

社群力 與 學思達



張輝誠 / 學思達教育基金會創辦人



課前提醒

1. **接納**：任何回答都是珍貴的，答不出來，答錯都沒關係
2. **自由**：邀請練習，若不願意、不舒服，隨時可以婉拒與暫停
3. **隱私**：若不方便說出的隱私，請保留，不需說出。



課前請問

- (1)有聽過學思達相關「**演講**」？
- (2)有參加過學思達相關「**工作坊**」？
- (3)有看過「**學思達**」「**開放教室**」現場？
- (4)有通過學思達「**認證**」(基礎能力認證、開放教室認證)
- (5)有體驗過學思達「**真實課堂**」？(以前老師用學思達上課)
- (6)有做過學思達「**講義**」？
- (7)今天來參加想得到甚麼？



課前請問

(1)請問你有參加過「**教學社群**」嗎？原因是？

(校內、校外)？

(2)你加入哪些「教學社群」？對你「**教學專業**」的成長與提升有哪些？(廣度？深度？持續度？)

(3)將來你會**想參加**「教學社群」嗎？**原因**是？

(4)如果不一定實體、或線上，單純只是旁觀也可以參加社群，你想要嗎？



目標

- 1.學思達？學思達社群？
- 2.學思達對 學生 的好處與挑戰
- 3.學思達對 老師 的好處與挑戰
- 3.學思達社群(資源)與支持系統



自我介紹

請老師自我介紹，內容有：

- 1.名字，介紹讓老師們容易記住你名字的方法。
- 2.學校、科別、興趣、專長。
-
- 3.為什麼想選修這門課？
- 4.修這門課，對自己的期待、對這門課的期待？

自我介紹的目標

- 1.開啟對話
- 2.重點在學生身上：
- **連結** (A:師生、生生連結。B:消除緊張、焦慮、陌生感)
- **價值感**

學生版 自我介紹

請自我介紹，內容有：

- 1.名字(寫上黑板，下一個預備，也寫上名字，名字都留在黑板上)，介紹讓老師同學容易記住你名字的方法。
- 2.興趣、專長。
-
- 3.為什麼讀這所學校？
- 4.三年之後，對自己的期待？

綽號	專長	興趣	其他	評量
	鋼琴	電影	閱讀	分數、日期
4.11	上台領獎	女拳	台大同學	90(7/20)
后羿射日	✓	音樂	A級高中 中級 日本 雜誌 東大	91(7/5) 93(3/10)
SIS. EVA	英文老師、作家		風記	88(2/8)
梁廷		排球	廣東隊、香港隊、企業	84(3/6)
朱ca	拳擊(小隊長)、撞球(擊W. 雙打)	15在		87(3/1)
Tom 拳擊 撞球	撞球、網球	王克強老師	台灣 computerizing	86(3/17)
梁廷	music, dance	小說、小說	social, 心理學	90(3/2)
千年筆		小說、康輔		84(3/6)
西區足球場	音樂	F1, 金屬	Swim	85(3/17)
王毛		Piano, photo	攝影、慢跑、音樂、電影	90(3/2) 92(2/16)
魚丸	牙藝	小說	music	80(3/4) 89(3/11) 93(3/11)
			電影、電影	81(3/15) 82(3/19) 85(3/20)
清平之居		化學、打靶	like folk 自我	80(3/20)
galie	日本, Piano	心理學、翻譯、國語	世 google, 法律學	90(3/4)
清陽跳可	排球、網球	網球、心理學、在院、中文、英文		88(3/4)
阿達	小提琴	小說、吉他	當醫生	80(3/20)
陳敬明	論理、管理學	金融學、政治、心理學	心理學、小說	84(3/10)
白布	藝術	自然(迎和克姐)	國語、國語	90(3/10) 93(3/20)
	800 日本、美國、日本、Swim	swim	88(3/10)	88(3/10)
小和快 Apple	歌的版、經理	旅行社、piano	志工、自由行業	90(3/10)
IKED	✓ guitar	Swim	看書(like)	84(3/10)
winner	英文、書法、鋼琴	市第一	寫字的	89(3/10)
朱雪(藝)	水上運動、看書	吉他	生研社、英文、國語	88(3/10)
林和光市、林和光	看書、英文、管理學	小說、英文、國語	小說、英文、國語	87(3/10)
	sax on	movie	run the suit	89(3/10)
欣恩	音樂、生物學	社、(5年頭)	movie、看書、世界	87(3/10)
Teacher	小說、藝術	特工	一切	85(3/10)
張、張	數學	物理	物理、物理	84(3/10)
宇市		歷史、數學	數學、數學	90(3/10)

分組、建立機制

請同學分組：

- 1.幾人一組，選出班長、**組長**、紀錄。
-
- 2.找好後，發給組長分組表。
-
- 3.說明機制(抽籤、給分)
-
- 4.說明登記方式

學期：102上(第一學月)			班級		
給分標準：1分、2分、3分					
組別	組員	/	/	/	
第一組					
第二組					
第三組					
第四組					
第五組					

10



10

討論題目

- 1.你理想中的「教學社群」長怎樣？有甚麼重要特徵？
- 2.你想加入的主因是甚麼？你會想擔任甚麼角色？



學思達社群 特徵

- 1.共享:教學智慧、經驗、成果, **共享**。
- 2.成長:資優、傑出教師, 願意成為你的**階梯**。
- 3.平等:師師平等、師生也平等。
- 4.自由:你可以自由決定來去。
- 5.創造:學思達講義就是你的教學創造品
- 6.精進:教學專業會一直**成長**



目標

1.學思達 是甚麼



學思達是甚麼？



單向講述

學思達

不用自學、被動學習

(聽老師解說新知識)

自**學**、(主動學習)

(自己學習新知識、探索、解答、創造)

不用思考

思考

不用表達

表**達**

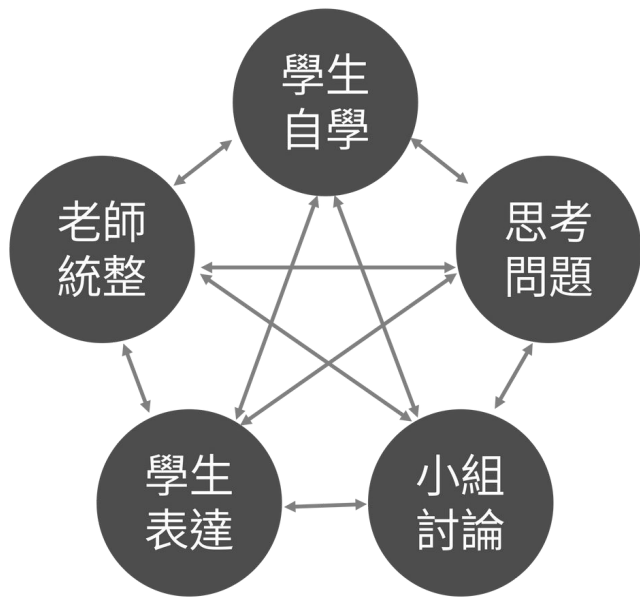
後設覺察

1

老師
統整

請問 **學思達兩大支柱** 是甚麼？

學思達五環



義講達思學

學思達境域中向上教育基金會x怪咖系列紀錄片

page 1

中和國中/孫菊君老師

[KULO] 簡介

<https://youtu.be/tBqgTjYdycg>

- 當一個人的生命被摧殘，變成一群人的創作條件。
- 曾經以為自己已經「死」了，卻得到 5000 元的喪葬工作，這就是全部。
- 沒錢治病、沒錢安葬，還讓得了癌症，繼續吃來自癌細胞的「癌毒」。
- 16歲失去手腳，曾經沒有希望，被經紀人說口乾舌燥時陪他拍KULO，如今一步一腳印起來。
- 他說他隨時都會有人拉了他一把，所以他有機會會比他「死」得遲一點。
- 「我選擇走不是一步，但我就是把它變成一場夢。」

課程內容

- O-1 關於怪咖說明
- O-2 Check-in 請問
- 1 認識Kulo這個人和真與假交會
- 3 生命的轉折
- 4 最想停格那一幕
- 5 Check-out 啟發

了解 [怪咖系列]

“自己與自己約定的事” 怪咖系列 [KULO]

C-1 關於怪咖系列 [KULO] 的課前說明

- 本單元介紹的是楊力州導演「怪咖系列」紀錄片室中的【KULO】，主角Kulo哥是在蘆荊鄉鄉間遊蕩有著十年歷史的夏季「海成·龜市車」創辦人趙俊成。左邊有此部「怪咖系列」紀錄片的完整版連結以及簡介文字。
- 【KULO】探討了關於「人生困境」議題；也兼及到KULO民俗「海成」打工換宿的年輕人們，個自「生涯探索」的難題。
- 一個人對於人生困境與自我認同的探詢，往往需要經過對自我內在的理解、安頓與理解，將一個個的挫折、失落、抗拒，轉化為內在積極流動的生命能量。Kulo哥與影片中的人們，都經歷了這些歷程。紀錄片的拍攝讓我們藉由他的「故事」的共鳴，有機會回望自身，期盼在一起共學的課程體驗中，窺見幫助自己穩定向前的安定力量。

O-2 Check-in 課前提問與思考

Q：在徒步遠足旅程中，如果你是，你會選擇在哪一個位置？為什麼？」

A：我選擇走在_____位置，

走在這個位置讓我感覺：

1 認識 Kulo 這個人

Q1-1：我們先欣賞影片頭到2:35”，你會如何形容 Kulo 這個人？為什麼？（可參考問題後的補充資料）

A:

Q1-2：選擇獵狗名字“Kulo”來當自己的名字，你認為牠內心想要跟我的，是什麼樣特質的人？

A:

更多影片・請前往 <https://www.youtube.com/c/怪咖系列playlists>

請問 學思達兩大支柱 是甚麼？

1



學思達兩大支柱是「學思達五環」和「學思達講義」。

- 「五環」是課堂的教學流程，可靈活變化
- 「學思達講義」主要透過自學指引來幫助學生輸入新知識點

輝誠補充說明：

- 1.「學思達五環」包括：學生自學、學生思考、小組討論、學生發表、教師統整。五個環節。
- 2.「學思達講義」是老師透過以「問題或任務」為導向，誘發學生的好奇心，驅動自主學習，自主尋找答案、自主完成任務。



後設覺察



原始概念 | 張輝誠 視覺優化 | 黎曉鵬

學思達

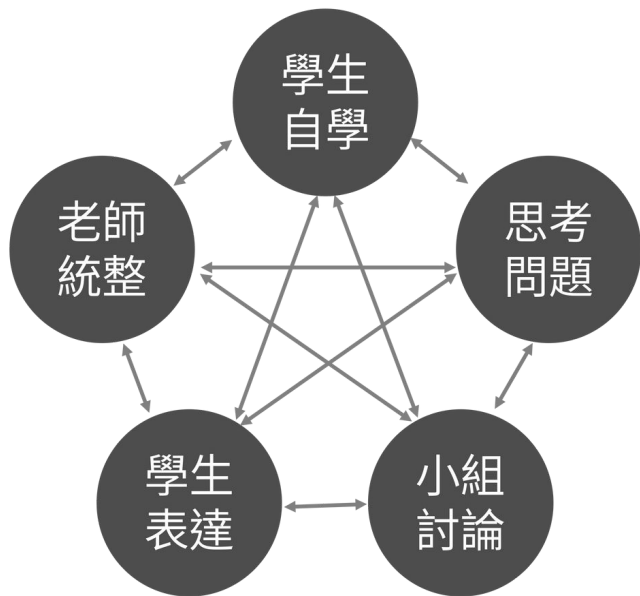
學思達五環

學思達講義



學思達五環 是甚麼？

學思達五環



學思達講義

學思達x隆中向上教育基金會x怪咖系列紀錄片 page 1 中和國中/孫菊君老師

“自己與自己約定的事” 怪咖系列【KULO】

0-1 關於怪咖系列【KULO】的課前說明

- 本堂課介紹的是精力州導演「怪咖系列」紀錄片當中的【KULO】，主角Kulo哥是花蓮南濱鄉鹽寮海邊有著十年歷史的夏季「海成、瘋市集」創辦人趙俊傑。左邊有這部「怪咖系列」紀錄片的完整版影片連結以及簡介文字。
- 【KULO】探討了關於「人生困境」議題，也兼及到KULO民宿「海成」打工換宿的年輕人，個個「生涯探索」的難題。
- 一個人對於人生困境與自我認同的探討，往往需要經過對自我內在的理解、安頓與接納，將每一次的挫折、失落、抗拒，轉化為內在穩健流動的生命能量。Kulo哥與影片中的人們，都經歷了這些歷程。紀錄片的拍攝讓我們藉由對他者「故事」的共鳴，有機會回望自身，期盼在一起共學的課程體驗中，獲致幫助自己穩定向前的安定力量。

0-2 Check-in 課前預問與思考

Q: 「在徒步環島旅程中，如果是你，會選擇走在哪個位置？為什麼？」

A: 我選擇走在_____位置，
走在這個位置讓我感覺：_____

因為：_____

1 認識 Kulo 這個人

Q1-1: 讓我們先欣賞片頭到2:35，你會如何形容 Kulo 這個人？為什麼？
(可參考問題後的補充資料)

A: _____

Q1-2: 選擇狼狗名字“Kulo”來當自己的名字，你認為他內心想要認同的，是怎麼樣特質的人？

A: _____

更多影片，請前往 <https://www.youtube.com/c/怪咖系列playlists>

請問 **學思達五環** 是甚麼？



後設覺察



一步一步走向訓練 自學



24

24

後設覺察：單向→問答式 教學



後設覺察：單向→問答式→分組合作 教學

新知識點
輸入：

(1)教師口頭講解

(課堂)(認知目標低、效益低、專注力低)

