

主持引導與班級經營

永遠24歲的老師教你第一次帶班就上手

臺北市光復國小林恆嘉



- 國立臺北教育大學特教系碩士
- 中華民國國家級田徑裁判
- 2017世大運(18~19國際田徑賽)英語播報員
- 木吉他民歌餐廳駐唱歌手
- 客委會客語薪傳師
- 13年導師、17年科任經歷
- 四個孩子的父親



- 教育部初任教師研習講師7年
- 學思達開放教室與核心講師7年
- 國內外演講分享創新教學累計超過350小時
- SHARECLASS講義累計下載超過20000次
- 隨時開放教室累計觀課超過500人次
- 14個學期個人臉書累計超過300篇教學心得
- 【從小學思達】共同作者（天下文化出版）

終生學習的榜樣
老師視野夠寬 學生的格局眼界才夠廣



A photograph of a white lighthouse with a black lantern room, situated on a dark cliff overlooking the ocean. The sky is a gradient of blue and orange, indicating sunset or sunrise. The lighthouse is illuminated from within, and its light is visible through the lantern room. The ocean is dark and calm, and the cliff is silhouetted against the sky.

資深老師也能創新

課程目標

保持
熱情

有自我價值
願堅持理想

班經
技巧

認識、學會
班級經營技巧

連結
渴望

連結自我與
他人的渴望

暖身思考一

要扮演好一位稱職的老師，
最「根本」的必要條件是什麼？



你的核心教育理念是什麼？

你希望學生有怎樣的未來？

過怎樣的學校生活？

快樂？ 聽話？ 學業成就？

教知識還是教能力？

(自律、自學、做人、做事...)

恆嘉老師的核心理念

1. 品德 (感恩、先想到別人)
2. 健康 (飲食、作息、運動)
3. 自學能力 (閱讀習慣)

恆嘉老師的班經目標

營造友善、溫暖、接納的環境，
讓每個孩子能自信、自在地發展。

班級經營 =
教學生涯 80%

今日重點

班經起步五要項
獨門心法分享
連結彼此的渴望

班經起步五要項

CLDSS

班經起步五要項CLDSP

1. CALL OUT

親自電話聯絡家長
(核對資料、溝通需求)

班經起步五要項CLDSP

2. LETTER OUT

給家長的信(理念與期許)

給孩子的卡片(祝福禮物)

平時聯絡簿的讚美與鼓勵

班經起步五要項CLD**S**P

3. DRESS

每日衣著打扮

(第一印象、專業形象、
信賴感)





改造前 改造后
苹果型身材如何穿穿衣显瘦



班經起步五要項CLD**SP**

4. SYSTEM

分組與獎勵機制
(大聯盟選秀分組法)

班經起步五要項CLDSP

5. Pause & Patience

停頓與耐心

(戒急用忍,不在急躁中決定)

在刺激與反應之間



班經起步五要項CLDSP

1. CALL OUT 親自電話聯絡家長
2. LETTER OUT 給家長/孩子的信
3. DRESS 每日衣著打扮
4. SYSTEM 分組與獎勵機制
5. Pause & Patience 停頓與耐心

如何訂班規

助人為快樂之本

做人守信用

上完廁所要洗手

不說同學壞話

鼓掌時拍三下

對師長有禮貌

考試誠實不作弊

搭公車捷運先下後上

進門要喊報告

作業要準時交

要孝順父母

打掃要認真

衣服要紮好

桌椅排整齊

和同學和睦相處

凡事全力以赴

字要寫端正

路隊要排好

要有團隊精神

吃飯細嚼慢嚥

準時上學不遲到

不偏食不挑食

聽到國歌要立正

走廊上不要奔跑

站如松坐如鐘

地震發生時莫驚慌

下雨天不要故意去淋雨

每天都要洗澡

發現可疑人物要通報

打噴嚏要摀嘴巴

班規？

恆嘉老師的班規

讀好書 說好話
存好心 學好人

班規
禮貌
Polite
秩序
Order
乾淨
Clean

政治邊緣人 文壇大

可以

肉肉人
審判

愛的叮嚀

- ① 尊重每個人，不能嘲笑人。
- ② 答錯沒關係，勇敢去嘗試。
- ③ 除了會發表，還要說清楚。
- ④ 不只自己會，還要同學會。
- ⑤ 有人發在發表，眼睛要看他。
- ⑥ 喝水上廁所，比玩還重要。
- ⑦ 放學要回家，抽屜看一看。

