

品格力-社會情緒學習(SEL)與品格實踐



自我領導力

臺中市清水國中鄭郁馨





臺中市清水國中

導師(10)

社會科學思達教師(5)

社會科學思達社群召集人(1)



歡迎加入臉書社群

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



鄭郁馨
台中市清水國中
公民

56 96 11.7K
課程 粉絲人數 下載數

編輯

我上傳的公開課程 簡介

搜尋鄭郁馨的課程

112 翰林B2L5 社會中的公

112 康軒B4L5 政府與人民

B1L5 校園生活中的公共參

112 康軒B3 犯罪與刑罰

☆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。

【臺灣品格教育推廣歷程】

教育部自 2003 年起重視品格教育，2004 至 2008 年間，鼓勵學校訂定品德核心價值和行為準則，融入正式與非正式課程。2014 至 2018 年著重實踐與深耕，推廣「做中學、學中思」理念，強化知識應用和關懷價值。108 課綱品德教育議題為落實十二年國教總綱「道德實踐與公民意識」核心素養的重要內涵，故以不同程度與各種策略融入所有領域/科目。期望促進學生的社會與公民責任、服務涵養、反思批判等能力，使學生具備主動的學習力，繼而積極參與社會及國家事務，並實踐熱愛生命、行善關懷、追求正義等的品德核心價值。

品格力工作坊目的在幫助初任教師深入理解品格教育在班級經營中的核心地位，掌握實用的品格培養策略，並學習如何在日常教學中融入品格教育。透過理論學習、案例分析和實踐演練，學員將獲得有效塑造學生品格的技能基礎。

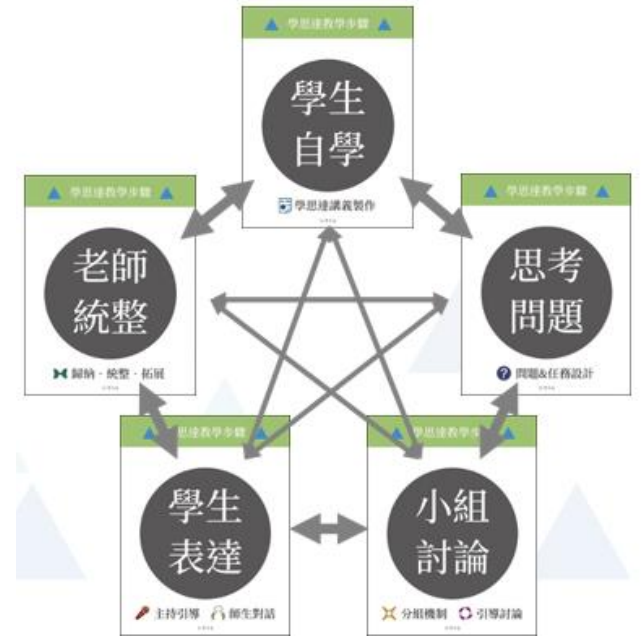
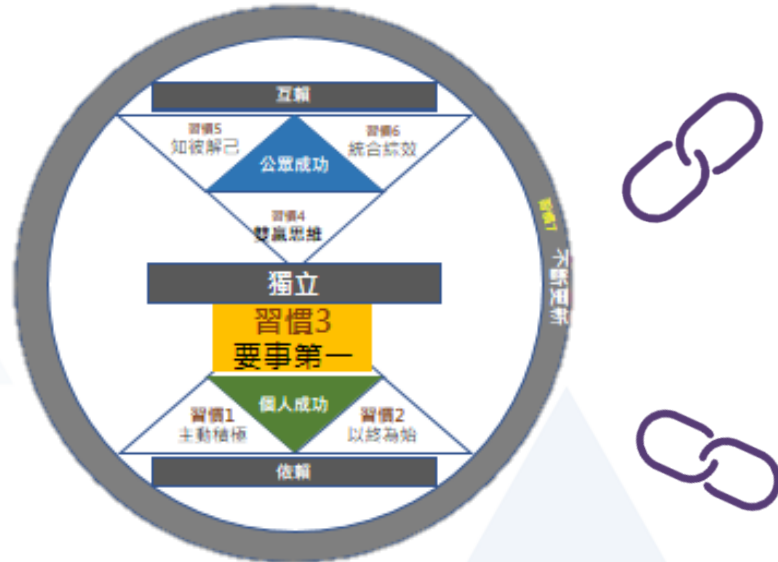
今天的課程目標

學思達教學法

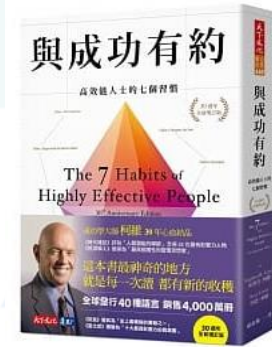
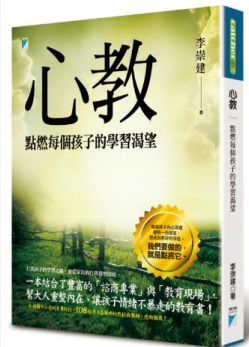
薩提爾成長模式



七個習慣塑造品格

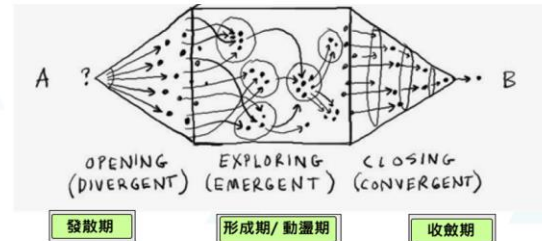


ICA引導技術



掌握引導討論發散與收斂的動態(焦點討論法)

複雜的討論很可能會經歷 發散期(OR) - 形成期、動盪期 (I) - 收斂期(D) 三個階段



今天的課程目標

1

理解品格教育在課程、班級經營的重要性。

2

掌握至少3種培養學生品格的有效策略
(薩提爾成長模式自我覺察、七個習慣、焦點討論法)

3

學習如何在日常教學中融入品格教育。

Check in 暖身活動

<https://forms.gle/AxPatRagSqCCSonc8>

8分鐘



113年初任教師導入輔導暨知能研習~品格力

表單說明

電子郵件*

有效的電子郵件地址

這份表單會要求你輸入電子郵件地址。 [變更設定](#)

姓名*

簡答文字

任教縣市*

簡答文字

任教學校*

簡答文字

任教科目(考上正式教職的教師請登記科目)*

簡答文字

學校服務經驗*

- 不曾在校擔任代理教師或兼課
- 曾在校擔任代理教師或兼課教師，沒有當過導師或行政職務
- 曾在校擔任代理教師，當過導師
- 曾在校擔任代理教師，當任過行政組長或主任職務



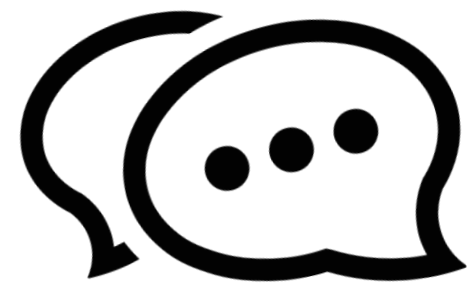
113品格力課前暖身表單

掃描 QR CODE 填寫 GOOGLE 表單，回答表單中的提問：

- 1.今天參與課程的身心狀態？(ex: 舒服、疲憊、期待...)
- 2.是什麼讓你有了上一題的情緒或狀態？
- 3.選擇一項你今天設定的學習公約。
- 4.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)
- 5.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)
- 6.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？
- 7.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)
(自律、尊重、正念、誠信、負責、合作、勤儉、正義、勇敢、關懷、寬恕、感恩)

註：正念中「正」的意思是「正在當下」，因此正念的含意是「對當下想法的覺察」，這樣的覺察是中性而不帶任何批判意味的，僅僅只是察覺並接受其存在。

小組交流：2-3人一組交流分享你的答案



12分鐘

★記得簡單介紹自己

| 今天參與課程的身心狀態+稱呼 | 任教學校+科目 | 是什麼讓你有了這些情緒或狀態？ |
|----------------|-------------|--------------------|
| 期待緊張的郁馨 | 台中市清水國中(公民) | 要跟這麼多初任教師分享覺得期待又緊張 |

4.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)

5.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)

6.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？

7.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)

自律、尊重、正念、誠信、負責、合作、勤儉、正義、勇敢、關懷、寬恕、感恩

4.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？

1.建立課堂規範(上課常規要求、評量方式、違規處理方式)

2.親、師、生間的互信尊重，劃定界線。

3.激發學生(班級)的學習動機

5.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？

1.班級團體動力(生活常規、學生學習狀況、班級向心力)

2.親、師、生三者間的溝通

3.每位學生個體的成長(尊重他人、團隊合作、自律負責)

6.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？

- 1.外在刺激誘惑快速且強度大，需要培養學生對於學習的耐受力。
- 2.某些學生的家庭能提供給學生的支持較薄弱
- 3.特殊生變多，課堂班級經營挑戰變大。

7.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)

負責、感恩、合作、自律、尊重

註：正念中「正」的意思是「正在當下」，因此正念的含意是「對當下想法的覺察」，這樣的覺察是中性而不帶任何批判意味的，僅僅只是察覺並接受其存在。

108 年各縣市制定品德核心價值一覽表

| 縣市 | 核心價值個數 | 核心價值 |
|-----|--------|--|
| 臺北市 | 13 | 尊重生命、孝親尊長、負責盡責、誠實信用、團隊合作、自主自律、主動積極、謙虛有禮、關懷行善、愛護環境、賞識感恩、接納包容、公平正義 |
| 高雄市 | 12 | 自主行動：自律、勇敢、正義、孝敬 溝通互動：守法、負責、合作、禮節 社會參與：尊重、誠信、關懷、感恩 |
| 新北市 | 12 | 尊重、責任、公德、誠信、感恩、合作、關懷、助人、正義 反省、孝悌、自主 |
| 桃園市 | 12 | 誠信、負責、欣賞、尊重、孝敬、感恩、勤儉、正義、禮節 合作、關懷、謙恭 |
| 臺中市 | 12 | 自律、尊重、正念、誠信、負責、合作、勤儉、正義、勇敢 關懷、寬恕、感恩 |
| 臺南市 | 17 | 誠信、孝順、感恩、尊重、關懷、負責、自信、自律、 正念、正義、友善、信賴、寬恕、合作、勇敢、勤儉、 尊重生命 |



A pair of hands is shown from the top, gently cupping a large, vibrant red heart. The heart is the central focus, with the text '班級經營的定義' overlaid on it. The background is a rustic, dark brown wooden surface with visible grain patterns. The lighting is soft, highlighting the texture of the heart and the skin of the hands.