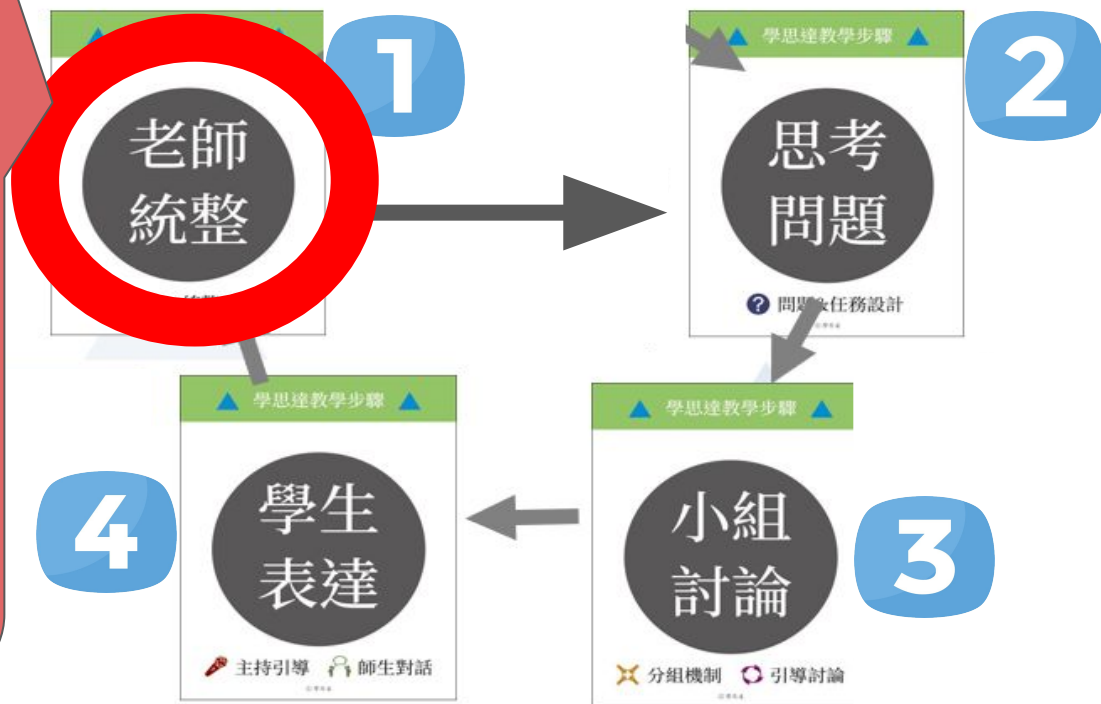
(2)文字(書本、補充資料、講義)

(3)影片(他人或自錄)

(4)學生自學(放任)

(5)學生自學(教師高度介入與指引)

(6)同學



後設覺察：單向→問答式→分組合作→學思達 教學



後設覺察：單向→問答式→分組合作→學思達 教學

新知識點
輸入：

1.老師講→
自學(學思
達講義)

- (1)學生自學
(教師高度介入與指引)
- (2)文字(書本、
補充資料、講義)
- (3)影片(他人或
自錄)
- (4)教師講解
(課堂)

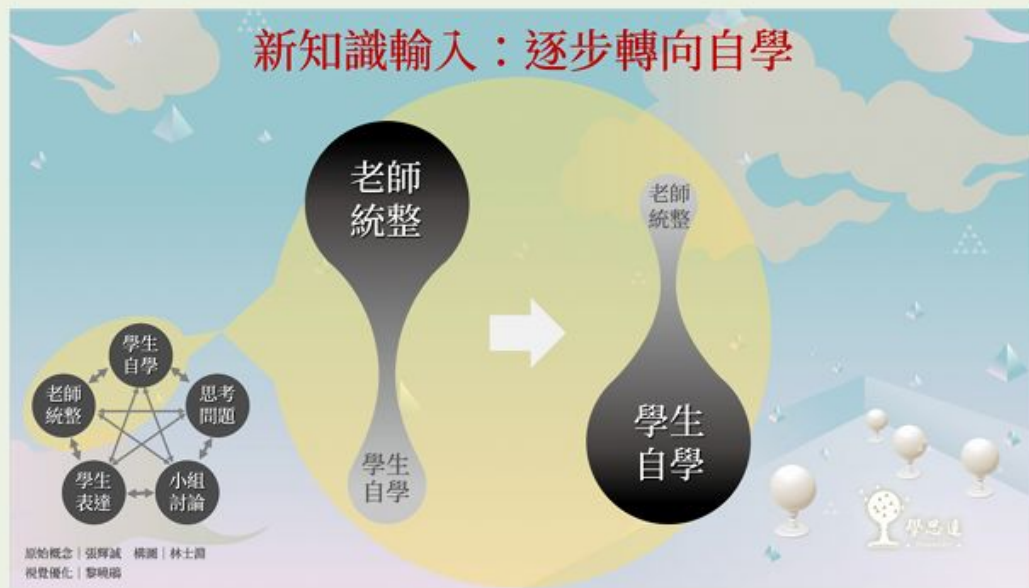


後設覺察：單向→問答式→分組合作→學思達 教學



請問 這張圖的意思 是甚麼？

3

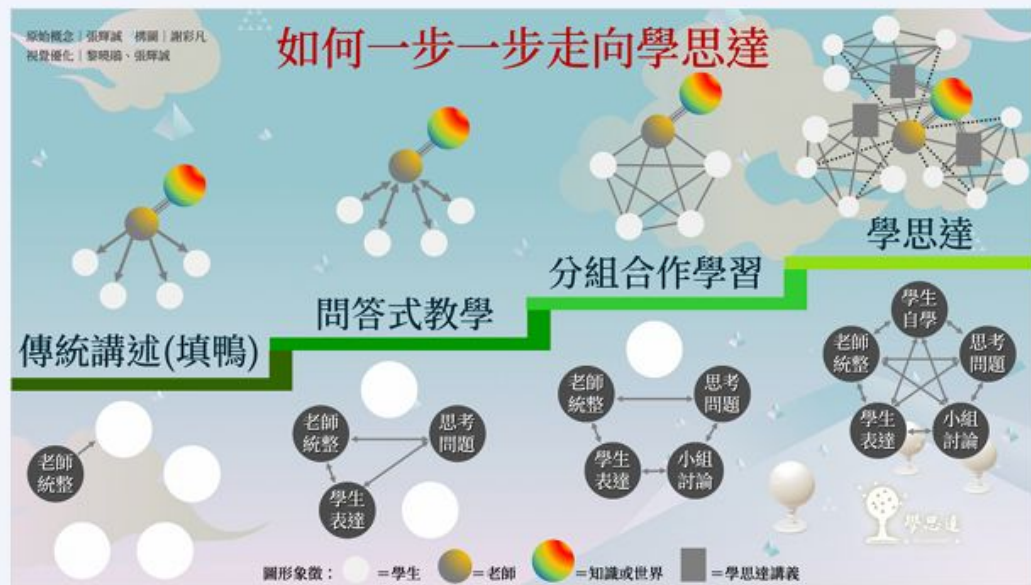


新知識的輸入，不再只是教師單向統整給學生答案，讓學生處於被動學習，而是藉由老師設計的學思達講義，「逐步」引導與訓練，最後讓學生進入自學。

- 左圖：黃色框框住兩個圓圈，意指面對新知識的輸入，從過去的老師統整輸入為主，「逐漸」轉為學生自學為主
- 右圖：新知識點的輸入方式，由100% 老師講解「逐步」轉化，最終目標是 100% 學生自學

請問 這張圖的意思 是甚麼？

2

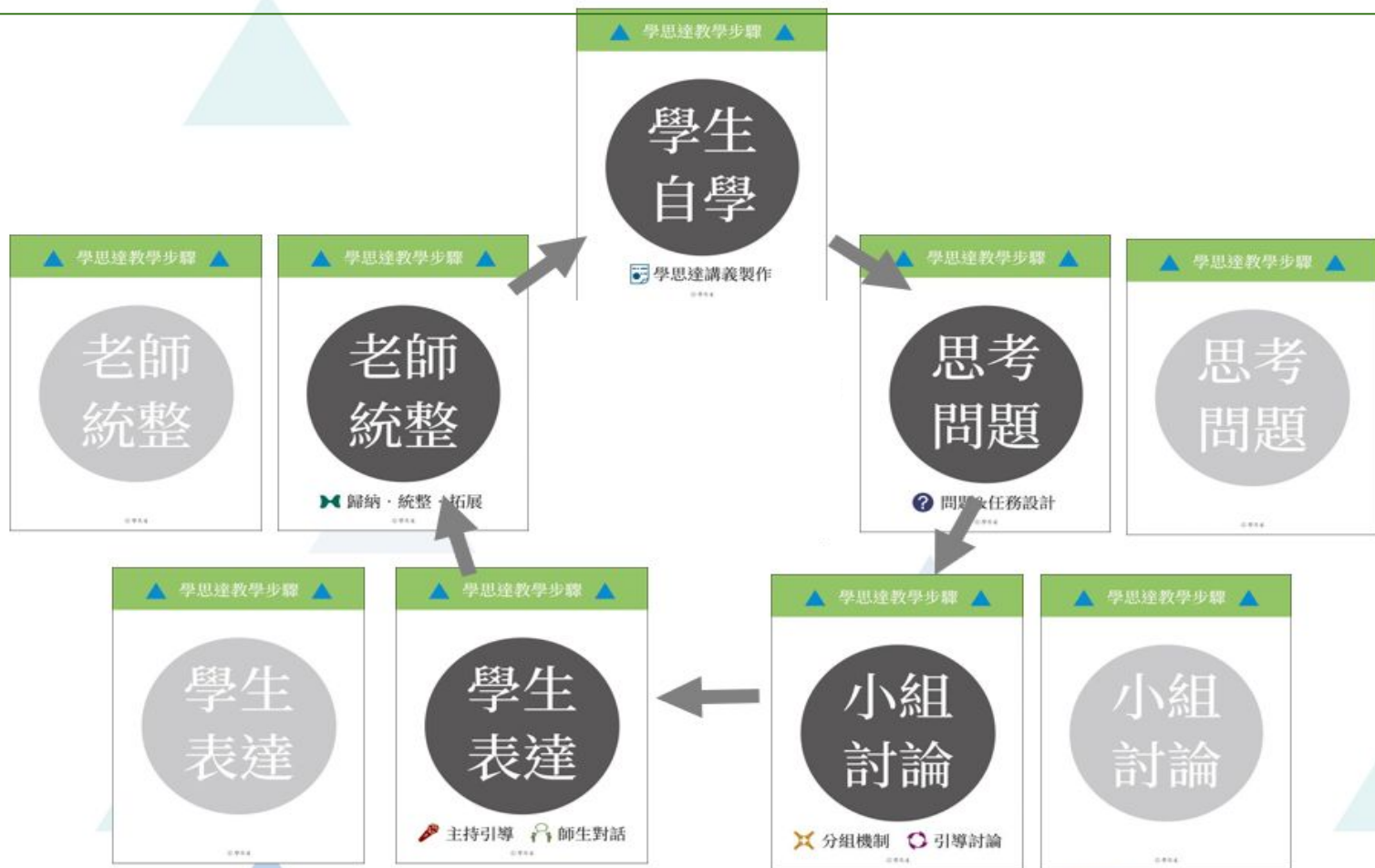


表示老師如何從單向講述一步一步往學思達前進。

1. 從「單向講述」開始
2. 先加入：「問答式教學」
3. 再加入：「分組合作教學」
4. 最後加入：「學思達講義」，走向「學思達」

註：「最上方的四個圖：小白球為學生、灰色球是老師、彩色球代表知識、灰色線代表彼此關係、灰色長方形為講義」

自由變化：單向→問答式→分組合作→學思達 教學



請問 這張圖 在說甚麼？

5

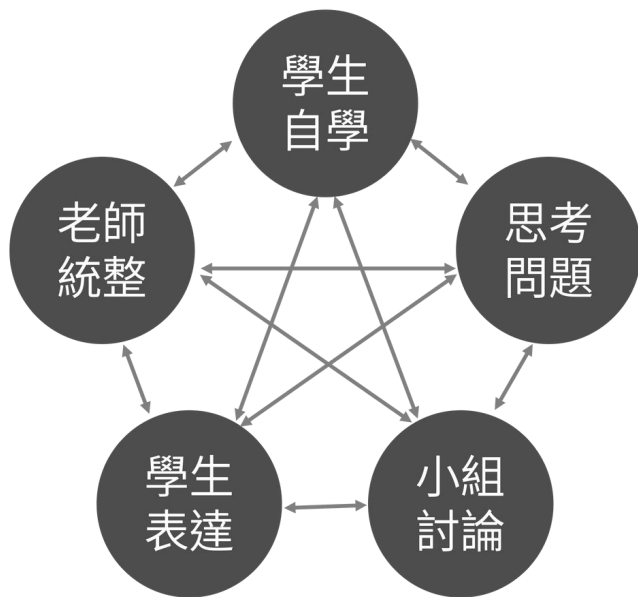


學思達五環可以靈活變化、增刪流程。

- 左圖：五環進行時，這次就省略了「小組討論」一環
- 右圖：五環當中唯有「學生自學」這個流程，不能省略，其餘四個流程皆可因教學現場需要而自由省略（四環旁邊還有另一張較淡色，就是可以省略的意思）

學思達講義 是甚麼？

學思達五環



學思達講義

學思達x隆中向上教育基金會x怪咖系列紀錄片 page 1 中和國中/孫菊君老師

【KULO】簡介

https://youtu.be/bn8hTjyE-ykag

- 當一個人的生命課題，變成一群人的困難作業。
- 曾經他靠自己約定，如果擁有 1000 元的遺產工作，就是賺壞島。
- 沒想到這個過程，讓他開了眼界，還創設了全島最狂野的「城市黨」。
- 16 歲美少年墜海，曾經沒有希望，被輕輕一碰傷口就痛到跳地的 KULO，如今一手撐起半島。
- 他記得低潮時曾有人給了他一巴掌，所以有機會他也會給人一巴掌。
- 「我知道這不是夢，但我就是把它當成一場夢。」