獨門心法

1.成為學生崇拜的對象

2.以身作則 成為良善典範★

3.叫學生名字(絕對不叫號碼)

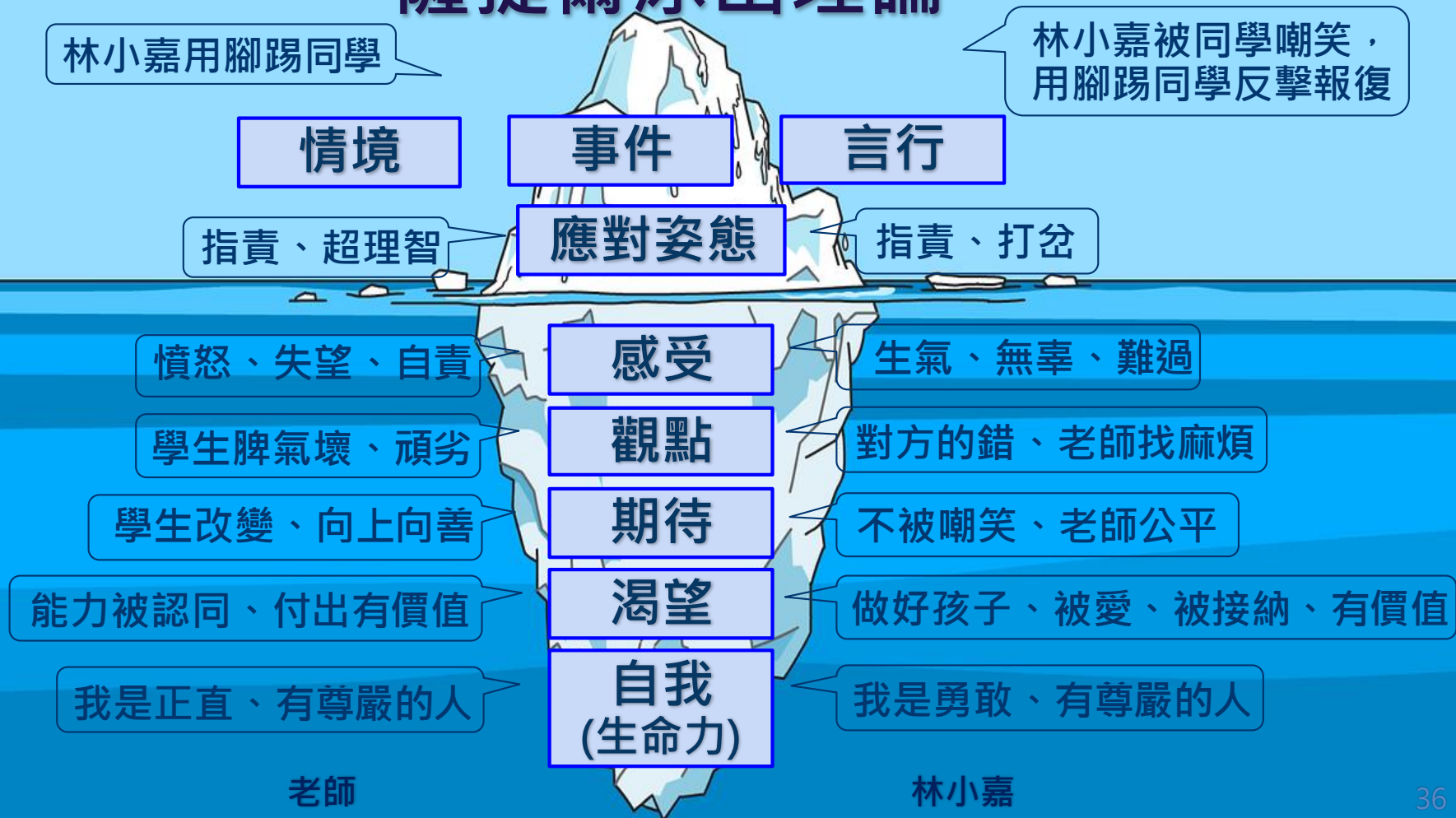
(老師眼神/手勢)

4.多報喜 少告狀

認識冰山與應對姿態



薩提爾冰山理論



四種求生存的應對姿態

指責



討好



超理智



打岔



判斷應對姿態

請問當老師說出這一句話時，屬於何種應對姿態？

(案由：學生已經連續五天遲交或未交功課了)

老師的反應(說出來的話)：

你! 你在搞什麼東西!
為什麼功課又遲交!
會不會太誇張了?
你最好給我像話一點!

