



社會學思達共備社群



塑造品格力

~共創師生價值的班級經營~

臺南鹽行國中 沙寶鳳



沙寶鳳 臺南市鹽行國中



央團跨域教學輔導員(3)

導師(16).主任(1).組長(6).

臺南市海洋.教專輔導團(6)

社會領域學思達開放教室認證(5)

A.T.M社會學思達社群召集人(5)



A.T.M. 社會跨科學思達共備社群

討論 精選 影音內容 檔案 參考指引 用戶 Reels

歡迎加入臉書社群



歡迎加入A.T.M.社學思達社群



與此社團連結的粉絲專頁：學思達教育基金會

學思達教學社群

公開社團 · 8.4 萬位成員



+ 邀請 分享 已加入

加入學思達教學社群



編輯封面相片



沙寶鳳

1,786 位朋友



個人臉書連結



沙寶鳳 台南市

鑿行(九九)國中
社會 / 歷史 / 地理 / 公民 / 班級經營



136 301 51.6K
課程 粉絲人數 下載數

+ 追蹤

我上傳的公開課程 簡介

搜尋沙寶鳳的課程



學思達講義專區

<https://www.shareclass.org/profile/463b1f3de21d451eaeddaedab1c0047/>

☆學習公約 (促進參與的原則) : 選定一個學習的自我期待

1. 每一個人都有智慧，我們需要每個人的智慧，才能獲得最明智的結果 (每一個人都是學生，也都是老師) 。
2. 沒有錯誤的答案，也沒有笨問題。
-  3. 覺察自己的感受與腦袋中的想法，也聆聽他人。
4. 照顧自己的需求，為自己的學習負責。

請填寫暖身表單

1你認為擔任任課老師時，有哪些重要的班級事項需要經營、管理?(至少列舉3項) *

詳答文字

2你認為擔任班級導師，有哪些重要的班級事項需要經營、管理?(至少列舉3項) *

詳答文字

...

3你覺察到21世紀的學生，可能會為學校教育者的班級經營帶來哪些考驗?



詳答



詳答文字



必填



4面臨時代變遷的考驗，哪些品格力對於21世紀AI世代的孩子來說最為重要?(請挑選你認為較優先重要的5項) *



<https://forms.gle/12WEVr1DxJQffC9Y7>

A pair of hands is shown from the wrists down, gently cupping a large, vibrant red heart. The hands are positioned symmetrically, with fingers slightly curled around the heart. The background is a dark, textured wooden surface with horizontal grain lines. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the heart.

班級經營
的
定義

專任老師&導師的職務差別

| 1專任(任課)老師 | 比較項目 | 2導師 |
|--|------|---|
| 1沒有其他加給 2每周18節課以上 | 權利 | 1每月導師加給3000元 2每周減5節課 |
| ★任課班級的班級經營 2根據課程計畫進行教學與評量 3關注與提升學生學習成效 4擔任代導 5帶領校隊參與校外競賽 | 義務 | 1.7:30到校監督早自習、打掃 2.中午執行午餐教育及監督午休 3.批改聯絡簿、監督聯絡簿抄寫 4.協助各處室執行行政業務 5.處理各項班級經營事務: 學生人際關係、親師溝通、 生涯發展輔導... ★所有輔導與管教工作的第一線 |

| 7個習慣 | 能力 | 家長/教師/企業界領袖期望的品格 | 臺南市品格核心價值 |
|-----------------------------------|---|--|--|
| 習慣1-3(獨立) 主動積極 以終為始 要事第一 | 1目標設定 2計畫 3時間管理 4組織 | 1主動 ★責任心 3願景 4正直、言行一致 | ★習慣1:負責、勤儉 習慣2:勇敢 習慣3:誠信、自律 |
| 習慣4-6(互賴) 雙贏思維 知彼解己 統合綜效 | 1衝突管理 2傾聽/同理心 3表達能力 4解決問題 5團隊合作 | ★尊重 2道德/禮貌 3誠實 4坦率開放 5珍視差異 | 習慣4:尊重、孝順 習慣5:友善、關懷、正念 ★習慣6:信賴、合作、自信 |
| 習慣7(全人發展) 不斷更新 | 1身體健康 2社交技能 3心智技能 | ★情緒穩定 2貢獻/意義 3求知慾 4樂趣/愉快 | ★習慣7:感恩、尊重生命 |

108課綱中 19 項議題

| | |
|--------------------|---|
| 納為 核心素養 | 品德 、生命、科技、資訊、多元文化、閱讀素養、國際教育，融入領域情形臚列於各領域課程綱要的附錄一 |
| 單獨設立科目 | 科技、資訊、生命、生涯規劃 |
| 在領域課程綱要中 納入學習重點 | 性平、人權、環境、海洋、法治、能源、安全 防災、家庭、戶外教育、原住民族教育 |