課程內容

- 0-1 關於課前說明
- 0-2 Check-in 請問
- 1 認識 Kulo 這個人
- 2 與其誠交會
- 3 生命的轉折
- 4 最想停格那一幕
- 5 Check-out 收盤

了解【怪咖系列】

更多影片，請前往 <https://www.youtube.com/c/怪咖系列playlists>

“自己與自己約定的事”

怪咖系列【KULO】

0-1 關於怪咖系列【KULO】的課前說明

- 本堂課介紹的是精力州導演「怪咖系列」紀錄片當中的【KULO】，主角 Kulo 哥是花蓮南鄉墾牧海邊有著十年歷史的夏季「海成、瘋市街」創辦人趙俊傑。左邊有這部「怪咖系列」紀錄片的完整版影片連結以及簡介文字。【KULO】探討了關於「人生困境」議題，也兼及到 KULO 民宿「海成」打工換宿的年輕人，個自「生涯探索」的難題。
- 一個人對於人生困境與自我認同的探討，往往需要經過對自我內在的理解、安頓與接納，將每一次的挫折、失落、抗拒，轉化為內在穩健流動的生命能量。Kulo 哥與影片中的人們，都經歷了這些歷程。紀錄片的拍攝讓我們藉由對他人「故事」的共鳴，有機會回望自身，期盼在一起共學的課程體驗中，獲致幫助自己穩定向前的安定力量。

0-2 Check-in 課前請問與思考

Q：「在徒步環島旅程中，如果你，會選擇走在哪一個位置？為什麼？」

A：我選擇走在_____位置，
走在這個位置讓我感覺：_____

因為：_____

1 認識 Kulo 這個人

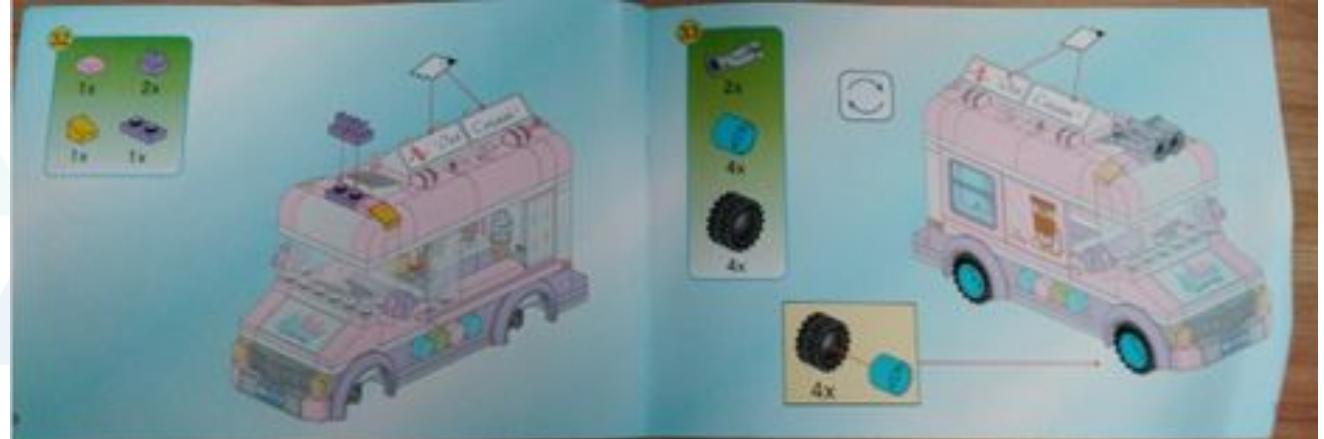
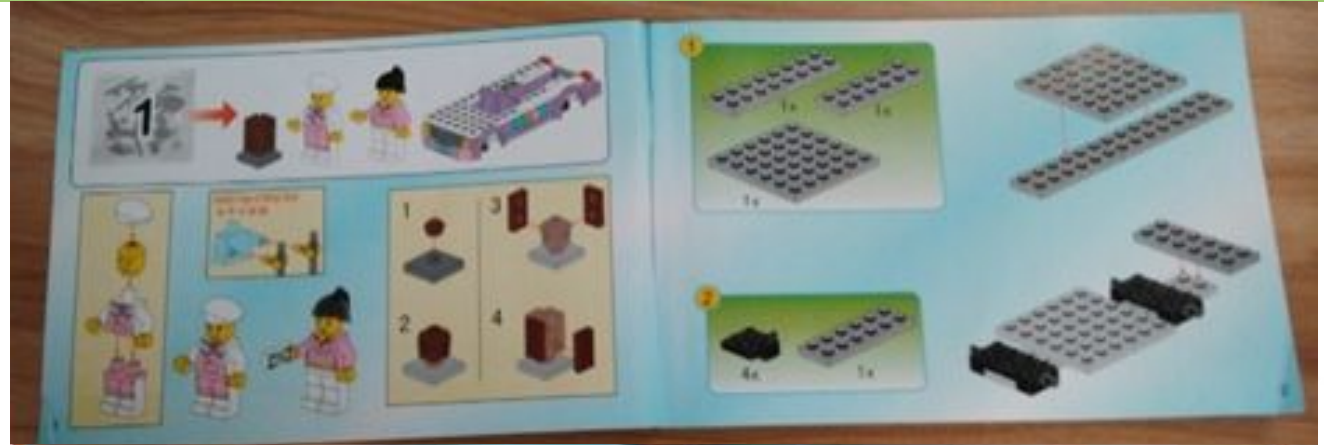
Q1-1: 讓我們先欣賞片頭到 2:35，你會如何形容 Kulo 這個人？為什麼？
(可參考問題後的補充資料)

A: _____

Q1-2: 選擇狼狗名字“Kulo”來當自己的名字，你認為他內心想要認同的，是怎麼樣特質的人？

A: _____

請問小孩子怎樣 自己完成樂高 作品？



請問小孩子怎樣 自己完成樂高 作品？

孩子看得懂：
符應孩子自
學能力



清晰目標

完整資料
引導與步驟



請問 用影片幫助孩子 完成樂高 有甚麼好處？



請問 用影片幫助孩子 完成樂高 有甚麼好處？



動態：
當圖文
講解不
容易幫
助學生
自學

38

38

後設覺察



1.圖、文(完整答案)

老師不需要壟斷資料和答案，參考書、教師用書都可以用，老師和學生資料同等。**AI**也可以成為學生最佳助手。

2.影片

可以成為教師最佳助手、學生自學利器。(厲害的老師和資源都可以是學生的課堂老師的幫手，而不是威脅)

請問 學思達講義的單一問題基本結構 是甚麼？

1

問題或任務：啟動好奇與思考

2

請問 學思達兩大支柱 是甚麼？

1



學思達兩大支柱是「學思達五環」和「學思達講義」。

- 「五環」是課堂的教學流程，可靈活變化
- 「學思達講義」主要透過自學指引來幫助學生輸入新知識點

輝誠補充說明：

1. 「學思達五環」包括：學生自學、學生思考、小組討論、學生發表、教師統整。五個環節。
2. 「學思達講義」是老師透過以「問題或任務」為導向，誘發學生的好奇心，驅動自主學習，自主尋找答案、自主完成任務。

新知
識點
(拆解)

3

補充
資料
(講解)



第一課 看

姓名：_____

教材設計：黃彩霞老師

1

目標



生字語詞句學生學習目標(3節)

- ☐ 能找出課文中跟生字有關的關鍵語詞。
- ☐ 會用正確筆畫書寫生字並分析生字學習內容。
- ☐ 能將本課生字詞學習要點做歸納整理。
- ☐ 能了解「虫部」，並運用此部件來識字。
- ☐ 能用「把」造出完整句子。

2

問題
任務
(拆解)

一、閱讀課文並圈出重要語詞：請用手所指著大聲讀完一遍課文後，根據課本的生字，圈出8個與生字相關的重要語詞。(自學+思考+圈出)

3

補充
資料

一、看

我要靜靜的看，

看天空，看白雲，

1

問題 任務 (拆解)

(一)打開課本P10，按照課本上所標示的筆順，先描兩
次，再完成生字分析表。

《備註：》陰影格可以不必書寫

- ★ 字的結構以一部分件的組合方式，可分為：獨體字、左中右、上中下、左中右、上中下、半包围、全包围等，請圖出。
- ★ 容易一錯的地點：把該字容易一寫錯的地點圖出並說明原因。
- ★ 其他讀音：若是該字無其他讀音則免寫。
- ★ 形近字、同音字：若是該字與過去學過的字連結，依據所列
出學過或常用到的形近字或同音字在()中做造詞練習。

1

3

補充： 教學 專業 設計

結構/容易一錯的地點	國字注音/其他讀音	形近字
獨體 左中右 上中下 左中右 上中下 		
部首/筆畫	造詞	同音字
	課內：() 重要、要求	

42

講義連結

: <https://www.shareclass.org/course/53f164104ebe43f28da989efd7510fe0/material/aa428ec7d48c4abbbe656bf9f92ebb18>

三、補充資料

請先自行學下面影片和文章後，
完成下面的問答題。

1

影片

(一)國語朗讀-國小學生組影片(自學)



https://www.youtube.com/watch?v=-XxJapQs-vU&feature=share&fbclid=IwAR1JKesZTdK5CH8v6ssvq_m0aVD2SCRwDMILYR7bONuWg_r7cw5V1F8C5II

2

問題
任務
(拆解)

1. 請你評量影片中比賽者的朗讀結果，畫記在下方表格中。(☹再加油☹還可以☺非常棒)

發音咬字	速度恰當	語氣生動	注意一停頓
☹ ☹ ☹	☹ ☹ ☹	☹ ☹ ☹	☹ ☹ ☹

3

補充
資料

2. 說一說，要朗讀好一篇文章，你覺得要注意哪些事項？

講義連結

: <https://www.shareclass.org/course/53f164104ebe43f28da989efd7510fe0/material/aa43ec7d48c4abbbe656bf9f92ebb18>



Vivian Hung

5月18日 · 地球



【教學設計分享】B2L7 TED Talks 讓學生說得清、寫得出、想得深！

延續這學期在嘗試的課程與講義優化，將 L4 〈Malala: Stronger Than Violence〉的任務模組當作基礎，再根據新的選文加入新元素，L7 單元〈TED Talks: Spreading Ideas for a Better World〉講義完成了🌍

這份講義保有學思達講義的「樂高說明書」風格，把教學流程與語言任務寫得清楚具體，讓學生能夠有目標地自學、組織、練習與表達，也讓老師能把精力集中在引導與回饋上，讓課堂更有效能、更有呼吸感。

這次一樣採用 Google Docs 編輯，課堂上紙本與電子兩種型式並用，讓課程互動更靈活。活動設計除了繼續使用 AI 學習助手 WriteMaster，也使用 Napkin 生成適合閱讀探究的組織圖。



洪碧遠老師

臺北市中山女高

英文



✓ 講義設計目標

這次設計的主軸，是幫助學生從理解 L7 TED Talks 的文本出發，進一步思考「什麼樣的知識來源值得我們投入時間？」，學生不只練習閱讀與聆聽，更透過文字與圖像的轉化、口語練習與寫作任務，建立批判性思維，把學到的語言內化成為思考工具。

#任務驅動式教學 #語言思辨整合



洪碧遠老師

臺北市中山女高

英文



LTB2L7 TED Talks: Spreading Ideas for a Better World

Name Class No.

I-Speak-Out

Task 1 Becoming an Active Reader

A. Read Actively

Go to Google Classroom and complete the assignment (B2L7) Task 1. Follow the six steps in the attached document to:

- Check your understanding of the text
- Think critically about what you've read

Template [B2L7 Task 1 template](#) Deadline 2025.5.____

1. Read the Title
2. Make Prediction
3. Read Aloud
4. Comprehension Check
5. Identify Main Ideas
6. Ask Good Questions

B. Find Your Peer's Work

Open the folder (B2L7) Task 1 and find the work of the classmate whose seat number is one higher than yours (+1).

[Class 120 \(B2L7\) Task 1](#)

[Class 121 \(B2L7\) Task 1](#)

C. Comment on Questions

Read your classmate's work carefully. Focus on **Step 6: Ask Good Questions**. Use the "Comment" feature (將問題反白-使用「註解」功能) to:

- ✦ Suggest grammar improvements
- ✦ Answer both questions in complete sentences

8 minutes

Example comment:

6	Ask Good Questions ➔ Good questions should be clear, concise, purposeful, and thought-provoking.	Q1: A question with an answer found in the text. <u>When did TED start sharing videos online?</u>
		Q2: A question that goes beyond the text and requires critical thinking. <u>In what ways TED Talk is different than reel? Which one you like better?</u>

Grammar:
In what ways are TED Talks different from reels? Which one do you like better?
My answer:
TED Talks are longer and share deep ideas from experts, while reels are short and usually just for fun. I like TED Talks better because I can learn useful things quickly.

取消 註解

 任務設計特色

 Task 1 Becoming an Active Reader

從段落理解到提出問題，完成後還會幫下一位同學註解與回覆，彼此學習更有感。

#同儕互評與回饋 #主動閱讀六步驟



Task 2 Learning the Vocabulary, Idioms, and Phrases

A. Option 1. **Advance**

Go to Google Classroom and open the document for this task. Follow the six steps in the document to study the vocabulary, idioms, and phrases from L7 on your own.

Template

- [Class 120 Self study template] B2L7 Vocabulary, Idioms & Phrases
- [Class 121 Self study template] B2L7 Vocabulary, Idioms & Phrases

B. Option 2. **Basic**

Alternatively, you can watch the [Book 2 Lesson 7-單字教學](#) videos on 臺南市立大灣高中影音教學頻道 and take notes directly in your textbook.