這是哪一種應對姿態？

指責



討好



超理智



打岔



判斷應對姿態

請問當老師說出這一句話時，屬於何種應對姿態？

(案由：學生已經連續五天遲交或未交功課了)

老師的反應(說出來的話)：

拜託你一下好不好,以後盡量準時交功課來給老師,不要讓老師這麼困擾,好嗎...

這是哪一種應對姿態？

指責



討好



超理智



打岔



判斷應對姿態

請問當老師說出這一句話時，屬於何種應對姿態？

(案由：學生已經連續五天遲交或未交功課了)

老師的反應(說出來的話)：

古人說得好:今日事今日畢,
每個人都應該認真做好本分,
你不努力,會對不起父母,也對
不起納稅人的錢啊。

這是哪一種應對姿態？

指責



討好



超理智



打岔



判斷應對姿態

請問當老師說出這一句話時，屬於何種應對姿態？

(案由：學生已經連續五天遲交或未交功課了)

老師的反應(說出來的話)：

寶貝,如果你常常遲交功課,
你會愈變愈胖,而且連嫦娥
姐姐也會笑你喔.....

這是哪一種應對姿態？

指責



討好



超理智



打岔



一致性的應對姿態

(Leveling be congruent)

「平衡」

「等量」

表情姿態放鬆
內在和諧穩定
心口合一
平和的態度表達



什麼是「一致性」

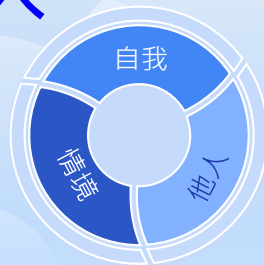
(Leveling be congruent)

「平衡」

「等量」



溝通時，要學習讓內在的感受、想法(觀點)或需求(期待、渴望)，與表達的訊息一致，言語、情感與身體的姿勢能保持和諧，並且在「**表達自己**」的同時，也「**關照他人**的狀態」和「**情境**」的需要。



一致性的表達 可以怎麼說

語氣平和的表達事實 + 感受 + 期待

(學生已經連續五天遲交或未交功課了)

小華：

老師發現你最近幾天都沒有準時交功課，
老師很擔心你，也怕同學誤會你偷懶，你是
不是遇到了什麼困難，發生了什麼事，你願
意告訴老師嗎？老師很關心你，很想幫助你，
你希望老師怎麼做呢？



一致性的應對舉例

(Leveling be congruent)

「平衡」

「等量」



你還知道要回來啊！

每次都這麼晚才回來，你心裡是不是根本沒有這個家！

你今天比較晚回來，是發生了什麼事嗎？

我很擔心你，看到你平安回來我就放心多了。

你比我們約定的時間還晚回來，我心裡有些生氣，你能告訴我晚回來的原因嗎？因為我很擔心你。

一致性的應對舉例

(Leveling be congruent)
「平衡」 「等量」



你一天到晚只知道哭，這有什麼好哭的，
哭就有用嗎？

我可以感受到你很難過的心情，怎麼了？
你還好嗎？我有點擔心你，是不是發生什麼事了？

我看到你哭了，一定是心裡很難過，怎麼了？
我有點擔心你，發生什麼事了？你願意告訴我嗎？

一致性的應對練習

(Leveling be congruent)
「平衡」 「等量」



你在害怕？天啊，這有什麼好害怕的，
一天到晚都在怕東怕西的是怎樣？

我可以感受到你很害怕的心情，怎麼了？
你還好嗎？我有點擔心你，是不是發生什麼事了？

小嘉，你覺得害怕啊，
我知道你覺得害怕，你害怕沒關係，
我會在旁邊陪著你。

覺察自己的慣性

當你站在起跑線時，哪一隻腳在前面？



右腳在前

左腳在前

覺察自己的慣性

當你雙手交握時，哪一隻姆指在上面？



左手姆指在上



右手姆指在上

老師，他拿掃把亂揮 老師，他打我

老師，我不想讀書 老師，他罵我是賤人

老師，我做不到 老師，你偏心 老師，你每次都不公平

老師，他拿我東西

老師，人為什麼要上學 老師，你的課讓我想睡覺

老師，他又把墨汁打翻了

老師，我覺得人生很無趣 老師，你禿頭好醜

老師，他故意推我

老師，我爸說你教得很爛

你想改變你過去的應對姿態嗎？

(做不做得到沒關係，你想改變嗎？)