班級經營的定義

班級經營要經營什麼？

班級經營（英文：Classroom Management）的意義指的是**有效管理影響班級運作的人、事、時、地、物等各項因素**。以教室內來看，班級經營與人際行為、課程與教學、行政事務、時間、環境等相關。此外，老師也要關心學校的整體策略，親師溝通，和外在的社區、社會等。

班級經營的目的包含**充分運用時間、讓學生達到更佳的學習效果，以及讓班級事務與學習運作順暢，班上同學有良好的互動。**

不論是任課教師或是導師都需要班級經營

班級經營準則

遵守法規

建立原則

堅守底線

保留彈性

~持續學習、與時俱進~



任教班的班級經營

一、上課規範

| 項目 | 課堂規範內容 | 備註 |
|----|-----------------------------------|--|
| 1 | 課本、學思達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，做好上課準備。 | 上課前準備好課本、講義、文具。 |
| 3 | 講義書寫佔平時成績60%， 上課就寫完 。 | 1 沒有給老師批改或是沒交，平時成績一定不及格。 2 若有放假或國三模擬考上課節數減少，部分講義內容才會轉為回家作業。 |
| 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、脈絡，控制自己不出怪聲或說與課程內容無關的話語。 2 未能依規定參與分組討論活動者，會依情況調整到教室自學區學習。 |



- 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

班級領導人培育計畫(內閣制)



學藝股長
22劉伊庭

- 1.有美術能力，可以負責教室布置
- 2.記憶力好，很少忘記老師交代的事
- 3.能與日誌股長互相配合
- 4.能配合團隊
- 5.能做好自己本分



領導團隊需要接受班上的檢核

不表態 4.

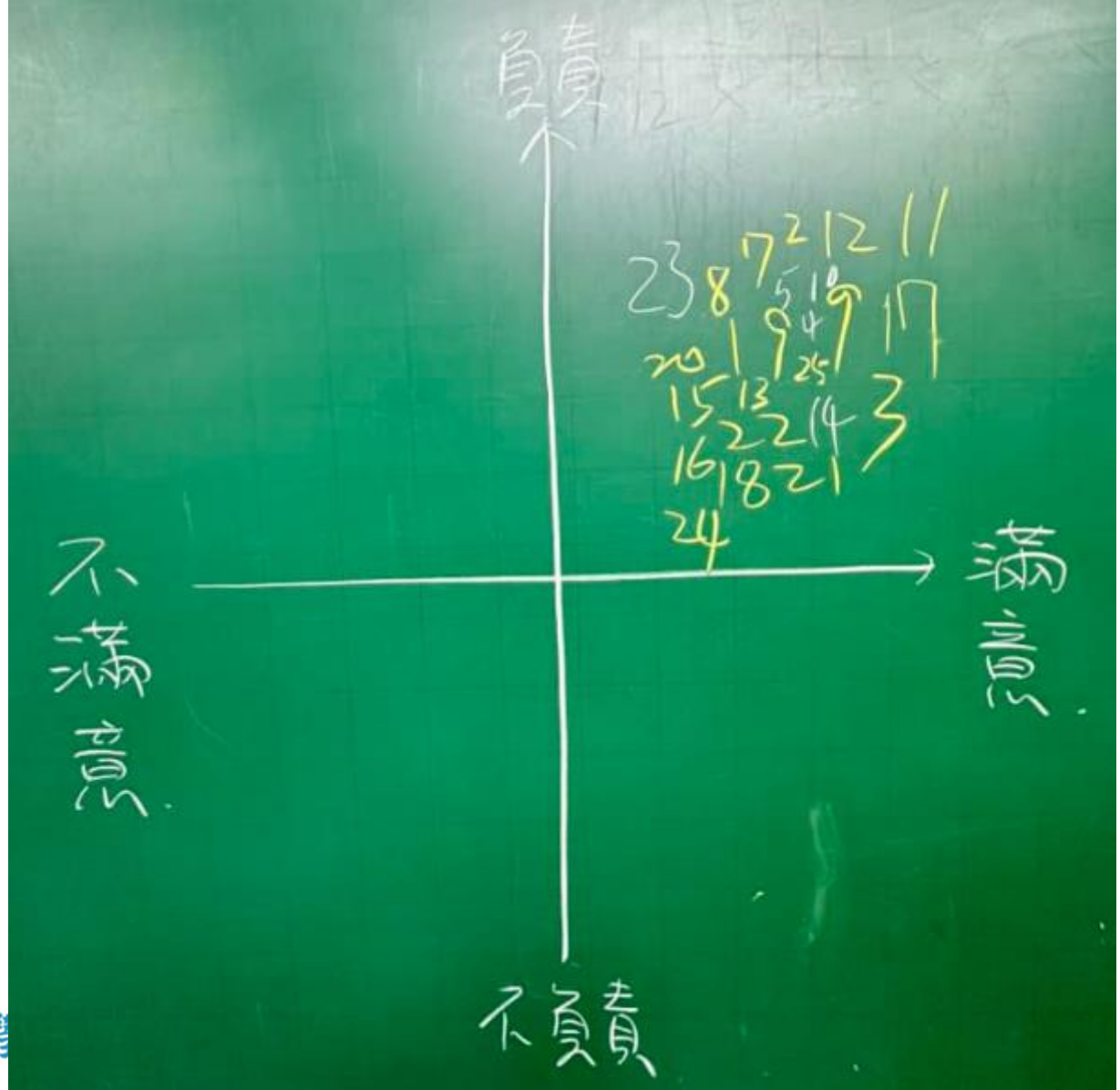
不換 14.

換人 6.

能免風紀投票結果

不公平

1. 已經很好了
2. 有在進步
3. 誰當都會面臨相同問題
4. 學期快結束了
5. 不一定會更好
6. 一切都有得談



期末幹部經驗分享&交接報告



期初幹部會議&期末幹部報告：共創班級願景與幹部守則

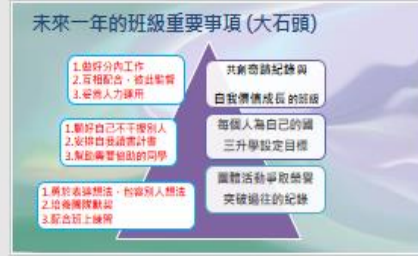
<https://docs.google.com/presentation/d/1j2TS3Cd6M0xiHhAL5iLHzYLy5SPMq0d/edit#slide=id.p1>



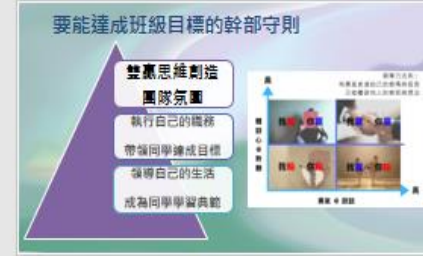
1



2



3



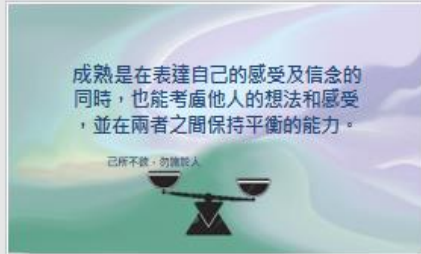
4



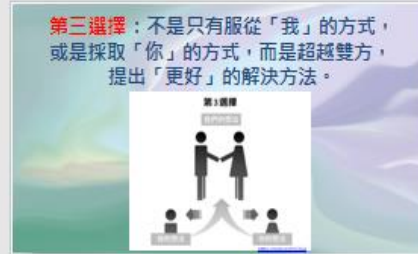
5



6



7



8



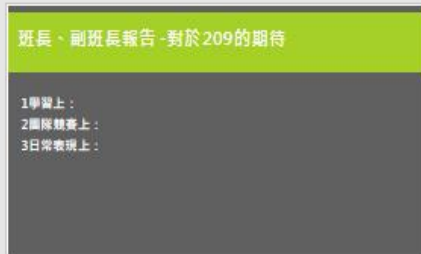
9



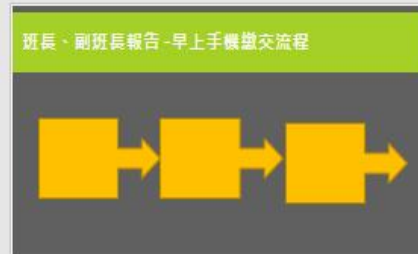
10



11



12



13



14



15

未來一年的班級重要事項(大石頭)

學生共創

1. 做好分內工作
2. 互相配合，彼此監督
3. 妥善人力運用

1. 顧好自己不干擾別人
2. 安排自我讀書計畫
3. 幫助需要協助的同學

1. 勇於表達想法，包容別人想法
2. 培養團隊默契
3. 配合班上練習

共創奇蹟紀錄與
自我價值成長的班級

每個人為自己的國
三升學設定目標

團體活動爭取榮譽
突破過往的紀錄

導師期待

1

要能達成班級目標的幹部守則

導師期待

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

1. 幹部培養默契，
達成共識

2. 積極處理
自己的職務

3. 自我監督，
以身作則

學生共創

2

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



第三選擇：不是只有服從「我」的方式，
或是採取「你」的方式，而是超越雙方，
提出「更好」的解決方法。



班級經營重要法規

性別平等教育法

校園霸凌防制準則

學校訂定教師輔導與管教學生辦法注意事項

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，並以一節課為限。
- (十五) 經其他教師同意，於行為當日，暫時轉送其他班級學習。
- (十六) 其他符合第二章規定之管教目的及原則，且未使學生身心受到侵害之行為。

在教室內適當調整座位

要求完成未完成之作業或工作

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

學生輔導紀錄

- 您好! 鄭郁馨 Online [登出](#)
- 我的選單 <
- 首頁
- 校務行政 <
- 學務處 <
- 教職員 >
- 導師作業
- 學生成績管理
- 成績單製作
- 班級名條
- 課表查詢
- 系統更新訊息
- 操作手冊


導師作業- 訪談記錄 包含班級學籍、缺曠課記錄、服務學習..等 [↓](#)

[根目錄](#) > [教職員](#) > [導師作業](#)