Choose Option 1 or Option 2 and complete the task. **Deadline** 2025.5.____

C. Solve the Crossword Puzzle

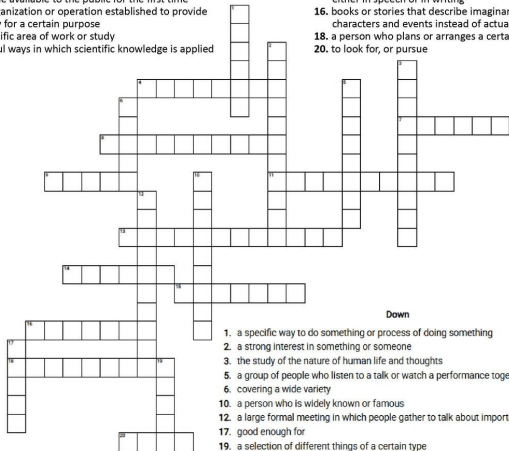
Read the definitions of the key words on pp.162-166 in your textbook. Then, get ready to play the word game! 🕒 8 minutes

Across

- many; large in number
- to allow a new product, company, or website to become available to the public for the first time
- an organization or operation established to provide money for a certain purpose
- a specific area of work or study
- useful ways in which scientific knowledge is applied

Down

- more and more
- a group of similar events or creative works
- to share detailed opinions or ideas on a topic, either in speech or in writing
- books or stories that describe imaginary characters and events instead of actual facts
- a person who plans or arranges a certain event
- to look for, or pursue



Task 2 Learning the Vocabulary, Idioms, and Phrases

學生自選單字學習方式，可以透過自學模板依序完成六步驟，或看單字解說影片記筆記。最後使用 Flippity 生成的填字遊戲讓學生在遊戲中熟悉字詞與定義的配對，未來使用時多一分語言直覺。

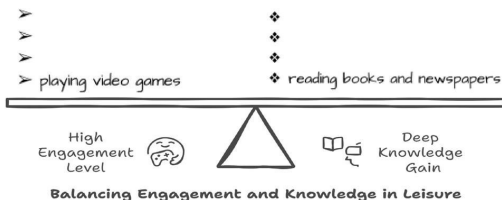
#彈性學習路徑 #單字自學六步驟



Task 3 Thinking Visually: Text to Graphic

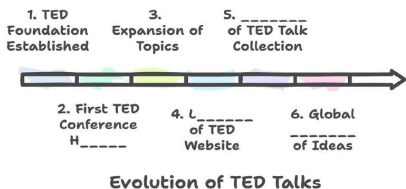
A. Paragraph 1 | Sorting Leisure Activities

- 1) Read the first paragraph of the article carefully.
- 2) Look at the **balance graphic**. It shows two types of activities:
 - **High Engagement Level** (fun, attention-grabbing)
 - **Deep Knowledge Gain** (thoughtful, educational)
- 3) From the paragraph, **sort** each activity mentioned into one of the two categories.
- 4) Then, **add two more** activities of your own in each category. ⌚ 5 minutes



B. Paragraph 2 | Completing the Timeline

- 1) Read Paragraph 2 of the article carefully.
- 2) Look at the **timeline graphic**. Some steps in the timeline are complete, but others have missing letters or words.
- 3) Use **words from the paragraph** to fill in the blanks. You may need to **change the form** of the words to fit the timeline structure (e.g., from a verb to a noun). ⌚ 5 minutes



To strengthen both your memory and speaking fluency, **retell the timeline orally without looking at the text**. Focus on using clear **sequence markers** (表時間順序詞) like *at first*, *then*, *later on*, *since then*.

C. Paragraph 3 | Choosing the Best Visual

- 1) Read Paragraph 3 of the article carefully.
- 2) Look at the two graphics:
 - An **iceberg graphic** showing what lies beneath a TED Talk
 - A **Venn diagram** showing features of inspiring TED Talks
- 3) Decide **which graphic better represents** the ideas in the paragraph. Use the group discussion questions on p.4 to support your thinking. ⌚ 5 minutes

Task 3 Thinking Visually: Text to Graphic

以 **Napkin.ai** 所生成的組織圖為基底，發展出不同層次的思考任務：

第一段：從基礎分類開始，引導學生辨識不同娛樂與學習活動的特性。

第二段：類似學測混合題型，引導學生找出字詞的正確變化形式以完成 TED 發展歷程的時間軸。

第三段：高階圖像分析任務，比較冰山圖與文氏圖，選出哪個最能代表段落主旨。

第四段：進一步連結學生自己的學習經驗，填寫四象限圖表並進行深度反思。

#圖像轉化思考 #跨文本能力培養

Task 3 Thinking Visually: Text to Graphic

以 [Napkin.ai](#) 所生成的組織圖為基底，發展出不同層次的思考任務：

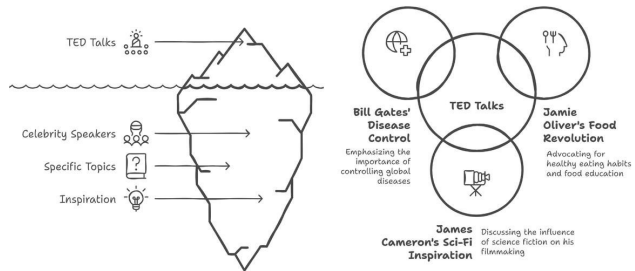
第一段：從基礎分類開始，引導學生辨識不同娛樂與學習活動的特性。

第二段：類似學測混合題型，引導學生找出字詞的正確變化形式以完成 TED 發展歷程的時間軸。

第三段：高階圖像分析任務，比較冰山圖與文氏圖，選出哪個最能代表段落主旨。

第四段：進一步連結學生自己的學習經驗，填寫四象限圖表並進行深度反思。

#圖像轉化思考 #跨文本能力培養



Group Work 6 minutes

- Which visual did you choose?
- What details from the paragraph support your choice?
- What's missing from the other visual?

Take turns sharing your analysis with your partners.

Listen actively and ask questions or respond to what your partners say.

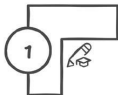
D. Paragraph 4 | Prioritizing Knowledge Sources in Your Life

- Read Paragraph 4 of the article carefully. Think about how TED Talks help people learn and feel inspired in a short time.
- Look at the chart titled "From Deep Dives to Quick Scrolls." It shows four types of knowledge sources based on how inspiring they are and how much time they take.
- For each quadrant (象限), think of one or two knowledge sources from your own life—something you actually use or have tried before. (e.g., a TED Talk, a podcast, a social media platform, a class, etc.). Write down your four examples in the chart. 4 minutes

From Deep Dives to Quick Scrolls:
A Look at Knowledge Sources

Inspiring but lengthy discussions

Offers inspiration but requires significant time investment.



Life-changing insights in 20 minutes

Delivers profound insights quickly, maximizing impact.



Time-consuming yet uninspiring content

Consumes time without providing meaningful inspiration.



Quick but superficial content

Provides rapid information but lacks depth and impact.



- 4) Kyle and May are discussing **how they like to learn and which types of knowledge sources they prefer**. Listen to their conversation and read the transcript carefully.

✎ **Underline** the sentences that use the pattern:

keep/leave/find + O + V-ing/p.p./adj./prep..... 使/任由/發現.....處於某種狀態

- ✎ Complete the summary below using this sentence pattern.

(See pp. 168-169 in your textbook for explanations and examples.) ⌚ 8 minutes

📖 Scroll? Pause? Learn? Kyle and May Figure It Out

Kyle: So, we're supposed to choose the type of knowledge source we want to focus on, right?

May: Yeah, I've been thinking about it. I think I'll go with life-changing insights in 20 minutes. TED Talks really **keep me thinking** long after I finish watching. I feel like they plant a seed in my brain.

Kyle: That's cool. But for me, I prefer inspiring but longer discussions, like interviews or podcasts. They often leave me feeling more reflective. I like how the ideas unfold slowly.

May: That makes sense. But sometimes I find myself getting distracted when something goes on too long. I prefer something that keeps me focused and gets to the point.

Kyle: True. But I once listened to a 40-minute podcast that left me totally inspired and motivated. It actually left my mind filled with new perspectives I hadn't considered before.

May: I wish that happened more often! I've had the opposite experience with YouTube Shorts. They just keep me scrolling and leave me forgetting what I watched. One time I found myself sitting on the floor for an hour with nothing remembered, just blank.

Kyle: Same! And sometimes I find my brain stuck in entertainment mode instead of learning mode. I'm now trying to find sources that leave me with something valuable, not just noise.

May: Exactly. I want to use my time in a purposeful way, even during breaks. Not everything has to be deep, but I don't want to be left feeling empty.

Kyle: Right. So in the end, maybe it's not just what we watch, but how we let it affect us. I want to keep my brain open, leave it curious, and find myself in a better mindset after I learn something.

✎ Summary

Kyle and May discuss their preferences for different knowledge sources. May enjoys short, powerful content like TED Talks that **leave her thinking** long after watching, while Kyle prefers longer formats like podcasts that **keep him** ¹_____ new perspectives. They both agree that overly short content, such as YouTube Shorts, often **leaves them** ²_____. May recalls feeling totally blank after watching Shorts, while Kyle remembers moments when fast content **kept** ³_____ in entertainment mode. Now, they want sources that **leave them** ⁴_____ valuable content and use their time purposefully, even during breaks. Ultimately, they hope to ⁵_____ a better mindset after learning—curious, thoughtful, and ready to grow.

🧩 Task 3 Thinking Visually: Text to Graphic

以 **Napkin.ai** 所生成的組織圖為基底，發展出不同層次的思考任務：

🌱 第一段：從基礎分類開始，引導學生辨識不同娛樂與學習活動的特性。

🌱 第二段：類似學測混合題型，引導學生找出字詞的正確變化形式以完成 TED 發展歷程的時間軸。

🌱 第三段：高階圖像分析任務，比較冰山圖與文氏圖，選出哪個最能代表段落主旨。

🌱 第四段：進一步連結學生自己的學習經驗，填寫四象限圖表並進行深度反思。

#圖像轉化思考 #跨文本能力培養

Task 4 Writing to Reflect: How Do You Learn Best?

Now it's your turn to share your opinion! Write a short paragraph (around 6 sentences) that explains:

- Which type(s) of knowledge source you want to prioritize (優先考量) in your daily life
- Why you made this choice
- How this change could help you learn or grow



★ Go back to the conversation on p.5. Highlight useful expressions or ideas that you can borrow when writing your own paragraph.

★ Use at least three sentences with this pattern in your paragraph: keep/leave/find + O + V-ing/p.p./adj./prep.....

1.

2.

3.

★ Try to use as many of the following words and phrases as you can in your paragraph:

☐ seek vt. ☐ audience nc. ☐ worth adj. ☐ range nc. ☐ philosophy nu. ☐ celebrity nc.

☐ fascinate vt. ☐ discussion nc., nu ☐ broaden one's horizons ☐ give...a try

First draft

✍ Write without using a dictionary. Focus on getting your ideas down.

✓ 我們將限時在紙張上寫作，字跡要工整，以利拍照上傳後由 AI 擷取文字。

Revision with AI

✍ Use [WriteMaster AI](#) to improve your first draft:

Step 1: Check grammar

Step 2: Improve clarity and coherence

Step 3: Revise for vivid writing

✓ 請使用 WriteMaster AI 完成三階段寫作修訂，每一階段請用不同顏色的筆記修改處。



Final draft

✍ Select AI suggestions carefully. Make sure your final draft still sounds like you and shows what you understand.

✓ 請仔細挑選 AI 提供的建議，並確保你的最終稿仍然展現你的原創想法與理解。

✓ 請將最終作品拍照上傳至 GC 繳交作業，照片需清晰、端正，避免陰影或歪斜。

Deadline 2025.5.____

Task 4 Writing to Reflect: How Do You Learn Best?

學生根據第四段延伸的 Kyle 和 May 的對話，撰寫個人學習偏好的短文，並練習使用 keep/leave/find + O + V-ing/p.p. 結構，搭配 AI 寫作助手進行三階段修訂，培養語言準確度與內容表達力。

#AI輔助寫作修訂 #將思考文字化

Task 5 TED Talk Challenge

☀️ A Message from Ms. Vivian:

Hello, my wonderful students! As your teacher, nothing brings me more joy than seeing you grow, not just in your studies, but as confident and thoughtful individuals. When I first started teaching, I looked for inspiration everywhere. One of the most powerful sources I found? TED Talks. They helped shape the kind of teacher I've become.

You might be wondering:

💡 Why do we have Big Idea Presentations (BIPs) every semester?

Well, they're inspired by TED Talks! Watching speakers share their big ideas with passion and clarity made me want to give you that same chance to experience the power of sharing your insights and learning through the process.

📺 3 TED Talks I Highly Recommend

Each of these talks has supported me at different points in my life. And I believe they'll inspire you, too.

🔗 [Tim Urban – Inside the Mind of a Master Procrastinator](#)



🔗 [Benjamin Zander – The Transformative Power of Classical Music](#)



🔗 [Amy Cuddy – Your Body Language Shapes Who You Are](#)



🚀 Your TED Talk Challenge

Listening to fluent speakers, hearing real-life vocabulary, and soaking in new ideas—all of this helps you grow, both in English and in life. So, find a quiet moment, and let these amazing talks inspire you!

Here are three challenge levels. Choose the one that feels right for you! **Deadline** 2025.6.15

Level 1 Individual Writing

- Watch **one** TED Talk from the list.
- Write a reflective **ORID response** (200 words).
- **Submit your writing.**

- **Objective** – What did the speaker say?
- **Reflective** – What did it make you feel or think about?
- **Interpretive** – What did it mean to you? Why is it important?
- **Decisional** – What can you do or change because of this?

Level 2 Pair Conversation

- Find a **partner**. Each of you watches a **different** TED Talk.
- Have a **3-minute English conversation** with your partner about the talks.
- **Record your conversation** using [Vocaroo.com](#) or a similar tool and **submit the link** to your recording.

Level 3 1-on-1 Chat with Ms. Vivian

- **Watch all three** TED Talks, focusing on the connections and big ideas across them.
- **Think through** your ORID reflection—no need to write it down.
- **Schedule a 1-on-1 chat** with Ms. Vivian to share your insights.