別急著解決問題
也別急著改變對方的態度
先從自我覺察與安頓開始
才能幫助他人覺察安頓情緒

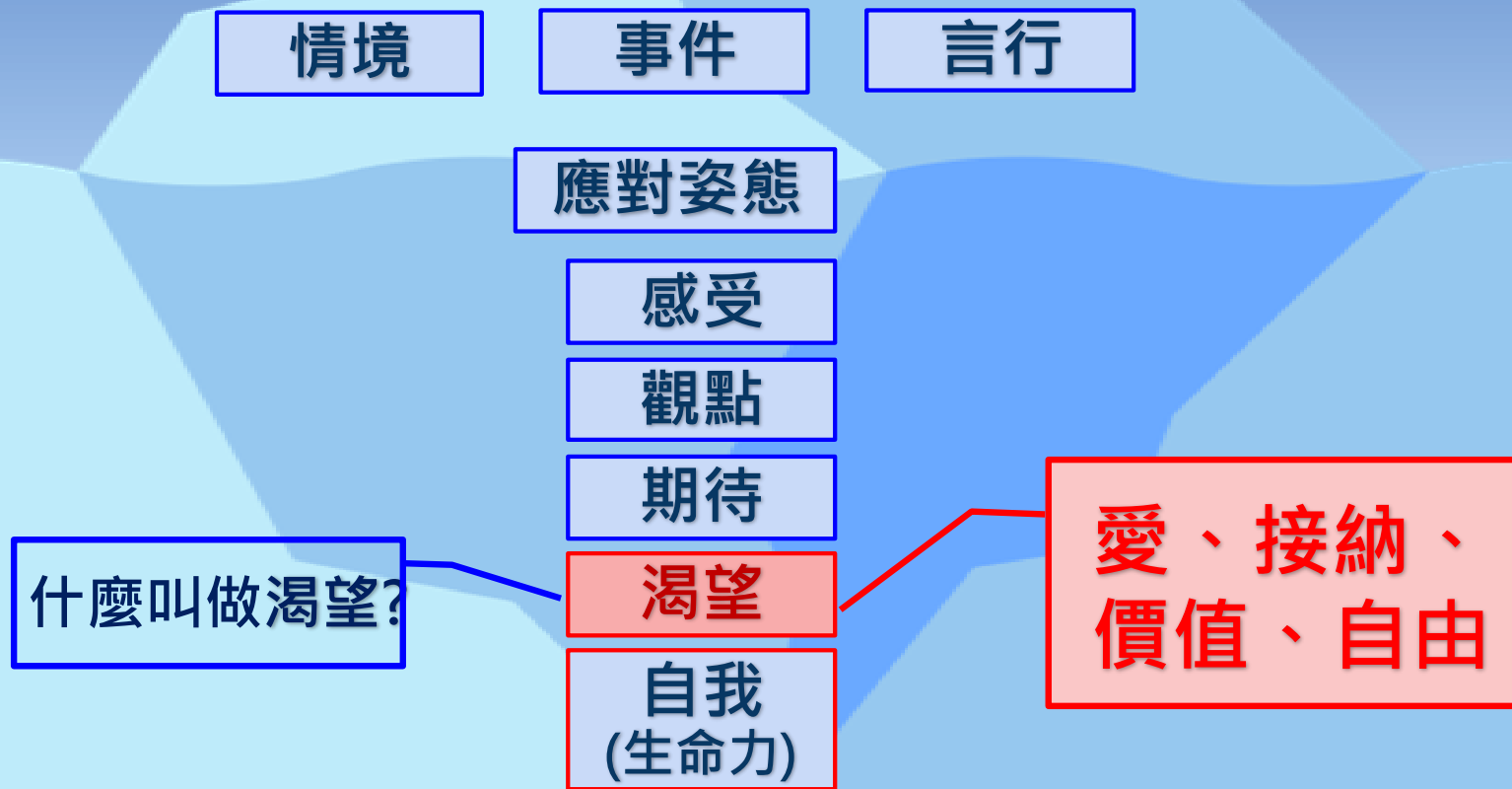
訣竅與關鍵

內在平和
關照彼此



連結他人的渴望

薩提爾冰山理論

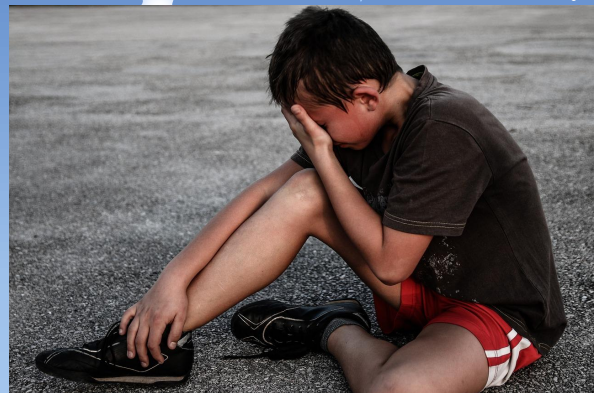


應對他人情緒

情境：
學生不斷哭泣



應對他人情緒



- 1.有什麼好哭的？動不動就哭？丟臉！（應對姿態？）
- 2.你再哭試看看我會怎麼辦喔，1. 2. 3！（應對姿態？）
- 3.好了好了,老師求求你不要再哭了好嗎。（應對姿態？）
- 4.男兒有淚不輕彈！好好溝通！（應對姿態？）
- 5.來喔，給你玩你最愛的玩具喔，很好玩喔！（應對姿態？）

應對他人情緒

(能覺察、接納自我感受之後)



0.呼喚名字

