



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
教育部國教署專案教師(2)
導師(16).主任(1).組長(6).
臺南市海洋.教專輔導團(6)
社會科學思達教師(5)
A.T.M社會學思達社群召集人(4)



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



歡迎加入臉書社群

沙寶鳳 台南市

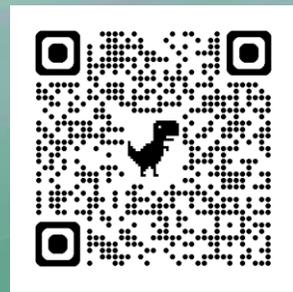
136 301 51.6K
課程 粉絲人數 下載數

+ 追蹤

隸行(广九)國中
社會 / 歷史 / 地理 / 公民 / 班級經營

我上傳的公開課程 簡介

搜尋沙寶鳳的課程



南澳高中陳佩琳
現任國中部教務主任
曾任學務主任、導師

臺中清水國中劉靜穎
現任導師、曾任教學組長

彰化線西國中張雅媚
現任輔導組長
曾任導師、學務主任、總務主任、教學組長



初任教師支持群組



臺南鹽行國中張寶鳳
現任央團專案教師
曾任導師、學務主任、
資料組長、活動組長
註冊組長



【臺灣的品格教育推廣歷程】

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。學校因地制宜，整合校內外資源，營造有教養的學習環境，將品德教育從學校擴展到日常生活實踐中。

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，並學習如何將品格教育自然融入日常教學中。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，為創建積極向上的班級氛圍奠定基礎。

【工作坊目標】在工作坊結束後，參與的學員將能夠：

- 1 理解品格教育在班級經營中的重要性
- 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元素

☆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>

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 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
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、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	1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



十二年國民基本教育課程綱要
國民中小學暨普通型高級中等學校

議題融入 說明手冊

中華民國一〇八年十二月

SDG 專欄

聯合國永續發展目標



1 終結貧窮 	2 終結飢餓 	3 健全生活品質 	4 優質教育 	5 性別平權 	6 潔淨水資源 	7 人人可負擔的永續能源
8 良好工作及經濟成長 	9 工業化、創新及基礎建設 	10 消弭不平等 	11 永續城鄉 	12 負責任的生產消費循環 	13 氣候變遷對策 	14 海洋生態
15 陸域生態 	16 公平、正義與和平 	17 全球夥伴關係 				



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

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 rustic, dark brown wooden surface with visible grain patterns. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the plushness of the heart.

班級經營
的
定義

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？

- (1).確認每一個學生在課堂的學習狀態
- (2).學生學習內容與學習評量的檢核
- (3).學生能安全表達與充分展現自我價值的學習氛圍

2你認為擔任導師時，有哪些重要的班級事項需要經營、管理？

- (1).班級團體正向動力和氛圍(生活常規、學生學習狀況、班級向心力)
- (2).師生、生生、親師間的溝通模式
- (3).互信、尊重彼此的界限(尊重、團隊合作、自律負責)

****擔任教職時，較容易遇到的師生衝突事件或是班級經營困難有哪些？**

1 學生缺乏學習動機、家長對學生的教養與學習比較無法提供協助

(學生家庭和同儕間的正向、成功經驗少，長期習得無助感，對於未來沒有想法和前進的動力，班級凝聚軟爛的風氣)

2 特殊生融入課堂與班級的阻礙

3 學生不想上學或上課的各種打岔行為

課堂中常見的打岔語言與行為：你能接受哪一項？

語言

不知道
我哪有
不是我
等一下
飆髒話
開黃腔
諧音梗
講流行梗
重複老師話
講同學綽號
問老師私事
學老師講話
開自己覺得好笑的玩笑

行為

睡覺
打鬧
唱歌
吃東西
照鏡子
玩手機
上廁所
傳紙條
起來走動
不寫作業
寫其他科作業
一直摸同學肢體
玩各種可以玩的東西

不論是任課教師或是導師

制訂原則
保有彈性
遵守法規

~KEEP LEARNING~



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

今天要送給大家關於
班級經營的4個錦囊：

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

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、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，要將分組座位排好。	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， <u>上課就寫完</u> 。	1 沒有給老師批改或是作業檢查時沒交，教務處會記警告。 2.老師在下課前會檢查是否完成當天課堂進度書寫。 3 若有放假或模擬考導致上課節數減少，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，管理自己的發言，不出怪聲或說與課程內容無關的話語。 2 未能依規定自學、思考與加入小組討論者，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

3你覺察到21世紀的學生，可能會為老師的班級經營帶來哪些考驗？

1對人權的要求與個人主義的興起，需要照顧個別學生的需要與狀態，與學生的溝通方式應有所調整。

2不願聽從指導卻說不出令人心服的理由

3影音資訊量爆炸，教師不再是學生新知識的主要管道

4班級衝突戰場轉移在社群平台

5使用3c上癮

6接觸的資訊廣而淺，思考能力深化會是很重要的面向

7學生對生活無感，眼高手低

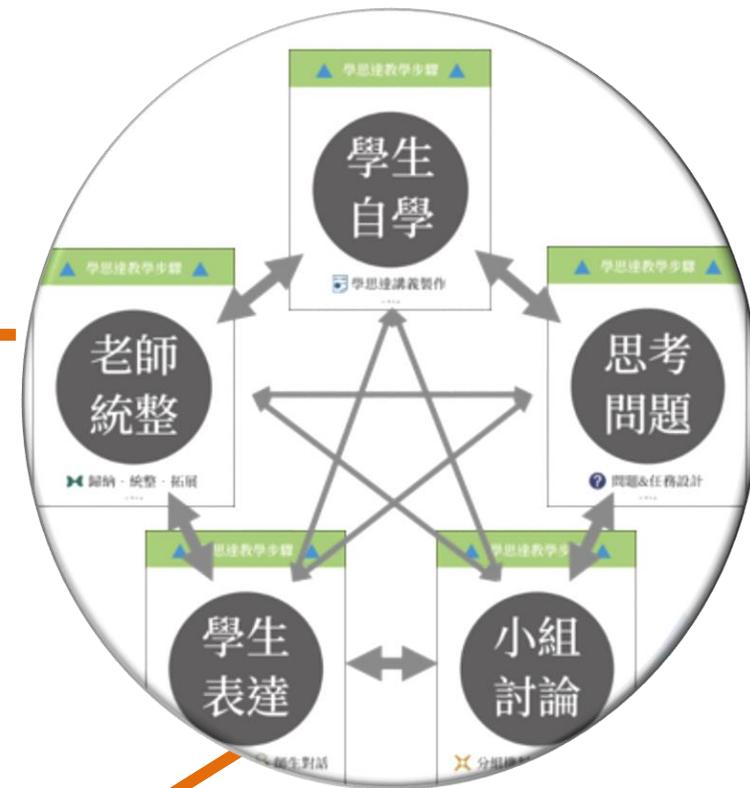
8生活中的刺激更多元（比學校學習有趣的事更多了）、自主意識抬頭

9如何帶領失去耐心的孩子們逐步學習。

10學生的個別差異越來越大，教師將需要花費更多心力引領，並為此增能，時時精進。



維吉尼亞.薩提爾



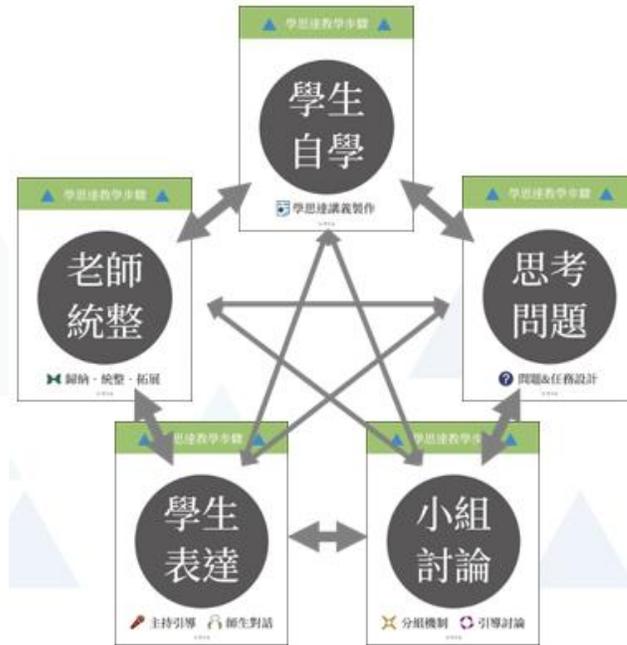
薩提爾模式
自我探索

☆ 塑造品格力的教學策略

薩提爾成長模式



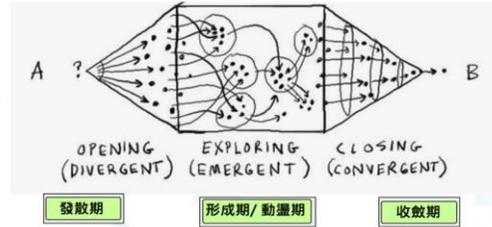
學思達教學法



ICA引導技術

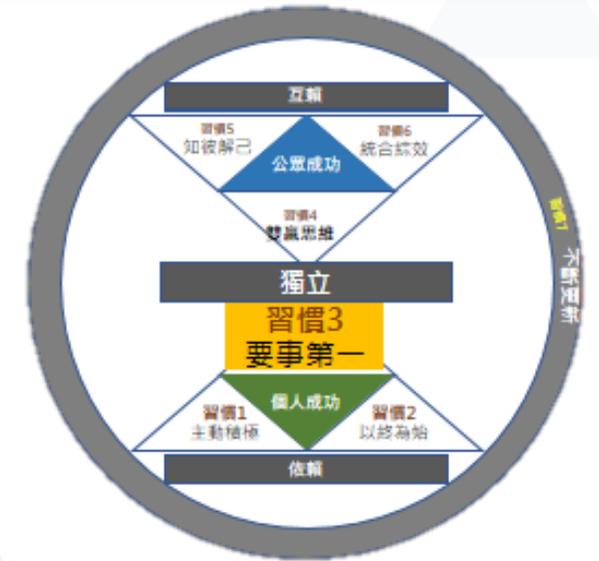
掌握引導討論發散與收斂的動態(焦點討論法)

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

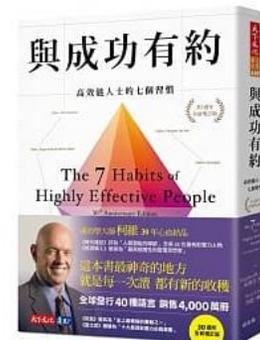


資料來源:1101114教學引導力工作坊(曾士民)

31



七個習慣





當時的期待

找到可以安全
退休的教學方法
不要再那麼憤怒
能健康活著

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 grain lines. The lighting is soft, highlighting the skin tones and the texture of the heart and wood.

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

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...)

行爲
(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)

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)

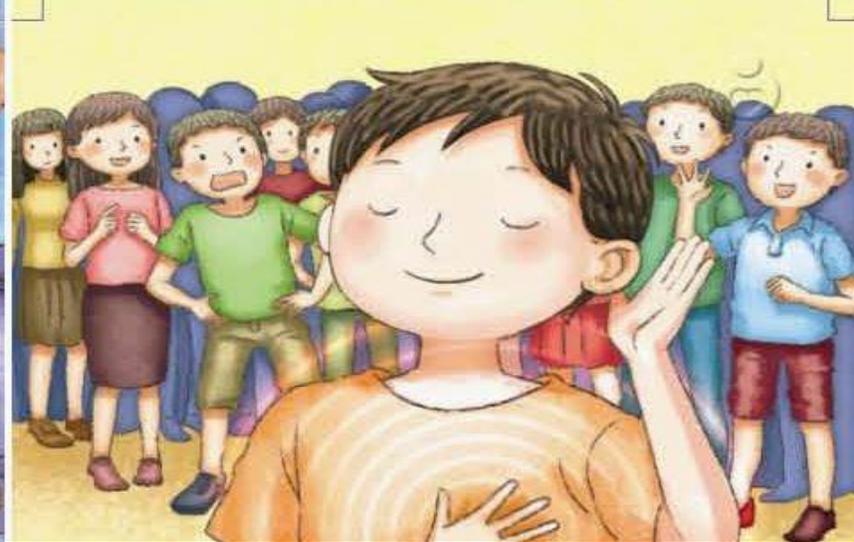
3. 選擇一個情緒說說自己情緒後的觀點？(ex: 我感到難過，我的難過是因為被人誤解)