教育部最新中長程計畫出爐！SEL 全面入中小學，將帶來哪些改變？



資料來源: 新北市教育局、親子天下

**SEL不是只談
情緒「管理」而是
從「覺察」情緒開始**

SEL 社會情緒學習由美國「課業、社交與情緒學習組織」(CASEL)提出的概念，是情緒教育的一種，包含理解自己和他人的情緒、處理壓力、同理與社交能力。

1 自我覺察

B.認識自己，能夠**覺察自己的情緒**、清楚自己的優缺點、**價值觀與能力**，並且**了解對別人的影響**。

2 自我管理

C.具備執行一件事所需的能力，在過程中能**克服壓力或挫折**，並且**適時的自我激勵**。

3 做負責任的決定

D.能綜合考量各種利益關係，做出行動與決策，並**在下決定後願意接受、承擔結果**。

4 社會覺察

A.尊重不同文化、場域下的規範與差異；理解與尊重不一樣的人，展現**同理心與關懷**。

5 人際互動技巧

E.能和不同的人或團體，**建立並維持長久、正向的關係**，**創造共好的環境**。

SEL 社會情緒學習由美國「課業、社交與情緒學習組織」(CASEL)提出的概念，是情緒教育的一種，包含理解自己和他人的情緒、處理壓力、同理與社交能力。

1 自我覺察

2 自我管理

3 做負責任的決定

4 社會覺察

5 人際互動技巧

習慣1 主動積極: 當自己的主人

習慣2 以終為始: 做事有目標，訂計畫

習慣3 要事第一: 根據目標，管理重要性

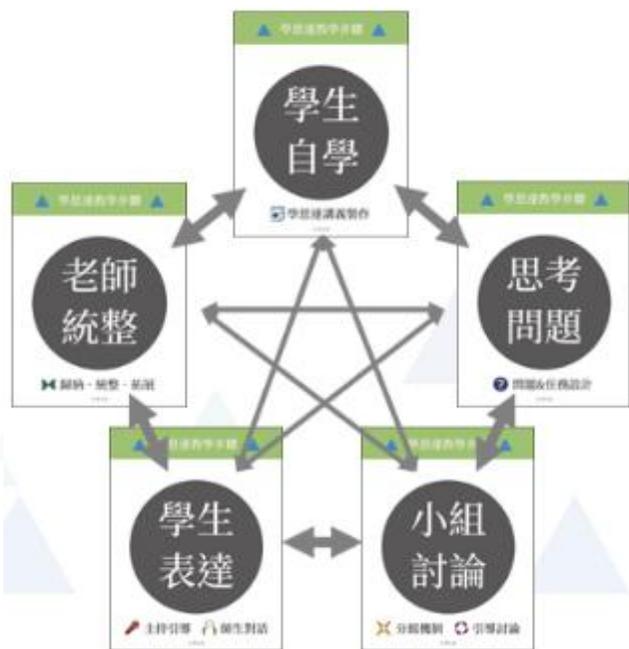
習慣4 雙贏思維: 尋找第3種選擇

習慣5 知彼解己: 先聆聽，再開口

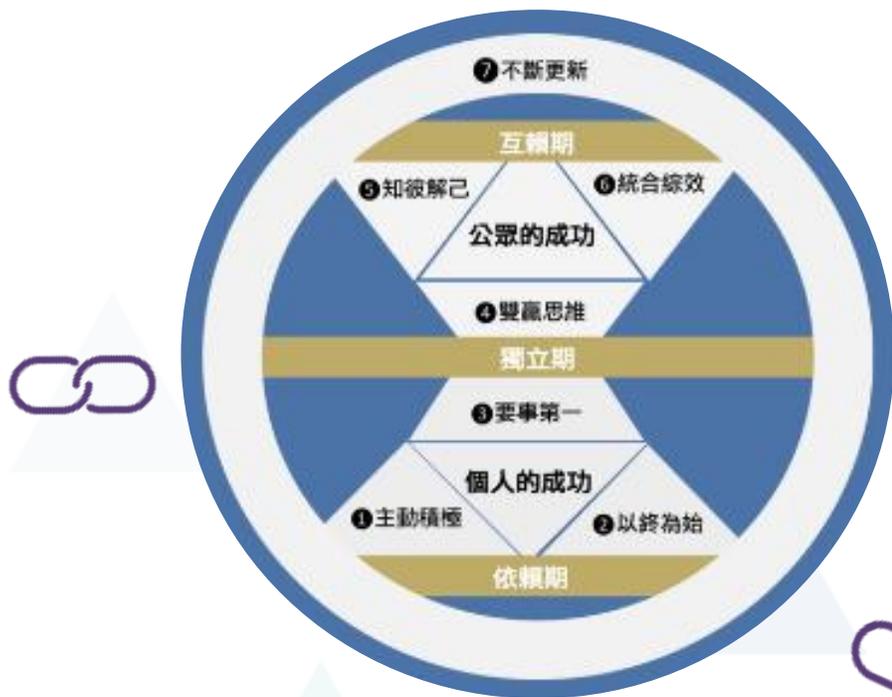
習慣6 統合綜效: 合作力量大

習慣
7
不斷
更新

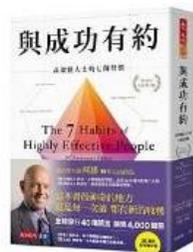
☆實踐7個習慣的教學策略



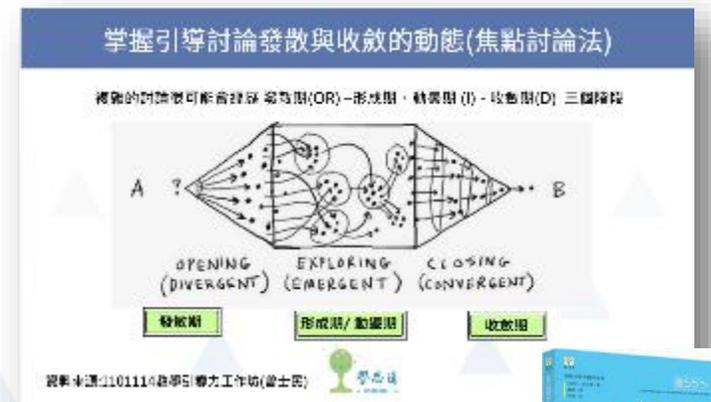
學思達教學法



7個習慣



薩提爾成長模式



焦點討論法





學思達×7個習慣

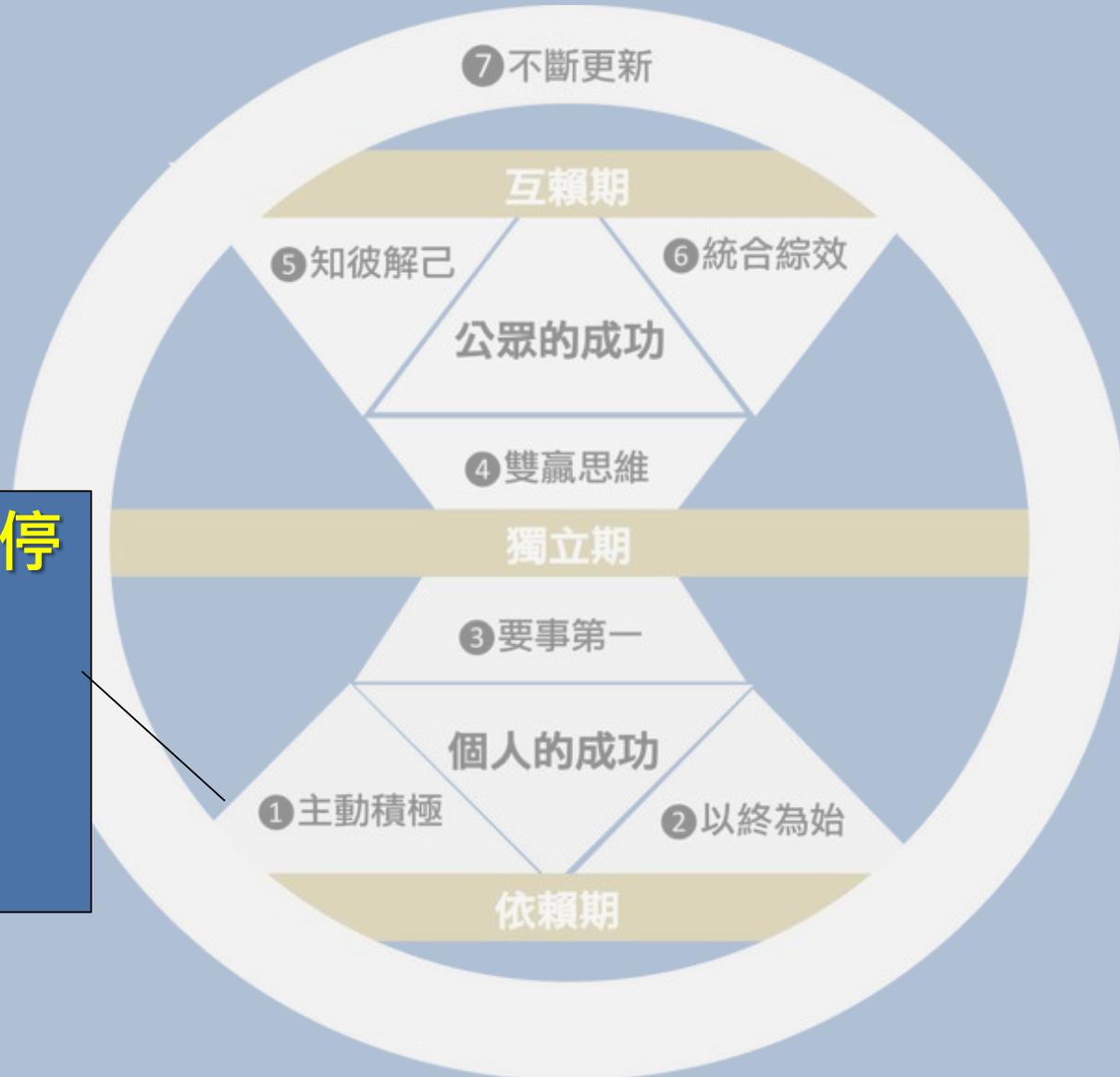
講義下載區



各位教育夥伴好
歡迎來到「學思達×7個習慣」講義資料庫！



學思達教師班級經營的思維



在刺激與回應間暫停

做一個轉型人

不說消極被動的話

說主動積極的話

縮小關注圈

擴大影響圈

A pair of hands is shown from the wrists down, cupping a large, vibrant red heart. The hands are positioned centrally, with the fingers gently supporting the heart from the sides and bottom. The background is a dark, textured wooden surface with horizontal grain lines. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the heart.

回想今年度參與
教師甄試過程中
印象深刻的挫折

二、運用薩提爾成長模式的冰山層次練習自我覺察

美國家庭治療工作者薩提爾女士將人的內心比喻成一座冰山，外顯的行為僅是浮出水面的一小部分，水面下更巨大的是人們對事件和情境的感受、觀點，更涉及「自我」的完整性。 *觀看影片「李崇建《薩提爾的對話練習》 | 親子天下」

1. 回想今年度參與教師甄試過程中印象深刻的挫折。

| KINGSTON | | 普林思頓情緒卡 | | | | | |
|---------------------------|---------------------------------|---------|---------|---------|-----------|----------|---------|
| 正向情緒 Positive Emotions | 喜 | 喜悅(喜1) | 歡喜(喜2) | 興奮(喜3) | 驚喜(喜4) | 狂喜(喜5) | |
| | 樂 | 和樂(樂1) | 快樂(樂2) | 得意(樂3) | 解說(樂4) | 痛快(樂5) | |
| | 安 | 放鬆(安1) | 舒服(安2) | 安心(安3) | 滿意(安4) | 幸福(安5) | |
| | 定 | 平靜(定1) | 穩定(定2) | 安定(定3) | 自由(定4) | 充實(定5) | |
| | 感 | 欣賞(感1) | 期待(感2) | 感動(感3) | 感激(感4) | 感恩(感5) | |
| | 覺 | 同樂(覺1) | 豐足(覺2) | 臨在(覺3) | 如實(覺4) | 一致(覺5) | |
| | 尚未正向情緒 Not Positive Emotions | 未喜 | 擔心(未喜1) | 焦慮(未喜2) | 害怕(未喜3) | 恐懼(未喜4) | 震驚(未喜5) |
| | | 未樂 | 生氣(未樂1) | 悲傷(未樂2) | 難過(未樂3) | 憤怒(未樂4) | 痛苦(未樂5) |
| | | 未安 | 不安(未安1) | 緊張(未安2) | 失望(未安3) | 不滿(未安4) | 絕望(未安5) |
| | | 未定 | 煩悶(A1) | 疲憊(A2) | 無力(A3) | 無奈(A4) | 空虛(A5) |
| 未感 | | 無聊(B1) | 討厭(B2) | 矛盾(B3) | 尷尬(B4) | 厭惡(B5) | |
| 未覺 | | 害羞(C1) | 丟臉(C2) | 愧疚(C3) | 懷疑(C4) | 抓狂(C5) | |
| 未感 | | 自卑(未感1) | 孤單(未感2) | 沮喪(未感3) | 委屈(未感4) | 埋怨(未感5) | |
| 未覺 | | 羨慕(未覺1) | 嫉妒(未覺2) | 幻滅(未覺3) | 口是心非(未覺4) | 不一致(未覺5) | |

2. 在這個挫折事件中，你現在想起來有什麼感受？
(或是當時有什麼感受，在情緒卡中圈選)

3. 選擇一個情緒說說自己情緒後的觀點？(ex: 我感到難過，我的難過是因為被人誤解)

4. 這個觀點背後，你「對別人」的期待是什麼？(ex: 我希望對方可以先聽聽我的想法)

5. 在這個事件中，你「對自己」的期待是什麼？(ex: 我希望自己能相信自己的想法)

【補充資料】

在實際生活中，心理的渴望會演變為具體化的「期望」，包括對自己的期待、對別人的期待以及別人對自己的期待。別人對自己的期待常常會內化為我們對自己的期待而不自覺，但他人對自己的期待，不見得是自己真正想要的渴望。

冰山探索

行爲
(行動、故事內容)

班上的學生因為談戀愛發生許多糾紛(群組毀謗、排擠同學、他班學生投書教育局、霸凌調查會議...)

應對姿態:

感受(憤怒、哀傷、恐懼)
對感受的評價(對憤怒很生氣)

生氣.討厭.煩躁.挫折.擔心.無奈

觀點
(想法、假設、信念、家庭規條)

學生應該以學業為重，發展多元人際關係

交往和分手都影響到班上的氛圍

我期待他們享權利也要盡義務

我期待自己可以專注在影響圈

我渴望有意義的教學生活



二、運用薩提爾成長模式的冰山層次練習自我覺察

美國家庭治療工作者薩提爾女士將人的內心比喻成一座冰山，外顯的行為僅是浮出水面的一小部分，水面下更巨大的是人們對事件和情境的感受、觀點，更涉及「自我」的完整性。 *觀看影片「李崇建《薩提爾的對話練習》 | 親子天下」

1. 回想今年度參與教師甄試過程中印象深刻的挫折。

| KINGSTON | | 普林思頓情緒卡 | | | | | |
|---------------------------|---------------------------------|---------|---------|---------|-----------|----------|---------|
| 正向情緒 Positive Emotions | 喜 | 喜悅(喜1) | 歡喜(喜2) | 興奮(喜3) | 驚喜(喜4) | 狂喜(喜5) | |
| | 樂 | 和樂(樂1) | 快樂(樂2) | 得意(樂3) | 解說(樂4) | 痛快(樂5) | |
| | 安 | 放鬆(安1) | 舒服(安2) | 安心(安3) | 滿意(安4) | 幸福(安5) | |
| | 定 | 平靜(定1) | 穩定(定2) | 安定(定3) | 自由(定4) | 充實(定5) | |
| | 感 | 欣賞(感1) | 期待(感2) | 感動(感3) | 感激(感4) | 感恩(感5) | |
| | 覺 | 同樂(覺1) | 豐足(覺2) | 臨在(覺3) | 如實(覺4) | 一致(覺5) | |
| | 尚未正向情緒 Not Positive Emotions | 未喜 | 擔心(未喜1) | 焦慮(未喜2) | 害怕(未喜3) | 恐懼(未喜4) | 震驚(未喜5) |
| | | 未樂 | 生氣(未樂1) | 悲傷(未樂2) | 難過(未樂3) | 憤怒(未樂4) | 痛苦(未樂5) |
| | | 未安 | 不安(未安1) | 緊張(未安2) | 失望(未安3) | 不滿(未安4) | 絕望(未安5) |
| | | 未定 | 煩悶(A1) | 疲憊(A2) | 無力(A3) | 無奈(A4) | 空虛(A5) |
| 未感 | | 無聊(B1) | 討厭(B2) | 矛盾(B3) | 尷尬(B4) | 厭惡(B5) | |
| 未覺 | | 害羞(C1) | 丟臉(C2) | 愧疚(C3) | 懷疑(C4) | 抓狂(C5) | |
| 未感 | | 自卑(未感1) | 孤單(未感2) | 沮喪(未感3) | 委屈(未感4) | 埋怨(未感5) | |
| 未覺 | | 羨慕(未覺1) | 嫉妒(未覺2) | 幻滅(未覺3) | 口是心非(未覺4) | 不一致(未覺5) | |

2. 在這個挫折事件中，你現在想起來有什麼感受？
(或是當時有什麼感受，在情緒卡中圈選)

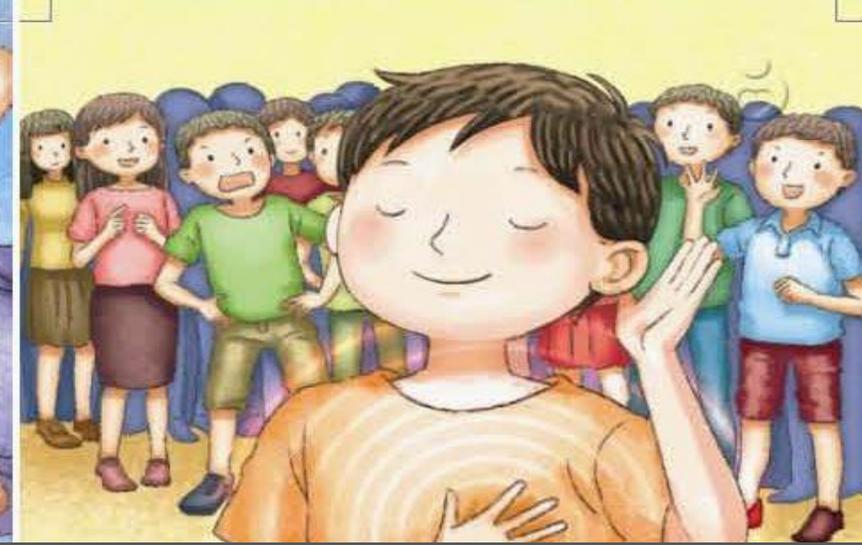
3. 選擇一個情緒說說自己情緒後的觀點？(ex: 我感到難過，我的難過是因為被人誤解)

4. 這個觀點背後，你「對別人」的期待是什麼？(ex: 我希望對方可以先聽聽我的想法)

5. 在這個事件中，你「對自己」的期待是什麼？(ex: 我希望自己能相信自己的想法)

【補充資料】

在實際生活中，心理的渴望會演變為具體化的「期望」，包括對自己的期待、對別人的期待以及別人對自己的期待。別人對自己的期待常常會內化為我們對自己的期待而不自覺，但他人對自己的期待，不見得是自己真正想要的渴望。



1 選卡前先深呼吸3次，覺察自己的情緒和身體的感受
2 觀察圖案，選擇讓你感到舒服的圖案，再看背面說明



喜歡

不論發生什麼事情，我都喜歡我自己。

No matter what happens, I like myself.



學習

我選擇從每一個事件中學習。

I choose to learn from each event.