1.指出情緒(情緒釋放)

2.接納對方(用愛連結、表達渴望)

3.表達關心(用愛連結、表達渴望)



應對他人情緒一

(能覺察、接納自我感受之後)

小華，
老師知道你在_____，
你_____，沒關係，
你還好嗎？老師很關心你。



應對他人情緒二

(能覺察、接納自我感受之後)

小柚，
老師知道你在_____，
你_____，沒關係，
你還好嗎？老師很關心你。



應對他人情緒三

(能覺察、接納自我感受之後)

小凱，
老師知道你在_____，
你_____，沒關係，
你還好嗎？老師很關心你。



應對衝突情境

(能覺察、接納自我感受之後)



0.呼喚名字

1.指出情緒(情緒釋放)

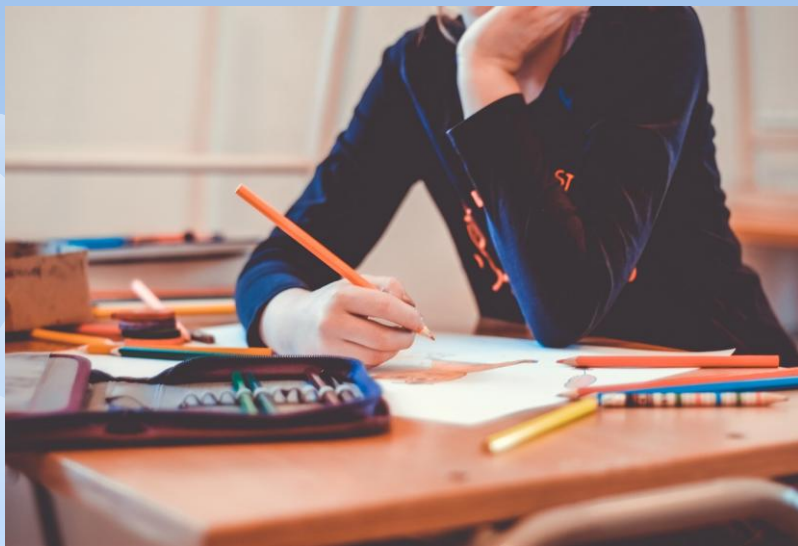
2.接納對方(用愛連結、表達渴望)

3.表達關心(用愛連結、表達渴望)