- 學籍管理 >
- 輔導記錄 >
- 出勤獎懲 >
- 統計報表 >
- 學生幹部 >
- 社團服務 >
- 學生體適能 >
- 班級課表
- 填報事項 >

[列印記錄](#) [+ 新增記錄](#) [快貼記錄](#)

| 學期 | 訪談日期 | 聯絡對象 | 聯絡事項 | 訪談者 | 訪談方式 | 功能 |
|-------|------------|--------|-----------|-----|------|---------------------------------------|
| 112-2 | 2024-04-02 | 家長及學生 | 作業抄寫及學習態度 | 鄭郁馨 | 電話訪談 | 修改 刪除 |
| 112-2 | 2024-03-06 | 家長 | 騎電動自行車上學 | 鄭郁馨 | 個別訪談 | 修改 刪除 |
| 112-1 | 2023-11-02 | 家長 | 上學交通情況 | 鄭郁馨 | 電話訪談 | - |
| 111-2 | 2023-05-28 | 家長 | 上課情形 | 鄭郁馨 | 電話訪談 | - |
| 111-2 | 2023-05-15 | 書面告知家長 | 違規使用手機 | 鄭郁馨 | 個別訪談 | - |
| 111-2 | 2023-04-10 | 學生 | 行為態度 | 鄭郁馨 | 個別訪談 | - |
| 111-2 | 2023-03-22 | 學生 | 與他班學生衝突 | 鄭郁馨 | 個別訪談 | - |
| 111-2 | 2023-03-21 | 家長 | 聯絡簿未簽名 | 鄭郁馨 | 電話訪談 | - |
| 111-2 | 2023-03-09 | 學生 | 拖延作業情況嚴重 | 鄭郁馨 | 電話訪談 | - |
| 111-1 | 2022-12-22 | 爸爸 | 作業缺繳狀況 | 鄭郁馨 | 電話訪談 | - |

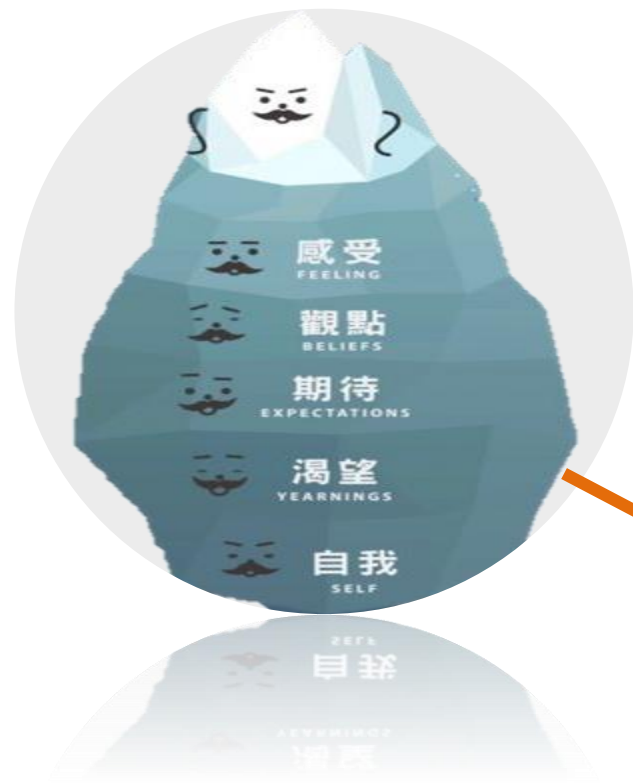
A pair of hands is shown from the wrists down, gently cupping a vibrant red heart. The hands are positioned centrally, with the fingers slightly curled around the heart. The background is a dark, textured wooden surface with horizontal grain lines. The lighting is soft, highlighting the texture of the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

回想考教師甄試這
段歷程，讓你印象
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」



維吉尼亞.薩提爾
薩提爾成長模式
自我探索





**VIRGINIA
SATIR.**

(一)回想考教師甄試這段歷程，讓你印象深刻的挫折。

(二)在這個事件中，你現在想起來(或當時)有什麼感受？在情緒卡中圈選。

| KINGSTON 翰林思領情緒卡 | | | | | | |
|---------------------------------|----|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|
| 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) | 解脫(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(未定 A1) | 疲憊(未定 A2) | 無力(未定 A3) | 無奈(未定 A4) | 空虛(未定 A5) |
| | | 無聊(未定 B1) | 討厭(未定 B2) | 矛盾(未定 B3) | 尷尬(未定 B4) | 厭惡(未定 B5) |
| | 未感 | 害羞(未感 C1) | 丟臉(未感 C2) | 愧疚(未感 C3) | 懷疑(未感 C4) | 抓狂(未感 C5) |
| | | 自卑(未感 D1) | 孤單(未感 D2) | 沮喪(未感 D3) | 委屈(未感 D4) | 埋怨(未感 D5) |
| | 未覺 | 羨慕(未覺 E1) | 嫉妒(未覺 E2) | 幻滅(未覺 E3) | 口是心非(未覺 E4) | 不一致(未覺 E5) |

(三)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)

(四)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)

(五)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)

冰山探索

指導的實習生參加教師甄試，試教分數第一，口試倒數，最後無緣上榜。

行為
(行動、故事內容)

應對姿態:

感受(憤怒、哀傷、恐懼)
對感受的評價(對憤怒很生氣)

開心.驚訝.擔心.難過.失望.

觀點
(想法、假設、信念、家庭規條)

這麼優秀認真努力的老師卻沒有上榜

期待
(對自己的、對他人的、他人對我的)

我期待實習生做更周全的準備

願共有的)
(可、有意義的、自由)

我期待自己可以設立好界限

我是
(獨性、核心、本質)

我渴望自己是個有價值的人

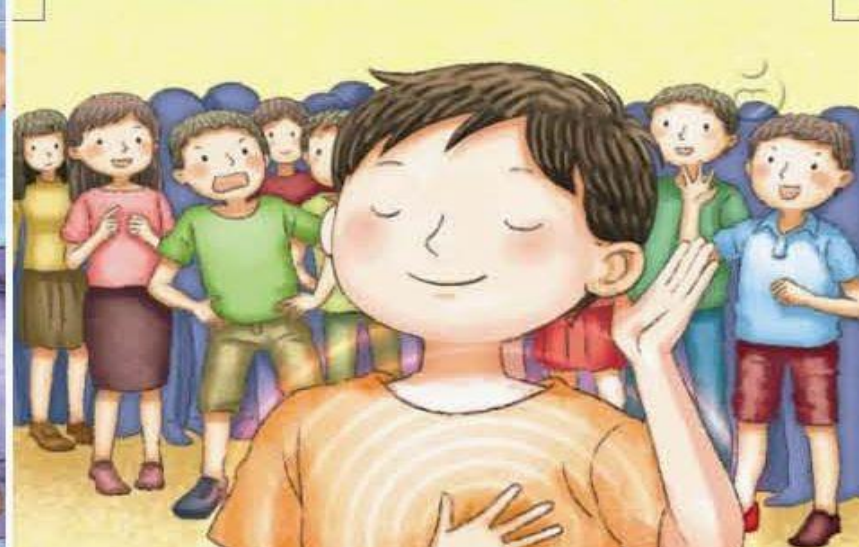


一、練習自我覺察

1. 回想這學期以來，讓你印象深刻，且比較有情緒(感受)的一個事件。
2. 在這個事件中，你現在想起來有什麼感受?(或是當時有什麼感受-在下表中圈選)

| KINGSTON UNIVERSITY | | 普 林 思 頓 情 緒 卡 | | | | |
|------------------------|----|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 正向情緒 POSITIVE | 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) | 解脫(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 | 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(未定 A1) | 疲憊(未定 A2) | 無力(未定 A3) | 無奈(未定 A4) | 空虛(未定 A5) |
| | | 無聊(未定 B1) | 討厭(未定 B2) | 矛盾(未定 B3) | 尷尬(未定 B4) | 厭惡(未定 B5) |
| | 未感 | 害羞(未定 C1) | 丟臉(未定 C2) | 愧疚(未定 C3) | 懷疑(未定 C4) | 抓狂(未定 C5) |
| | | 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) |

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)



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

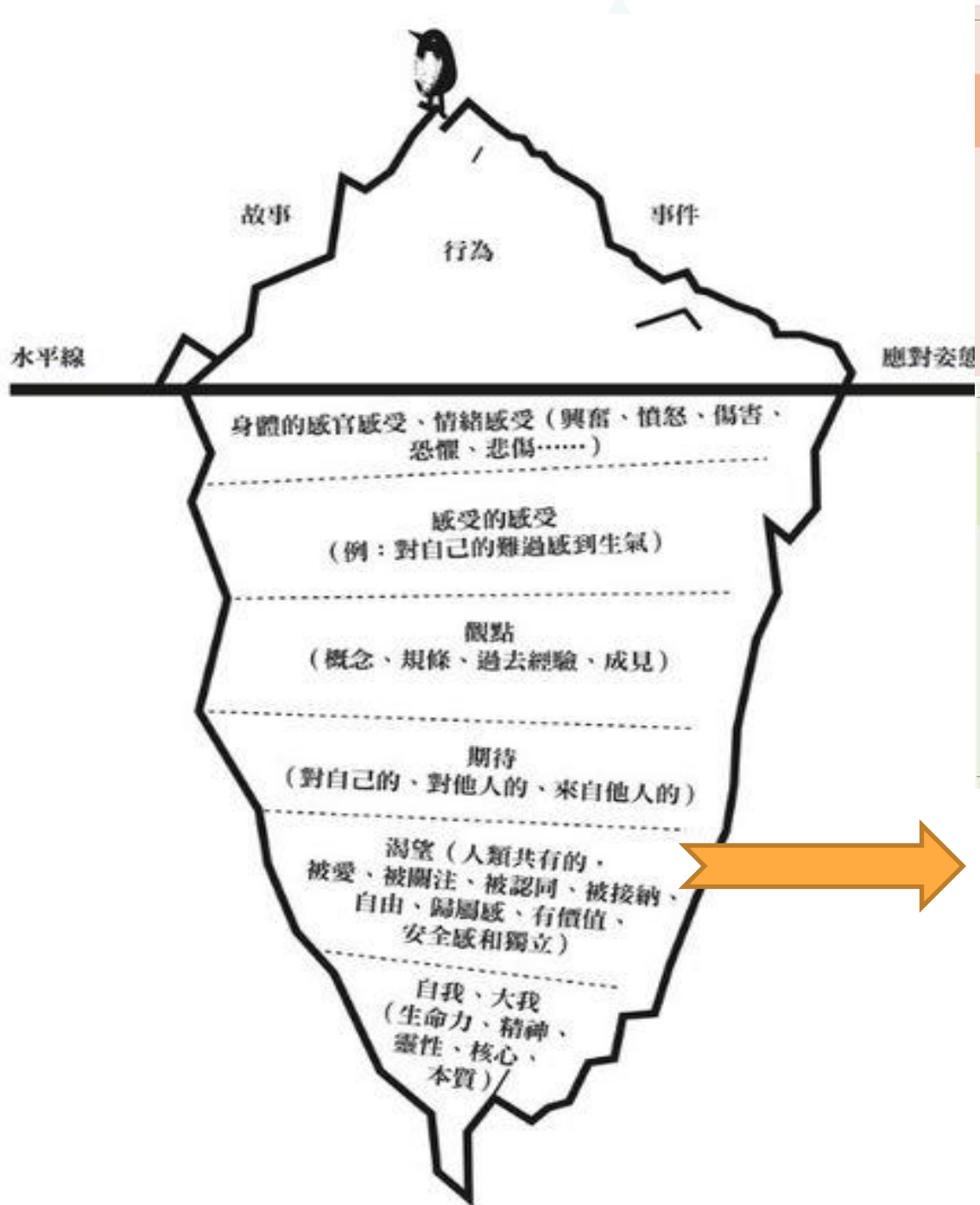
我值得擁有美好的生活！

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**。



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.