值得

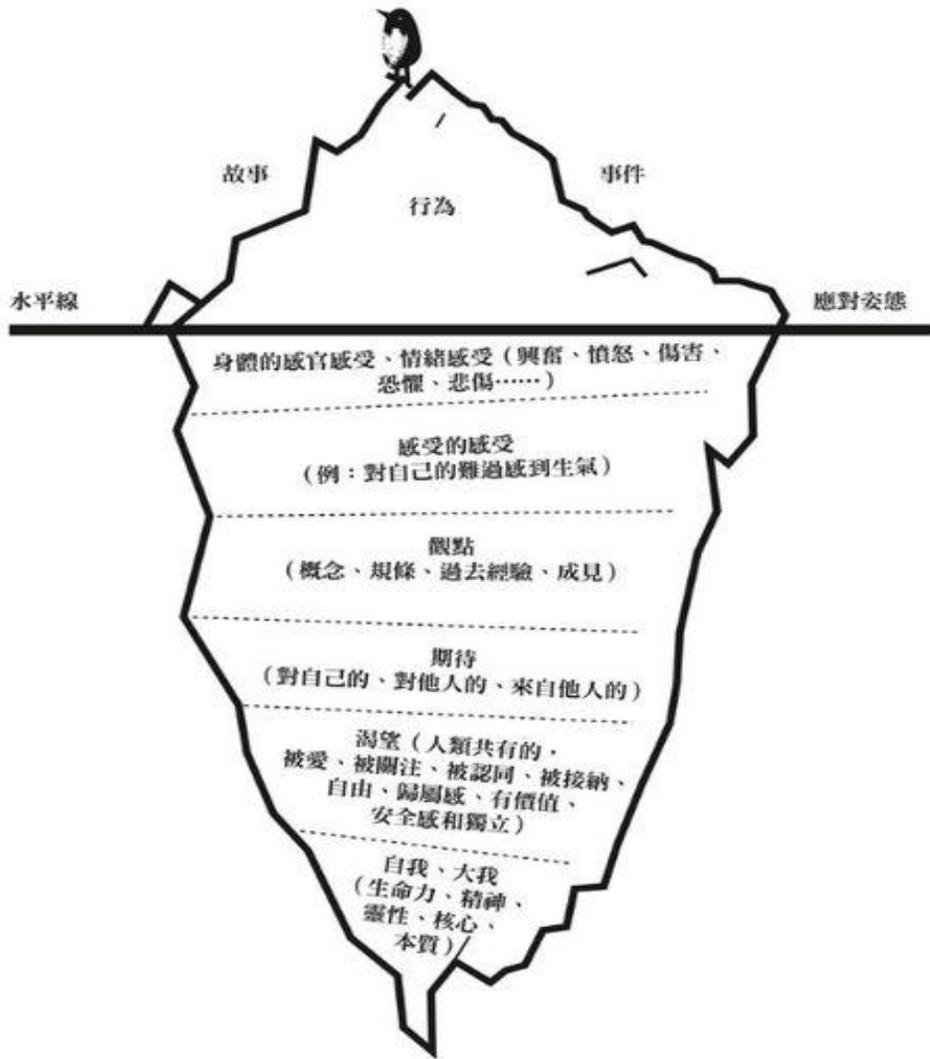
我值得擁有美好的生活！

I deserve to have a wonderful life!





鼓舞卡以**正向心理學**為理論背景，採用充滿童趣的繪本畫風，每張圖卡都是**正向**、**賦能**（Empower）的**內在經驗**。



(一)回溯完自己的事件與情緒後，觀察鼓舞卡的圖案，挑選符合你的期待的卡片。

(二)運用下列提示的思考脈絡，2-3人一組分享自己的鼓舞卡內容。

1 你選的這張鼓舞卡，圖片裡什麼訊息吸引你？

2 看到圖片中的訊息，你產生什麼感受或聯想？(參考上面的情緒列表)

3 念出背面的標題與文字，並摘要你覺得很有感的詞句。

4 對照左圖冰山中的「渴望」的層次，你評估你的鼓舞卡中傳達的訊息與哪些渴望相關？(可直接圈選)

渴望:人類與生俱來且共有的

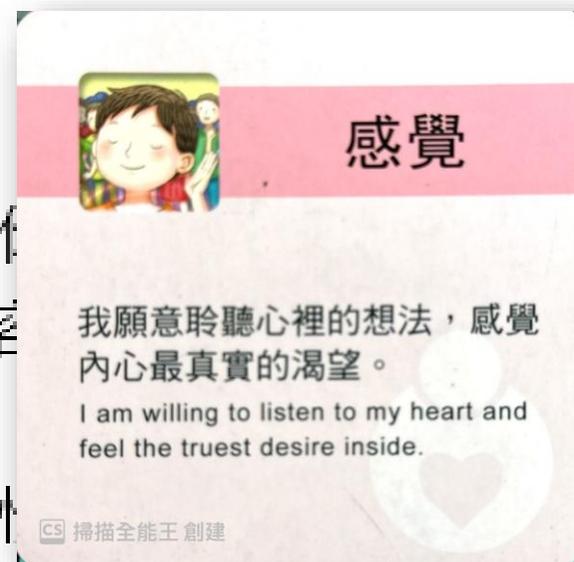
愛、自由(有選擇)、接納、價值、被認同、被關注、安全感、歸屬感、獨立...

二、運用鼓舞卡自我探索:

(一)回溯完自己的事件與情緒後，觀察鼓舞卡的圖案，挑選符合自己

(二)運用下列提示的思考脈絡，2-3 人一組分享自己的鼓舞卡內容

- 1 你選的這張鼓舞卡，圖片裡什麼訊息吸引你?
- 2 看到圖片中的訊息，你產生什麼感受或聯想? (參考上面的情緒)
- 3 念出背面的標題與文字，並摘要你覺得很有感的詞句。



內心最真實的渴望。

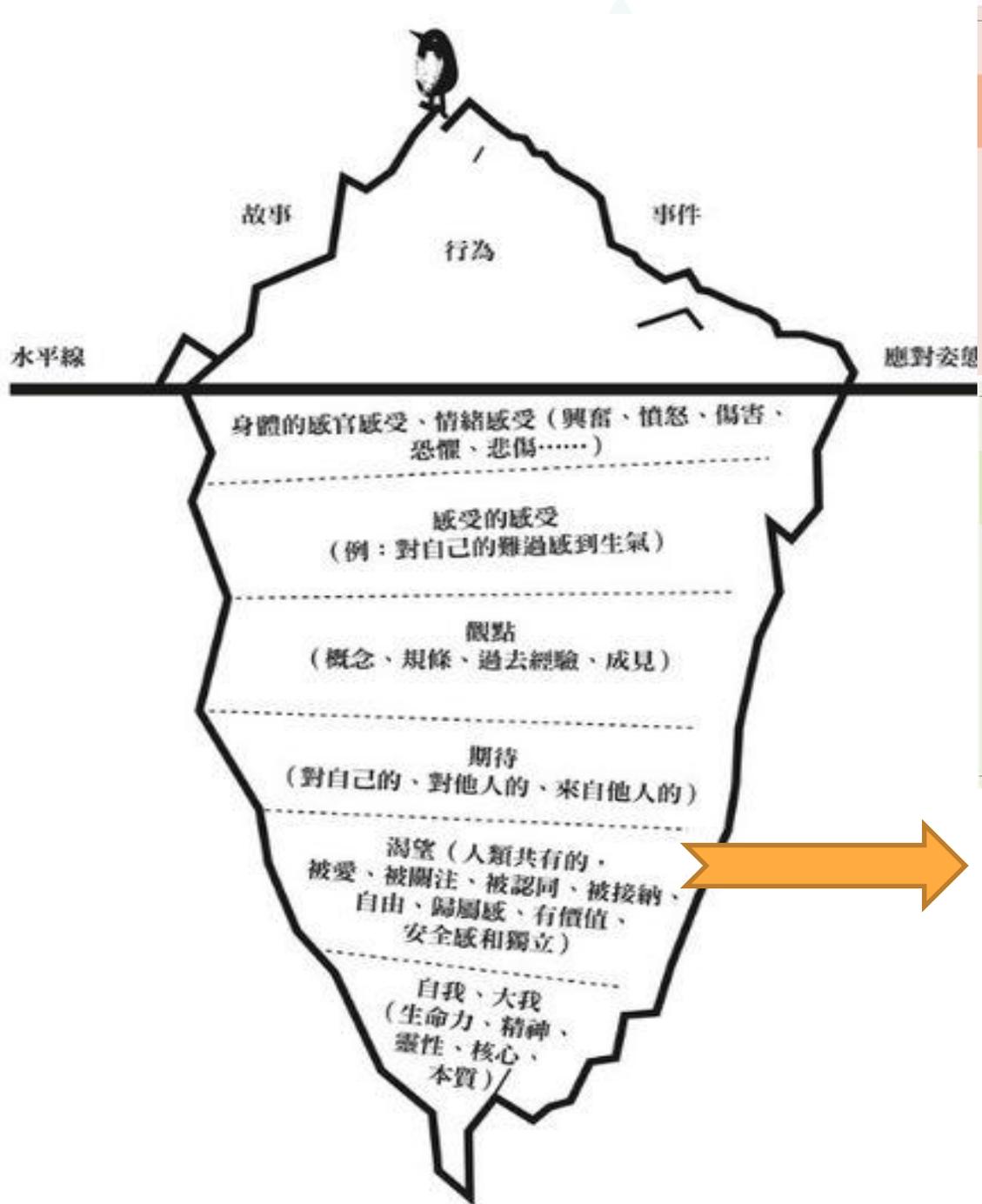
我渴望有意義的教學生活

4 對照冰山「渴望」的層次，鼓舞卡中傳達的訊息與哪些渴望相關?

渴望 (人類共有的，
被愛、被關注、被認同、被接納、
自由、歸屬感、有價值、
安全感和獨立)

有價值

自由(有選擇)



喜歡

接納

不論發生什麼事情，我都喜歡我自己。
No matter what happens, I like myself.



學習

自由

我選擇從每一個事件中學習。
I choose to learn from each event.



值得

價值

我值得擁有美好的生活！
I deserve to have a wonderful life!

「接納」需要**體驗**，不是自我安慰



深呼吸

深呼吸一下，放輕鬆。
先讓自己慢下來，相信我會知道該怎麼做。

Take a deep breath and relax.
Slow down. I believe I'll know how to do it.



負責

我活在當下，並且願意為自己的思緒、行為、感受負責。

I live in the moment, and I am willing to take responsibility for my thoughts, behaviors, and feelings.



可能性

一切都充滿可能性。
我喜歡在生活中學習、成長，並看見自己的改變。

Everything is possible.
I like to learn, to grow in life, and to see my changes.



覺察

我能夠照顧自己，並且透過對當下的覺察，愈來愈了解自己、接納自己。

I am able to take care of myself. With the awareness of the moment, more and more I understand and accept myself.



過程

我接受努力過後所有可能的結果，因為努力的過程就是收穫。

After I give my efforts, I accept all possible outcomes. The process of effort is the harvest.



機會

我有能力改善自己需要加強的部分。每一天，都是我學習的機會。

I am able to improve myself. Each and every day there is opportunity for me to learn.



看待

問題本身不是問題，而是我如何看待它，並從當中有所學習。

The problem is not the problem itself, but how I respond to it and learn from it.



珍惜

能夠付出也是一種幸福。
我珍惜每一個和他人相處的機會，也尊重自己當下的感覺。

Blessed are those who give. I cherish every opportunity with others and respect how I feel in the moment.

教室裡的對話練習

運動會前的自我探索 (1111124) 5

座號 9 姓名 王公

一、挑戰市賽前三名對全班和自己的意義有下列 6 項(統整自班上同學的想法)·請圈選出對你而言比較重要的 3 項。

- 1 為自己培養榮譽感
- 2 能夠讓不足之處再改善
- 3 比賽和練習過程中的樂趣
- 4 跟大家一起努力、成長，留下美好的回憶
- 5 多看看外面的世界，才能知道自己的實力
- 6 增加自己比賽的經驗(曾經努力去做某件事的經驗)

二、根據提問，進行和自己的對話:

(一)111 年度的運動會，你參加了什麼項目?

跳遠, 200公尺, 400接大隊接力

(二)想到這些比賽的項目，你的心理出現什麼感受或情緒?(請掃描情緒卡，至少挑選出 3 個感受)

擔心、緊張、害怕、興奮

(三)是什麼讓你有這些感受? 說說你感受背後的觀點。

就感覺會輸。你想到什麼經驗，才有這「感覺」? 現在的你，每天都有不同的進步。

(四)今年度的運動會，你對於自己的期待是什麼? 比賽時全力以赴。

* 可以破自己最好的紀錄。'感覺'就會不一樣了!

(五)如果期待落空了(結果不如你的預期)，你會有什麼感受?

焦慮、無力疲憊。好奇你的焦慮是什麼?

(六)搭乘時光機前往 12/24 去觀看自己的比賽，你會想跟比賽後的自己說什麼話?