應對衝突一

學生很懶惰，都不寫作業，
上課也都不動手，一整天
上課只有第一堂課會寫十
分鐘，之後就都不寫了。



從慣性思維中找到新資源

學生很懶惰，都不寫作業，上課也都不動手，一整天上課只有第一堂課會寫十分鐘，之後就都不寫了。



學生願意來上課
願意在位子上坐好,沒有吵鬧
上課時願意聽講
願意寫十分鐘

一致性去關心人

學生很懶惰，都不寫作業，上課也都不動手，一整天上課只有第一堂課會寫十分鐘，之後就都不寫了。



小華：

- 1.老師發現你有點不開心，
- 2.你不想寫作業,老師知道了，是不是發生了什麼事？
- 3.你還好嗎？老師很關心你。

應對衝突二

學生：
班長偏心,不公平



從慣性思維中找到新資源

學生：

班長偏心,不公平



學生有正義感

學生有關注情境

學生有榮譽心

學生有勇氣說實話

一致性去關心人

學生：

班長偏心,不公平



小華：

- 1.老師發現你有點不開心,
- 2.你覺得班長不公平,老師知道了,
是不是發生了什麼事?
- 3.你還好嗎? 老師很關心你。















世界愈艱困混亂,愈需要溫暖的笨蛋!





不要在生命終了後悔、看不起自己

課程目標

保持
熱情

有自我價值
願堅持理想

班經
技巧

認識、學會
班級經營技巧

連結
渴望

連結自我與
他人的渴望

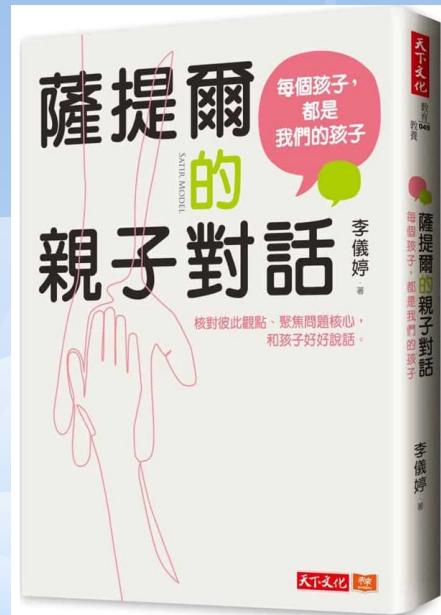
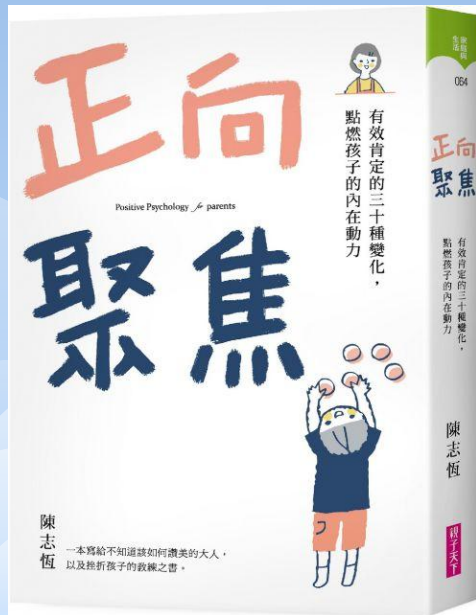