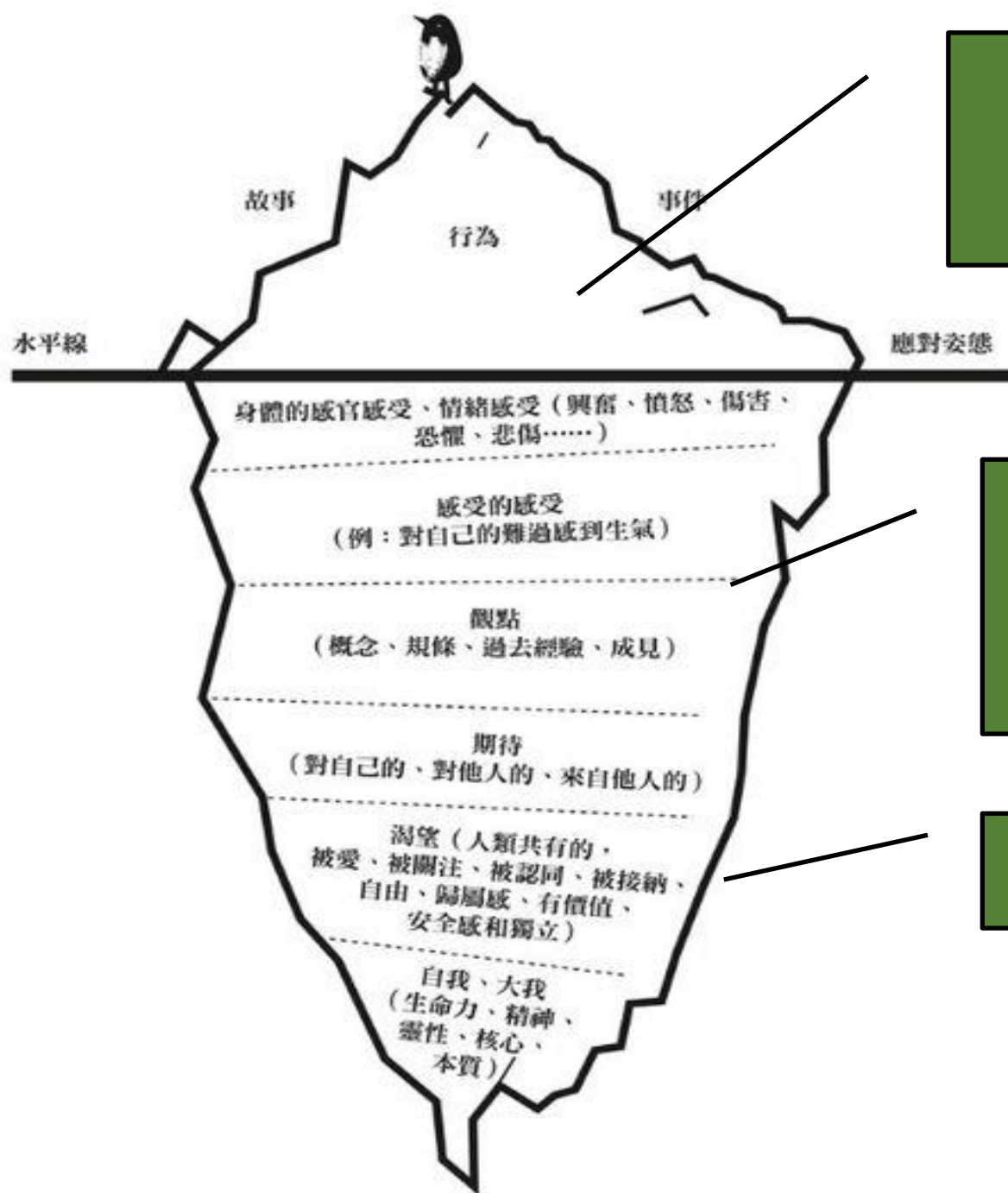


珍惜

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.

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

今天的課程體驗

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

(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

- 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
- 3 念出背面的標題與文字，並摘要你覺得很有感的詞句。



能夠付出也是一種幸福。

我渴望自己是個有價值的人

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

被認同

冰山探索

行爲
(行動、故事內容)

指導的實習生參加教師甄試，試教分數第一，口試倒數，最後無緣上榜。

應對姿態:

感受(憤怒、哀傷、恐懼)
對感受的評價(對憤怒很生氣)

開心.驚訝.擔心.難過.失望.

觀點
(想法、假設、信念、家庭規條)

這麼優秀認真努力的老師卻沒有上榜

期待
(對自己的、對他人的、他人對我的)

我期待實習生做更周全的準備

我期待自己可以設立好界限

我渴望自己是個有價值的人

我珍惜與實習生一起付出努力的過程
過程本身就是價值



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.

(三)現在的你，經過回溯的歷程，對當時的事件、你自己的感受、觀點、期待與渴望有更多的看見，站在第三者的立場，看著當時的自己，向那時候的自己表達一段話，你會想要跟他說什麼呢？請根據下列句子的引導，表達「我訊息」。

範例：

00(自己的名字)，

(1)我看見...我知道你...(感同身受)

(2)我覺得你...，願意...(看見小時候自己的正向資源，可能是勇敢的、認真的、負責的、有想法的、體貼的、喜歡自我挑戰的...)

(3)我好奇如果事情可以重來，你會想要怎麼做呢？

(4)我認為...、我相信...(從第三者觀點連結渴望)

*補充說明：上面的引導範例僅供參考，你也可以用自己的想法自然的表達。

對當時自己說的一段話(練習我訊息表達)：

郁馨，我看見帶領實習生過程中你的努力，知道你對於甄試結果感到失望。我覺得你和實習生都已經盡了當下能做的努力，今年失敗的經驗會成為明年的沃土，我相信你和實習生會修正今年的疏漏，盡最大的努力上岸成功的！

四、後設分析：根據剛剛所體驗的第二~三大題課程，思考下列提問。

(一)剛剛體驗的課程，你做了哪些事？(用自己的話說)

1. _____ 2. _____ 3. _____

(二)現在的你，內在有什麼感受？(可參考 P1 情緒列表)

(三)剛剛的體驗課程，你認為跟哪些品格相關？(勾選)

自律 尊重 正念 誠信 負責 合作

勤儉 正義 勇敢 關懷 寬恕 感恩

(四)閱讀【資料一】內容，剛剛體驗的課程與哪些習慣相關？(勾選並劃記判斷依據)

【資料一】七個習慣 ~資料來源 [《7 個習慣定義了你是一個什麼樣的人》](#)《富蘭克林科維台灣》~

《與成功有約》的 7 大習慣能夠教你成為一個平衡、完整而且有影響力的人，在相互尊重的基礎上創建一個互補型的團隊。這些都是關於個人品格方面的原則。

習慣一：主動積極

承擔責任，專注於自身可控可影響的事物上。

習慣二：以終為始

定義明確的成功衡量標準並制定計劃，以在生活和工作中實現這些目標。

習慣三：要事第一

優先安排並實現最重要的目標，而不是不斷地對緊急情況做出反應。

習慣四：雙贏思維

透過建立互惠互利的高度信任關係，與他人更有效地合作。

習慣五：知彼解己

了解別人需要經過深思熟慮，而想讓別人了解你則需要勇氣。

習慣六：統合綜效

第 3 種選擇方案，善用多元性，發展創新解決方案，以滿足所有關鍵利益關係人。

習慣七：不斷更新

空出時間，進行恢復動力、精力和建立工作生活平衡的活動。

(五)這樣的班級經營方式，你認為可以培養出學生什麼能力？(至少列舉 3 項)

1. _____ 2. _____ 3. _____

小組交流：

2-3人一組交流分享你的答案

運用焦點討論法引導討論與表達



O客觀/事實



R感受/反應



**I經驗/理解
意義/價值**



**D決定/行動
新方向/應用**

(一)剛剛體驗的課程，你做了哪些事？

(二)體驗後的你，內在有什麼感受？

(三)剛剛的體驗課程，你認為跟哪些品格相關？

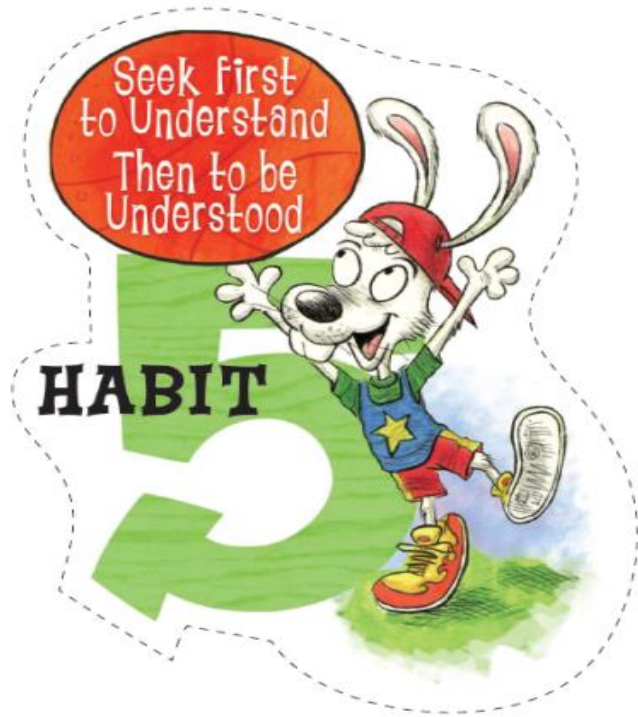
(四)閱讀【資料一】七個習慣內容，剛剛體驗的課程與哪些習慣相關？

(五)這樣的班級經營方式，你認為可以培養出學生什麼能力？

習慣5:知彼解己

先聆聽，再開口。

我願意聆聽別人的意見和感受。我願意從別人的眼光看事情。我仔細聆聽別人說話、不隨意打斷。我可以很有自信的提出自己的意見。與人交談時，我會專注看著對方的眼神。



Listen Before You Talk

I listen to other people's ideas and feelings. I try to see things from their viewpoints. I listen to others without interrupting. I am confident in voicing my ideas. I look people in the eyes when talking.