輸了沒差都過去了別太丟臉。

*自我探索參考資料:

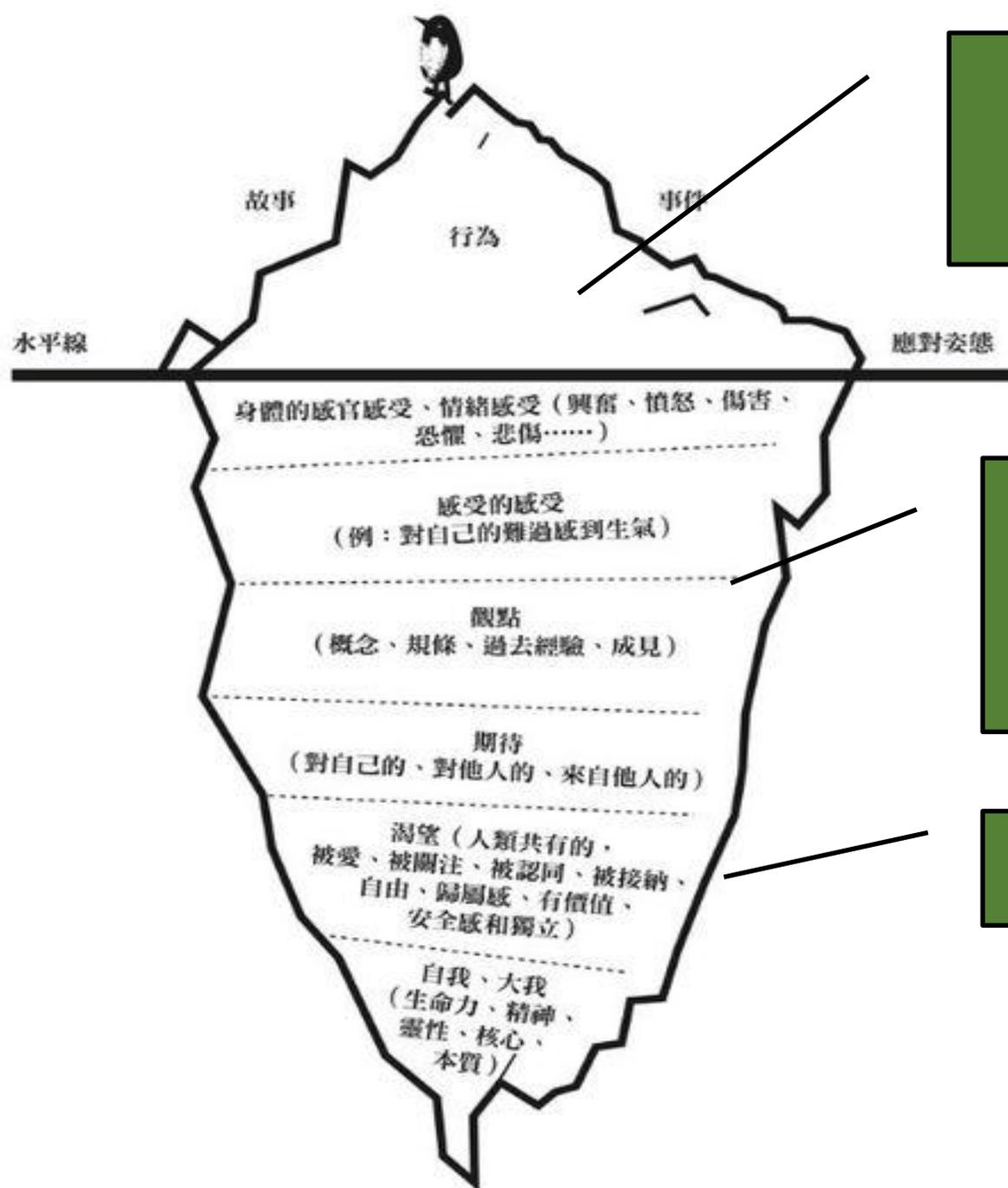


| KINGSTON | | 情緒卡 | | | | | |
|----------|----|-------|-------|-------|-------|-------|--|
| 正向情緒 | 喜 | 喜悅(喜) | 歡喜(喜) | 興奮(喜) | 興奮(喜) | 狂喜(喜) | |
| | 樂 | 快樂(樂) | 快樂(樂) | 快樂(樂) | 快樂(樂) | 愉快(樂) | |
| | 安 | 放鬆(安) | 舒適(安) | 安心(安) | 安心(安) | 幸福(安) | |
| | 感 | 欣賞(感) | 期待(感) | 安定(感) | 賞識(感) | 充實(感) | |
| | 覺 | 欣賞(覺) | 期待(覺) | 安定(覺) | 賞識(覺) | 感恩(覺) | |
| | 覺 | 欣賞(覺) | 期待(覺) | 安定(覺) | 賞識(覺) | 感恩(覺) | |
| 尚未正向情緒 | 焦慮 | 擔心(焦) | 焦慮(焦) | 恐懼(焦) | 恐懼(焦) | 驚慌(焦) | |
| | 焦慮 | 擔心(焦) | 焦慮(焦) | 恐懼(焦) | 恐懼(焦) | 驚慌(焦) | |
| | 焦慮 | 擔心(焦) | 焦慮(焦) | 恐懼(焦) | 恐懼(焦) | 驚慌(焦) | |
| | 焦慮 | 擔心(焦) | 焦慮(焦) | 恐懼(焦) | 恐懼(焦) | 驚慌(焦) | |
| | 焦慮 | 擔心(焦) | 焦慮(焦) | 恐懼(焦) | 恐懼(焦) | 驚慌(焦) | |
| | 焦慮 | 擔心(焦) | 焦慮(焦) | 恐懼(焦) | 恐懼(焦) | 驚慌(焦) | |

看見情緒，是接納的第一步

看見孩子的慣性思維

運用鼓舞卡探索自我 認識冰山層次



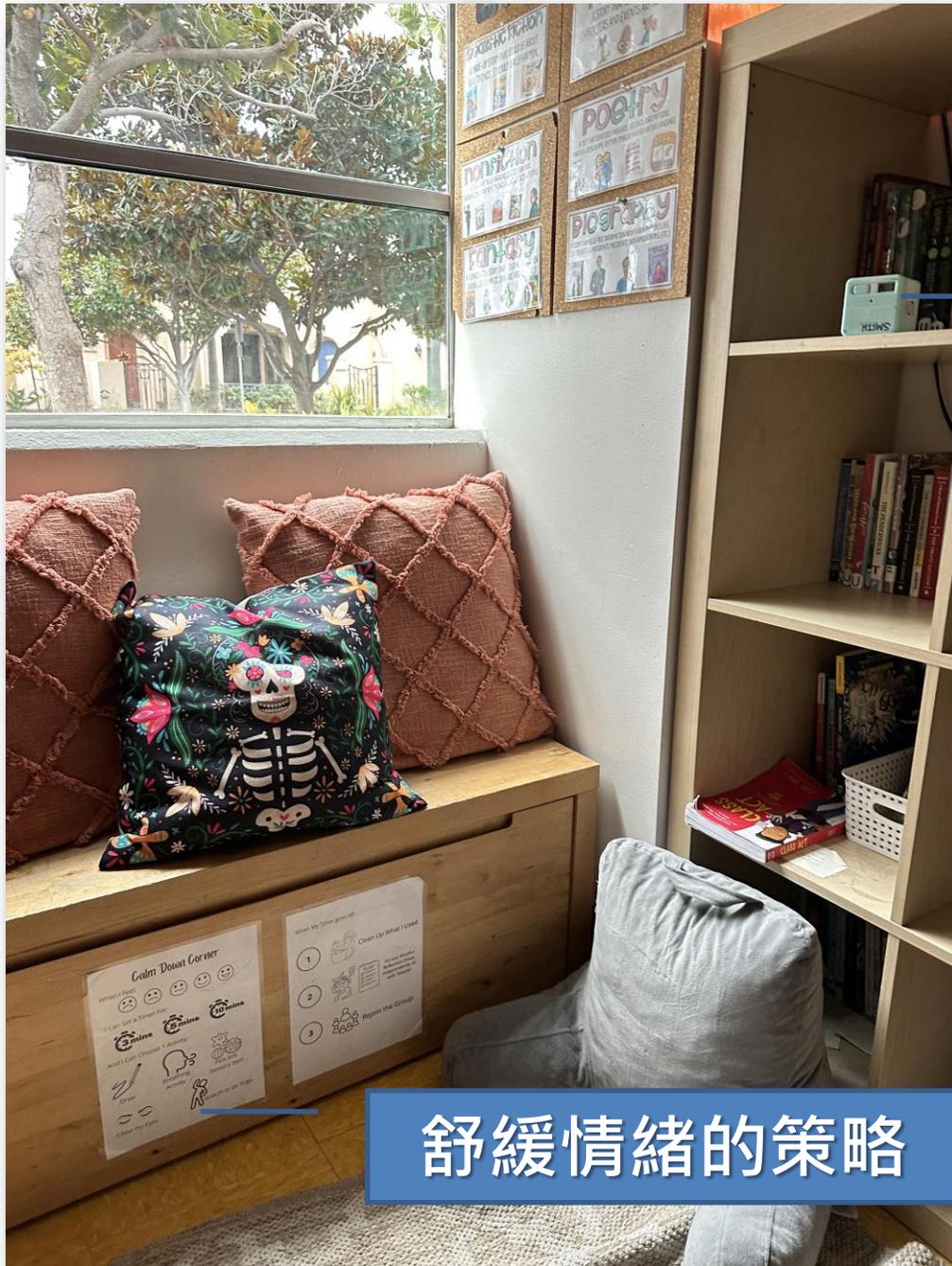
看見自己的內在
連結觀點.期待.渴望

關注自己就是愛

自我覺察的歷程

美國HTH學校 教室裡的冷靜角

冷靜情緒的計時器



舒緩情緒的策略



教室裡的各種自我覺察情境

運動會前

運動會前的自我探索 (1111124) 5

座號 9 姓名

一、挑戰市賽前三名對全班和自己的意義有下列 6 項(統整自班上同學的想法)，請圈選出對你而言比較重要的 3 項。

- 1 為自己培養榮譽感
- 2 能夠讓不足之處再改善
- 3 比賽和練習過程中的樂趣
- 4 跟大家一起努力、成長，留下美好的回憶
- 5 多看看外面的世界，才能知道自己的實力
- 6 增加自己比賽的經驗(曾經努力去做某件事)

看見情緒，是接納的第一步

二、根據提問，進行和自己的對話：

(一)111 年度的運動會，你參加了什麼項目

跳遠，200公尺，400接大隊接力

(二)想到這些比賽的項目，你的心理出現什麼感受或情緒?(請圈選情緒卡，至少挑選出 3 個感受)

擔心、緊張、害怕、興奮

(三)是什麼讓你有這些感受? 說說你感受背後的觀點。

就感覺會輸。你想到什麼經驗，才有這「感覺」?
想你的你，每天都有不同的進步。

(四)今年度的運動會，你對於自己的期待是什麼? 比賽時全力以赴。

可以破自己最好的紀錄。'感覺'就會不一樣!

(五)如果期待落空了(結果不如你的預期)，你會有什麼感受?

焦慮、無力、疲憊。好奇你的焦慮是什麼?

(六)搭乘時光機前往 12/31 去觀看自己的比賽，你會想跟比賽後

輸了沒差都過去，忘了別太丟人。

*自我探索參考資料:



| KINGSTON | | 情緒卡 | | | | | | | | | |
|----------|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 正向情緒 | 喜悅 | 喜悅 | 喜悅 | 喜悅 | 喜悅 | 喜悅 | 喜悅 | 喜悅 | 喜悅 | 喜悅 | 喜悅 |
| | 樂觀 | 樂觀 | 樂觀 | 樂觀 | 樂觀 | 樂觀 | 樂觀 | 樂觀 | 樂觀 | 樂觀 | 樂觀 |
| | 安定 | 安定 | 安定 | 安定 | 安定 | 安定 | 安定 | 安定 | 安定 | 安定 | 安定 |
| | 期待 | 期待 | 期待 | 期待 | 期待 | 期待 | 期待 | 期待 | 期待 | 期待 | 期待 |
| 尚未正向情緒 | 擔心 | 擔心 | 擔心 | 擔心 | 擔心 | 擔心 | 擔心 | 擔心 | 擔心 | 擔心 | 擔心 |
| | 生氣 | 生氣 | 生氣 | 生氣 | 生氣 | 生氣 | 生氣 | 生氣 | 生氣 | 生氣 | 生氣 |
| | 不安 | 不安 | 不安 | 不安 | 不安 | 不安 | 不安 | 不安 | 不安 | 不安 | 不安 |
| | 焦慮 | 焦慮 | 焦慮 | 焦慮 | 焦慮 | 焦慮 | 焦慮 | 焦慮 | 焦慮 | 焦慮 | 焦慮 |

看見孩子的觀點、期待

鼓舞卡連結渴望

【七個習慣講義】-習慣 5 知彼解己

同理心聆聽&有效的自我表達

班級 903 座號 9 姓名

經歷了四次的模擬考，大多數人的表現是起起伏伏，有人是毫無起色甚至是一路下滑，現在的你，是不是已經放棄掙扎? 還是仍舊相信自己願意為自己而努力?