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

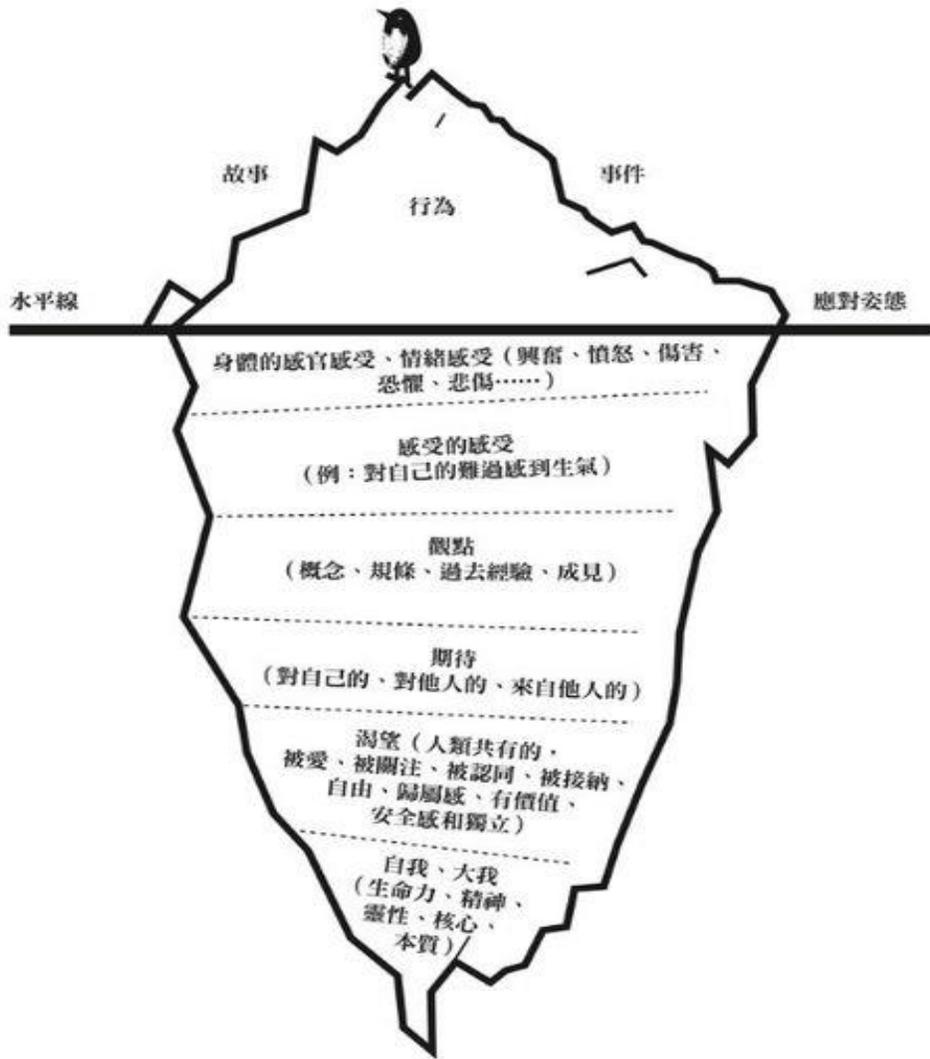
我值得擁有美好的生活！

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、

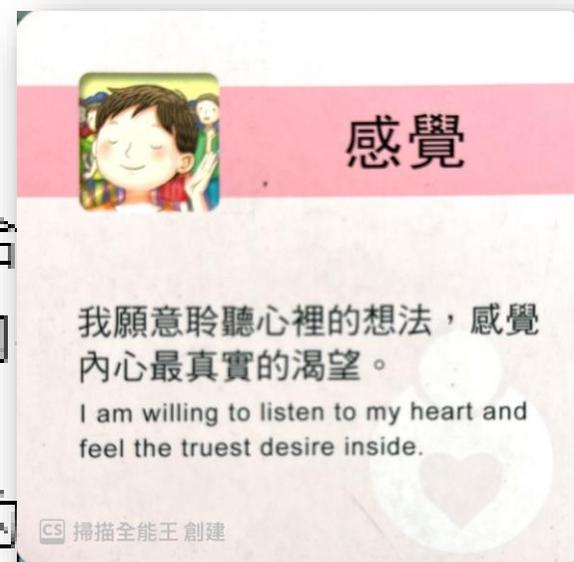
被認同、被關注、安全感、歸屬感、獨立...

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

(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

- 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)
- 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)



知彼：
練習聆聽

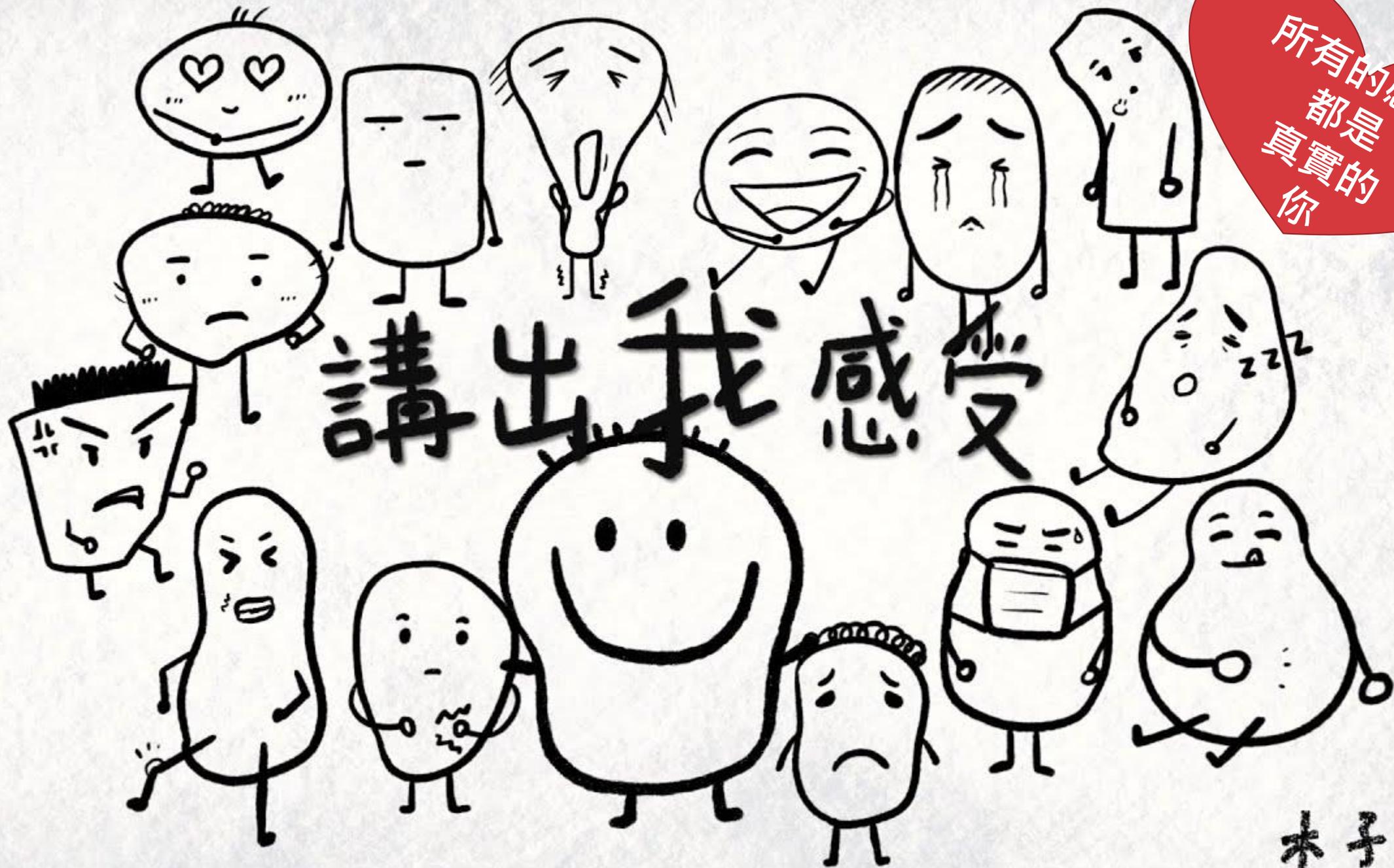
解己：
練習表達我訊息

非語言訊息，
透漏更多的內在訊息



所有的感受
都是
真實的
你

講出我感受

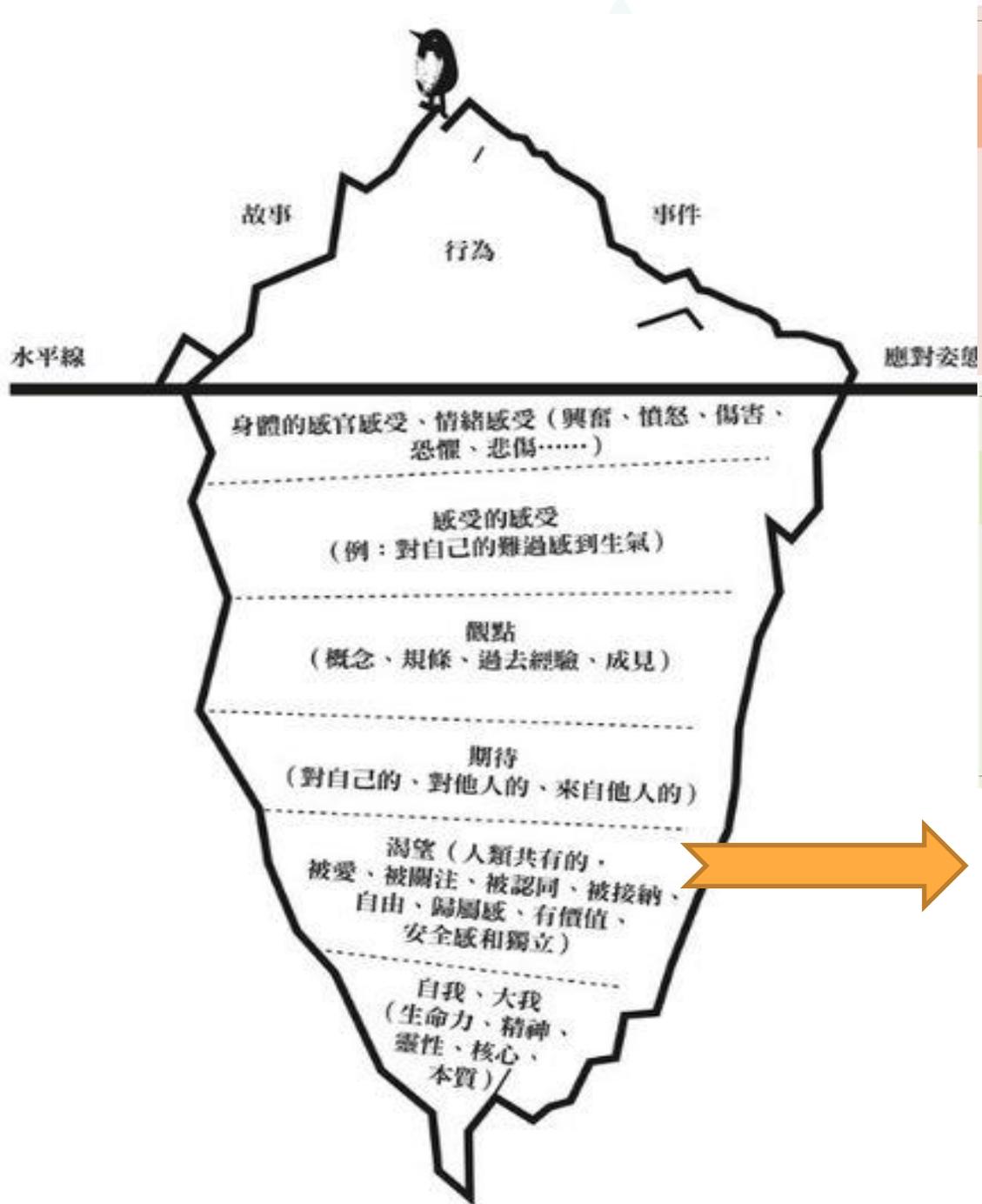


木子

美國HTH學校 教室裡的冷靜角

冷靜情緒的計時器





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.

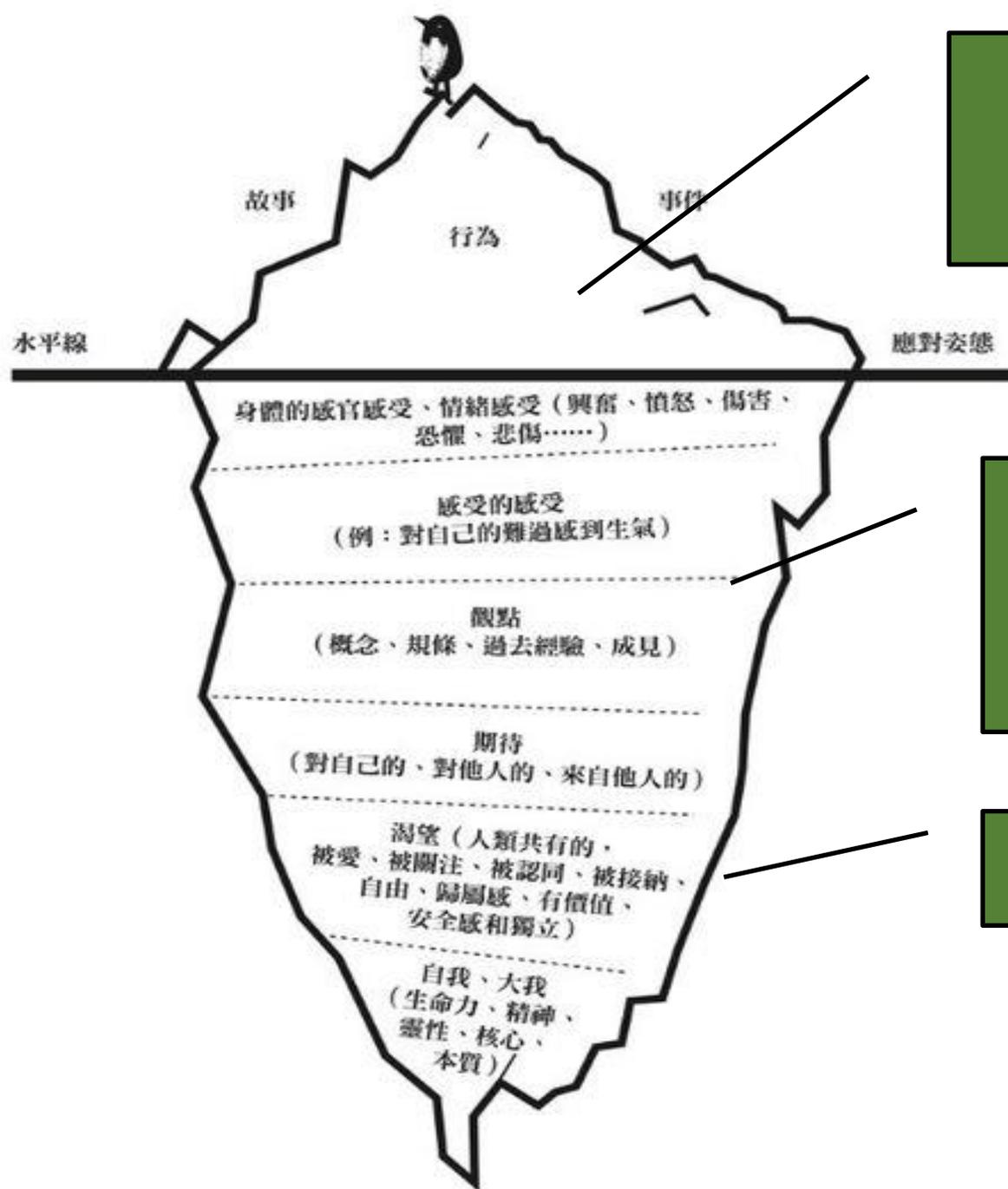


珍惜

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

冰山探索

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...)