🔗 Task 5 TED Talk Challenge

這一任務特別結合了學生正在進行的本學期 BIP (Big Idea Presentation) 短講計畫。透過觀賞三種不同風格的 TED Talks，提供學生語言與思辨養分，也觀察演講風格與表達技巧，找到適合自己模仿與改編的對象。

#BIP演講素養培養 #彈性學習路徑



Task 6 Monitoring Your Own Learning

請閱讀以下說明，並檢視你在每項學習任務中的進展與收穫。

🌱 單元名稱: TED Talks: Spreading Ideas for a Better World

🎯 學習目標 Learning Goals

- 能理解並分析 TED Talks 的結構與表達目的，並練習聽力與思辨表達。
- 能比較不同知識來源的特性，並反思個人學習選擇與時間投入。
- 能運用關鍵句型與核心字詞，透過口語與寫作任務清楚表達個人觀點。
- 能善用 AI 工具進行三階段修訂，提升語言準確度與內容品質。

? 核心問題 Essential Questions

- 我們如何運用語言整理想法、看出脈絡，並以圖像呈現？
How can we use language to sort ideas, spot patterns, and express them visually?
- 什麼樣的知識來源值得我們投入時間？為什麼？
What kind of knowledge sources are worth our time, and why?

🔧 目標技能與自我檢核 Target Skills and Learning Self-Check

勾選任務是否完成，並思考你是否能將這項能力應用在其他情境中。

目標技能	內容說明與任務應對	自我檢核
閱讀理解	- 能掌握 TED Talks 發展歷程與其核心理念；能根據圖像或段落整理資訊。 - Task 1、Task 3A–C	☐ 已完成任務 ☐ 能應用在其他情境中
聆聽與口語表達	- 能理解對話與演說內容，提出觀點，並進行口語回應與討論。 - Task 3D、Task 5 (Level 2 & 3)	☐ 已完成任務 ☐ 能應用在其他情境中
批判思考與文本分析	- 能比較不同知識來源的特性，並判斷其對學習的價值與影響。 - Task 3、DTask 5	☐ 已完成任務 ☐ 能應用在其他情境中
寫作與修訂	- 能撰寫個人觀點並使用 AI 工具修訂。 - Task 4、Task 5 (Level 1)	☐ 已完成任務 ☐ 能應用在其他情境中
字詞運用	- 能使用本課重點字詞與片語寫出正確且有意義的句子。 - Task 2、Task 3C、Task 4	☐ 已完成任務 ☐ 能應用在其他情境中

🌱 Task 6 Monitoring Your Own Learning

學生檢視自己在閱讀、聽說、寫作、詞彙運用等面向的進展，思考是否能將學到的能力延伸至其他情境中，養成自我監控與遷移能力。

#學習歷程回顧 #從輸入走向輸出

✅ 學習歷程的終點，也是起點

這份講義的兩個核心問題，是學生整合六個任務後，最終要回應的思辨重點：



😞 1. 我們如何運用語言整理想法、看出脈絡，並以圖像呈現？

How can we use language to sort ideas, spot patterns, and express them visually?

😞 2. 什麼樣的知識來源值得我們投入時間？為什麼？

What kind of knowledge sources are worth our time, and why?

這些問題不只關於 TED，更關於學生自己的學習選擇與時間使用習慣。希望透過這份講義，他們不只是學會看 TED，更學會為自己做選擇，讓學習成為一種有意識的生活方式。





召集人：洪碧遠老師

社群的根是高中職，茁壯後長出國中的枝幹，
冒出國小的新芽，一路以來還有大專夥伴相
伴。社群以跨越學層的開闊眼光關注臺灣英語
教育，在學思達的沃土上精進教學技術、分享
教學設計、真誠對話並獲得欣賞與前進的力
量。

關注社群動態





召集人：李明融老師

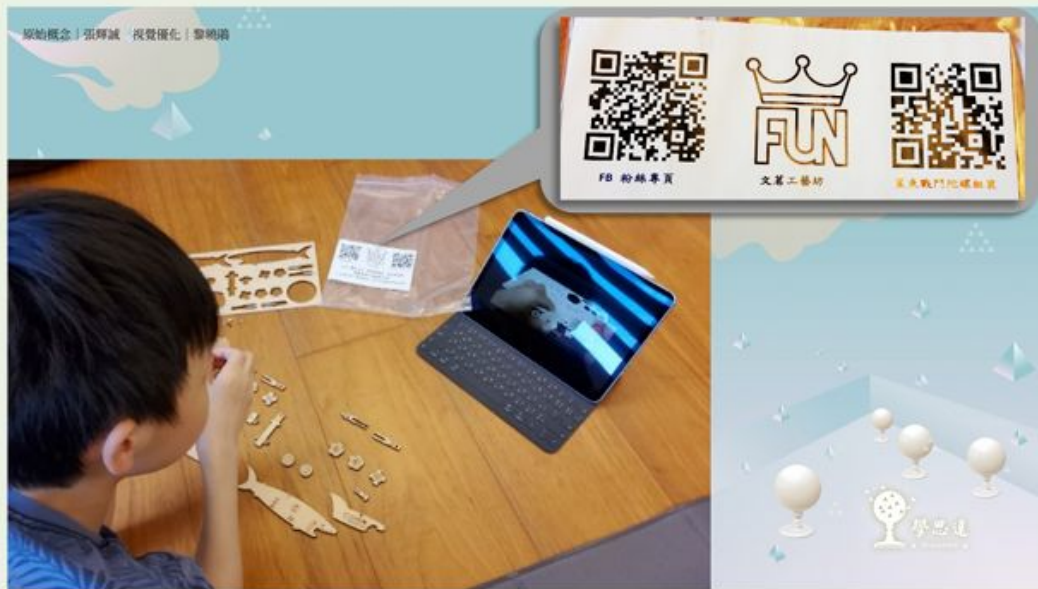
這是以開放分享、扎實練習、協作共好的方式，成為老師們提升思考維度、增進專業知能、深化教學能力，以及安頓自我身心的社群。活動依一線教師的需求而規劃，核心成員的自我成長則是走在現場需求之前，成為來日最堅實的後援。

關注社群動態



請問 這張圖 在說甚麼？

7



1. 學思達講義是強大的連結體，可將各種學習資源與素材連結起來，透過教師專業設計，幫助學生自學
2. 例如：將「教學影片」轉成 QR code，融入學思達講義當中，學生掃圖就可以進行自學

學思達初階能力 面試 題目



學思達關鍵思維與基礎能力認證

學思達基本概念與常見迷思

【Part 1】學思達基本概念

- 張輝誠老師透過下方 10 張圖說明學思達重要的概念，請看圖片並閱讀說明
- 若還有不清楚的地方可以參考：[學思達概說\(如何一步步走向學思達\)](#)／張輝誠老師

(前面致辭可省略，從影片 8 分鐘之後開始看，約三小時)

文件連結

: <https://www.sharestart.org/234162460536948225222641227010245653328724120352113685524605.htm>

57

1



學思達兩大支柱是「學思達五環」和「學思達講義」。

- 「五環」是課堂的教學流程，可靈活變化

57

學思達講義 在哪裡



聯絡我們



首頁

最新消息

關於學思達

學思達開放教室

資源專區

參與計畫

申請學思達認證

捐款支持

加入我們

學思達各科講義資源分享
成為您備課的專業支持

文件連結

: <https://www.sharestart.org/23416246053694821508311853561132681.html>

58

學思達講義歡迎下載、修改、公開傳播，讓老師們能站在別的老師已搭建好的階梯向上提升！

唯需注意以下三點：

1. 所有講義皆不得商用、營利
2. 若您有編修、使用相關講義，請註明作者及資源出處，肯定並尊重講師們的心血投入！
3. 學思達講義資源創用CC授權原則

58

學思達講義 和 社群有何關係

- 1.共同：共同的教學語言(學思達講義) 與 教學技術(學思達五環, 以學生為中心)
- 2.創造：創造性的共備與成果(學思達講義)
- 3.開放：相互觀課彼此的開放教室

學思達課堂 是甚麼？



觀課：學思達課堂(低年級)

台北市光復國小 黃彩霞老師



學思達課堂

(小學低年級) 國語

臺北市 光復國小 黃彩霞老師 及 105班學生

製作：研揚文教基金會

監製：學思達教育基金會



學思達課堂

(小學低年級) 國語

臺北市 光復國小 黃彩霞老師 及 105班學生

製作：研揚文教基金會

監製：學思達教育基金會



觀課：學思達課堂(中年級)

台北市光復國小 楊雅芬老師



學思達課堂

(小學中年級) 國語

臺北市 光復國小 楊雅芬老師 及 404班學生

製作：研揚文教基金會

監製：學思達教育基金會



像這樣的課堂，
全台灣已有

83 間

中部 21

.....
苗栗縣 3 間
台中市 12 間
彰化縣 2 間
南投縣 2 間
雲林縣 2 間



北部 40

.....
台北市 13 間
新北市 4 間
桃園市 11 間
新竹縣市 7 間
宜蘭縣 5 間

東部 2

.....
花蓮縣 1 間
台東縣 1 間

南部 20

.....
嘉義縣市 4 間
台南市 8 間
高雄市 6 間
屏東縣 2 間





學生在一個活潑、溫暖、充滿安全感、備受接納、充滿學習動力的課堂學習。



83



12700+

常態性進行學思達的教師
(通過開放教室認證)

單年度受過學思達教育的學生人數

一位老師只要成功轉變，就會一直堅持學思達

83 位開放教室老師，一年影響 12,700 位學生

10 年影響 12 萬 位、20 年影響 24 萬 學生

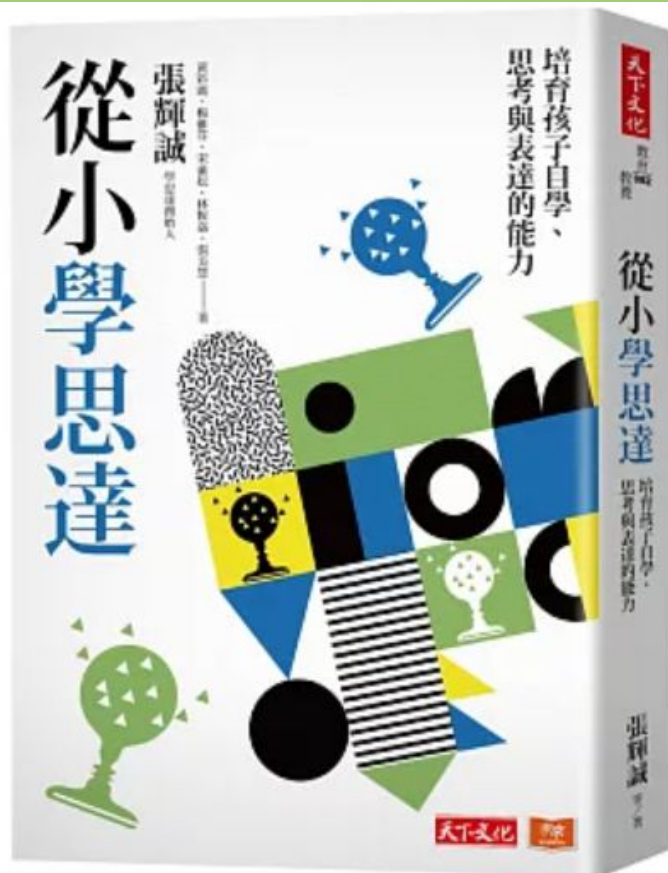
這是學思達老師長期而穩定的影響力，且持續增加中

目標

2.學思達對學生的好處



學生的回饋



73 本碩士論文研究學思達運用各學科成效

NDLTD 臺灣博碩士論文知識加值系統
National Digital Library of Theses and Dissertations in Taiwan

一般民眾 研究人員 校院系所及研究生 論文查詢

(111.80.189.145) 您好！臺灣時間：2025/06/26 15:30

簡易檢索

檢索結果 點我看建議檢索詞

檢索策略："學思達".ti(精準)；檢索結果共 73 筆資料 檢視檢索歷史

在搜尋的結果範圍內查詢： 不限欄位 確定

條列式 排序： 相關度(遞減) 1 /4頁 跳至 每頁顯示 20 筆

全選 書目資料(有 者，表示該論文之電子全文已獲授權於網際網路開放免費下載。)

- ☐ 1. 不只是學思達——學思達融入創思技法於國小國語課程之行動研究
- 國立臺灣師範大學／創造力發展碩士在職專班／107／碩士／人文學門／其他人文學類
- 研究生：陳邵屏
- 指導教授：陳昭儀
- 論文種類：學術論文

國圖碩博士論文網站

： <https://ndltd.ncl.edu.tw/cgi-bin/gs32/gsweb.cgi/ccd=ob4M0m/login?jstimes=1&loadingjs=1&o=dwebmge&ssoauth=1&cache=1750996231413>

73 本碩士論文研究學思達運用各學科成效

🔍 台灣碩士論文中關於學思達教學法的研究整理



學思達教學法碩士論文重點彙整

研究發現重點摘要：

- **提升學生學習成效與能力：**過去十二年多篇碩士論文的一致結果顯示，「學思達」翻轉教學能穩定提升學生的學業表現 ndltd.ncl.edu.tw ndltd.ncl.edu.tw。例如，多項準實驗研究發現實驗組學生的考試成績明顯高於傳統教學對照組 ndltd.ncl.edu.tw ndltd.ncl.edu.tw。同時，學生在自主學習、批判思考等高層次能力上也有所增強——實施學思達後學生更願意主動自學，批判思考傾向五大向度的後測得分全面高於前測 ndltd.ncl.edu.tw