| 7個習慣 | 能力 | 家長/教師/企業界領袖 期望的品格 | 臺中市品格核心價值 |
|--|---|--|--------------------------------------|
| 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 2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、正義 |
| 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 | 1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 習慣5：關懷、正念 習慣6：合作 |
| 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 | 1情緒穩定 2貢獻/意義 3求知慾 4樂趣/愉快 | 習慣7：寬恕、感恩 |

自我探索練習

1. 回溯一次你印象深刻，自己曾經投入努力但卻失敗的經驗。(大約 5 句話說明大概的經過，事、時、地點、結果)
 剛開始學琴 2 個月的我，一天坐在鋼琴前 3、4 個小時只為了彈好一首媽媽給我的作業，只要她覺得沒有彈好每天換罵。

剛開始學琴 2 個月，一天坐在鋼琴前 3-4 小時只為了彈好媽媽給的作業，只要沒有談好就會挨罵。

2. 當時這件事帶給你的感受 (圈選，圖片上沒有的則補充說明)

| | 喜 | 悲 | 怒 | 哀 | 恐 | 驚 | 厭 | 煩 | 悶 | 無聊 | 害怕 | 無力 | 緊張 | 委屈 |
|--------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 正向情緒 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 尚未正向情緒 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

3. 這件事讓你產生了什麼觀點？(對自己的、對他人的)

我必須服從聽話 我沒有價值 我必須服從別人 別人差 我很渺小我很笨

我不能有自己的感受 我必須做對所有事

我必須滿足你的期待

希望彈完可以得到媽媽誇獎

希望可以得到高深技巧

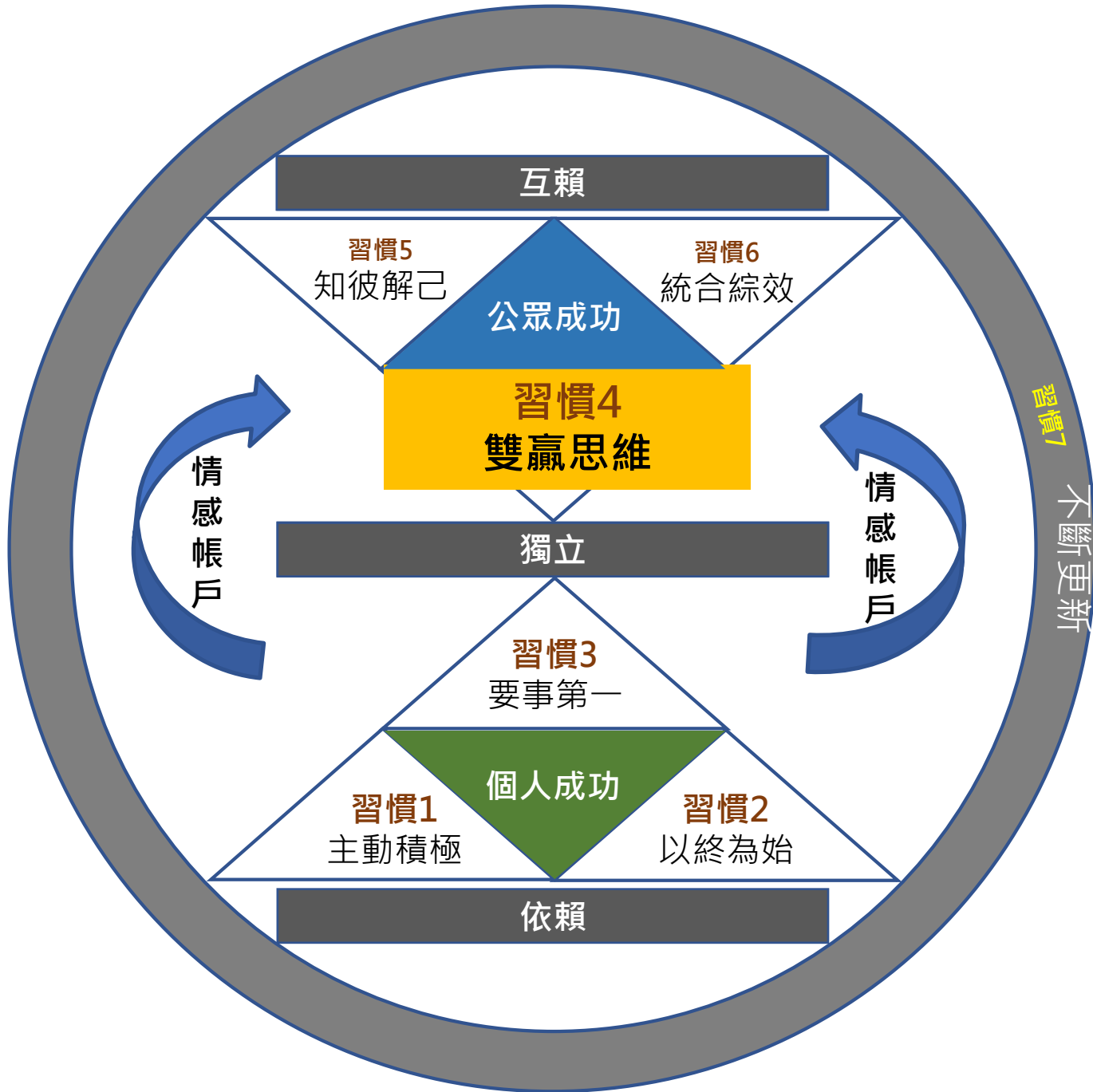
5. 渴望：(人類共有的)

被愛 有價值 有選擇 有選擇的自由

有安全感的 被關注的

我看見你每天為了鋼琴投入大量時間及努力，我覺得妳就算有滿心的無奈也求一個好表現給家人看。當然我很好奇如果事情重來你會怎麼做？**我認為你是個認真且負責的好孩子，我相信你能達成自己的目標並和媽媽好好溝通，加油！**

你對我來說很重要，當然，我也很好奇事情若可以重來，你會怎麼做？我認為你是個認真負責的好孩子，我相信你能達成自己的目標並和媽媽好好溝通，加油！



A pair of hands is shown from the top, gently cupping a large, vibrant red heart. The heart is the central focus, with the text '建立情感帳戶' overlaid on it. The background is a rustic, dark brown wooden surface with visible grain patterns. The lighting is soft, highlighting the texture of the heart and the skin of the hands.

建立情感帳戶

五、體驗七個習慣—情感帳戶(資料來源：高效能人士的七個習慣標準版 4.0 手冊)

情感帳戶(Emotional Bank Account,EBA)是對人際關係中信任程度的一種比喻。存款能建立、修復信任，提款則毀壞、削弱信任。

10分鐘書寫

(一)愛之語測驗：哪一種愛的語言，你最能感覺到愛？(在下表標示出測驗第 1、2、3 高分)

「愛之語」是蓋瑞·巧門博士 (Dr. Gary Chapman) 所歸納與總結的五種愛情語言，它們代表了我們表達愛意的各種方式。



| | |
|--------|--|
| 1.肯定言語 | 肯定言語，指的是可以滿足人類最深處的需要，感覺到被人所欣賞、所接納，進而感到自我價值與意義。例如讚賞對方、鼓勵對方，表達愛（如向對方說「我愛你」）。 |
| 2.精心時刻 | 精心時刻的意思，是兩人同心一起做某些事，並給予對方全部的注意力，例如專注的陪伴、專注的傾聽。 |
| 3.接受禮物 | 透過禮物表達愛，禮物是愛的象徵，值錢與否未必是重點，重要的是對方看到禮物會想起你的愛。例如花點心思送給對方一份小禮物。 |
| 4.服務行動 | 服務行動，是指對方想要你做的事，你會設法為對方服務，讓對方開心，並且單純只是表達你給對方的愛，而沒有其他額外目的（如報酬、利益上的好處），諸如替對方做事，做一頓飯、陪加班、陪玩等。 |
| 5.身體接觸 | 身體接觸可以傳達愛（甜蜜擁抱），也可以傳達恨（打耳光），信息遠勝「我愛你」或「我恨你」語言文字。愛的身體接觸，如擁抱、摸頭、拍肩。 |



愛之語測驗



(二)你重視的人曾做什麼事、說過什麼話讓你感覺到愛？他們屬於愛之語哪一類？

(答案可能橫跨不同類型的愛之語)

10分鐘書寫

1.我重視的**家人**_____曾對我說(做)過什麼_____,
讓我感受到愛，這屬於愛之語中的哪一類？_____

2.我重視的**朋友**_____曾對我說(做)過什麼_____,
讓我感受到愛，這屬於愛之語中的哪一類？_____

3.我重視的**老師**_____曾對我說(做)過什麼_____,
讓我感受到愛，這屬於愛之語中的哪一類？_____

(三)建構與學生的情感帳戶

1.思考三項你認為對學生來說是**提款**的具體行為：

(1)_____ (2)_____ (3)_____

2.思考三項你認為對學生來說是**存款**的具體行為：

(1)_____ (2)_____ (3)_____

想要擁有豐厚的情感帳戶...