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)

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

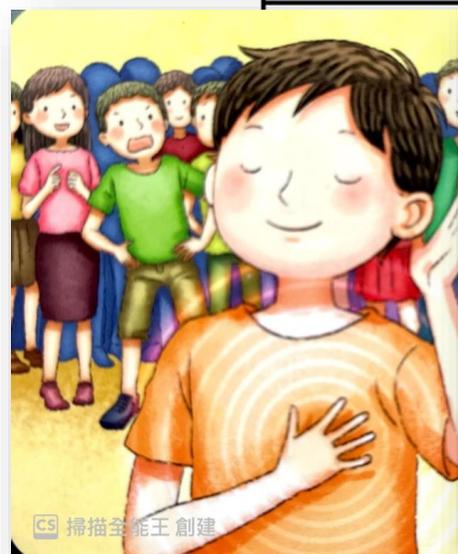
期待
(對自己的、對他人的、他人對我的)

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



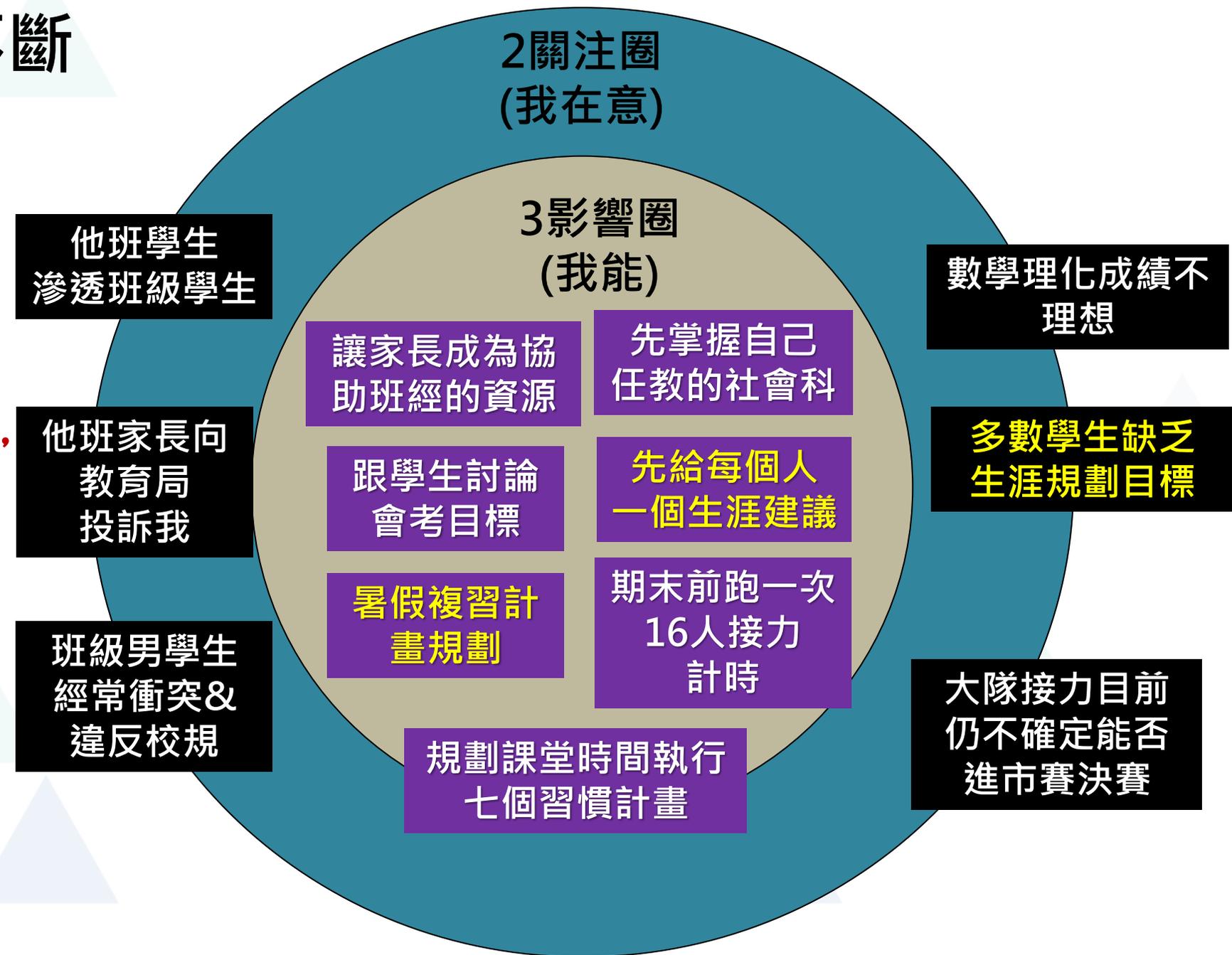
感覺

我願意聆聽心裡的想法，感覺
內心最真實的渴望。

I am willing to listen to my heart and
feel the truest desire inside.

1. 803鳥事不斷

4思考完影響圈之後的發現：
生活中的雜訊會跟擾自己的計畫和步調，對於班級經營，我需要建立更具體的目標和計畫



事件處理流程

做好充足準備:

- 1提供完整學生行為輔導與管教紀錄
- 2提供與家長聯繫紀錄(LINE文字記錄)
- 3將資料傳給校長、教.學.輔主任
- 4調查會議中依據資料陳述與表達



教育的問題，
以「教育」的方式處理

☆團隊共創: 國中生在戀愛關係中五種角色的基本義務

在戀愛關係中，身為同學的義務沒盡到，會發生什麼事？
(4-6組)

①生活逐漸偏向交女(男)友
②和你要好的朋友聊天內容可能會傾向自己和女(男)友的五四三，對方會覺得不耐煩。

1生活逐漸偏向交女(男)友
2和你要好的朋友聊天內容可能會傾向自己和女(男)友的五四三，對方會覺得不耐煩。

1 情感問題沒有處理好容易引起心理疾病
2 吵架分手
3 引發同學或朋友的厭煩感受

1情感問題沒有處理好容易引起心理疾病
2吵架分手
3引發同學或朋友的厭煩感受

1. 沒朋友
2. 被排擠
3. 被討厭
4. 班級氛圍尷尬
↓
子好
↓
子好
↓
子好

在戀愛關係中，身為子女的義務沒盡到，會發生什麼事？
(1-3組)

①被父母拆散，家庭關係變差。
②之後不受家人的信任。
③互相冷戰(不聽父母管教)

1被家人反對
2被禁足
3沒收手機
4被掃地出門
5被罵
6被結紮(!)
7成績下降
8影響家庭氛圍

1家庭革命
2冷戰
3家長的不信任
4家長的限制
5在家裡沒有權力

1 家庭革命
2 冷戰
3 家長的不信任
4 家長的限制

中的

對方原
不造成
的改

標準
母兩人
自己

校規規

班級共讀書籍

只是開玩笑，竟然變被告閱讀引導單

<https://www.shareclass.org/course/6d8437e51660400e8672a606651ccc2d/material/2c12337247624241bd8c8eeefd9ba9df/>





☆練愛猜心桌游課程



當時的期待

找到可以安全
退休的教學方法



不斷精進學習
遇到困難有解決問題的
能力

☆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>

☆蒐集家長期待與透過家長了解學生特質

代表填寫表單者的身分	您孩子的姓名	根據上面的期待，請提供1-2間您期待孩子能入學的學校做為參考	您覺得自己孩子較讓人欣賞的特質是什麼？	過去一年中您的孩子在學習上讓家人比較費心的事情是什麼？(如果沒有讓您費心的事，可以分享孩子讓你感到放心的事)	您對孩子未來國中畢業後生涯規劃期待是什麼？
爸爸	葉育岑	西點烘焙的學校	熱於幫忙	有時會固執己見	其他
媽媽	林愷傑	想讓他學習跟程式設計技能的學校	開朗 熱情	費心：對學習沒有動力	高職
媽媽	謝之棋	家齊高中	負責任	太晚睡	高中
媽媽	翁雋哲	台南高工、新化高工	人緣不錯	不夠用心於學業，沉膩於網路遊世界	高職
父親	陳千霏	南師附中、台南高工、新化高工、新化高中	努力、負責、善解人意	課業很努力但無法融會貫通，很安靜不會做奇怪的事，很照顧弟弟妹妹。	高中, 高職
黃郁雯--瑞祥	林瑞祥	台南二中，大灣高中	善良，好相處	讀書被動，要有考試才去讀	高中
媽媽	趙柏宏	台南高工、新化高工、台南附中	單純善良	1、學習被動，每個時間需要告知要讀什麼書、做什麼作業,否則不會主動拿起書看 2、本身做事情較隨便，所以對於寫作業也是隨便的態度，需要後面檢查 3、交友狀況不順利	高職, 五專
靖勝媽媽	蘇靖勝	南一中，南二中	愛運動	學習遇到挫折容易退縮	高中
靖勝爸爸	蘇靖勝	南一中，南二中	愛運動	遇到挫折容易退縮	高中
母	李偉齊	台南高工，新豐高中	動態，體育	學習和人應對態度	高中
媽	李姿君	不知	貼心	常常臨時抱佛腳	五專
媽媽	王圓鈞	南一中、台南附中	自主能力佳、具正義感	可以將自己的事情好好處理、分享自己的生活點滴	高中, 高職
母親	張穎瑄	臺南女中、南大附中	對自己覺得該做的事，會認真	費心的事是較晚睡，放心的事會安排自己要做的事情進度	高中
李媽媽	李婕綺	不了解有哪些學校，但以商科 資訊類為上	乖巧 自理能力好	放心的事: 成績平平，但至少學校及補習班的作業能自行處理及完成	高職

☆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



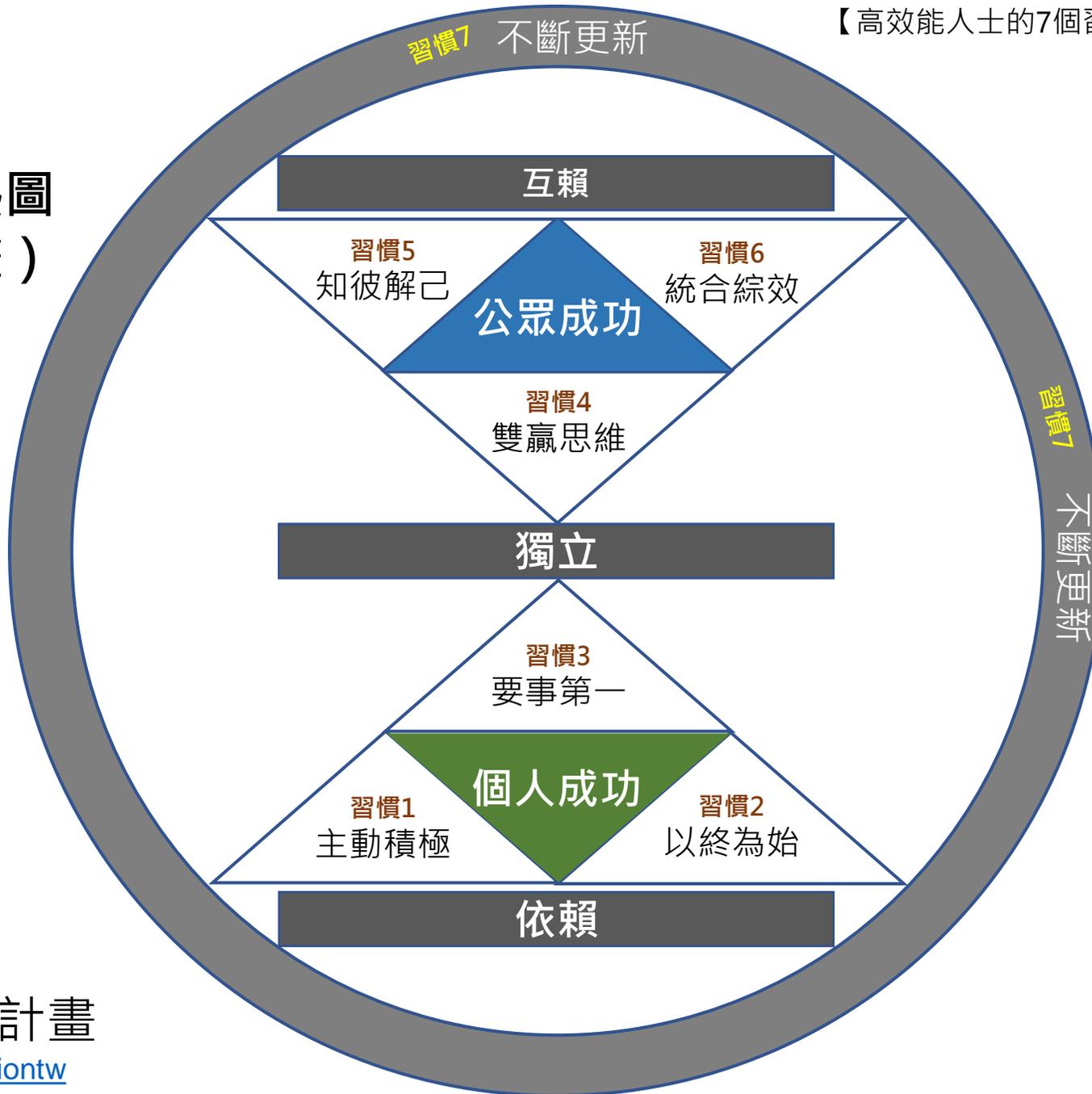
家長寫信給會考後的孩子



在充滿挫折的
模考後給孩子
看爸媽的信

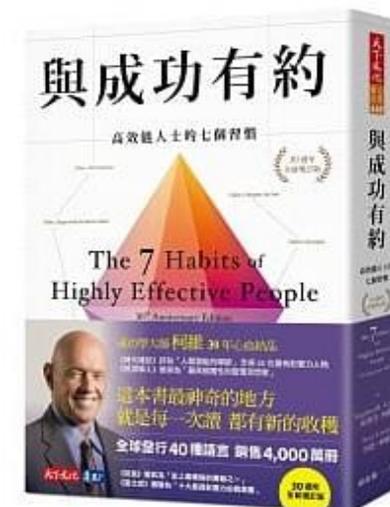


持續成熟圖
(有動畫)