接下來我們將透過一些體驗的活動，理解習慣 5「知彼解己」的意義，以及練習覺察自己的內在與同理心聆聽，找回自己的內在動能。

一、覺察自己的內在

(一)觀看影片前思考: 你最近有不想起床或上學的想法嗎? 頻率大約一周幾次?

有，上次，每個禮拜一而已，但還是會稱著。

(二)今天收到第四次模擬考成績單時的感受有哪些呢? (請圈選，並覺察這些感受後面的觀點、想法是什麼)

| KINGSTON | | 情緒卡 | | | | | | | | | |
|----------|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 正向情緒 | 喜悅 | 喜悅 | 喜悅 | 喜悅 | 喜悅 | 喜悅 | 喜悅 | 喜悅 | 喜悅 | 喜悅 | 喜悅 |
| | 樂觀 | 樂觀 | 樂觀 | 樂觀 | 樂觀 | 樂觀 | 樂觀 | 樂觀 | 樂觀 | 樂觀 | 樂觀 |
| | 安定 | 安定 | 安定 | 安定 | 安定 | 安定 | 安定 | 安定 | 安定 | 安定 | 安定 |
| | 期待 | 期待 | 期待 | 期待 | 期待 | 期待 | 期待 | 期待 | 期待 | 期待 | 期待 |
| 尚未正向情緒 | 擔心 | 擔心 | 擔心 | 擔心 | 擔心 | 擔心 | 擔心 | 擔心 | 擔心 | 擔心 | 擔心 |
| | 生氣 | 生氣 | 生氣 | 生氣 | 生氣 | 生氣 | 生氣 | 生氣 | 生氣 | 生氣 | 生氣 |
| | 不安 | 不安 | 不安 | 不安 | 不安 | 不安 | 不安 | 不安 | 不安 | 不安 | 不安 |
| | 焦慮 | 焦慮 | 焦慮 | 焦慮 | 焦慮 | 焦慮 | 焦慮 | 焦慮 | 焦慮 | 焦慮 | 焦慮 |

(三) 挑選 2-3 個比較強烈的情緒，說說情緒背後的觀點是什麼?

1 期待 希望會考也可以這樣

2 焦慮: 在想南商可不可以上

3 不滿 覺得不夠要在多努力。

(四)對於面對 19 天後的會考，你對自己和他人的期待是什麼?

1 對自己: 希望可以比過去成績可以滿意，可以在進步。

2 對他人: (父母) 可以接受最後出榜的成績 (我的) 看見進步和成就 (同學) 考上自己滿意的 school.

(五)挑選一張鼓舞卡，觀察哪一張的圖片符合你現在的心境。

標題: 練習

內容: 對陌生的事物，有時會覺得害怕是很正常的。我願意多練習，讓自己越來越熟練。

會考前

團隊共創的教室布置



團隊共創的
班級願景

7個好習慣
班級經營目標

學校活動後的
反思學習單

成長性
思維用語

情緒列表
常常覺察
情緒

能考慮到別人感受的成熟行為
面對日常人事物保持冷靜沈穩
以適當的音量表達自己的想法
認真
團隊
為自己負責發揮自己的正向影響力

改變
用語
思維

衝就 就很 厲害

公佈欄

情緒列表



think happy thoughts

draw a picture

get a drink

put my head down

read a book

use my words

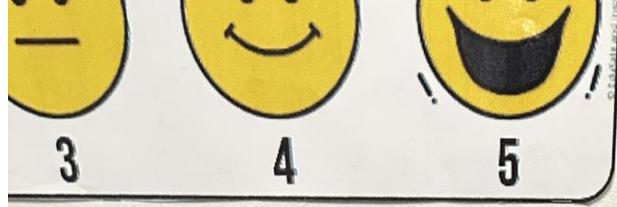
hug a stuffed animal

do yoga

walk away

count to 10

If I'm upset I can



In this classroom
YOU ARE
Important **L**o**v**ed
Respected
YOU ARE
PART of a **TEAM**
YOU ARE
VALUABLE listened to
SUCCESSFUL



you are **BRAVER** than you BELIEVE
STRONGER than you SEEM
SMARTER than you THINK
LOVED more than you KNOW

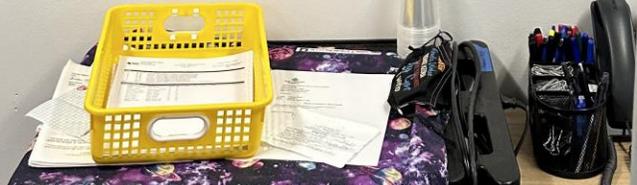
Formulas for Perimeter
 $P = L + W + L + W$
 $P = 2L + 2W$
 $P = 2 \times (L + W)$
Perimeter: P ; is the distance around a f

It's ok to
ASK FOR HELP

ORDER of OPERATIONS
1- **P** PARENTHESES
2- **E** EXPONENTS
3- **M D** MULTIPLICATION & DIVISION
4- **A S** ADDITION & SUBTRACTION



Number Forms
Standard Form: 25807
Expanded Form: 20,000 + 500 + 80 + 7
Place Value Chart



THE POWER OF
YET

you BRIGHTER, not a day
www.sproutbrite.com

sproutbrite

| | | | | |
|-----------------|----------------------|-------------------------|-----------------|-------------------------|
| I CAN'T DO THIS | I'M NOT GOOD AT THIS | I DON'T UNDERSTAND THIS | IT DOESN'T WORK | THIS DOESN'T MAKE SENSE |
| YET | YET | YET | YET | YET |

WHAT TO SAY INSTEAD OF "I DON'T KNOW"

May I please have some more information?

May I please have more time to think?

Could you please repeat the question?

Where can I find more information about that?

May I please ask a friend for help?

A pair of hands is shown from the wrists down, gently cupping a large, vibrant red heart. The hands are positioned symmetrically, with fingers slightly curled around the heart. The background is a dark, textured wooden surface with horizontal planks. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the heart.

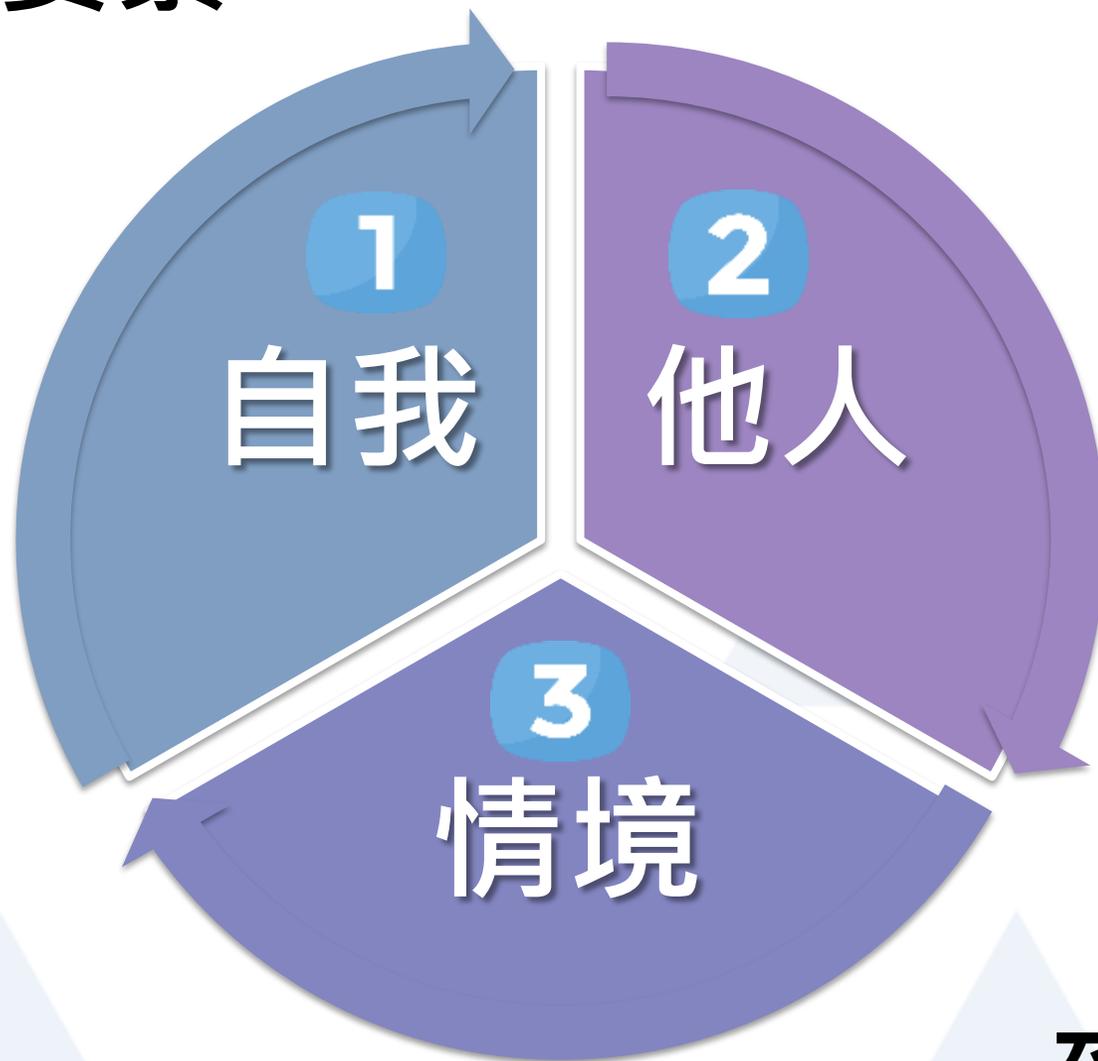
休息+拍照
10min

薩提爾成長模式的四大目標



- 一、提高自我價值感
- 二、為自己做出選擇
- 三、為自己負責任
- 四、具有一致性

互動的三個要素



一致性的意義 388

班級衝突事件不斷

我渴望有意義的教學生活 ~ 共創師生價值 ~

關注圈
(我在意)

影響圈
(我能)