1. 信守承諾
2. 相互陪伴
3. 主動積極表達愛
4. 尊重信任彼此
5. 傾聽溝通體諒對方

- 4
1. 多陪伴
 2. 誠信
 3. 體諒
 4. 多表達愛

- 5
1. 說到做到
 2. 自動自發
 3. 相互體諒

1. 互相尊重、信任
2. 陪伴對方
3. 聊天
4. 送禮物
5. 信守承諾

1. 說到做到馬上行動
2. 互相信任
3. 練習成為一個有耐心的人
4. 對對方保有熱情

1. 多聽對方的心聲
2. 肯定對方
3. 說到做到
4. 給予對方尊重
5. 多互動

- 3
1. 支持
 2. 尊重
 3. 互相
 4. 主動
 5. 溝通

導師的存/提款行為

存款：早修讓我們吃早餐。
午修讓我們做自己的事。
提款：目前還沒想到。

| 成績 | 作業未交 |
|------------|-----------------------------------|
| ①分心沒聽到我說的話 | 士氣，下次再戰；提款：了比賽，無責備，而是鼓舞事務，會伸出援手③輸 |
| | 讓我是存款：①段考達標給與獎勵②遇到不懂的 |

提：臨時派作業，很難應付。
存：①為我們生涯發展所做的規劃。②札記的回應。③在成績進步上給建議。

建立豐厚的情感帳戶

- ◎ 了解別人的情感帳戶狀況
(由誰決定是「存款」還是「提款」?)
- ◎ 堅持真誠地存款
- ◎ 日積月累的小額存款將匯聚成大筆的財富
- ◎ 牢記親密關係需要很多存款
- ◎ 盡量不要提款(秉持5:1原則)

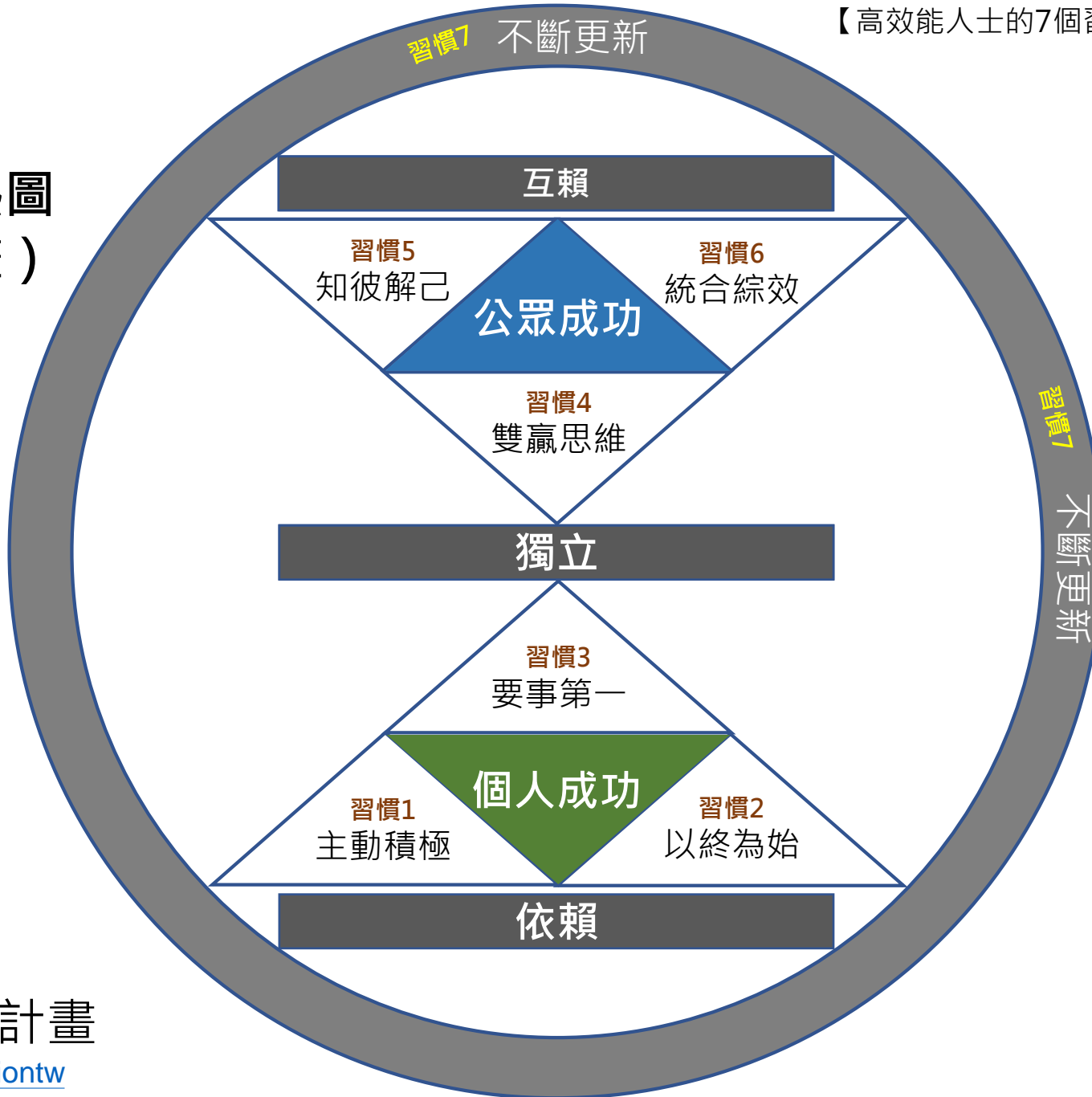
建立豐厚的情感帳戶

【補充資料】存入六種感情存款

~節錄自《與成功有約》P.301~308~

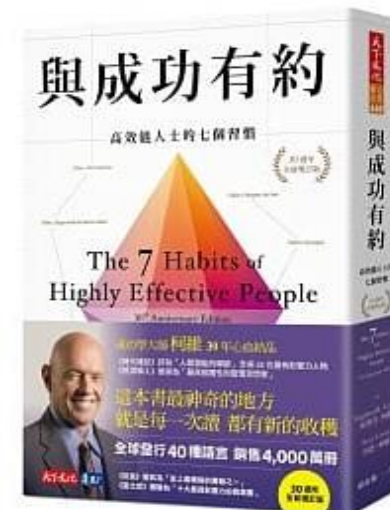
- 一、了解別人：認識別人是一切感情的基礎。
- 二、注意小節：一些看似無關緊要的小節，如：疏忽禮貌、失言，最會消耗存款。
- 三、信守承諾：守信是一大筆收入，背信則是龐大支出，代價往往超出其他任何過失。
- 四、闡明期望：幾乎所有人際關係的問題，都源於彼此對角色與目標的認知不清，甚至相互衝突所致。
- 五、誠懇正直：背後不道人短，是誠懇正直的最佳表現；在人後依然保持尊重之心，可以贏得信任。
- 六、勇於道歉：向感情銀行提款時，應勇於道歉。發乎至誠的歉意，足以化敵為友。

持續成熟圖
(有動畫)



加入國高中前導學校計畫

<https://www.facebook.com/peducationtw>







You can get !

教師專業精進



思維轉換

【高效能人士的7个习惯】
工作坊



專業成長

7個習慣
啟動訓練



教學精進

7個習慣
教學增能工作坊



貢獻社群

成果分享會

教學資源及交流社群



教師及學生
活動手冊



7個習慣
教學社群



教師社群
交流共備



自我領導力
線上平台

☆實踐紀錄與講義設計分享(擴大影響圈)

習慣一主動積極

鄭郁馨 2023年9月12日 · 〇

#七個習慣課程實踐
~習慣1主動積極的實踐

參與前導計畫沛德會提供不同年級的學生一份精美的主動積極的最後一頁為讓學生找出本周內自己更加主動積極的相關概念。

出本週內你可以練習更加主動積極的兩種做法：

1. 選擇自己的想法，不讓其他人事物來影響自己的心情，將焦點放在「我」。

2. 敢踏出舒適圈。

3. 近一直想改變自己的生活，讓自己成一個更負責任的人，我想試著重新認識「我」。

Good

學思達講義連結

<https://www.shareclass.org/course/953b6ae5eb314ef78c43f957ed31a38b/material/a6cce83d63e94cdab9bb18d909173d4e/>
(臺南市鹽行國中沙寶鳳老師設計)

習慣三要事第一

鄭郁馨 2023年11月7日 · 〇

#七個習慣課程實踐
~習慣3要事第一 週計畫啟動

要事第一需要結合訂定週計畫表，我自己承認在這一部份我也是處於..... 查看更多



學思達講義連結

<https://www.shareclass.org/course/2f084e6c89ec47c48c23681c5e394e55/material/dc822c6d008e4924bb7ba171e3f8f3d8/>
(臺南市鹽行國中沙寶鳳老師設計)

情感帳戶

鄭郁馨 2023年12月22日 · 〇

#七個習慣課程實踐 ~情感帳戶
講義連結 <https://reurl.cc/E4njyR>

從個人成功邁入公眾成功，有個很重要的關鍵「情感帳戶」。

情感帳戶的「存款」「提款」需要很多的理解與體諒，站在對方的角度思考，而不是用自己的想法詮釋對方。

接著我們推論自己喜歡的愛之語，再進行測驗核對，也看見身邊的家人、朋友與老師給予我們的愛，交流的過程中，會看見大家臉部和溫暖的線條。

接著我們帶著對於生活中愛之語的認識，深入思考自己與某位家人的情感帳戶盈虧狀態，以及彼此間的存款提款行為。

再透過與家人間的對話核對是否吻合，一來一往間彼此又建立了一次的情感存款。

學思達講義連結

<https://www.shareclass.org/course/3bf2cab2d28e484197d00b2f4e5f5560/material/1c64d264dd4242fd8d9cd3a65267996b/>

習慣四雙贏思維

鄭郁馨 2023年12月26日 · 〇

#二年級隔宿露營

「幹嘛花錢去被罵？」這是出發前據說從學長姐端流傳出來的消息，慶幸班級沒有太多人受到流言的影響，..... 查看更多

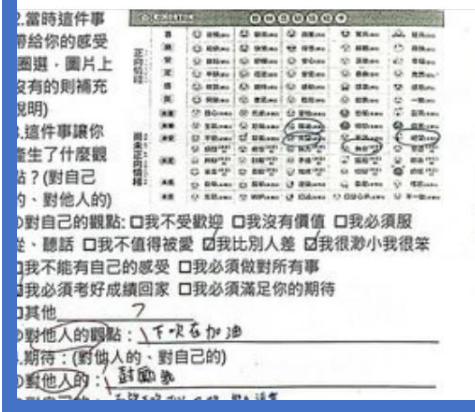


習慣五知彼解己

鄭郁馨 5月28日 · 〇

#七個習慣課程實踐 ~習慣五知彼解己

習慣五可以拆成「知彼」「解己」兩部分，看似毫無關連但卻彼此牽動。當我們無法同理聆聽，溝通就會在第一步就碰壁；自己，則無法傳達自身的感受與觀點。..... 查看更多



2. 當時這件事帶給你的感受

3. 這件讓你發生了什麼觀點? (對自己的、對他人的)

對自己的觀點: 我不受歡迎 我沒有價值 我必須服從、聽話 我不值得被愛 我比別人差 我很渺小我很笨

對他人的觀點: 我不能有自己的感受 我必須做對所有事 我必須考好成績回家 我必須滿足你的期待

其他: 7

期待: (對他人的、對自己的)

對他人的: 下次在加油

學思達講義連結

<https://www.shareclass.org/course/a59b848603c74936b0288cd3f6896017/material/dece9a8f36db49c7970ab67af468ad3d/>
(臺南市鹽行國中沙寶鳳老師設計)

習慣1:主動積極



當自己的主人

- 我是個負責任的人。我主動自發。
- 我決定自己的行動、態度與情緒。
- 我不將自己的錯誤歸咎於他人。
- 不必別人開口要求，我就會選擇做對的事 – 即使在沒人看到的時候也是如此。

You're in Charge

I am a responsible person. I take initiative. I choose my actions, attitudes, and moods. I do not blame others for my wrong actions. I do the right thing without being asked, even when no one is looking.