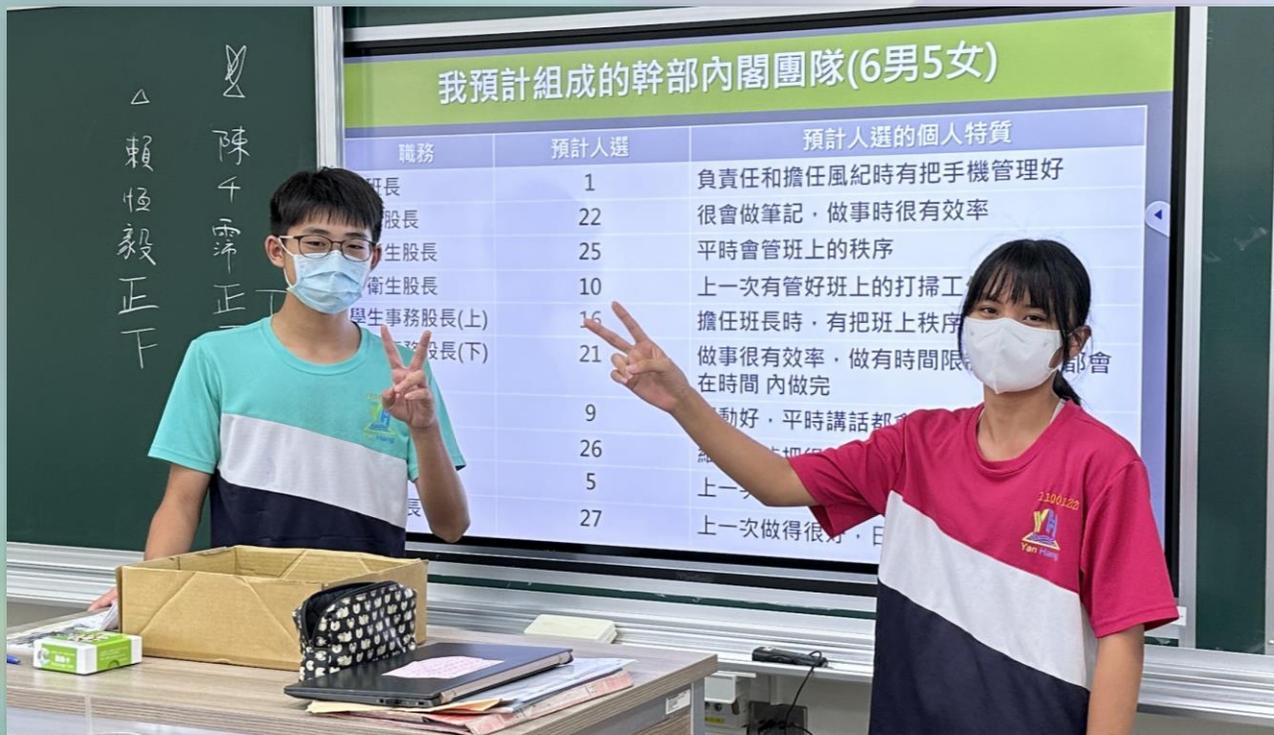


加入國高中前導學校計畫

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



☆班級領導人培育計畫



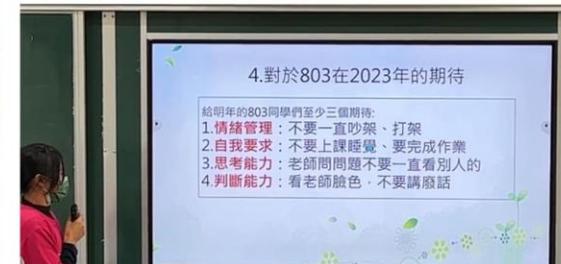
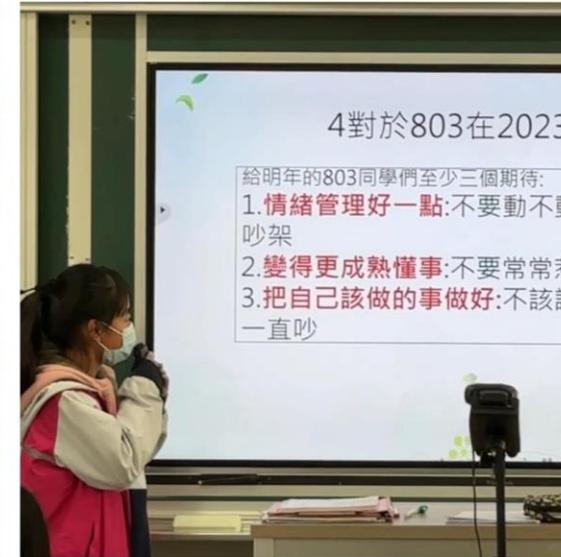
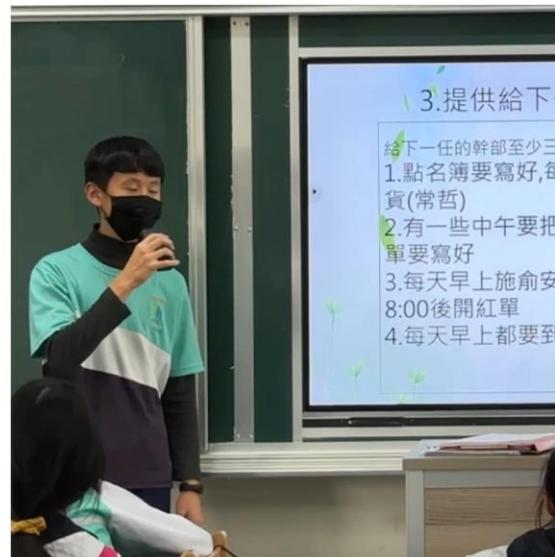
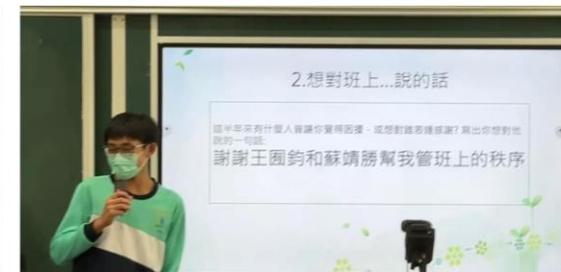
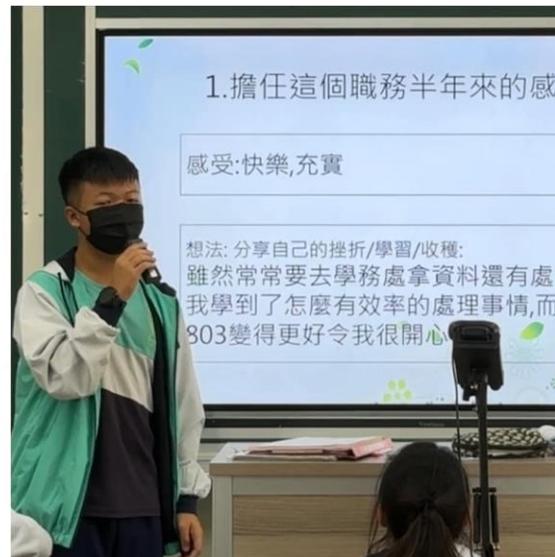
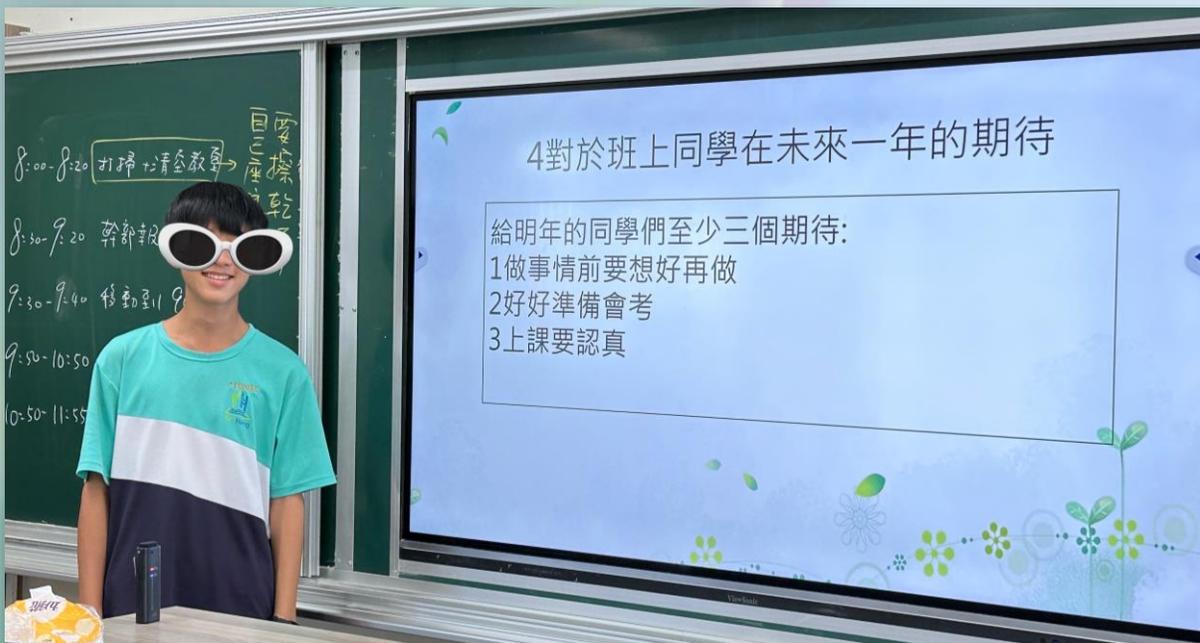
不記名方式推舉2位內閣首長候選人
(男女各一)

→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

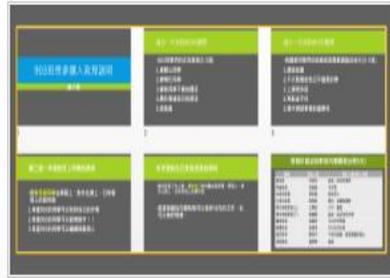


期初幹部會議&期末幹部報告 :共創班級願景與幹部守則

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



1



2



3



4

根據學務處公佈的成長指標

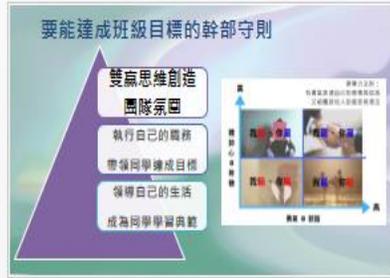
未來一年的重要事項(大石頭)

班級	學務處公佈的成長指標	班級重要事項	班級重要事項
國一	1. 升學率 2. 班級活動參與率 3. 班級幹部服務態度 4. 班級幹部服務效率 5. 班級幹部服務滿意度	1. 升學率 2. 班級活動參與率 3. 班級幹部服務態度 4. 班級幹部服務效率 5. 班級幹部服務滿意度	1. 升學率 2. 班級活動參與率 3. 班級幹部服務態度 4. 班級幹部服務效率 5. 班級幹部服務滿意度

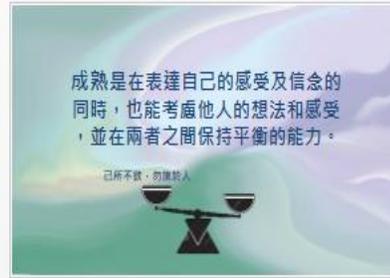
5



6



7



8



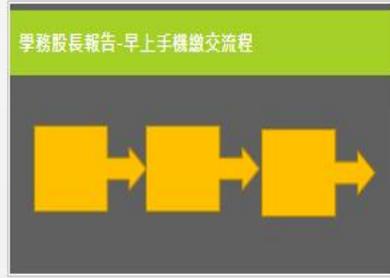
9



10



11



12

關於班級違規事務的統計:

1. 7.30後的罰則和8.00後的罰則違規點數=1:3
 2. 生活與課業違規登記累計5次以上列入抬頭(或違章登記次數最多的前5人)
 3. 經常違規不改轉者,取消參加對外比賽或競賽的相關權利。

13



14

內容	負責人	事項	負責人	工作分配	幹事輪值	工作分配
國一/國二/國三	學務處	國一/國二/國三	林俊傑	國一/國二/國三	國一/國二/國三	國一/國二/國三
國四/國五	國四/國五	國四/國五	謝之傑	國四/國五	國四/國五	國四/國五
國六/國七	國六/國七	國六/國七	謝之傑	國六/國七	國六/國七	國六/國七
國八/國九	國八/國九	國八/國九	謝之傑	國八/國九	國八/國九	國八/國九
國十/國十一	國十/國十一	國十/國十一	謝之傑	國十/國十一	國十/國十一	國十/國十一
國十二	國十二	國十二	謝之傑	國十二	國十二	國十二

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



- 🔍 +

幹部團隊協助 營養午餐教育







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

2023年8月完成的甘特圖規劃

月份 習慣	9	10	11	12	1	2
習慣一						
習慣二						
習慣三						
習慣四						
習慣五						
習慣六						
習慣七						
課程學習 目標	1重新思考升學 目標，建立使命 宣言 2聚焦自己影響 圈，成為轉型人 3釐清學生角色 的要事與Q2圖像	1檢核自己的Q2 時間比例 2認識習慣四內涵 3思考班及學習氛 圍的雙贏，建立 班級學習雙贏協 議	1認識習慣五內涵 2思考傾聽的障礙	1練習同理心傾聽 2練習我訊息表達	1認識習慣六內涵 2分析個人與團隊 成員優勢(找到自 己的同儕共學資 源)	1探索生活衝突 事件，練習尋 求第三選擇 2檢視自己的升 學目標，檢 達成率

2024年1月檢核與調整規劃

月份 習慣	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
習慣一										
習慣二										
習慣三										
習慣四										
習慣五										
習慣六										
習慣七										
課程學習 目標	1重新思考升學 目標，準備建立 使命宣言 2聚焦自己影響 圈，成為轉型人 3建立幹部領導 守則	1了解價值觀的意 義與思考影響自 己價值觀的人 2建立自己的使命 宣言，並完成教 室布置工作 *班親會向家長介 紹七個習慣，並 邀請練習情感存 款	1根據自己的使命 宣言，釐清會考 考生的要事與思 考Q2的意義 2檢核自己的Q2 時間比例 3練習建立會考前 月、周、日複習 計畫 3理解要事第一的 意涵	1討論運動會分工 ，並訂定運動會 目標與練習計畫 2分析個人與團隊 成員優勢(找到自 己的同儕共學資 源) 3認識習慣六內涵 4練習同理心傾聽 5思考傾聽的障礙 6練習我訊息表達 7認識習慣五內涵 8探索生活衝突事 件，練習尋求第 三選擇	1檢核幹部守則實 踐效能 2分析幹部團隊成 員優勢(找到自 己的同儕共學資源) 3建立班級2024願 景 4共創阻礙願景的 障礙	1檢視自己的升 學目標，檢核 達成率，並調 整目標	1思考班及學習 氛圍的雙贏， 建立班級學習 雙贏協議 2認識習慣四內 涵	1聚焦自己影響圈 ，成為轉型人 2聚焦會考考生的 要事與跨大Q2 3建立考前衝刺計 畫	1練習同理心傾聽 2練習我訊息表達	1準備畢業生短講 2七個好習慣學習 歷程回顧

☆打帶跑的七個習慣實踐

- 1週四晨讀時間
- 2段考後的早自習
- 3周一自治活動

我的主動積極

- 4午休開幹部會議
- 5社團課程(18人)

我的情感存款

- 6家庭聯絡簿&班親會活動
- 7校慶運動會與跨年活動

- 8學生手冊當札記

我的要事第一

- 9學思達講義紀錄學習歷程
- 10返校日一節課幹部開會
- 11休業式一節課幹部報告

沙沙的使命宣言

保持敏銳觀察，
一致性表達內在想法。
運用內在天賦與資源，
釋放創造價值的能量。
保留選擇空間，
不以討好與指責控制。
真誠表達情感，
在愛人時說愛，
離開時說感謝。



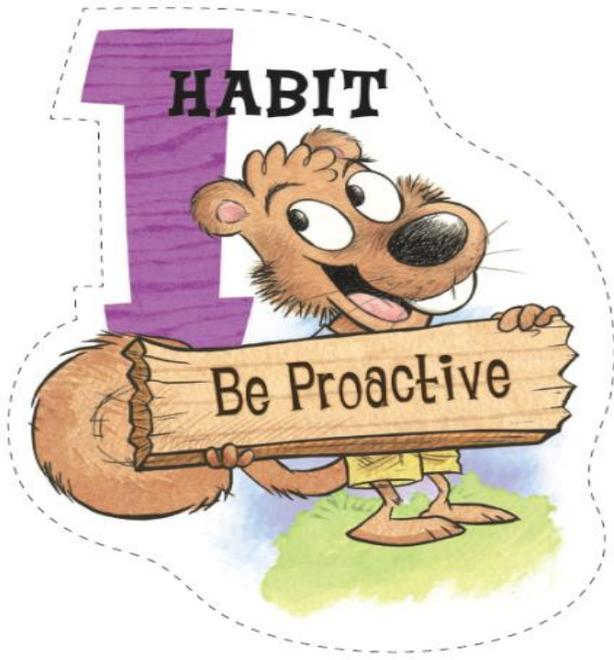
做真實的自己

目前生活中經常忙碌的事情(每周112h)

紅字代表 Q2

角色	游刃有餘的導師	引導思考的任課	專業精進的領導人	獨立自主的家人
任務	有計畫推展班級事務	提早準備課程講義	依計畫經營社群工作坊	照顧自己和家人
具體事項 & 每周花費時間評估	<ul style="list-style-type: none"> *導師班基本班經 8h *七個好習慣建立2h *聆聽與對話2h *準備會考計畫2h 	<ul style="list-style-type: none"> *合科教學備課 8h *2個年級考卷 3h *課務12節 12h *精進班3h *編制講義 6h *做ppt 4h *批改講義 3h *做成績 1h 	<ul style="list-style-type: none"> *周末辦工作坊 6h *做ppt 6h *增添課程模組 2h *陪夥伴共備 2h *試寫講義 2h *陪夥伴對話 2h *到校外分享 8h 	<ul style="list-style-type: none"> 跟家人吃飯、聊天 *10h *運動 *3h *跟家人夥伴聊天6h *洗頭疏壓2h *喬筋骨2h *看電視3h *看書2h *看短片聽音樂疏壓 2h
	*平均每周花費14h	*平均每周花費40h	*平均每周20h	*平均每周30h

習慣1:主動積極



當自己的主人

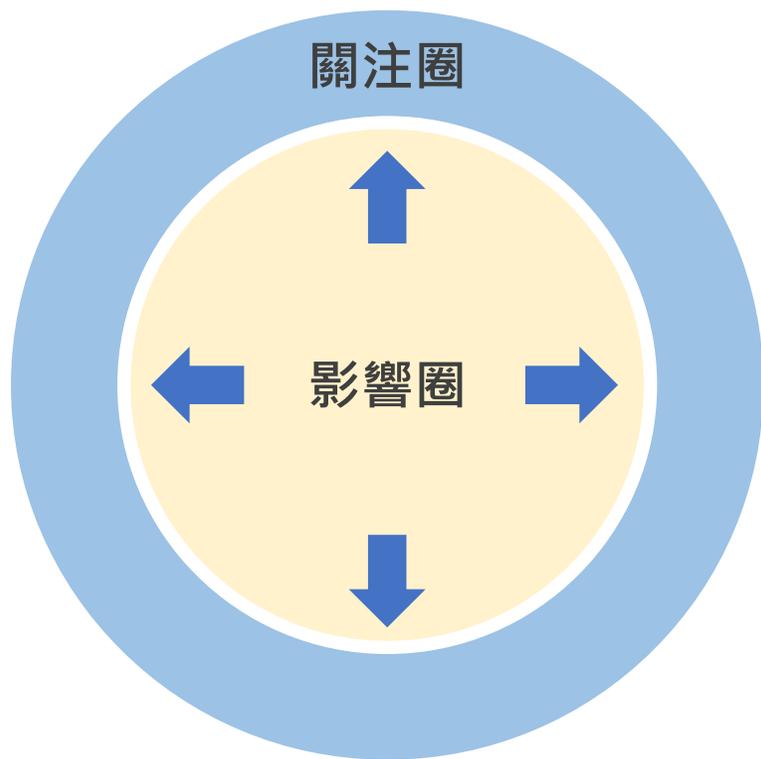
- 我是個負責任的人。我主動自發。
- 我決定自己的行動、態度與情緒。
- 我不將自己的錯誤歸咎於他人。
- 不必別人開口要求，我就會選擇做對的事 – 即使在沒人看到的時候也是如此。

You're in Charge

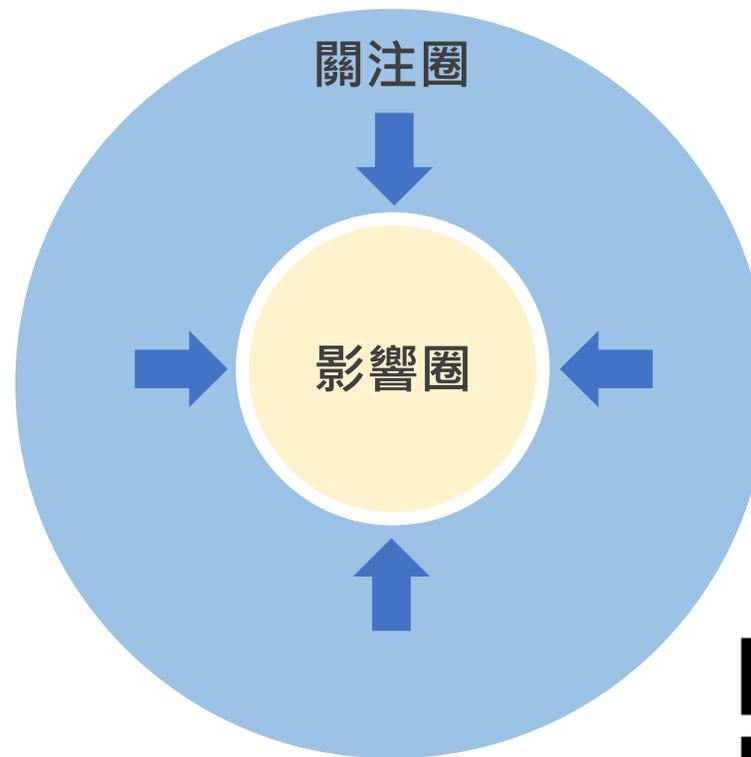
I am a responsible person. I take initiative. I choose my actions, attitudes, and moods. I do not blame others for my wrong actions. I do the right thing without being asked, even when no one is looking.

(一)做一個轉型人，不說消極被動的話，說主動積極的話
檢視下表中的言語態度，圈選出你比較常有的狀態：

言語被動消極	言語主動積極
1 我不能...	1 我選擇...
2 我必須...	2 我可以...
3 我被逼...	3 我打算...
4 如果....就好了	4 我能選擇恰當的回應
5 他們不會接受的	5 我可以選擇不同的做事方法
6 我就是這樣的一個人	6 我可以控制自己的情緒
7 我無能為力	7 試試看有沒有其他可能
8 這不關我的事	8 我可以想出有效的表達方式
9 是他讓我生氣、難過	9 我打算先從...開始做起