73 本碩士論文研究學思達運用各學科成效

- **明顯的教學效益與關鍵數據：** 整體而言，採用學思達教學法後，**學生成就與態度均明顯改善**。例如，陳振祥（2018）以78名高職生進行6週準實驗發現，學思達組學生國文期末測驗平均成績顯著高於傳統組，且學習動機問卷得分也明顯較高 ndltd.ncl.edu.tw。
程子曦（2016）對92名高職生進行20週教學實驗，結果學思達組的國文閱讀理解測驗表現顯著優於講述組 ndltd.ncl.edu.tw。林玉莉（2018）在國中數學課比較發現，**低學業程度**學生因學思達教學得到明顯進步（ $p < .05$ ），且整班學習態度顯著優於對照班 ndltd.ncl.edu.tw。曾婉玲（2015）對117位國中生調查也發現，大多數學生認為學思達增進了學習成效，其中**男生與低年級學生**自評進步幅度高於女生與高年級生 ndltd.ncl.edu.tw。
。相對地，少數研究呈現不同結果，例如陳依彤（2017）發現對國文基礎**特別薄弱**的高職生而言，初期採用學思達反而可能導致成績下滑 ater.org.tw。整體來看，絕大多數論文的定量與質性證據支持學思達的教學效益：**學生學業成就提升、學習態度改善、師生互動增加** ndltd.ncl.edu.tw airitilibrary.com。學生普遍給予學思達高度正面評價，許多人表示希望未來持續採用此法 ndltd.ncl.edu.tw。

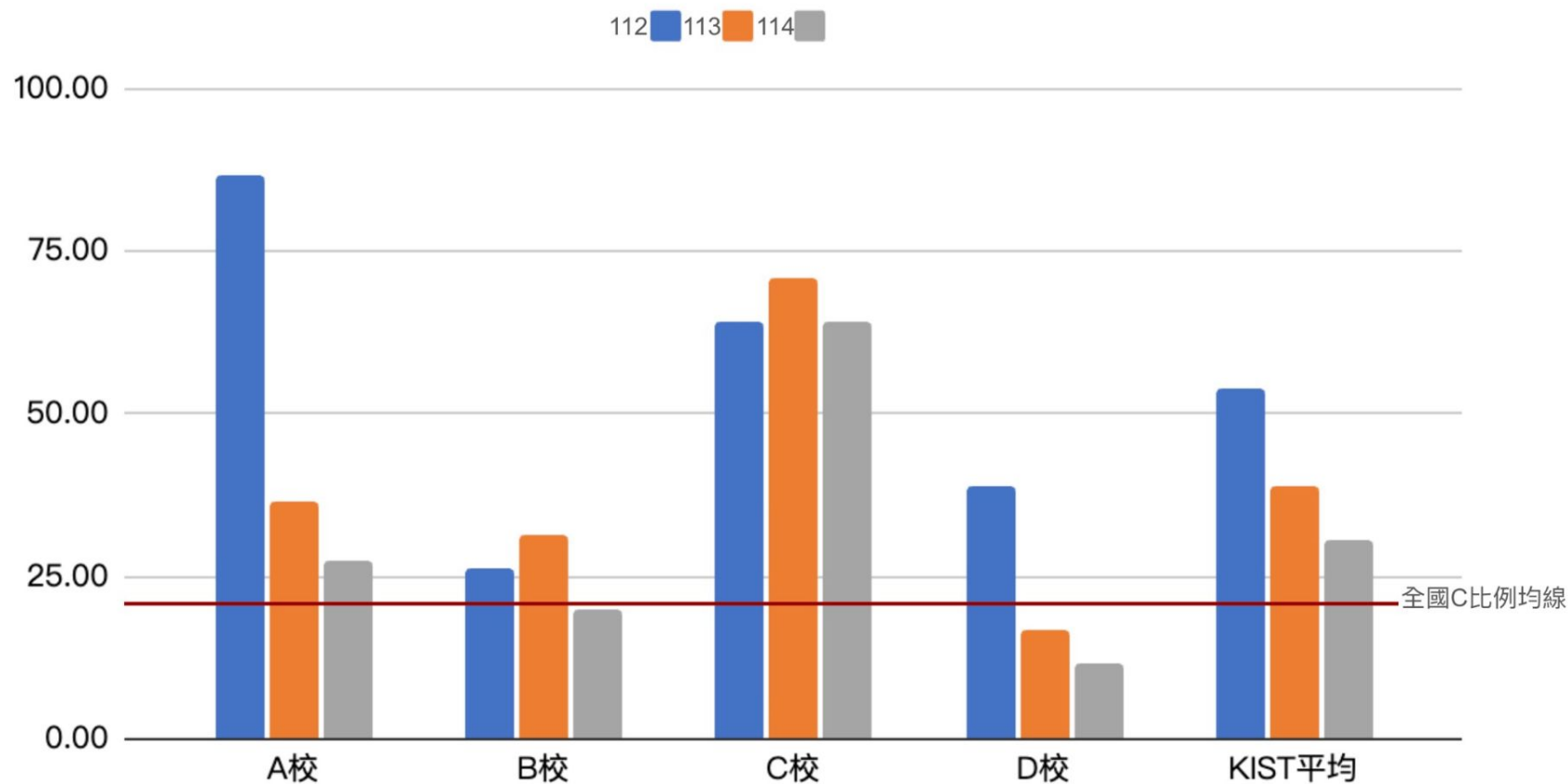


73 本碩士論文研究學思達運用各學科成效

- **增進學生學習動機與參與：**多篇行動研究與問卷調查顯示，學思達教學法有助於激發學生的學習興趣與動機 ndltd.ncl.edu.tw ndltd.ncl.edu.tw。學生從被動轉為主動，對課程投入感更高，在課堂中樂於討論、發言，合作學習氛圍濃厚 airitilib.com。有研究發現學生上課專注力提高，課後甚至願意將課堂內容與家人朋友分享，可見學思達有效提升了學生的學習熱忱與參與度 ndltd.ncl.edu.tw。



KIST 近三年國中會考自然科 C的比例 (%)



目標

3.學思達對老師的好處



73 本碩士論文研究學思達運用各學科成效



NDLTD 臺灣博碩士論文知識加值系統
National Digital Library of Theses and Dissertations in Taiwan

一般民眾 研究人員 校院系所及研究生 論文查詢

(111.80.189.145) 您好！臺灣時間：2025/06/26 15:30

簡易檢索

檢索結果 點我看建議檢索詞

檢索策略："學思達".ti(精準)；檢索結果共 73 筆資料 檢視檢索歷史

在搜尋的結果範圍內查詢： 不限欄位 確定

條列式 排序： 相關度(遞減) 1 /4頁 跳至 每頁顯示 20 筆

全選 書目資料(有 者，表示該論文之電子全文已獲授權於網際網路開放免費下載。)

1. 不只是學思達——學思達融入創思技法於國小國語課程之行動研究
- 國立臺灣師範大學／創造力發展碩士在職專班／107／碩士／人文學門／其他人文學類
- 研究生：陳邵屏
- 指導教授：陳昭儀
- 論文種類：學術論文

國圖碩博士論文網站

： <https://ndltd.ncl.edu.tw/cgi-bin/gs32/gsweb.cgi/ccd=ob4M0m/login?jstimes=1&loadingjs=1&o=dwebmge&ssoauth=1&cache=1750996231413>

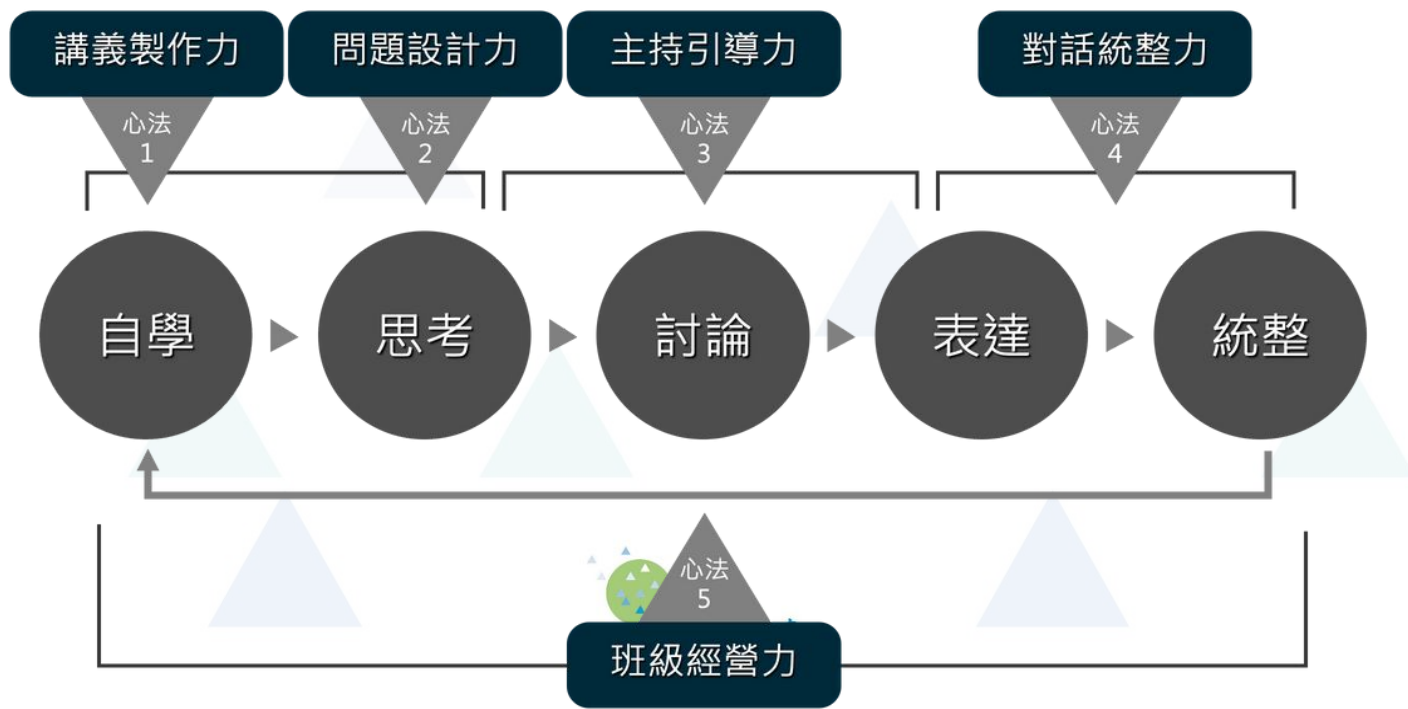
73 本碩士論文研究學思達運用各學科成效

- **促進教師教學效能與成長：**學思達的實施對教師的教學也帶來正向助益。教師透過準備學思達講義、精心設計問題並進行小組討論導引，在此過程中強化了課程規劃與班級經營能力 ndltd.ncl.edu.tw。多篇個案與行動研究指出，教師在反思與修正教學的循環中迅速解決了教學困境，專業能力隨之提升，重新燃起教學熱情 ndltd.ncl.edu.tw airitilibrary.com。
。不過也有研究強調教師的即時調整、引導掌控等「教學操作能力」是學思達成敗關鍵，需要教師不斷進修精進 ndltd.ncl.edu.tw。