分手事件導致
班級分裂

數學理化成績
不理想

他班家長向
教育局投訴我

家長成為協助
的對象

掌握自己任教
的科目

多數學生缺乏
生涯規劃目標

班級學生
經常衝突&
違反校規

跟學生討論
會考目標

給每個人一個
生涯建議

訂下暑假預習

運動未達一
定標準不參賽

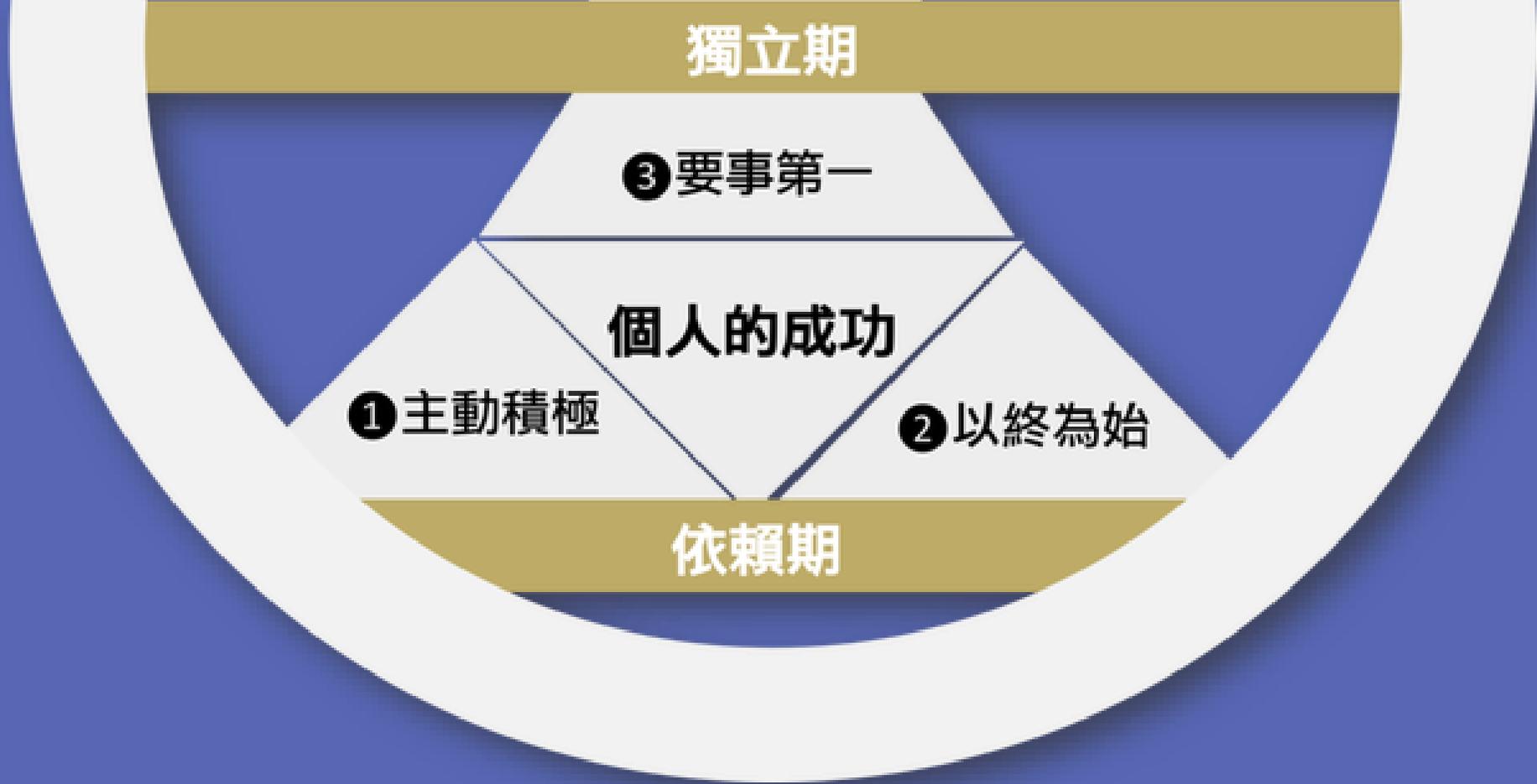
大隊接力目前
仍不確定能否
進市賽決賽

規劃課堂時間執行
7個習慣計畫

生活中的雜訊會干擾自己的計畫和步調
我需要建立更具體的目標和計畫

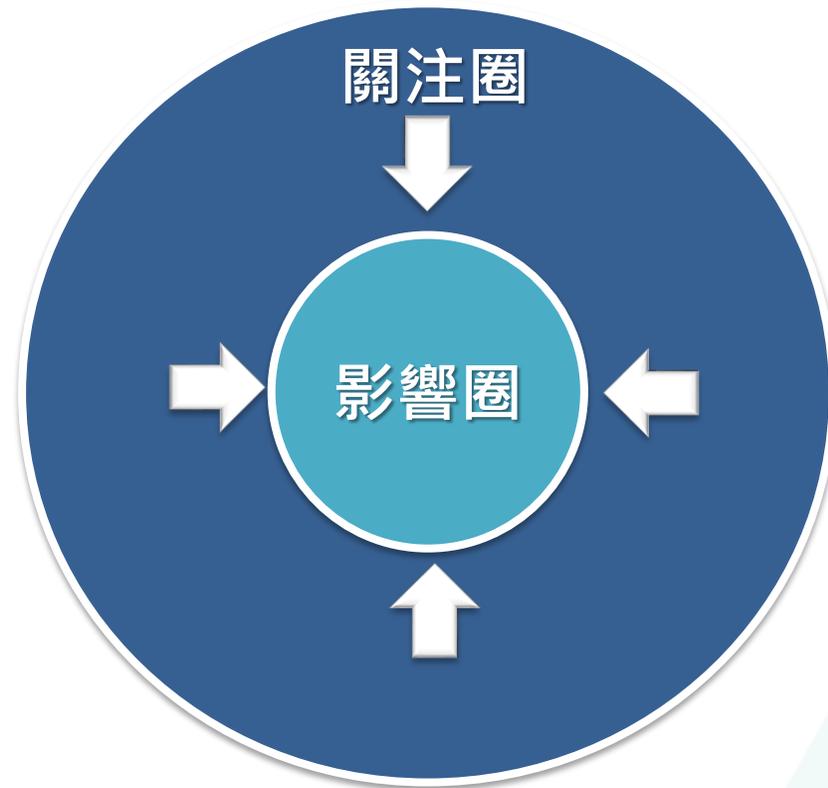
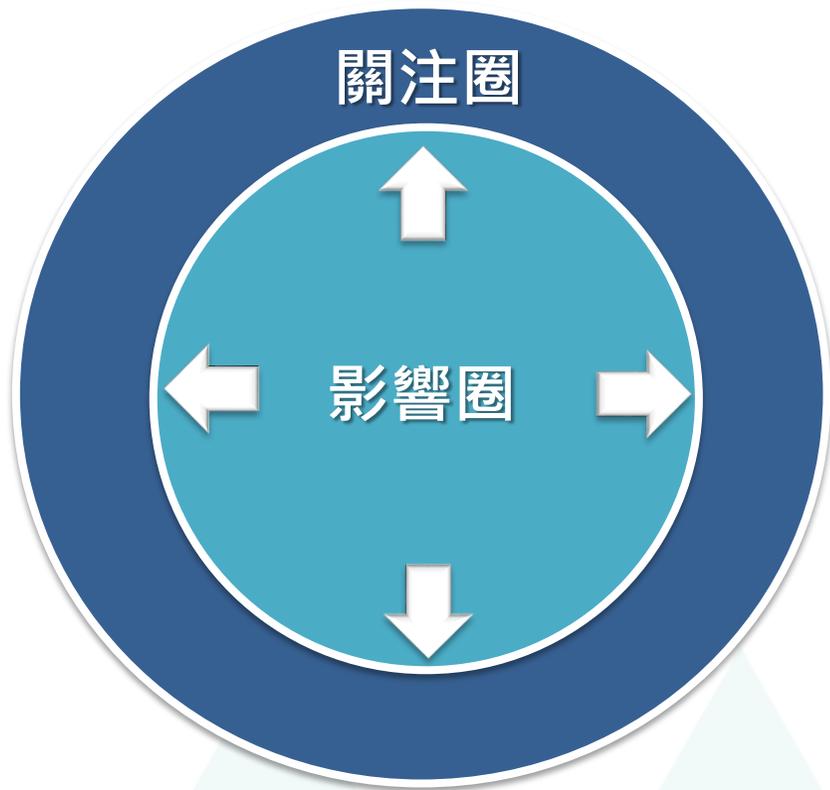
A pair of hands is shown from the wrists down, cupping a vibrant red heart. The hands are positioned centrally, with the fingers gently supporting the heart from the sides and bottom. The background is a dark, textured wooden surface with horizontal planks. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the heart.

實施7個習慣
危機→轉機



習慣1 主動積極-在刺激與回應間暫停

-縮小關注圈，擴大影響圈



影響圈/關注圈

關注圈

我在意的，卻無法改變的事情

影響圈

自己可以掌握的
資源和行動

今天的天氣

出門的穿著

班級學生的
組成份子

班級經營策略
的選擇與運用

挫折事件：
老師授課方式，
我常常聽不懂
內容，也不想聽，
更不想寫作業



面對刺激直接反應，
自己受到外界的影響及控制。



家長投訴

防衛心態
否認逃避

被動消極

在刺激與反應（回應）之間創造選擇空間。

按下「暫停」



主動積極、操之在我

主動積極、操之在我

在刺激與反應（回應）之間創造選擇空間。

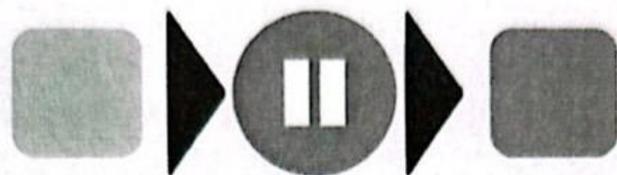


以專注、誠信、紀律和優先順序的原則為基礎

(四)勇敢說不

停步思考圖

同學考前周末約你
一起玩線上遊戲、
逛街或是出去吃飯
(至少3小時)



暫定後會有的思考:
(去與不去的機會成本)

*通常你會做的選擇是: 去

1 去的機會成本: 會減少3小時的讀書時間 考試會很爛、被罵

2 不去的機會成本: 和朋友關係變差、失去到休息的時間、減少 happy

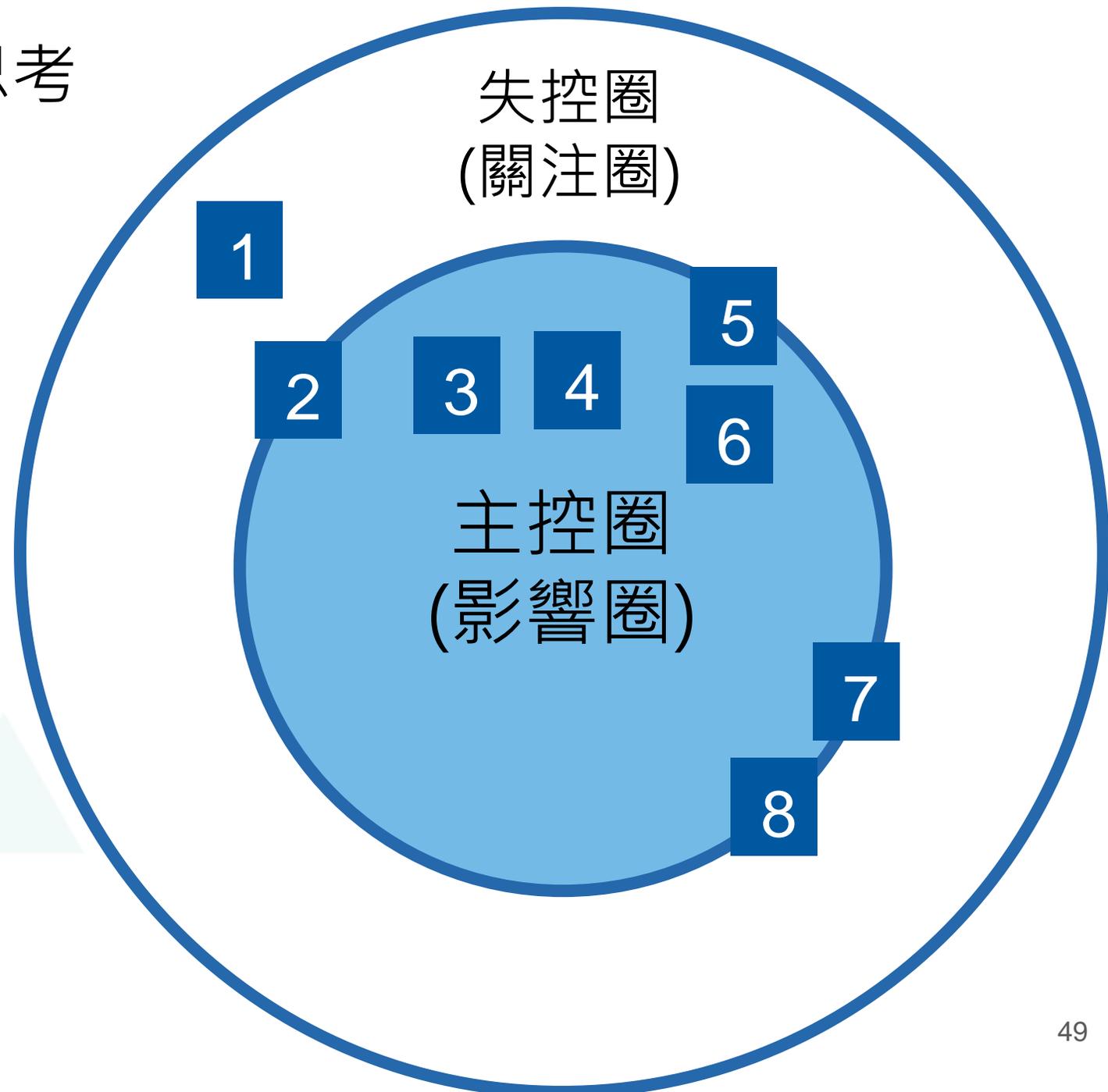
3 思考機會成本後的決定: 不去

4 運用停步思考圖思考後的新發現: 能想到你做的選擇帶來的代價



老師的關注圈與影響圈思考

1. 同事對我的態度
2. 我的健康維持
3. 長輩諸多要求
4. 專案計畫多、壓力大
5. 與孩子溝通
6. 我交往的朋友
7. 我表達情緒的方式
8. 學生學習的態度



☆最重要的教育合夥人



國一班親會重點
1家長問卷調查
2班級經營理念
3重要升學資訊
4學校獎懲制度
5訂定手機使用
守則的方式

班親會簡報

<https://drive.google.com/drive/folders/1wQi0UFQ1iYPqLsg5WprWpwODwEnn26hT?usp=sharing>