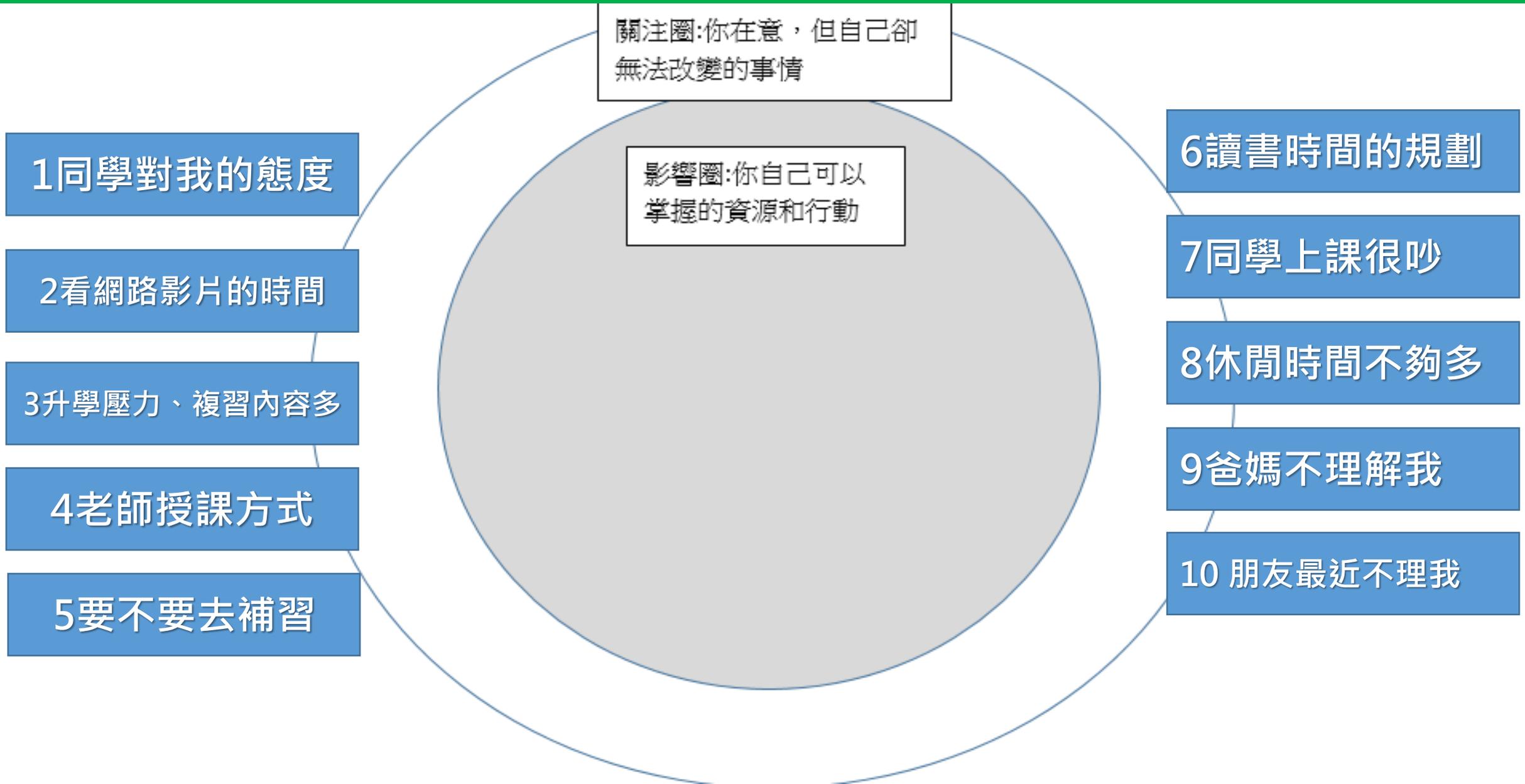
主動積極擴大了影響圈



被動消極縮小了影響圈



區辨 影響圈&關注圈 的差別



關注圈:你在意，但自己卻無法改變的事情

影響圈:你自己可以掌握的資源和行動

1同學對我的態度

2看網路影片的時間

4老師授課方式

5要不要去補習

9爸媽不理解我

6讀書時間的規劃

10 朋友最近不理我

7同學上課很吵

8休閒時間不夠多

3升學壓力、
複習內容多

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

同學上課很吵
或是在睡覺

關注圈：你在意，但自己卻
無法改變的事情

影響圈：你自己可以
掌握的資源和行動

上課抄筆記、重點

作業不會寫問人

每次課後都複習

買講義或自修、跟
老師要題目練習

安排去補習

放學休息1小時，
放假休息1天

爸媽不理解我，
覺得我都在混

成績壓力、課程
聽不懂

團隊共創的教室布置

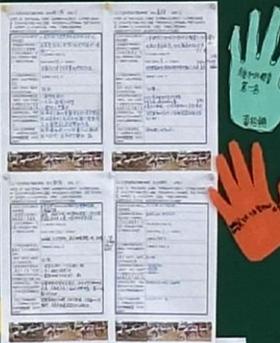


就
跑
就
衝

能考慮到別人感受的成熟行為
以適當的音量表達自己的想法
保持冷靜沉穩
大隊接力
為自己負責發揮自己的正向影響
認真上課變聰明

團隊共創的
班級願景

小習慣
成就大事



學校活動後的
反思學習單

七個好習慣
班級經營目標



改變用語
改變思維



情緒列表
常常覺察
情緒



教室裡的成長性思維

In this classroom
YOU ARE
Important **L**oved
Respected
YOU ARE
PART of a **TEAM**
YOU ARE
VALUABLE listened to
SUCCESSFUL
-UNKNOWN

YOU are BRAVER than YOU BELIEVE.
STRONGER than YOU SEEM.
SMARTER than YOU THINK.
LOVED more than YOU KNOW.



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? 

☆實踐紀錄與講義設計分享(擴大影響圈)

習慣一主動積極

沙寶風
2023年9月1日

#七個習慣課程實踐
~班級領導人培訓

聲譽聲望培訓班上的幹部不是要成為督察和調解委員，而是成為具備領導力的人才，因此每個人都在班級中根據自己的專長設定一個領導人角色，並根據這個角色設定守則，落實主動積極的習慣。

從幹部們開始示範，由他們自己共編幹部會議報，並上台報告教學班級的規則、處理流程以及未進行的處理方式，和期未又這報告的對換角度很不相同，報告者很緊張，聽者也很沉默，許多規則和工作處理流程都有執行，效果就是很不一樣。

建立班級處理圖是一件看似簡單卻常常被忽略的事情，具體化的圖像和說明，讓我們能夠更有共識地一起生活！

♥七個習慣導入班級經營真的超棒

1. 我與他人的非預期關係
2. 我與他人的非預期關係
3. 我與他人的非預期關係
4. 我與他人的非預期關係
5. 我與他人的非預期關係
6. 我與他人的非預期關係
7. 我與他人的非預期關係

習慣二以終為始

沙寶風
2023年9月12日

#七個習慣班級經營
~習慣二以終為始2

想像力：
如果有無限的時間，我會選擇做什麼？..... 查看更多

三、想像力

1. 如果我有無限的時間和金錢，我會選擇什麼？
2. 我理想中的人生目標？
3. 我理想中的生活環境？
4. 我理想中的工作環境？
5. 我理想中的休閒活動？
6. 我理想中的社會地位？
7. 我理想中的未來生活？

習慣三要事第一

沙寶風
2023年11月30日

#七個習慣班級經營
~習慣三要事第一

管理重要性，而非時間

經過了一個多月的要事第一思考討論與直接教學，確定大家了解主動積極，以終為始和要事第一環環相扣，接下來就是進入最困難的：制定周計畫表與日計畫表。

之所以覺得困難，是因為我一直以為只有積極性的周計畫表，並沒有真正根據自己的不同角色身分來分大、小石頭。

正好遇到10-12月期間多場多項活動交疊，感覺生活像滾石流瀑的同時，決定帶孩子們一起認真地規劃自己的生活。

我們一起在一個月前先列出自己未來一個月不同角色身分的10件要事，並排別優先順序，接著利用便利貼，安排周計畫表和日計畫表。

我自己在試作時，很驚奇的發現，只要仔細規劃事情的重要性與時間，許多事情都可以如預期細緻且精確的完成。

即使有時要事量變急的事情冒出來，也能在大石計畫表中順利處理好。

更大的驚喜是，班上再超過1/3的孩子一起完成了月、周、日計畫表的執行，其他人也有至少跟著走到周計畫表的規劃。

未來半年，我們要持續這樣的規劃方式來面對學業前珍貴的時間，讓每天都過得精采與充實。

習慣四情感存款

沙寶風
2023年12月30日

#2023年的存款跨年活動

260分鐘的跨年舉辦跨年活動，對我來說最難的是籌備之語，活動前的開班會、任務分配與確認，是服務行動的策之語。

原本大家否決了這小卡的活動，但我還是發了高張小卡，邀請大家寫給過去一年想要表達感謝的人，後來發現一人兩張不夠，很多人都寫了一小疊，我原本準備了將近200張的小卡還不夠，跟去年的聖誕活動比較起來，表演唱歌的人場比前次多，主持人會帶動大家一起互動，陣陣表演者的緊張情緒，表演前的介紹讓我們更了解表演者的特質。

今年增加了你當我講的活動，讓我驚喜(超)連連，主持人規劃了細心的抽籤與抽題機制是第一個驚豔，畫上去的筆畫能表達到是最大驚喜，他們之間的對換，是我這老人家無法理解的!!

今年收到的第一卡深深感受到大家強大的愛之語，經歷了許多班的班級活動與課程交流，大家覺得更開放且更願意表達心裡的情緒，我也被大大的感染了。

非常感謝主持人葉樂蘭阿北和盧麗，節目非常精彩，主持人非常認真規劃和串場，讓大家都開心

四組歌表演讓我們獲得很動人的聽覺享受！

我也謝謝大家這麼熱情的參與活動。

#903一起辦活動真的超棒又快樂🥰🥰🥰

習慣五知彼解己

沙寶風
2023年12月24日

#七個習慣班級經營
#習慣五知彼解己

習慣五的講義，先從"知彼"出發，透過影片觀看、課堂體驗、理解同理心聆聽的意義，製作講義時，我將同理心體驗、體驗同理心聆聽、進行聆聽練習時，50%的關注對方說話的內容和各種非語言訊息，另外50%則是關注自己的內在感受與觀點的流動。

知彼的第二部分體驗活動，是練習聆聽的提問，除了能夠聆聽之外，如果能嘗試運用情緒冰山層次多一點聆聽對方，可以引導對方跳脫表面事件，看見事件不同層面的訊息。

最後的勇敢表達練習，則是練習對小時候遇到衝突事件的自己表達我訊息，我訊息表達如果沒有經過自我觀察和轉化、接納的過程，表達出來的訊息，很容易是帶有情緒的指責性語言。

整份講義至少需要6堂課的時間實施，小組交流的部分角面定的2人一組分享，學生自己選擇信任的夥伴進行交流，以建立學生參與的安全感。

每一個體驗活動的實施，我都曾先以自己的經驗分享作為示範，整份講義難操作的我覺得應該是正向的好奇提問部分。

這部分我先先一位學生分享自己的經驗，由我帶動不同冰山層次的提問5分鐘，再請同學們各自提出一個自己感到好奇的問題寫在小黃板上，再根據冰山的層次排列所有的問題點上黑板，一方面也是透過這個過程引導大家更認識冰山的層次，再由老師的學生一個個大家的提問，然後就開放學生兩兩一組去體驗。

勇敢的表達練習，延續了一個活動的事件探索，先進行對自己的負面觀點觀察，再運用空隔法的策略引導學生轉化觀點並對過去的自己進行我訊息表達，有部分孩子在表達過程中感到困難，我會根據他的書寫內容提供建議讓他改善，最後也邀請寫得很好的學生大班分享。

做過兩次練習，我與孩子們有了進一步的連結，逐漸理解孩子們經常出現的應對策略是怎麼形成的出來的，我們也在大家的共通經驗中有了更深的連結，看見了每個人被隱藏的冰山下感受，日常的交流對話更有共同的語言，尤其是同理心聆聽、正向的好奇以及我訊息表達，很喜歡聽6堂課中與孩子們的交流、互動。

*講義下載連結在下方留言區。

學思達講義連結

<https://www.shareclass.org/course/953b6ae5eb314ef78c43f957ed31a38b/material/a6cce83d63e94cdab9bb18d909173d4e/>

學思達講義連結

<https://www.shareclass.org/course/2f084e6c89ec47c48c23681c5e394e55/material/dc822c6d008e4924bb7ba171e3f8f3d8/>

學思達講義連結

<https://www.shareclass.org/course/3bf2cab2d28e484197d00b2f4e5f5560/material/1c64d264dd4242fd8d9cd3a65267996b/>
(臺中市清水國中鄭郁馨老師設計)

學思達講義連結

<https://www.shareclass.org/course/a59b848603c74936b0288cd3f6896017/material/dece9a8f36db49c9790ab67af468ad3d/>

☆課程模組化: 引導思考歷程再直接教學

【☆七個習慣講義】-習慣 2 以終為始
建立自己的使命宣言

編制者: 鹽行國中沙寶鳳

班級 903 座號 姓名: 王

在我們開啟每天的生活時，有沒有一個明確的目標，生活會有什麼不一樣的發展呢？「以終為始」這個原則，是指做事有目標、有計畫，透過確立人生的方向，釐清自己的目標，落實在每一天，成就自己的人生。

這樣的人生計畫，史帝芬·柯維博士稱之為「人生腳本」，這個腳本理應由自己所寫，但實際上，每個人都會承襲許多來自他人的腳本，例如父母的期望、學校的規定、師長的要求等，反而失去自主。柯維博士強調，必須藉由排除外來不合宜的各種制約，以對生命負責的態度，來撰寫（或改寫）自己的人生腳本。

訂立人生腳本的最佳方法，就是寫下自己的「人生使命宣言」，釐清什麼事對自己重要，提供自己前進的方向。而要找出自己的人生使命，首先要確立「什麼是自己生活的重心」，每個人的生活重心可能都不同，但正確的生活重心，必須以「原則」為依歸。所謂原則，實等等，有了原則，才能保持客觀後悔的正確抉擇。（資料來源：在建立自己的使命宣言之前，先

我是孩子邀請吃晚餐的對象

一、曾經影響你的人：從問資料來
假設你有機會可以邀請 3-4 個對你
晚餐，現在他們正和你一起坐在桌前
上讓你欣賞的特質或個性。

邀請的對象	這個人身上讓你欣賞的特質或個性
媽媽	可以有效的和人溝通
沙寶鳳	理性思考
謝	脾氣很好
5.15.16.22	努力上進

二、自覺：發現自我，請思考下列五個問題：

1 我在...的時候處於最佳狀態：	亢奮，專注，有精神，心情好
2 我在...的時候處於最差狀態：	睏，心情不好
3 我熱愛學校學習中的哪一部分？	思考，跟朋友一起玩
4 我熱愛自己生活中的哪一部分？	充實自己，休閒
5 我與生俱來的才能與天賦是：	數學，領導能力

【☆七個習慣講義】-習慣 2 以終為始
建立自己的使命宣言

編制者: 鹽行國中沙寶鳳

三、想像力

1 如果我有無限的時間和資源，我會選擇做什麼？	學軟體、電腦
2 我可能會選擇的人生目標是：	工程師
3 當我 30 歲時，我想成為這樣的人：	生活很充實，沒有經濟壓力