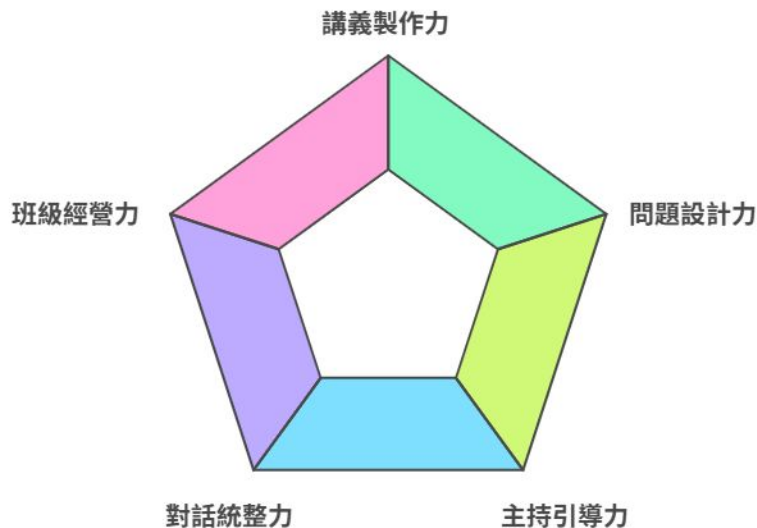
73 本碩士論文研究學思達運用各學科成效

。不過也有研究強調教師的即時調整、引導掌控等「教學操作能力」是學思達成敗關鍵，需要教師不斷進修精進 ndltd.ncl.edu.tw。



73 本碩士論文研究學思達運用各學科成效

。不過也有研究強調教師的即時調整、引導掌控等「教學操作能力」是學思達成敗關鍵，需要教師不斷進修精進 ndltd.ncl.edu.tw 。

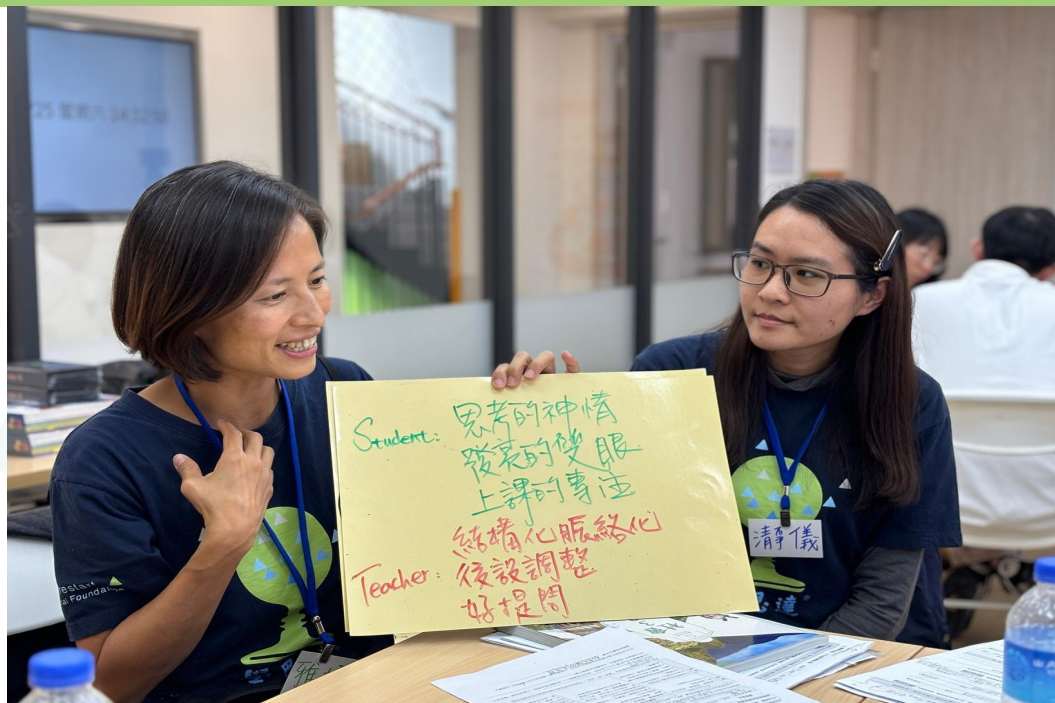


學思達 的 挑戰

- 老師的觀念
- 老師的能力
- 學生的適應
- 家長的理解
- 校長的支持
- 老師的堅持

學思達開放教室老師 願意成為大家的 階梯

幫助老師，等於幫助學生，等於幫助台灣



學思達老師的專業肯定

師鐸獎：胡中中、詹宗龍、吳宛如

特殊優良教師：吳汶汶、洪碧遠、林利真、蔡宜岑、吳宛如

優良教師：黃彩霞、許怡麗、林富君、陳佳瑋

典範教師：蔡宜岑

SUPER教師獎：周忬宣、何佳韻、蔡淑錚、謝逸帆、林姿君、蔡宜岑、孫菊君、吳宛如

中央輔導團：沙寶鳳、謝彩凡

縣市輔導團：黃彩霞、吳汶汶、陳佩琳、何佳韻、沙寶鳳、曾琦芳、李明融、蔡宜岑、吳宛如

全國國中小科學教師探究課程設計與執行能力提升計劃優秀教練：謝彩凡、林傑民、吳宛如

國中小學自然科學領域教師探究、動機融入探究、跨領域探究 (STEM) 之課程設計與專業知能成長計畫探究課程設計競賽：

劉佳容、廖宜銘、羅晨涵、吳旻、吳宛如

學思達老師的專業肯定



星雲教育獎：林傑民

GHF傑出學人獎：張輝誠

聯合國教科文 UNESCO附屬組織 InSEA國際藝術教育學會「藝術教育教學卓越實踐獎」：孫菊君

Innovative Teacher Award創新教師：戴盈莉

國際傑出電子教學獎〔中文語文教育〕：戴盈莉

全球優秀華語教師評選：戴盈莉

親子天下教育創新100：張輝誠、胡中中、簡子惠、自然而然團隊、戴盈莉

(遠見天下)未來教育台灣100：張輝誠、洪碧遠、謝彩凡、簡子惠、沙寶鳳、孔慶麗、吳汶汶、孫菊君、
羅勝吉、蔡淑錚

ViewSonic 創新教師獎 TOP100：吳汶汶

學思達老師的專業肯定



教育部創新教學獎：孔慶麗、蔡淑鏘

教育部藝術教育貢獻獎：孫菊君

教育部數位教學領航教師：謝逸帆

教育部閱讀推手：林家弘

全民國防教育傑出貢獻獎：胡中中、詹宗龍

高中優質化課程與教學創新教案特優：蔡淑鏘

素養導向優良教學示例特優：林富君、吳宛如

國中國語文領域優良試題甄選(特優)：許怡麗

生命教育及校園自殺防治議題教案優等獎：陳采微

蘭馨獎：林利真、吳宛如

杏壇芬芳獎：林家弘

教育芬芳錄：蔡宜岑

特色教學傑出教師（通識課程）：林伶美(陽明交大，109學年度)

大學升等通過：王宏仁、陳信宏

友善校園傑出導師獎：曾建維

教育大愛菁師獎：吳宛如



目標

4.學思達資源與支持系統



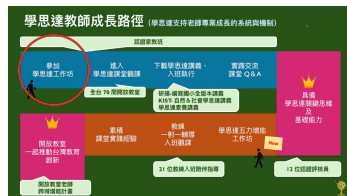
學思達的資源：<https://www.sharestart.org/>

建立一個能夠有效支持教師專業不斷精進、成長的「教師專業成長系統」。



初階：學思達認證家教班

支持老師增能，能夠開始實踐一堂「學思達課堂」。



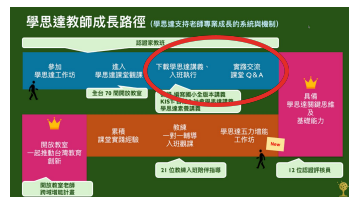
五環與講義基本概念



主持引導實作

初階：學思達認證家教班

支持老師增能，能夠開始實踐一堂「學思達課堂」。



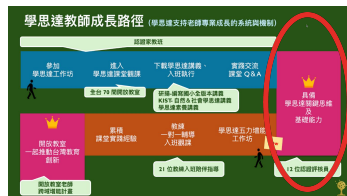
錄影回饋



2024 共培訓 **76 位**教師結業
學員自評學思達能力提升 **28.8 %**

檢核點：關鍵思維與基礎能力認證

確認教師有能力進行一堂學思達教學。

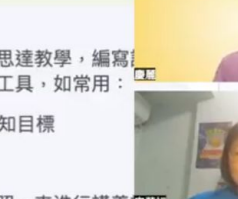


教師進行學思達教學，編寫時可用各種工具，如常用：

1. 布魯姆認知目標
2. 黃金圈

作為設計參照，來進行講義撰寫。

- 同時確認想要培養出學生哪一種能力，就設計哪一種層面的問題來問學生、培養出學能力
- 可將 2W1H 與 認知 6 目標結合，就可以產生 $3 \times 6 = 18$ 種問法，例如 2W1H * 理解「你理解了什麼、你怎麼理解的、你為什麼會這樣理解」





課堂錄影審核－確認課堂狀態

2024 學思達基礎認證成長



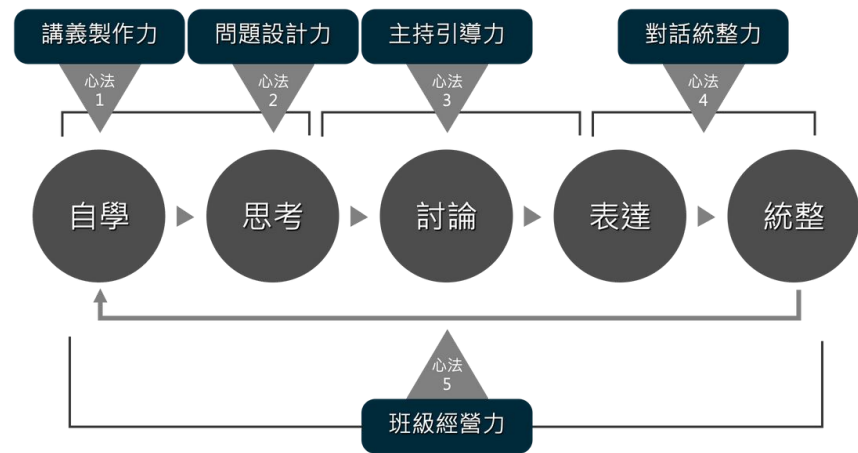
有能力進行學思達教學的教師人數（通過「關鍵思維與基礎能力」認證）

103 位  193 位

年成長幅度

進階：學思達五力增能

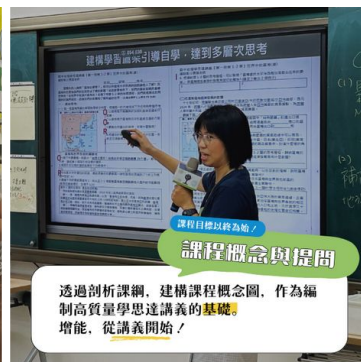
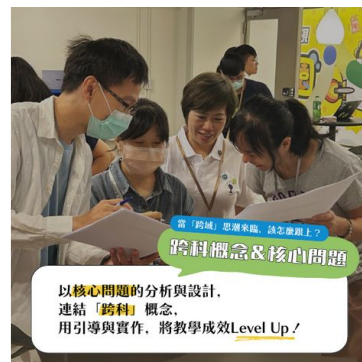
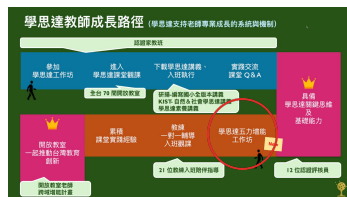
支持老師深化教學五力



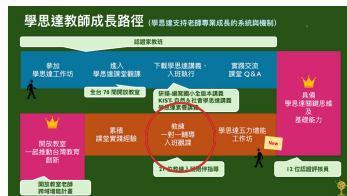
2024 首次啟動，建立課程模組 8 堂課

課程滿意度 94 %

2025 擴大開設：中學 2 班次、小學 1 班次



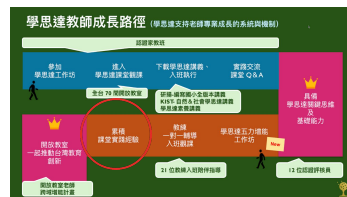
進階：教練一對一輔導



2 次線上共備
2 次入班觀課
教練現場真實回饋
提供最有效的教學支持
2024 培訓學員 **38 位**
通過認證率 **68 %**

目標為常態性使用學思達教學法授課

目標為常態性使用學思達教學法授課



學思達開放教室



「學思達開放教室認證」透過審核一學期的課堂講義及評核員入班觀課，核對申請者是否能夠長期在課堂實踐學思達，開放教室。

入班觀課



議課



學思達的使命三



使台灣的教育從長期忽略生命素養，到密集且深度培育（包含自我覺察、自我領導、自我實現），從而引領學生體驗生命的意義與價值，尋找並實現個人使命。



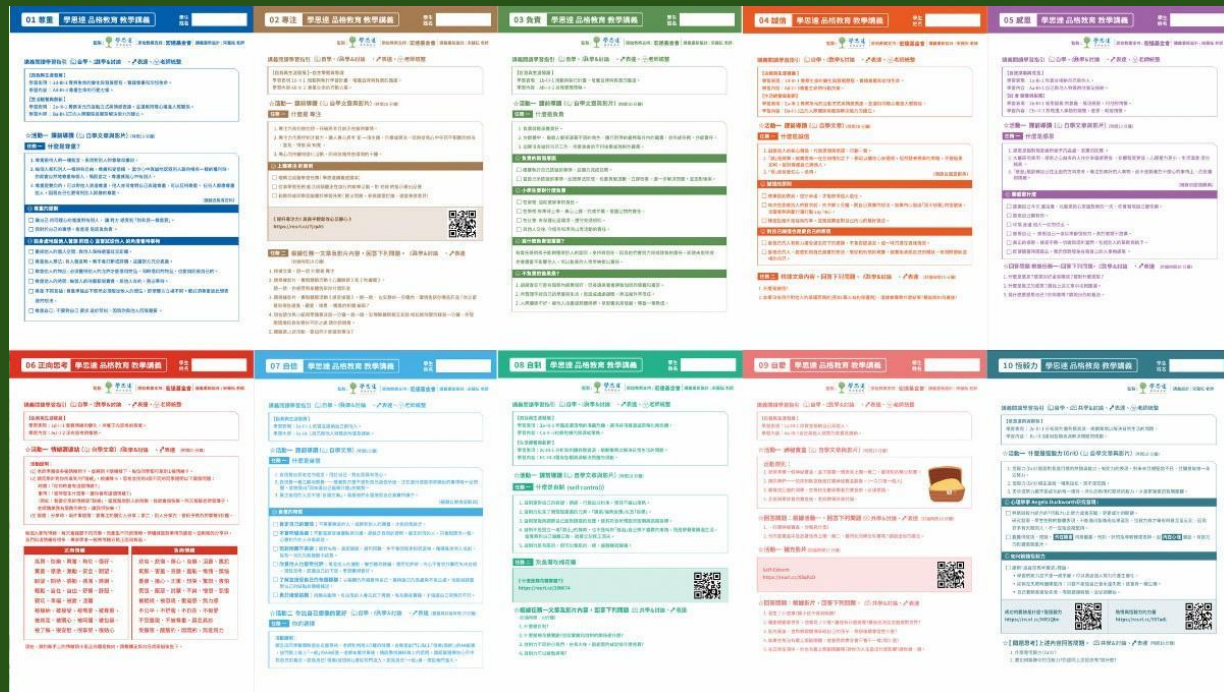
課堂實踐



課堂實踐

學思達的使命三

使台灣的教育從長期忽略生命素養，到密集且深度培育（包含自我覺察、自我領導、自我實現），從而引領學生體驗生命的意義與價值，尋找並實現個人使命。



2024 素養講義研發

自我覺察

自我領導

自我實現

3門
27份

學思達的使命三



使台灣的教育從長期忽略生命素養，到密集且深度培育（包含自我覺察、自我領導、自我實現），從而引領學生體驗生命的意義與價值，尋找並實現個人使命。

學思達七個習慣講義_運用工作坊



七個習慣塑造品格力

~共創師生價值的班級經營

臺中市清水國中 鄭郁馨

2024 素養講義工作坊
首場次

160 人次參與

學思達的使命四

塑造「開放、分享」的文化，使封閉的教學現場（包含教室、學校）轉向開放、互動、交流。



學思達開放教室

83 間



開放教室＋工作坊

講師人數 19 位

學思達的使命四

塑造「開放、分享」的文化，使封閉的教學現場（包含教室、學校）轉向開放、互動、交流。



研揚合作—入校陪伴

5 間



好好學思達
校園學思達教學應用推廣計畫



國語2^上
康軒版



第一課 新學年、新希望 學生成姓名：

◆ 生字、語、詞、句學習目標（3 節）

1. 會用注音和部首查字典。
2. 能認識「人」部的字與語、詞。
3. 能分辨相似字「位」、「拉」。
4. 認識「為」不同讀音並會造詞。
5. 會用疊字、詞形容事物、聞著淡淡的書香。
6. 會造「要……還要」的句子。