心得與收穫

請回顧今天的課程內容，
哪一個部分令你最感動
或最觸動，請分享一個
最大收穫或最有感之處。



推薦閱讀





原文出處

張輝誠

你將來會是一個很棒的人



感謝聆聽



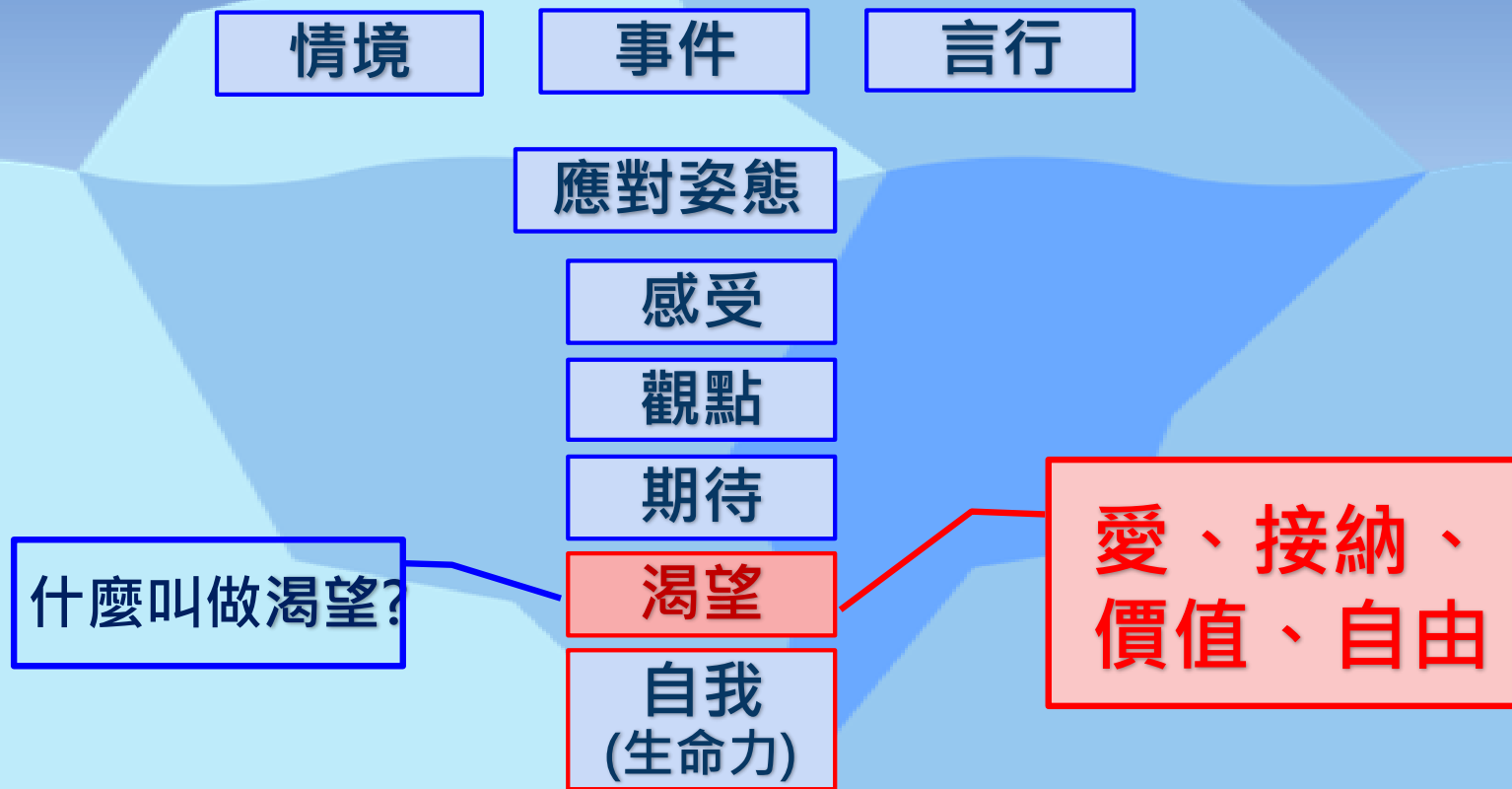
🔍 林恆嘉

Google

🔍 林恆嘉

轉譯與連結渴望

薩提爾冰山理論



轉譯：看見渴望、連結渴望

他人的表達	表面的需求	真正的渴望	我的回應
老公，你知道過幾天是什麼日子嗎	想要禮物	我心中有她，我愛她	X: (一邊看視一邊回答)什麼日子??有很重要嗎? O: (專注看對方)這麼重要的日子，我也一直放在心中，因為我很在乎你、很愛你。你希望怎麼慶祝呢？
老婆，我把你心愛的咖啡杯打碎了...	向我道歉，希望被原諒	我接納她，我愛她	X: 搞什麼東西啊，怎麼那麼不小心... O: 老公，你還好嗎？有沒有受傷？沒關係，咖啡杯不重要，我只關心你，希望你沒事就好。