習慣一：主動積極-區辨影響圈&關注圈

挫折事件：
老師授課方式聽
不懂內容，也不
想聽，導致不想
寫作業。

2老師授課方式

3升學課業壓力大

10爸媽不理解我

1同學上課講
話睡覺

關注圈

你在意，但自己卻
無法改變的事實。

影響圈

你自己可以掌握的資源和行動

安排去補習

上課後立刻複習

買講義或自修，跟老師要題目練習

作業題目不會寫問人

放學休息一小時，
放假休息一天

成績壓力、課程
聽不懂

9同學態度消極

11和朋友吵架

習慣二：以終為始-使命宣言

(資料來源：高效能人士的七個習慣標準版 4.0 手冊)

✓、曾經影響你的人

假設你有一個機會可以邀請 3-4 位對你產生正向影響的人(過去和現在都可以)共進晚餐，現在他們正與你一起，然後記錄這些人身上讓你欣賞的特質或個性。

我是影響孩子的人

| 邀請的對象 | 這個人身上讓你欣賞的特質或個性 |
|------------|-----------------------|
| 鄭郁馨老師 | 老師幾乎都用冷靜思考的方式帶領我們處理事情 |
| 金泰安 (男團的人) | 他從沒成果到有成果，都是因為他的堅持、努力 |
| 我的媽媽 | 很細心照顧人 |

二、發現自我 我的爸爸，他會跟媽媽互相配合完成事情

| | |
|-------------------|---------------------------------------|
| 1 我在...的時候處於最佳狀態： | 我在冷靜思考的時候處於最佳狀態，因為冷靜下來，可以想出比較好的方式 |
| 2 我在...的時候處於最差狀態： | 我在生氣的時候處於最差狀態，大腦在沒有思考的狀況下，有可能直接說出傷人的話 |
| 3 我熱愛學校學習中的哪一部分？ | 和同學打球，和同學相處 |
| 4 我熱愛自己生活中的哪一部分？ | 與家人一起吃晚餐、聊天 |
| 5 我與生俱來的才能與天賦是： | 能和朋友能好好相處 |

責任未交

擔心，我每天花 1hr 5 2hr 的時

先就是好好學習不讓父母

樂融融

復習跟學習的課業

我每天花 1 小時 ~ 2 小時的時間

首先就是好好學習不讓父母擔心

使命宣言有一部份是跟家人其樂融融

的課業。要複習跟學習

習慣三：要事第一-制定周計畫表



訂定週計畫表

1. 你的週計畫表是否符合「大石頭」含義？
2. 週計畫表出現「空白」代表了什麼？
3. 整週你有多少「自己的讀書時間」？
4. 複習科目、範圍、進度，有沒有列出？

生活札記

直前在
 而不是沒有目標的做事
 讓自己有目標的做事

生活札記

發現和學習：知道很清楚
 回家要做什麼，有完整的
 規劃，也能很安心入睡。

辛延年《羽林郎》

WEEKLY PLAN

| MON | TUE | WED |
|---|--|---|
| 6:20起床 6:22~7:00 洗漱、早餐 7:20~16:45 上學 18:30~19:20 寫作業 19:30~21:35 補理化 21:55 睡 | 16:45 洗澡 17:20~18:10 洗澡 18:20~21:10 補英 21:40~22:30 寫 業 | 大石頭：補數學、 寫作業 小石頭：洗澡、吃飯 睡 |
| THU | FRI | SAT |
| 大石頭：補理化 寫作業 小石頭：洗澡、睡、 吃飯 | 大石頭：補英文 寫作業 小石頭：洗澡、 睡、吃 | 大石頭：補數學(讀 書、寫作業) 小石頭：運動 大石頭：讀書、寫作業 小石頭：運動、玩3C、 跳舞 |

* 補書：複習當週所教的課程和完成評量，日：預習進度

WEEKLY PLAN

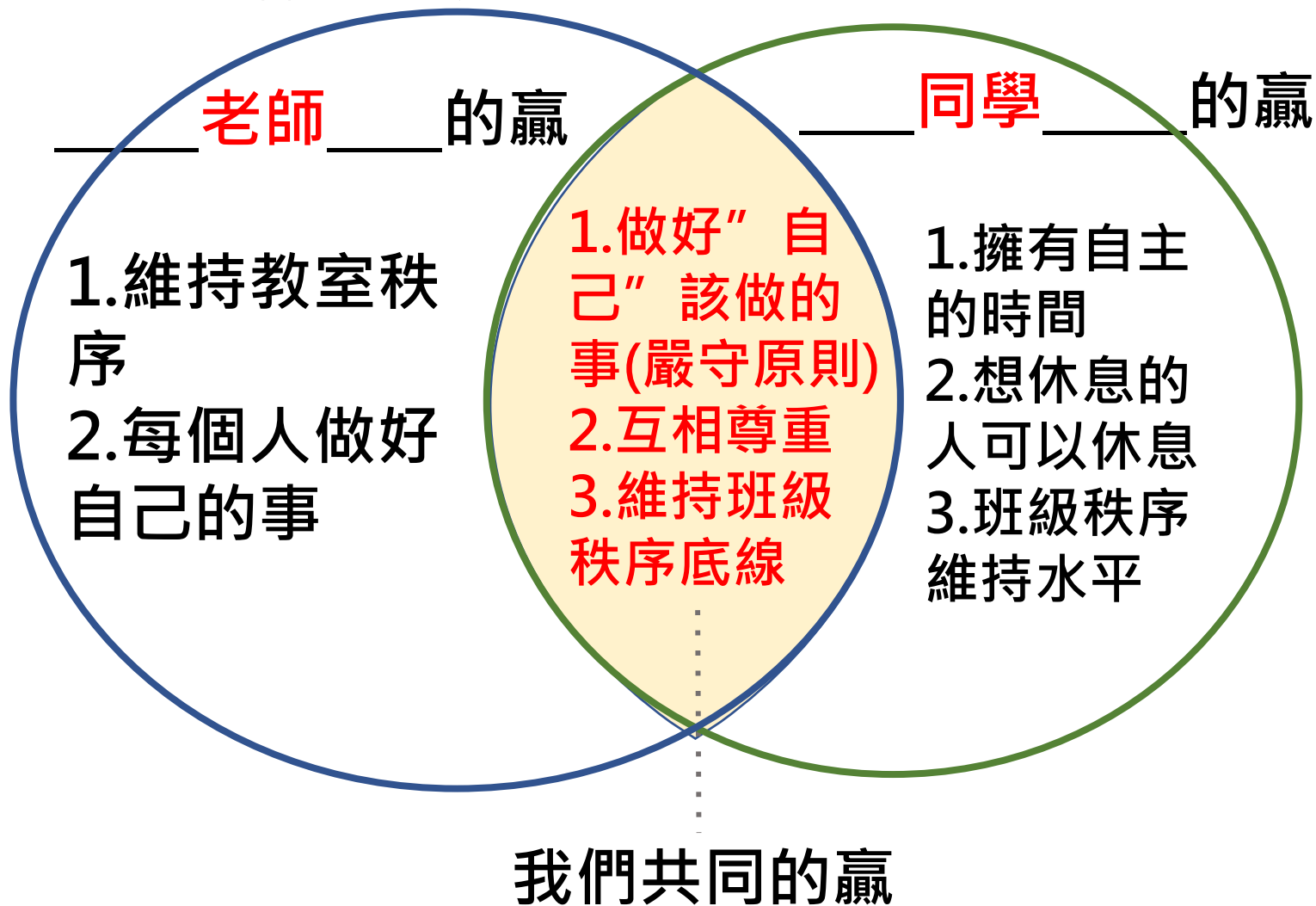
| MON | TUE | WED |
|-----|---------------------|-----------------|
| 補習 | 複習、寫作業 what? 地理山 | 複習、寫作業 what? |
| THU | FRI | SAT |
| 補習 | 複習、寫作業 what? | 去北 |
| | | SUN |
| | | 去北 |

習慣四：雙贏思維

雙贏：考慮他人的贏，和自己的贏

雙贏是一種哲學，尋求人際的互惠合作而非競爭。

午
休
時
間



取消彈性，全班趴下午休：

- 1. 秩序倒數三名*2次
- 2. 當週秩序倒數三名+中午有人違規
- 3. 持續有人中午違規

習慣五：知彼解己

留意肢體語言

觀察對方的需求，
很重要

8. 下一次有機會刻意練習聆聽時，

講到問題時點個投，
問他我可以給你一些
意見，需要嗎？

觀察他當下情緒

(1) 看著對方雙眼

(2)

(3)

(二) 練習後的自我覺察

1. 被對方聆聽與好奇時，自己有什麼感受或對自己的發現？

有一個人認真聽我說話，突然感到欣慰，覺得如果每個人都這樣就好了。

2. 要對別人進行好奇與提問時，自己有什麼感受或對自己的發現？

寫的愈少愈難提問，把內容都悶死了。

所以遇到“省話”人，真得是充滿挑戰。

心開，些一我解了難以可斷讓

習慣六：統合綜效



習慣六：統合綜效

團隊共創班級願景

七個習慣樹+
個人宣言

班級願景圖像

班級每周大石頭

時間矩陣

關注圈影響圈

班級歌曲改編



更加成熟的領導人們

習慣七：不斷更新

善意的眼睛 自評他評



自評 (寫給自己) **棒!**
本學期在學校最讓我驕傲的一件事是... 和以前不熟的人變熟。
同學1(自選) (姓名) 謝煥章
同學1(自選) (姓名) 煥章
同學2(抽籤) (姓名) 謝煥章
這學期你想表達對誰的欣賞, 為什麼?
這學期你想表達對誰的欣賞, 為什麼?
這學期你想表達對哪個幹部的欣賞, 為什麼?