四、良知

1 我為他人的未來所做的最重要的貢獻是什麼？	修漏洞，電腦硬體
2 我一直認為應該要去但去過多次放棄的事情是什麼？	學程式語言
3 我的人生價值觀是什麼？	(註 1)參考下頁價值觀清單，瀏覽時確認每個價值觀對你的意義，然後，根據你的第一印象，把對你個人最有意義的價值觀打個勾，當你檢視清單時，請想想這些詞彙給你的感覺，最後從小範圍選出 10 項。

五、我的人生使命是什麼？以 5 分鐘的時間自由書寫，不用擔心是否完美，想到什麼就先記錄下來。

找出自己的目標，培養自己的能力，使自己能夠達成目標。找一份適合自己的工作，讓工作變得有意義。跟自己的家人、朋友保持親密的關係，讓自己保持健康，愛自己。充實的過每一天，快樂的活下去。

五、製作自己的使命宣言(請設計在 A4 白紙或共編簡報中)

(一)注意事項：出色的使命宣言須包括以下要點：

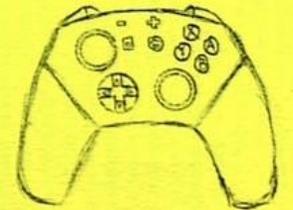
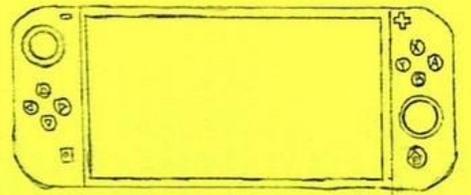
- 1 以效能原則(註 2)為基礎
- 2 釐清對你而言什麼是最重要的-這是你最深層的價值觀
- 3 提供方向和目標
- 4 處理你生活中最重要的層面
- 5 代表你最優秀的一面

(註 2)效能重視組織目標的達成，重視結果，追求「作對的事情(doing the right thing)」，而效率強調資源的有效利用，指以最少的投入，得到最大的產出，也就是「把事情做好(doing the thing right)」。

充實的人生

1. 找出自己的目標，培養自己的能力，使自己能夠達成目標。
2. 找一份適合自己的工作，讓工作變得有意義。
3. 保持自己的誠信和正直，不忘初心。
4. 和家人、朋友保持親密的關係。
5. 保持身體健康，愛自己。
6. 充實自己的生活，快樂的過每一天，活出精彩的人生。

小胖的使命宣言



學思達講義連結

<https://www.shareclass.org/course/953b6ae5eb314ef78c43f957ed31a38b/material/a6cce83d63e94cdab9bb18d909173d4e/>

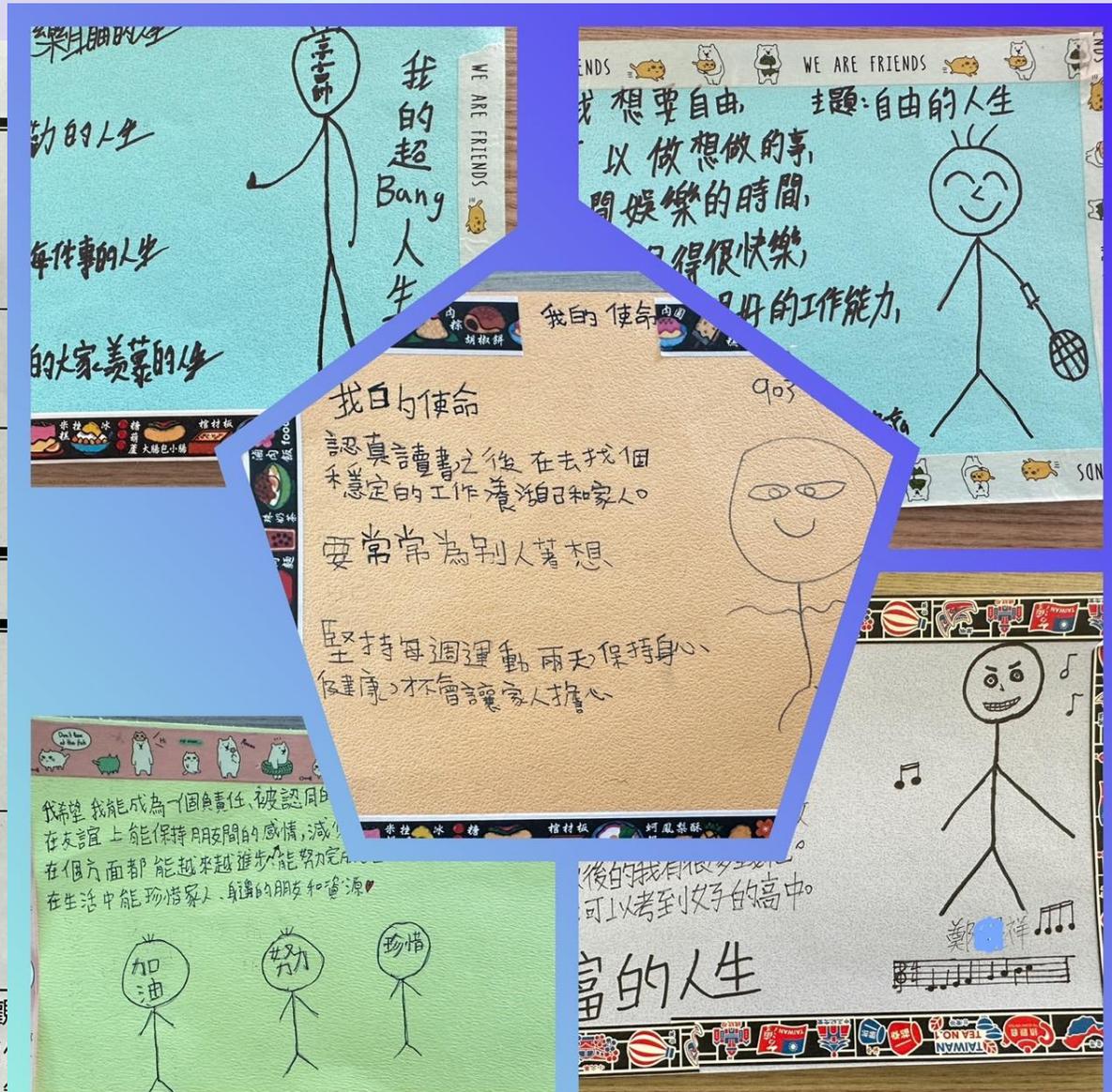
☆習慣二 以終為使-使命宣言~看見多元價值觀

三、想像力

1 如果我有無限的時間和資源，我會選擇做什麼？	多元發展，多做事情
2 我可能會選擇的人生目標是：	在鄉下養魚
3 當我 30 歲時，我想成為這樣的人：	自給自足，可以不愁吃穿

四、良知

1 我能為他人的未來所做的最重要的貢獻是什麼？	養出好吃的魚
2 我一直認為應該要去但去多次放棄的事情是什麼？	幫助落後國家的小孩
3 我的人生價值觀是什麼？	(註 1)參考下頁價值觀清單，瀏覽時確認每個價值觀後，根據你的第一印象，把對你個人最有意義的價值觀清單時，請想想這些詞彙給你的感覺。最後縮小



☆習慣六 統合綜效-動態成長的境教: 個人的成功走向公眾的成功



二、千里之行，始於足下，未來需要自己每個當下的投入和經營。2023年的你即將從國二走入國三，未來一年，你需要為自己做好的準備是什麼呢？請根據你在參與式決策過程看見的阻礙或問題，為自己設定2023年的行動目標。

自己發現的阻礙或困難	2023年想要設定的行動目標	
上課會分心、想睡覺、對 數理很不擅長，常聽不太 懂老師在講什麼。	對自己的生活	2下進步到第三名， 總分從435→450
	早點睡(23:00)	午休時間一定要睡
	花多一點時間在讀書上	班排進前4名 ☆
	減少用手機的時間	有不會的下課去問老師
	考試前一晚加強複習	有聽不懂的也可以問同學
	尋找適合自己的讀書方	上課專心聽，畫重點，想 式睡就去洗臉

☆習慣三要事第一：自己示範，帶領學生一步一步實踐

User: 國三生下周二要段考，有英文、數學、國文、自然、社會三個科目要準備，英文和數學相對比較弱勢，要
ChatGPT 理想的：提供一個

規劃自己的假日時間

11/26 週日複習計畫：

早上	自己的真實生活
1.8:00 AM - 9:00 AM : 英文複習	複習重要的文法規則和單字。解習題，特別是之前的段考、模擬考的錯誤題目。
2.9:00 AM - 10:30 AM : 數學複習	針對數學弱勢範疇進行複習。做類似段考題型的練習。
3. 午餐休息和放鬆 : 12:00 PM - 1:30 PM	吃一頓營養的午餐。進行輕鬆的活動，如散步，讓自己休息一下。
4. 1:30 PM - 3:00 PM : 國文複習	複習重要的文學常識、詞彙。解析之前的段考、模擬考的國文題目。
5. 3:00 PM - 4:30 PM : 自然複習	針對自然科目的弱點進行複習。重點複習重要的公式、概念。
6. 6:00 PM - 7:30 PM 晚餐休息和放鬆	吃晚餐。可以進行一些輕鬆的活動，但盡量避免長時間的娛樂。
晚上	
7. 7:30 PM - 9:00 PM : 社會複習	針對社會科目的弱點進行複習。查漏補缺，強化重要知識點。
8. 9:00 PM - 10:00 PM : 整理筆記和做總結	回顧一天的學習成果，整理重要筆記。制定明天的學習計畫。
9. 10:00 PM - 10:30 PM 睡前準備	放鬆身心，準備入睡。確保有足夠的睡眠時間。

睡前：這只是一個建議的複習計畫，你可以根據自己的情況進行調整。重要的是確保每一科目都有足夠的複習時間，同時保證充足的休息時間，以確保你在段考前能夠處於最佳狀態。加油！

週計畫(區別重要與不重要的事)

月計畫(排出優先順序)

日計畫(重要的事排時間做完)

家長簽章

課業訊息

親師聯絡

生活札記

作業/考試/應帶物品

日期

11月26日 星期日

11月27日 星期一

11月28日 星期二

11月29日 星期三

11月30日 星期四

12月1日 星期五

12月2日 星期六

12月3日 星期日

科目

成績

作業未交

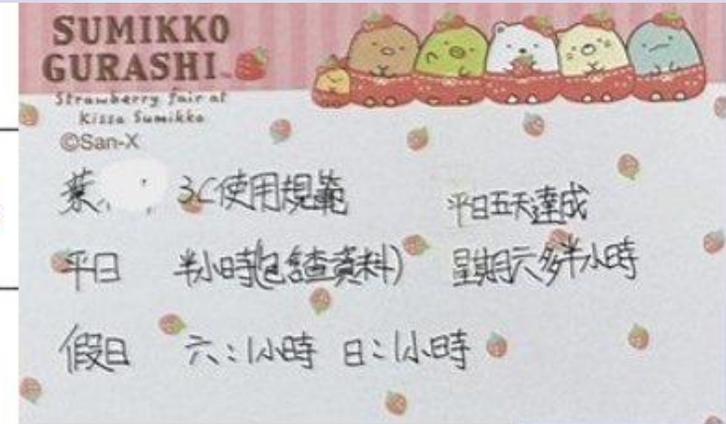
生活規範

靜思語

☆習慣四 雙贏思維:訂定手機使用雙贏協定

二、與自己訂定手機使用雙贏協議:

平日半小時
假日3小時(六:2小時>日:1小時)

二、從獨立到互賴

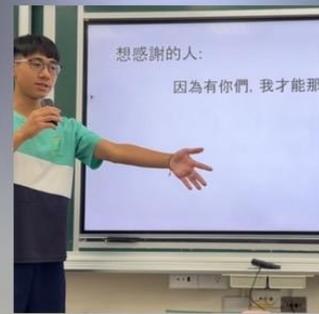
(一)下列是老師提供的行動策略，哪些策略是你能帶走的？請標註☆

(二)列出你這一週想要挑戰的 3 件事

習慣五 知彼解己	習慣六 統合綜效	習慣七 不斷更新
先了解，再做判斷 ~專注聆聽自己內在的聲音	尊重人我殊異，每個人都能貢獻~尋求第三選擇	成為支持周遭的力量 ~日復一日提升自己的能力
1 覺察自己的情緒☆ 2 有朋友聆聽與陪伴 3 有需求要表達出來	1 上課積極參與討論 2 交流分享貢獻智慧 3 遇到疑問找人請教☆	每天都能挑戰一件自己不想做的事: 1 訂正配錯誤的題目 2 寫題目-講義 3 讀書時全神貫注



不斷更新: 每個人都上台 畢業短講



畢業短講後 導師的回饋

這三年來你一點一點的進步，一開始你無法克服上台的恐懼，現在的你克服了！害怕表達自己想法的你，也勇敢拿起麥克風。

不管是不是有達成目標，我只想跟你說，你應該跟自己說聲「謝謝」，你為自己努力了一次，請堅持到最後一刻...謝謝你沒有放棄自己，謝謝妳堅強的撐過來了，

最後，我想跟你說，你一直都很努力，你的努力大家都知道...