轉譯：看見渴望、連結渴望

他人的表達	表面的需求	真正的渴望	我的回應
(你和小孩走在路上，經過賣棉花糖的攤子) 媽媽，我肚子好餓	想吃棉花糖	被愛， 被關心， 被接納， 想要自由	X: 奇怪了，不是剛剛才吃飽嗎？少給我裝模作樣..... 同意版--你肚子又餓了嗎？你想吃點心是嗎？媽媽很愛你，很關心你的健康，如果你選擇的點心對身體健康沒有幫助，你願意聽媽媽的建議少吃一點嗎？ 反對版--你剛才沒有吃飽嗎？剛才的飯菜是不是不合你胃口呢？你現在想吃什麼呢？媽媽很愛你，很關心你的健康，如果你選擇的食物對身體健康沒有幫助，媽媽希望你換一個選擇，你願意試著努力看看嗎？
媽媽，我今天不想上學	想逃課	被愛， 被關心， 被接納， 想要自由	X: 不行！每個小朋友都要上學，你怎麼可以不上學！ 同意版--怎麼了，身體有不舒服嗎？發生了什麼事？你遇到了什麼困難嗎？你從什麼時候開始這樣想的？媽媽有一點擔心你，媽媽希望你健康，更希望你每天都能開心，如果你覺得今天不適合上學，媽媽願意幫你請假。 反對版----怎麼了，身體有不舒服嗎？發生了什麼事？你遇到了什麼困難嗎？你從什麼時候開始這樣想的？媽媽有一點擔心你，媽媽希望你健康，更希望你每天都能開心，如果身體沒有不舒服，媽媽等一下帶你去學校找老師聊一聊好嗎？

轉譯：看見渴望、連結渴望

他人的表達	表面的需求	真正的渴望	我的回應
老師，這一題我不會寫	求救， 請求協助， 需要教導	被愛， 被關心， 被接納 有價值	X: 什麼？一定是你上課不專心，你可不可用心一點！ OO，真是一個努力上進的好孩子，遇到不會的問題 O: 能主動來問老師，老師好開心，你怎麼這麼勇敢，你是怎麼做到的呢？
老師，他講髒話	檢舉，告狀 處罰違規者	被肯定， 有價值	X:你吃飽太閒是不是？管好你自己吧！ X: 什麼？怎麼有這種壞孩子，去把他給我叫來，我要好好處罰他！ OO，謝謝你告訴老師這件事，老師很欣賞你的正義 O: 感，當你聽到同學這樣說，你有什麼感受呢？你對他有什麼期待呢？ 你很關心同學，覺得態度會影響他的未來，所以希望他品行端正、懂得尊重別人，是嗎？

轉譯：看見渴望、連結渴望

媽媽對老師說	老師可以怎麼回應
小孩每天都沉迷手機(電玩)	媽媽，你很關心孩子、很愛他(看見渴望、連結渴望)，希望他好好善用時間，是嗎？(核對期待)
小孩不用功、成績不夠好	媽媽，你很關心孩子，很愛他(看見渴望、連結渴望)，希望他有更好的未來，是嗎？(核對期待)
老師，請問你功課可以出少一點嗎？	媽媽，你很關心孩子，很愛他，你擔心孩子長時間用眼過度，並且希望他能多一點自由運用的時間，是嗎？
老師，孩子總是挑食，你可以幫我糾正他嗎？	媽媽，你很關心孩子，很愛他，希望他養成好習慣，並且營養攝取均衡、健康的成長，是嗎？

轉譯：看見渴望、連結渴望

學生對老師說	老師可以怎麼回應
老師，打掃時間阿杏沒有打掃，跑出去玩了...	OO，老師看到你很關心教室的整潔、很關心同學、也很希望自己的努力被看見(看見渴望、連結渴望)，希望同學能和你一起合作完成任務，老師覺得你真的很棒，你願意欣賞這個很努力的自己嗎？(核對期待、連結渴望)
老師，當小組長好累，我不要當小組長了...	OO，老師看到你很關心同學，也很重視團體榮譽(看見渴望、連結渴望)，希望幫助大家學習得更好，你真的很棒，你願意欣賞這個很努力的自己嗎？(核對期待、連結渴望)
老師，我每次都考不及格，我不想要再努力了...	老師看到你很在乎你的學業，也看到你很認真學習，還堅持努力了這麼久，你是怎麼做到的？老師希望你不要輕易放棄，你願意再試試看嗎？你願意欣賞這個勇敢又堅強的自己嗎？
老師，我覺得你教得很爛，我都聽不懂...	老師看到你很關心自己的學業，甚至願意告訴老師你聽不懂，老師真的很欣賞你的勇敢。老師真的很想幫助你，可以具體告訴老師什麼地方不懂嗎？你真的很棒，你願意欣賞這個努力又勇敢的自己嗎？