☆重要班級經營事項宣導



1 每學年的班級要事



3 訂定手機使用守則



2 重要升學資訊



4 邀請家長情感存款

- 1 建立家長公告群組
- 2 三明治溝通法
- 3 告知不是告狀
- 4 文字溝通優先

☆情感存款: 是我最深刻的學習

親職座談向家長介紹孩子的使命宣言



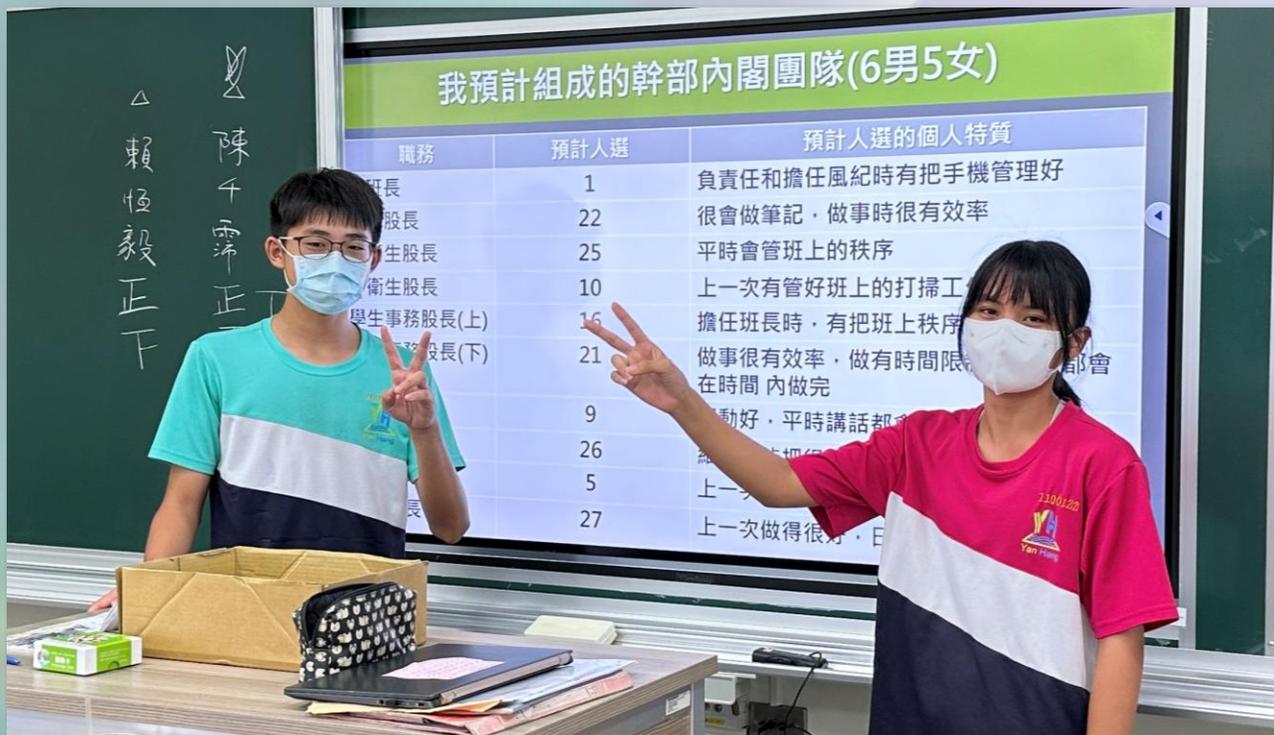
家長寫信給會考後的孩子



在充滿挫折的
模考後給孩子
看爸媽的信



☆班級領導人培育計畫



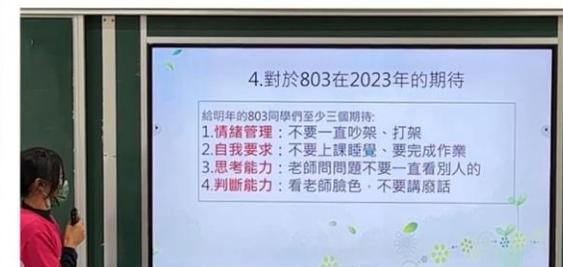
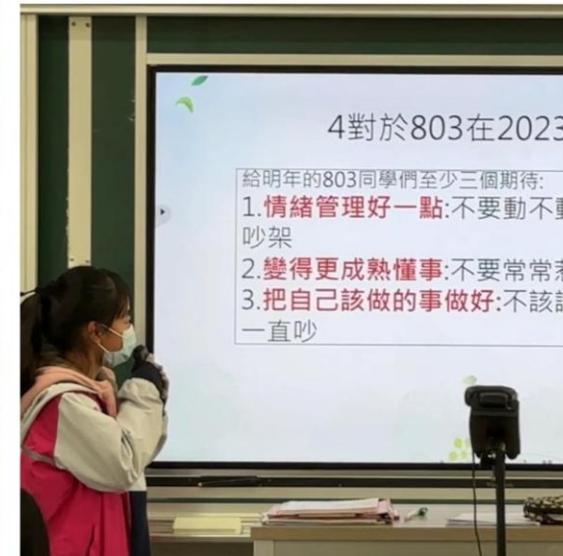
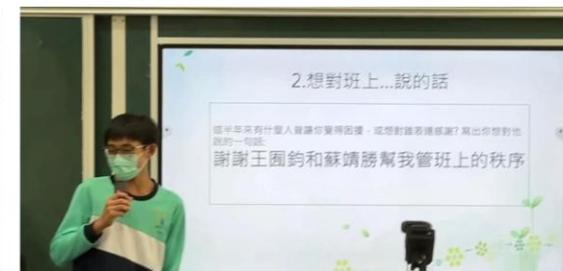
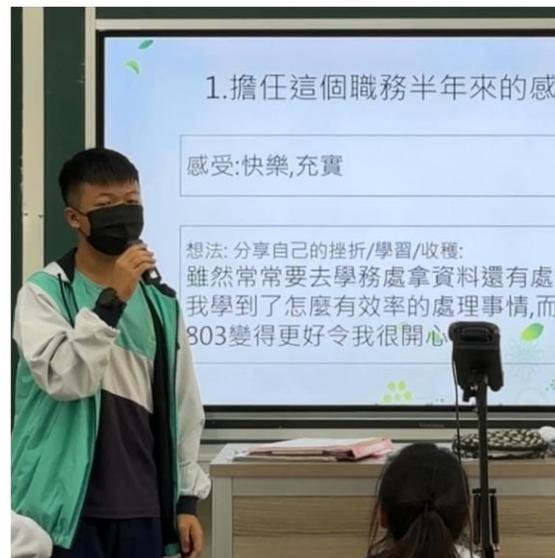
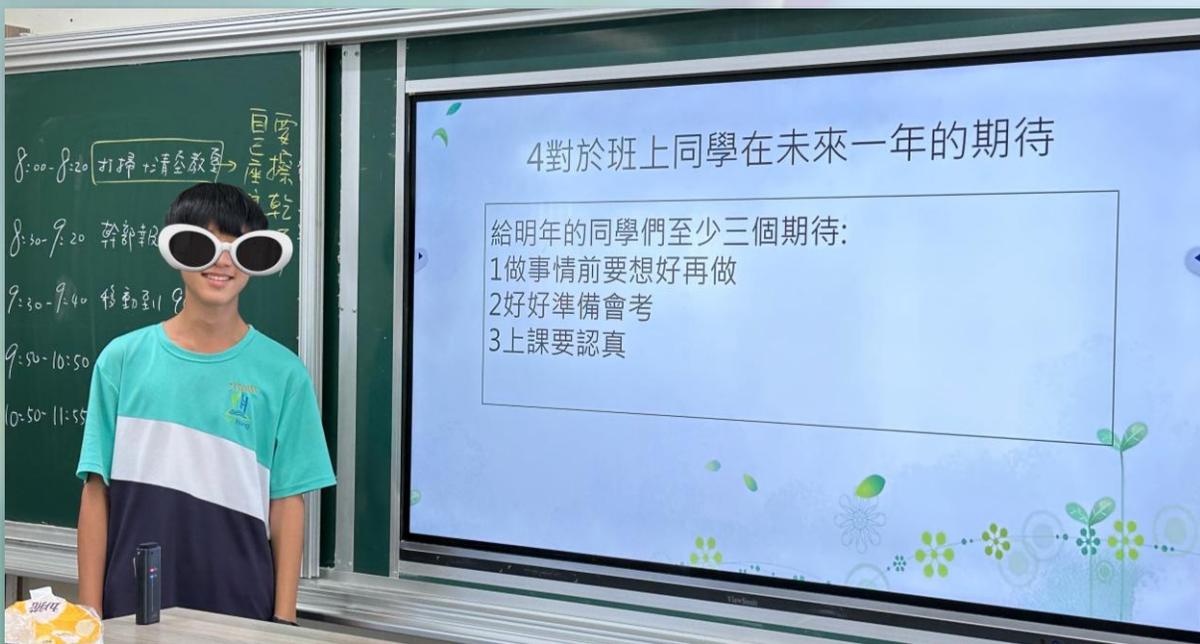
不記名方式推舉2位內閣首長候選人
(男女各一)

→ 政見發表 + 籌組內閣團隊



班長與副班長唱票&計票

期末幹部經驗分享 & 交接報告



內閣制幹部團隊每月一次 幹部會議



期末幹部團隊聚餐

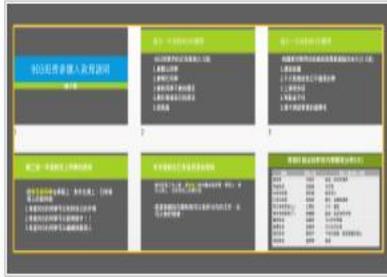


期初幹部會議&期末幹部報告 :共創班級願景與幹部守則

https://docs.google.com/presentation/d/13d5Kli6Nzts59LuBpulibepgiT_UpwE7/edit#slide=id.p10



1



2



3



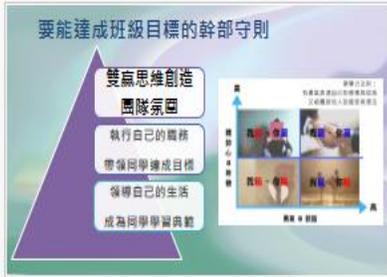
4



5



6



7



8



9



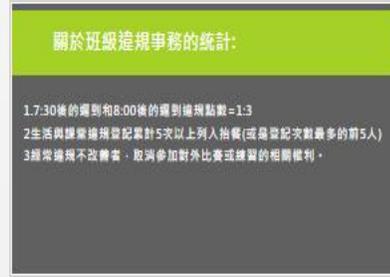
10



11



12



13



14



15

未來一年的班級重要事項(大石頭)

4 大家都要冷靜思考

5 個人衛生加強

1 備戰會考
(模考;段考成績保持)

2 全校運動會穩定發揮
(多賺些嘉獎)

3 班上整體讀書氣氛提升
(上課認真和安靜)