會考前寫給 自己的一封信

謝謝你，努力撐過三年的國中生活，這年也辛苦了！
我知道這一路走來很辛苦，我的成長，國中三年你真的進步很多，而且堅持到最後。你很棒，也很堅強，三年來在學校發生的所有不開心的事情，或者困難的事情，每次你都會獨自面對，我知道你總是報喜不報憂，也會偷偷的躲起來哭，哭完後的你還是會繼續努力，沒有放棄！

你一直以來總是對自己的期望很高，因為你知道家人對你的期望，你想要他們可以肯定你，不想要他們失望，所以你才會每次看到成績都不滿意，無法肯定自己的能力。其實你已經很棒了！不要一直否定自己，給自己一點鼓勵，肯定自己有做好的地方。

這三年你一點一點的進步，一開始你無法克服上台的恐懼，現在的你克服了！不想參加暑期轉導的你，也接受了這個事實。為了會考被奪走假日的你，也沒有脾氣的去了學校。為了段考的你，也沒有怨言的熬夜讀書。害怕表達自己想法的你，也勇敢的拿起麥克風。不喜歡上體育課的你，也接受了。不管是學校的生活方面或學業成績，你都進步了不少，成長了很多。

現在你是不是有達成目標了呢？對於自己的表現你滿意嗎？

不管是不是有達成目標，我只想跟你說，你應該跟自己說聲「謝謝」，你為自己努力了一次，而且堅持到最後一刻。雖然最後的半年發生了很多事情，讓你壓力很大很崩潰，甚至是每天看著黑板上的日期數字一天天的變少，跟本一本一本的等著你，讓你愈來愈焦慮，但你始終沒有放棄！謝謝你沒有放棄自己，謝謝你堅強的撐過來了。

最後，我想跟你說，你一直都很努力，你的努力大家都知道，不管結果如何，到了新的環境後，你也要像現在一樣的努力，像國中一樣一步一步成長、進步，勇敢克服困難，不要害怕，要每天開心、快樂，要常常鼓勵、肯定自己。

希望你在未來三年的高中生活，可以更充實，比現在更自律，不管未來的路有多艱辛，都要勇敢面對，做不讓自己後悔的決定，相信自己做得到。加油!!!

祝你跟他之後的每一天都開心、快樂❤️

在...
獨特的思考能力，遞給你筆記本時意外聽見你

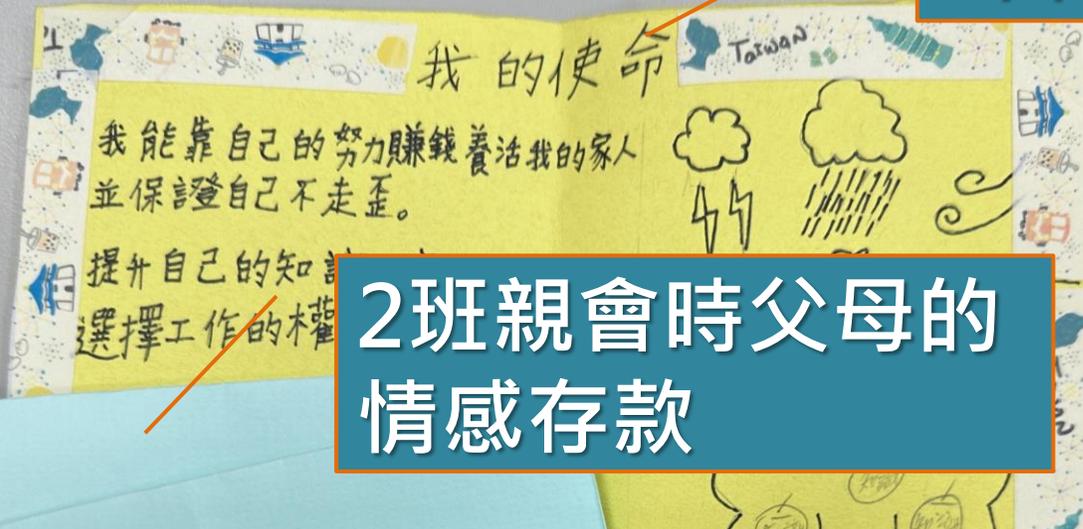
你帶著計畫表來找我拿題本，我就知道你還在奮鬥

被看見！ Keep going & Good Luck!

Love You 浙浙

☆ 畢業後的情感存款

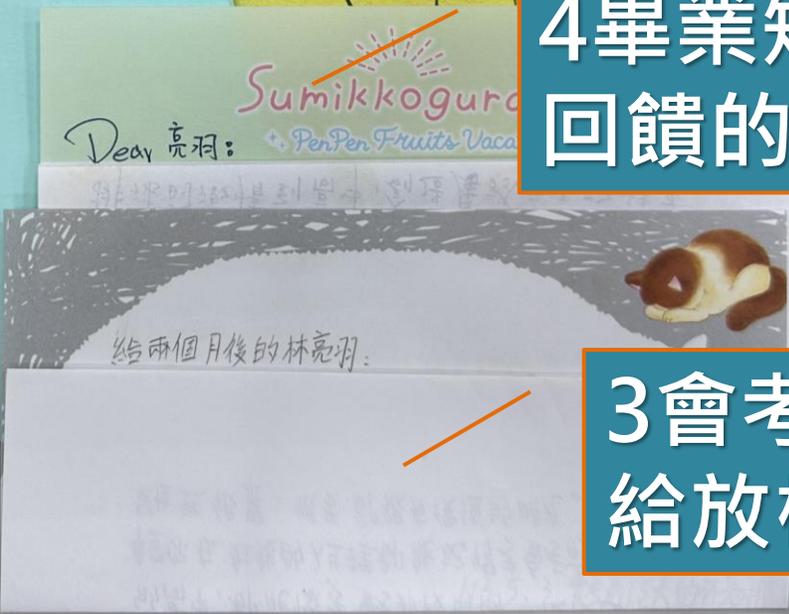
1 自己的使命宣言



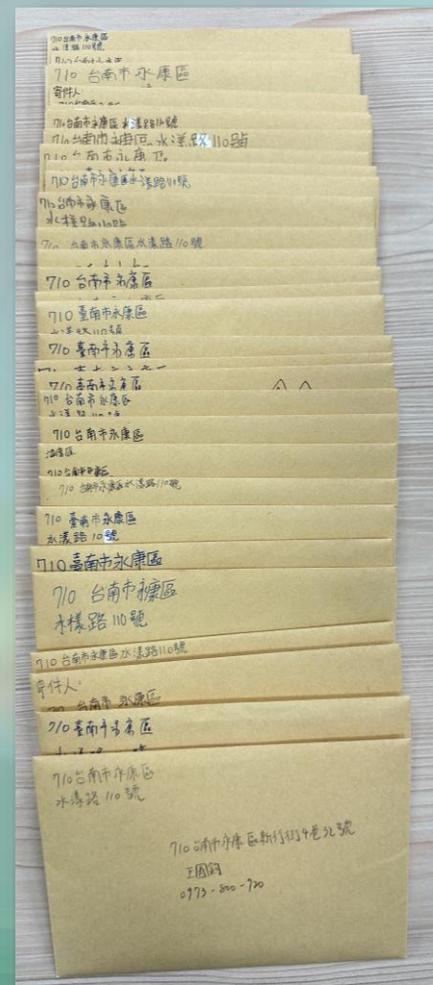
2 班親會時父母的情感存款



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，我很清楚如今的我不該畏畏縮縮，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很不爭氣的考了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 掃描QR碼 生成筆記

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

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 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
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、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	1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

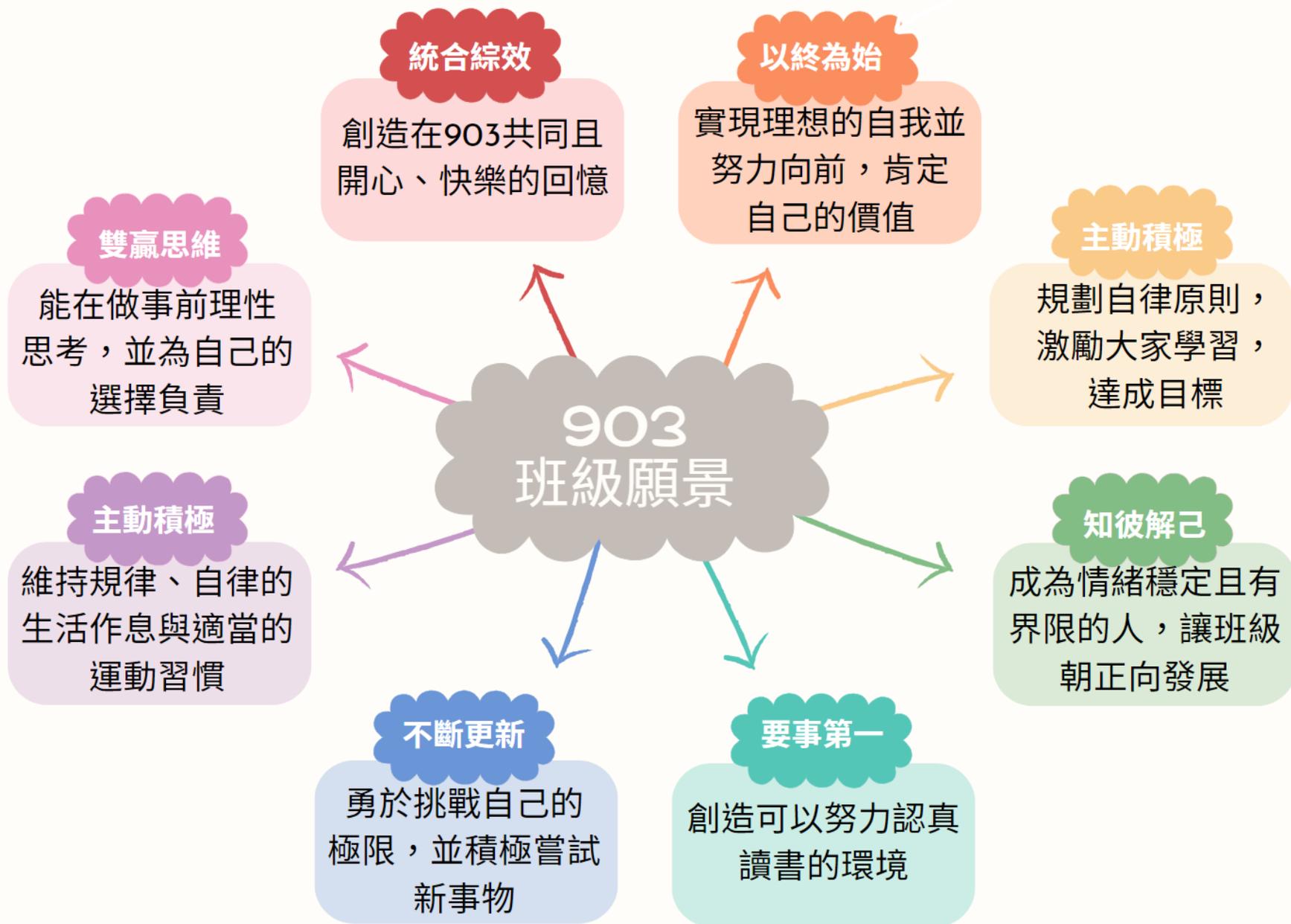


捨棄常用的慣性對待：
糾正、說教、怒罵、責罰。
心教 P229

當人想要改善問題，
卻忽略「覺知」與「意識」
慣性，問題往往不會改善。
心教 P228

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.

班級經營
的
目的?



習慣五 知彼解己

先了解，再做判斷
~專注聆聽自己內在的聲音~
覺察自己的情緒
有朋友聆聽與陪伴
有需求要表達出來

習慣四 雙贏思維

與自己訂定手機使用雙贏協議
~減少玩樂(手機或3C)~
平日最多30分鐘
假日最多1小時

習慣一 主動積極

專注做好你能控制的事
~造成影響，不要被影響~
晚上7-10讀書、假日讀書6-8H
複習不熟悉的知識點
一周至少四份題本
訂正題本錯誤觀念
零碎時間背單字、年表
每天早上5點起床讀書



實現願景的 行動策略

習慣六 統合綜效

尊重人我殊異，每個人都能貢獻
~尋求第三選擇~
上課積極參與討論
交流分享貢獻智慧
遇到疑問找人請教

習慣三 要事第一

管理「重要性」
~規劃每周/每日大石頭~
分析並加強自己的優勢科目
維持規律作息睡滿7-8小時
讀書與休閒時間的管理
計時60分鐘寫題本

習慣二 以終為始

從開始就知道自己的目標
~改變觀察世界的視角~
每天列出當天要達成的學習目標
安排強科或弱科的加強計畫

習慣七 不斷更新

成為支持周遭的力量
~日復一日提升自己的能力~
每天都能挑戰一件
自己原本逃避不想做的事

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

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>

The screenshot displays the Xueshidada website's 'Recommended Book List' (學思達推薦書單) section. At the top, the website logo and navigation menu are visible. The main content area features a grid of book covers with their titles, authors, publishers, and publication dates. The books are organized into two rows. The first row includes '家庭裡的對話練習', '點亮藝術力', '薩提爾縱深對話', '讓大象動起來', and '學思達牌卡'. The second row includes '學思達與師生對話', '教室裡的對話練習', '學思達增能', '薩提爾的對話練習', and '學思達小學堂'. Each book entry includes a small image of the book cover and a brief description of its content and availability.

書名	作者	出版社	出版日期
家庭裡的對話練習	張輝誠	親子天下	2021/09/23
點亮藝術力	孫菊君	天下文化	2021/06/30
薩提爾縱深對話	學思達團隊	親子天下	2021/01/21
讓大象動起來	劉繼文	天下文化	2020/09/30
學思達牌卡	張輝誠、張輝誠	親子天下	2020/09/08
學思達與師生對話	郭地成、馬瑛芬	天下文化	2020/02/05
教室裡的對話練習	張輝誠、李崇建	親子天下	2019/08/27
學思達增能	張輝誠	親子天下	2018/01/05
薩提爾的對話練習	李崇建	親子天下	2017/11/23
學思達	張輝誠	親子天下	2015/05/06

幫助自己更多的覺察和策略學習