家長簽名



口草戴好戴正

看到這張照片，突然間覺得孩子長大了。
看了孩子帶回的自評與回饋單，讓他除了知道別人眼中的自己，也知道怎麼欣賞別人的優點，
回來分享看到別人對他的讚美，
他說覺得蠻開心的，無形中也會提高他對自己的自信，
相較於一年級時的感受明顯不同，
國中階段最後一年，感謝您繼續陪伴與指導。

A pair of hands is shown from the top, gently cupping a large, vibrant red heart. The heart is the central focus, resting on a rustic wooden surface with visible grain and texture. The lighting is soft, highlighting the skin of the hands and the plush texture of the heart.

社會情緒學習
(social emotional learning ·
SEL)

社會情緒學習 (social emotional learning , SEL)

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。

五大核心素養



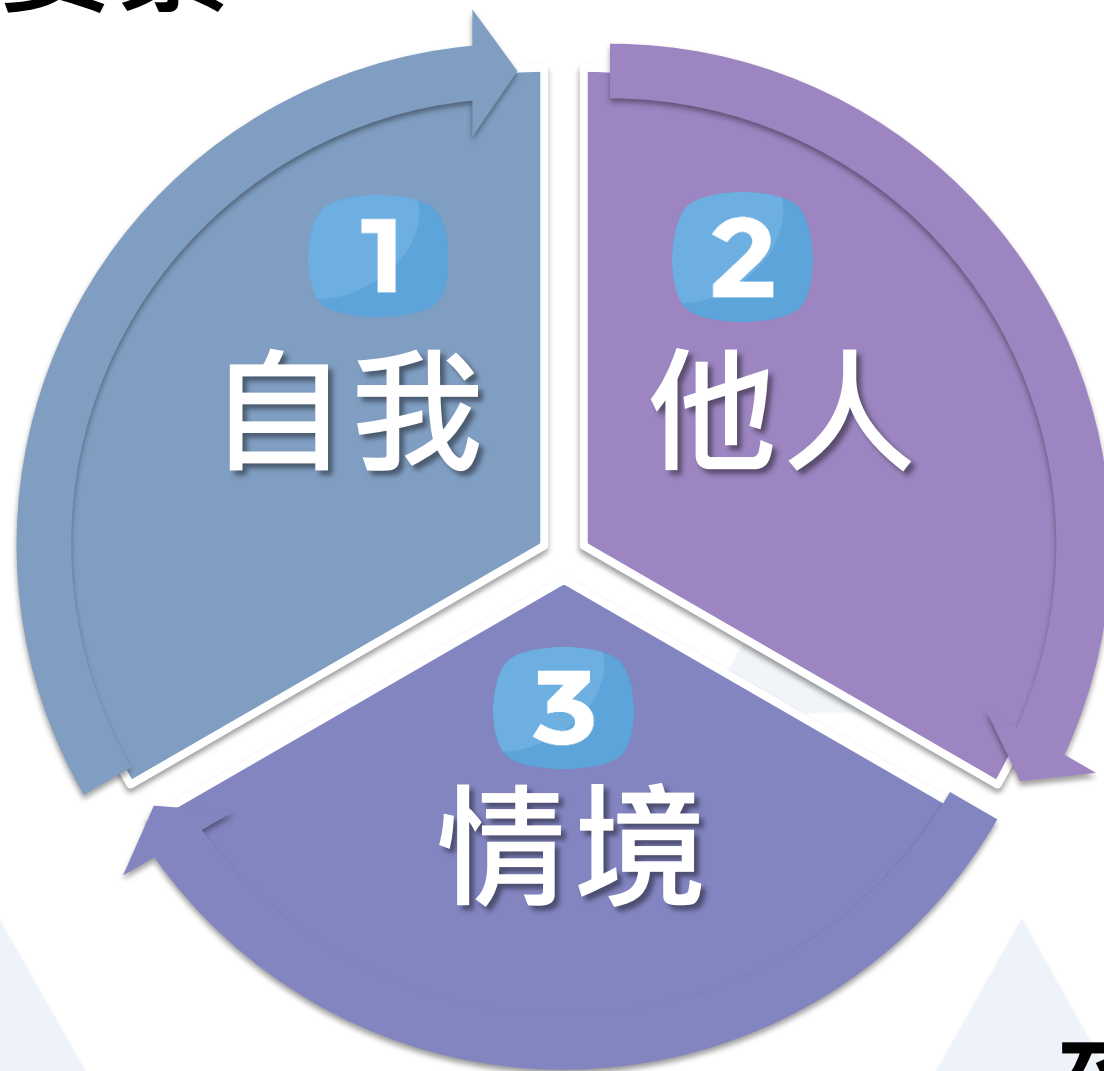
- 自我覺察 (self-awareness)
- 自我管理 (self-management)
- 社會覺察 (social awareness)
- 人際技巧 (relationship skills)
- 承擔決定 (responsible decision-making)

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

薩提爾成長模式的四大目標



一、提高自我價值感

自我覺察

二、為自己做出選擇

自我管理

三、為自己負責任

承擔決定

四、具有一致性

社會覺察 人際技巧

| 7個習慣 | 能力 | 家長/教師/企業界領袖 期望的品格 | 臺中市品格核心價值 |
|--|---|--|-------------------------------------|
| 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 | 自我覺察 2真仕心 自我管理 行一致 | 習慣1：負責、勤儉 習慣2：勇敢 習慣3：誠信、自律、正義 |
| 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 | 人際技巧 3誠實 社會覺察 | 習慣4：尊重 習慣5：關懷、正念 習慣6：合作 |
| 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 | 1情緒穩定 承擔決定 4樂趣/愉快 | 習慣7：寬恕、感恩 |



「學會擁抱不同的情緒，才是獲得真正的快樂」。

社會情緒能力大調查

1 原來SEL能力是可以被教導的



2



SEL能力與學科成績有高度相關(e.g.成就動機、堅持不懈與責任心)

3

較高的調節能力、活力、樂觀與抗壓會表現出更健康的行為



4

擁有較高的自控及責任能力的學生有更好的睡眠品質



5

SEL能力是有滾雪球效應的



社會情緒學習指標

SOCIAL AND EMOTIONAL SKILLS

合作



同理心
信任感

與他人互動

自信
社交性
活力

情緒調節

情緒控制
抗壓
樂觀

開放性思維

好奇心
創造力
容忍性

任務績效

堅持不懈
成就動機
責任心
自我控制



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 overall lighting is soft and warm, highlighting the texture of the skin and the heart.

先關心
人
優於事件

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 目的



當時的期待

不要再那麼憤怒

順利帶完每一屆

安全下庄退休

創造師生價值的班級經營

| 和平相處 互相包容 | ○ 團結合作 爭取榮譽 | V 互相幫忙 協助彼此 | E 互相討論 課業問題 | C 做好份內 負責工作 |
|------------------|--------------------------|-------------------|--------------------|----------------|
| 包容接納與自己不同的人 | 校慶取得好成績 下課多練習 | 開口向大家詢問 是否需要協助 | 考上好高中 一 起討論讀書方法 | 做好自己該完成 的事 |
| 用他人的角度思考事情 | 在整隊時不要一 盤散沙 要整齊 有力 | 在同學有困難時 幫忙他 | 不會的功課大家 一起討論 | 打掃好環境 保 持整潔 |
| 大家天天都開心 | 勤加練習 與每 個人都配合完美 | 互相幫忙 效率 更好 | 下課一起複 增加讀書 | |
| 試著幽默讓生活 變得更有趣 | 團結 培養大家 默契 | | 教導同學 的問題 | |
| 多和每個人相處 擴大交友圈 | 班級活動認真努 力 | | | |



成為溫暖且堅定的自己

維持身心靈的平衡，

真誠一致覺察、表達自我，

信任自己、放掉控制，

尊重每個人的選擇。

引導自我與學生發揮潛能，

創造自我價值。

活在當下，享受生活！



A pair of hands is shown from the top, holding a bright 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 wood.

分享一個
今天的學習

七、反思與回饋

(一)跟身邊的夥伴分享一個今天學習。

(二)思考開學前需要準備好的三個品格力培養行動。

1. _____

2. _____

3. _____

學思達支持系統

學思達支持系統與資源連結

【講義資源】 <https://pse.is/4ap8eq>

【影音資源】 <https://pse.is/492u9y>

【學思達書單】 <https://pse.is/4ax768>

【社群總覽】 <https://pse.is/4br2vq>

【精選文章】 <https://pse.is/4bkqxm>

【臉書社團】 <https://pse.is/4bwh64>

學思達教育基金會
關於我們 了解學思達教學法 如何成為學思達老師 支持學思達老師 故事背後 支持我們 歷屆學思達亞洲年會

學思達推薦書單

| 學思達教學簡介 | 學思達教學五步驟 | 學思達教師五項專業能力 | 學思達觀課 | 推薦書單 |
|--|---|--|---|--|
| <p>書名：家庭裡的對話練習 作者：張輝誠 出版社：親子天下 出版日期：2021/09/23</p> | <p>書名：點亮藝術力 作者：孫菊君 出版社：天下文化 出版日期：2021/06/30</p> | <p>書名：薩提爾縱深對話 作者：學思達團隊 出版社：親子天下 出版日期：2021/01/21</p> | <p>書名：讓大象動起來 作者：劉繼文 出版社：天下文化 出版日期：2020/09/30</p> | <p>書名：學思達牌卡 作者：張曉騰、張輝誠 出版社：親子天下 出版日期：2020/09/08</p> |
| <p>書名：學思達與師生對話 作者：郭地成、馬瑛芬 出版社：天下文化 出版日期：2020/02/05</p> | <p>書名：教室裡的對話練習 作者：張輝誠、李崇建 出版社：親子天下 出版日期：2019/08/27 臺北市立圖書館電子書連結 (需先辦理圖書借閱證)</p> | <p>書名：學思達增能 作者：張輝誠 出版社：親子天下 出版日期：2018/01/05 臺北市立圖書館電子書連結 (需先辦理圖書借閱證)</p> | <p>書名：薩提爾的對話練習 作者：李崇建 出版社：親子天下 出版日期：2017/11/23 臺北市立圖書館電子書連結 (需先辦理圖書借閱證)</p> | <p>書名：學思達 作者：張輝誠 出版社：親子天下 出版日期：2015/05/06 臺北市立圖書館電子書連結 (需先辦理圖書借閱證)</p> |
| | | | | <p>書名：「學思達小學堂」</p> |

幫助自己更多的覺察和策略學習