學生共創 要能達成班級目標的幹部守則

1 有事共同商討,
互相幫助,監督。

2 做好份內工作,
成為同學榜樣。

3. 遵守校(班)規,
不以身試法。

3

4

要能達成班級目標的幹部守則

**雙贏思維創造
團隊氛圍**

執行自己的職務
帶領同學達成目標

領導自己的生活
成為同學學習典範



導師期待

成熟是在表達自己的感受及信念的
同時，也能考慮他人的想法和感受
，並在兩者之間保持平衡的能力。

己所不欲，勿施於人



- 🔍 +

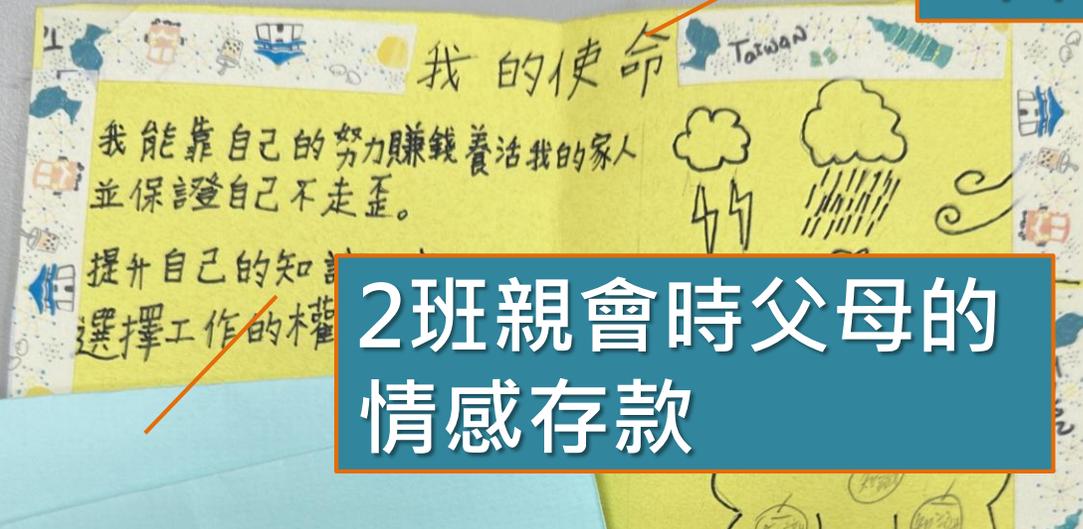


不斷更新： 每個人都上台 畢業短講

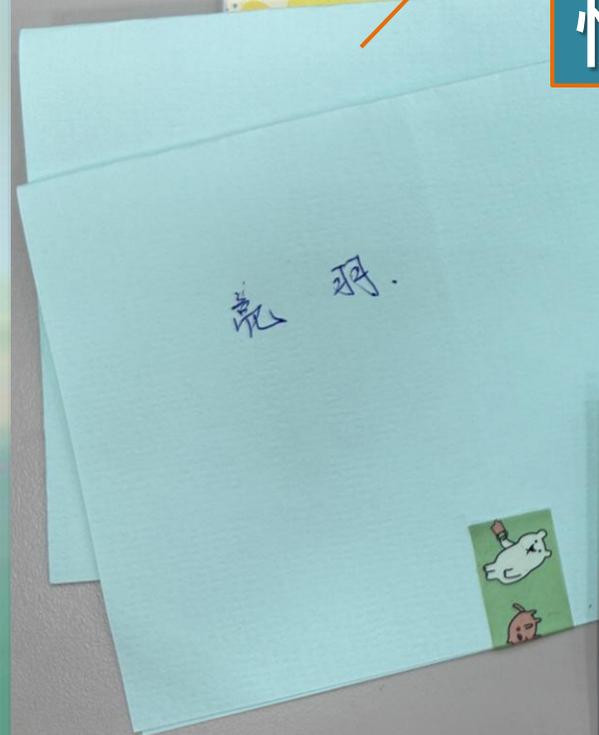


☆ 畢業後的情感存款

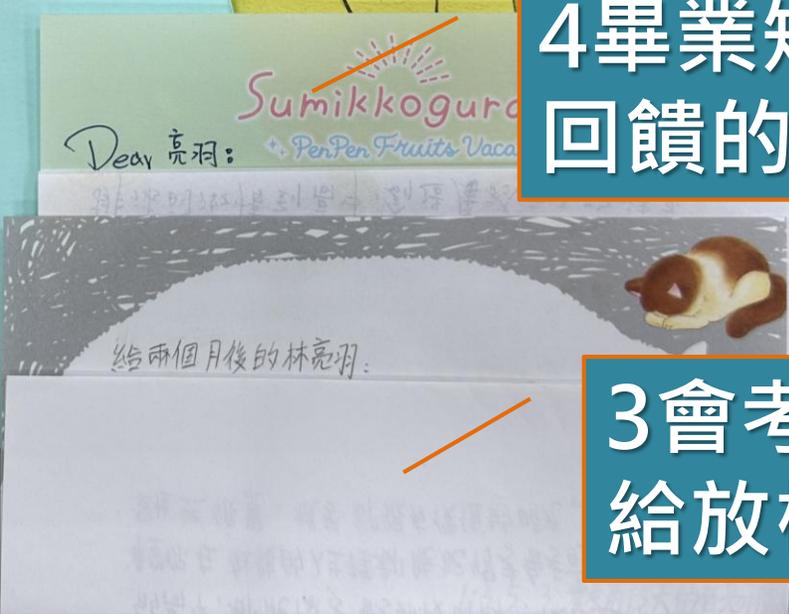
1 自己的使命宣言



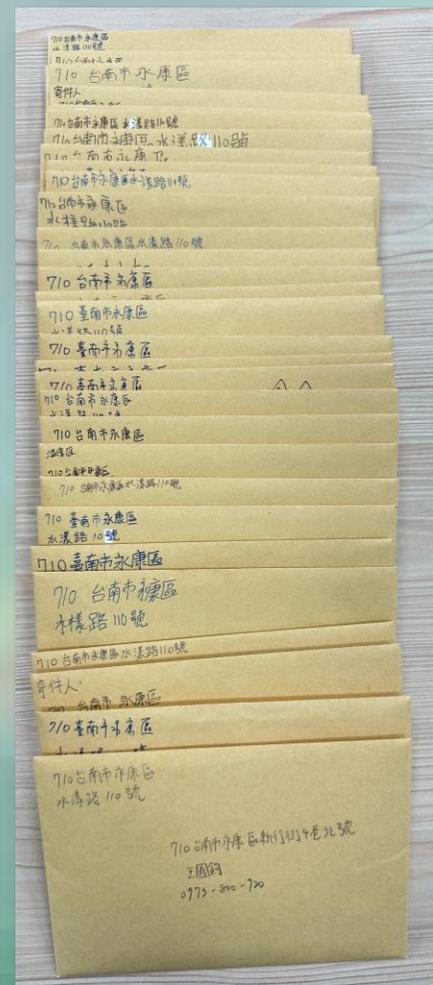
2 班親會時父母的情感存款



4 畢業短講後導師回饋的情感存款



3 會考前寫信給放榜後的自己



10:阿寶老師

謝謝老師欣賞並肯定我的價值，因為有你的深入教學，讓我開始會察覺情緒，也能控制自己的情緒，跟老師相處了兩年，我發現我的行事風格改變很多，例如：做事效率提升 and 會顧及他人感受，我以前做事拖拖拉拉，也都不詢問他人意見就自己做決定，「遇到困難就逃避」簡直就是為曾經的我量身訂做的句子，直到遇見阿寶老師我的生活才有所改變，老師謝謝你欣賞我的特質，但這些都是你教出來的，我常常在想要是老師沒有出現在我的人生中，我的生活會變得多消極，因為你的出現讓我知道有人願意教導我，也因為你的出現，我很清楚如今的我該畏畏縮縮，因為即使做不好還是有強大的力量在支持我，那就是老師你！老師你可能不知道，你每次的安慰與鼓勵我都銘記在心，我很珍惜你說的每一句話♡我站在跑道上的時候真的超緊張，但我每次都會想到你的加油聲！這樣就不會緊張了，因為我想帶著榮譽回去找你，每次有好成績都是第一個找你分享，我第一次遇到如此熱衷於運動的老師，老師你也知道我的學業成績並不理想，但你讓我在班上有表現的機會，靠體育來展現自己，老師說我很自律，其實以前沒有，是因為我想追上老師的腳步，我也想成為一個能勇於表達且思考周全的人，我也想成為一個接受他人建議且獨立自主的人，我學會了細心分析各幹部的特質，不只是半年來對他們的觀察，更多是對老師這兩年的觀察，因為老師很擅長分析！老師帶來了學思連這種教學方式，讓上課變得有趣，雖然一開始不是很喜歡，但因為你一步一步的耐心指導，也讓我慢慢習慣這種上課方式，雖然會考的社會科我狠不爭氣的考了B+，但如果重來一次...我還是會毫不猶豫的選擇上老師的課！老師，或許我愛你這件事你從來不知道，也可能讓你很驚訝，但請不要覺得我很奇怪，因為你是我第一個愛到心裡的老師，也是第一個能讓我這個動動兒靜下心寫長篇的老師，我沒想過寫一張卡片能流露出那麼多感情，我寫每一句的時候都是含淚的，而我從來沒有認真思考我到底喜歡老師哪裡(?)我現在懂了！阿寶老師你是我生命中不可或缺的存在♡謝謝你的出現，讓我的人生有了轉折點~也謝謝你一直以來的支持，讓我成為自己眼中的「偶像」！老師我要畢業了真的很捨不得(我覺得我不能離開你)老師不要忘記我~我還會回來的♡老師再見！

Magic 3!

陳千霖 敬上
2024/11



老師說我很自律，其實以前沒有，是因為我想追上老師的腳步，我也想成為一個能勇於表達且思考周全的人，我也想成為一個接受他人建議且獨立自主的人，...

我學會了細心分析各幹部的特質，不只是半年來對他們的觀察，更多是對老師這兩年的觀察，因為老師很擅長分析！



Wish all the
best
wishes
for you.

Dear 沙沙♡:

時間真的過的好快呢!
轉眼間我竟然又要高中畢業了,雖然我已經從國中畢業快3年了,但依舊十分懷念你的課堂,那個

能讓學生自由發揮和發覺無限性的課堂

在準備學測的我有時總會驚喜你在國中了

能力

年時帶給我的能力,也很感謝你教會我如何不被成績定義和保持堅強,對我來說,你真的很重

如何不被成績定義和保持堅強

找你玩,真的超愛你的♡,最後祝你「生日超快樂~」,希望未來一年我們都能繼續進步,我考上理想的大學,你也能在教育界發光發熱♡♡

Thank you!

By 家甄 2022.11.21.

5 掃碼訂閱 生創

任課老師的課堂規範

思考3項開學第一堂課要給
任課班級的課堂規範 5min

小提醒:規範學生「要」做什麼



任課班的班級經營

一、上課規範：

| 項目 | 課堂規範內容 | 備註 |
|----|--|--|
| 1 | 課本、老師自編講義為上課必備教材。 | 1 講義遺失要自己想辦法處理(跟老師拿檔案自己去列印) 或 學思達 shareclass 下載講義 2 課本忘了帶要想辦法到別班借用 3 借用講義上課當一天值日生、跟老師要另一份講義當值日生五天。 |
| 2 | 上課鐘聲響完後，要在自己座位坐好。 | 自己的桌面記得清空，貴重物品要收好。 上課前準備好課本、講義、文具。 |
| 3 | 講義書寫佔平時成績 70% ，同時也是教務處作業抽查的作業， 上課就寫完 。 | 1.老師在上課或下課前會檢查是否完成當天課堂進度書寫。 2 若有放假或學校活動導致上課節數減少，部分講義內容才會轉為回家作業。 3 講義沒有給老師批改或是作業檢查時沒交，老師上課會調整座位或是依照校規規定處理。 |
| 4 | 課堂進行合作學習流程時，需聽從教師及桌長指示完成個人分配到之任務。 | 1 課堂的表達符合課程內容與提問討論的情境，管理自己的發言，不出怪聲或說與課程內容無關的話語。 2 小組討論時，要離開座位到拿白板的組員身邊，積極貢獻自己的想法。 2 未能依規定自學、思考、書寫講義與加入小組討論者，會依情況調整到教室自學區學習。 3 尊重別人發言，他人講話時請停下手邊的動作並聆聽，不批評別人的答案。 |



- 1 每學期的第一堂課，引導學生共讀課堂規範(包含評量方式都要說明)
2. 規範不超過5個，最重要的3個放在前面
3. 每個學生發一張，學生與家長都需簽名
4. 有人違規時就要拿出來提醒(公開或私下皆可)
5. 依照班級特質調整規範

今天要送給大家關於
班級經營的4個錦囊：

法規名稱：性別平等教育法 **EN**

修正日期：民國 111 年 01 月 19 日

法規類別：行政 > 教育部 > 學生事務及特殊教育目

法規名稱：校園霸凌防制準則

修正日期：民國 109 年 07 月 21 日

法規類別：行政 > 教育部 > 學生事務及特殊教育目

法規名稱：國民中小學教學正常化實施要點

公發布日：民國 102 年 05 月 06 日

修正日期：民國 111 年 08 月 04 日

| | |
|-------|--|
| 法規名稱： | 學校訂定教師輔導與管教學生辦法注意事項 |
| 公發布日： | 民國 92 年 05 月 30 日 |
| 修正日期： | 民國 113 年 02 月 05 日 |
| 發文字號： | 臺教學(二)字 第 1132800520 號函 |
| 法規體系： | 學生事務及特殊教育 |
| 圖表附件： | 1130205_學校訂定教師輔導與管教學生辦法注意事項-附表一.pdf 1130205_學校訂定教師輔導與管教學生辦法注意事項-附表二.pdf |

二十三、教師之一般管教措施

教師基於導引學生發展之考量，衡酌學生身心狀況後，得採取下列一般管教措施：

- (一) 適當之正向管教措施。（參照附表二）
- (二) 口頭糾正。
- (三) 在教室內適當調整座位。
- (四) 要求口頭道歉或書面自省。
- (五) 列入日常生活表現紀錄。
- (六) 通知法定代理人或實際照顧者，協請處理。
- (七) 要求完成未完成之作業或工作。
- (八) 適當增加作業或工作。
- (九) 要求課餘從事可達成管教目的之措施（如學生破壞環境清潔，要求其打掃環境）。
- (十) 限制參加正式課程以外之學校活動。
- (十一) 經法定代理人或實際照顧者同意後，留置學生於課後輔導或參加輔導課程。
- (十二) 要求靜坐反省。
- (十三) 要求站立反省。但每次不得超過一堂課，每日累計不得超過兩小時。
- (十四) 在教學場所一隅，暫時讓學生與其他同學保持適當距離，並以兩堂課為限。
- (十五) 經其他教師同意，於行為當日，暫時轉送其他班級學習。

在教室內適當調整座位

通知法定代理人或實際照顧者，協請處理

適當增加作業或工作

限制參加正式課程以外之學校活動

要求站立反省，但每次不得超過一堂課，每日累計不得超過兩小時

學校訂定教師輔導與管教 學生辦法注意事項