一、閱讀課文並圈出重要語、詞：請用手指著大聲讀完一遍課文後，根據課本的生生字，圈出 10 個與生字相關的重要語、詞。

研揚合作—講義編製

國小語數全版本全年段

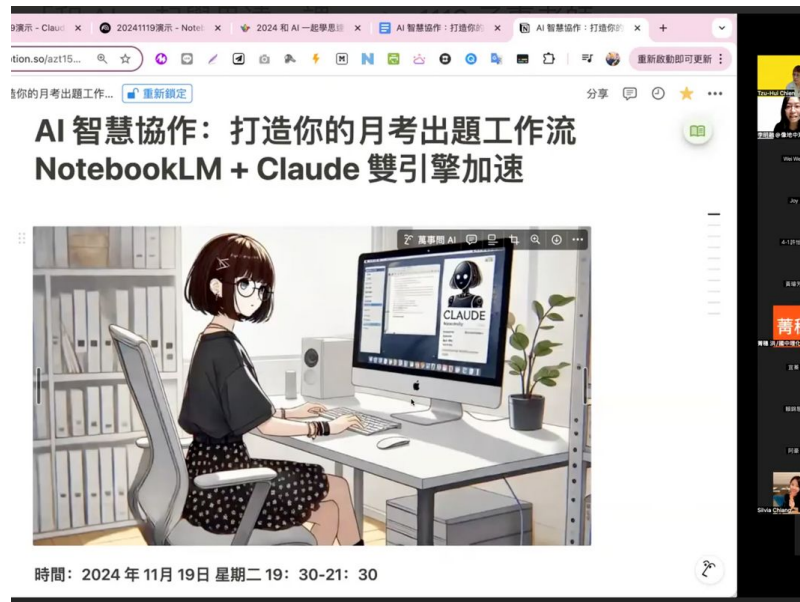
學思達的使命四

塑造「開放、分享」的文化，使封閉的教學現場（包含教室、學校）轉向開放、互動、交流。

跨域增能-團隊共創



跨域增能-AI社群

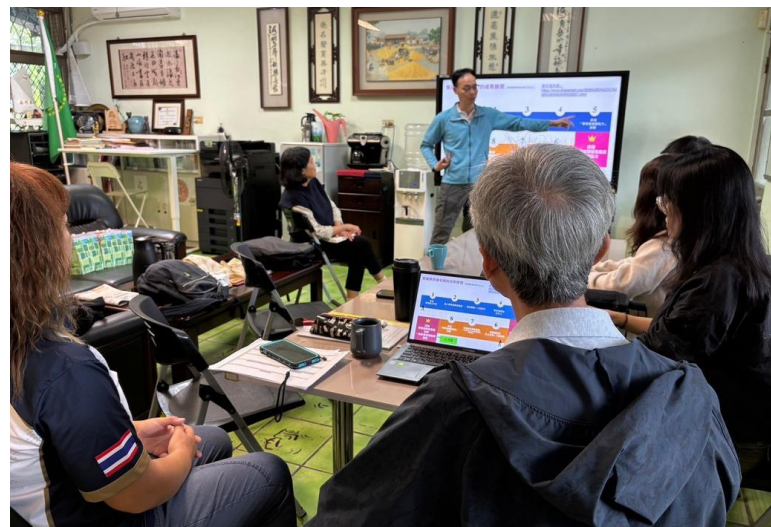


學思達合作學校

全校教師 50% 以上通過開放教室認證。並且願意開放他們的教室，
讓其他學校的教職員入班觀課。



催生學思達合作學校
研揚合作計畫



催生學思達合作學校
岳明中小學

學思達的使命五



透過老師實踐終身學習與持續深化教學專業，長期而穩定訓練學生自學、思考、表達以及素養能力，培育學生一生帶得走的能力。

全臺學思達教師社群



學思達領導人培育



全臺學思達教師社群



18 個學科社群、區域社群，提供教師「培訓、連結、陪伴、專業知識深化」四大目標。

學思達教師社群四大目標

A. 專業知識深化

專注於學科知識增能
表現在學思達講義設計
此項為學科社群首要重點

B. 培訓

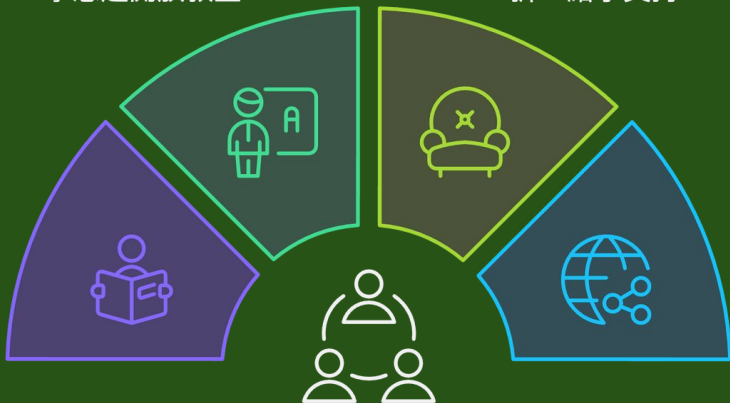
透過社群培訓等計畫
協助老師逐步走向
學思達開放教室

C. 陪伴

陪伴老師走過學思達成
長途中遭遇的困難及挫
折，給予支持

D. 連結

使學思達老師們連結
激發可能性與影響力
此項為區域社群首要重點





學思達社群究竟是什麼？

學思達社群簡介

#專業學習

學思達社群是由學思達各個科目老師所組成的
專業學習社群，以線上、實體方式，定期舉辦
增能活動，持續精進社群教師的教學能力★

#多元發展

還有尚未開啓的社群，
敬請期待！

社群目前已超過15個，涵蓋各學層、各科目，
致力於提升教學品質，讓有不同需求的老師能
夠更快、更順利地掌握學思達精髓！



社群懶人包：

<https://drive.google.com/drive/folder/s/1ibOOJVz5xOK5K9SL5BA33VrhiJCIUSjB?usp=sharing>

2024 年 學思達共運營 18 個社群



辦理 145 場活動，累積參與人次 3,243 位



學思達領導人培育－共識營



開放與共享，自立而後立人。



學思達願景與策略藍圖



共創社群目標與三年計劃

學思達領導人培育－共識營



開放與共享，自立而後立人。



領導力與個人使命天賦



學思達領導力文化

學思達的「利他影響力」



開放與共享，自立而後立人。

1

2013 年
張輝誠



80+

2024 年
學思達領導人

邀請 加入學思達 開放教室

蘇育陞老師

釋放師生潛能、一代勝過一代



https://youtu.be/7_INU2bfcskE?si=Ia8eTsINnU_JSGAc

課後請問

(1)你想加入「**教學社群**」嗎？

(2)你想加入「**學思達教學社群**」嗎？

(3)你想創立一個「**教學社群**」嗎？

(4)你想創立一個「**學思達教學社群**」嗎？



課後請問

(1)今天最重要的一到兩個收獲？

(2)任何疑問？



學思達品格講義

張輝誠 / 學思達創辦人



目標

- 1.學思達品格講義 是甚麼
- 2.學思達品格講義課程體驗



目標

1.學思達品格講義 是甚麼



學思達品格講義 緣起

學思達 x 宏達 x 冠信

各位教育夥伴好！

歡迎來到學思達品格講義資料庫！

講義主題 多元品格主題課程，並用年齡學段區分

使用指引

- 老師們挑選並下載適合自身課堂的講義，也可根據需求進行適當修改
- 利用學思達講義優勢，在其他老師已建立的基礎上，發展出屬於自己的學思達課堂

講義來源

- 本講義由宏達基金會品格英語學院提供原始教案
- 台北市光復國小宋雅耘老師編制
- 學思達基金會創始人張輝誠老師支持與指導

～歡迎各位老師瀏覽與使用～

文件連結

: <https://www.sharestart.org/23416246053694821697266843561132681.html>

學思達品格講義 在哪裡



聯絡我們   

首頁

最新消息

關於學思達

學思達開放教室

資源專區

參與計畫

申請學思達認證

捐款支持

加入我們

自學學思達

加入學思達社群

學思達講義分享

學思達社群介紹

學思達懶人包資源站

觀看工作坊影片

線上交流 (臉書社團)

推薦書單

>

學思達各科講義

學思達 + 「怪咖系列」紀錄片
— 講義 & 工作坊資源彙整

學思達品格講義

學思達七個習慣

文件連結

: <https://www.sharestart.org/23416246053694821697266843561132681.html>

學思達品格講義 在哪裡



可直接點選品格課程主題，就會進入下載頁面（原始版word檔）囉！

尊重	專注	負責	誠信	感恩
正向思考	自信	自制	自愛	恆毅力

高年級品格講義還有美編版（PDF檔）
供老師們下載使用！

美編版

文件連結
：<https://www.sharestart.org/23416246053694821697266843561132681.html>

學思達品格講義 在哪裡



可直接點選品格課程主題，就會進入下載頁面（原始版word檔）囉！

專心（一年級）	專心（二、三年級）	
正向思考（一年級）	尊重（低年級）	勇敢（低年級）

文件連結
:<https://www.sharestart.org/23416246053694821697266843561132681.html>

學思達品格講義 不知道答案

03 負責

學思達 品格教育 教學講義

學生
姓名



監製：學思達教育基金會 | 原始教案支持：宏達基金會 | 講義重新設計：宋雅媛 老師

講義閱讀學習指引 自學、 共學&討論、 表達、 老師統整

【自我與生涯發展】

學習表現：1b-III-1 規劃與執行計畫，培養自律與負責的態度。

學習內容：Ab-III-2 自我管理策略。

☆活動一 課前導讀 (自學文章與影片) (時間10分鐘)

任務一 什麼是負責

1. 負責就是承擔責任。
2. 在群體中，每個人都扮演著不同的角色，履行附帶的義務和分內的職責，並完成任務，亦即責任。
3. 如果沒有做好自己工作，也要承擔的不利後果或強制性義務。

影片連結(品格講義位置)

: <https://drive.google.com/file/d/1qneX-xnCAwXXP8WZqNWzddgUBJFWHY7S/view?usp=sharing>

118

影片連結(品格講義位置)

: https://drive.google.com/file/d/1cp_0H0QdjikMjqHzVnkJtjfyTm34gYc/view?usp=sharing

118



學思達品格講義 不知道答案

☆活動三:生活情境討論(□自學、●共學&討論、※表達、▲老師統整)

(討論時間:30 分鐘)

1. 在你目前的個人生活或學習中，有哪些要事是你必須負責的？請舉出兩個例子。

家庭生活	我必須負責
學校生活	我必須負責

2. 如果以上列出來的要事，你剛好因為疏失沒有如期完成，你會面臨到什麼後果？
3. 呈上題，請你說一說，負責究竟重不重要？
4. 你要如何規劃才能符合『要事第一』原則，也做到『負責』，請你寫下來。

要事第一（目標）	負責	
	我要	就能
我願意今日事，今日畢	一放學就寫作業	很快完成作業
說到做到，信守承諾		
有健康的身體		
讓父母開心		

影片連結(品格講義位置)

: <https://drive.google.com/file/d/1qneX-xnCawXXP8WZqNWzddgUBJFWHY7S/view?usp=sharing>

119

影片連結(品格講義位置)

: https://drive.google.com/file/d/1cp_0H0QdjikMjqHzVnkJtjfyTm34gYc/view?usp=sharing

119

觀課：學思達 品格課堂(中年級)

台北市光復國小 宋雅妘老師



學思達課堂

(小學高年級) 品格教育

臺北市 光復國小 宋雅妘老師 及 601班學生

製作：研揚文教基金會

監製：學思達教育基金會



學思達課堂

(小學高年級) 品格教育

臺北市 光復國小 宋雅妘老師 及 601班學生

製作：研揚文教基金會
監製：學思達教育基金會



目標

2.學思達品格講義課程體驗



學思達品格講義(國中-大人) 負責

學思達教育基金會 X 宏達文教基金會
張輝誠編寫 2024.12

負責：品格 學思達講義



學習目標

- ☐自我覺察：從「受害者心態」走向「責任者心態」。
- ☐有意識的選擇：負責
- ☐轉化成為一個「當責者」

PS：學思達五環說明



自學
(學生)



思考
(學生)



小組討論
(學生)



表達
(學生)



統整
(老師)

- 每一個問題，可以選擇走完整五環，也可以只選擇五環中的幾環，中間三環可以根據問題難易、時間多寡和教師判斷來自由選擇。
- 教師在課堂最重要的工作就是主持、引導與核對學生的學習情況。
- 最終目標是要培育出學生有「自學」能力。

一、自我覺察：從「受害者心態」走向「責任者心態」



請觀看影片 (<https://youtu.be/jwB-Ed5KdQ4?si=Id8pSiRguv2KpdG>) 至(3:44)，以及底下補充資料，回答以下問題：

- 1.請問受害者的心態有哪三種表現？請問你有這些表現嗎？
你有意識到這是「受害者心態」嗎？

補充資料：

- ☐受害者心態的三個表現：

- (1)都是對方的錯
- (2)當面抱怨或是背後抱怨
- (3)站在道德制高點



- 2.繼續觀看影片(3:44-8:30)，請問「受害者心態」可以帶來甚麼好處？但是好處的背後，甚麼會隨之而來？請問如果你曾有過受害者心態的經驗，請問你有意識到這背後的好處和缺點嗎？

補充資料：

- ☐受害者心態帶來的好處：

- (1)獲得同情與關注
- (2)不必為自己的不幸福承擔責任

文件連結

: https://drive.google.com/file/d/1DuHVChC7_-868CGZ1vq1bNcsUIqg0RAeg/vi?usp=sharing

學思達品格講義(國中-大人) 負責

學習目標

- ☐自我覺察：從「受害者心態」走向「責任者心態」。
- ☐有意識的選擇：負責
- ☐轉化成為一個「當責者」

PS：學思達五環說明



自學
(學生)



思考
(學生)



小組討論
(學生)



表達
(學生)



統整
(老師)

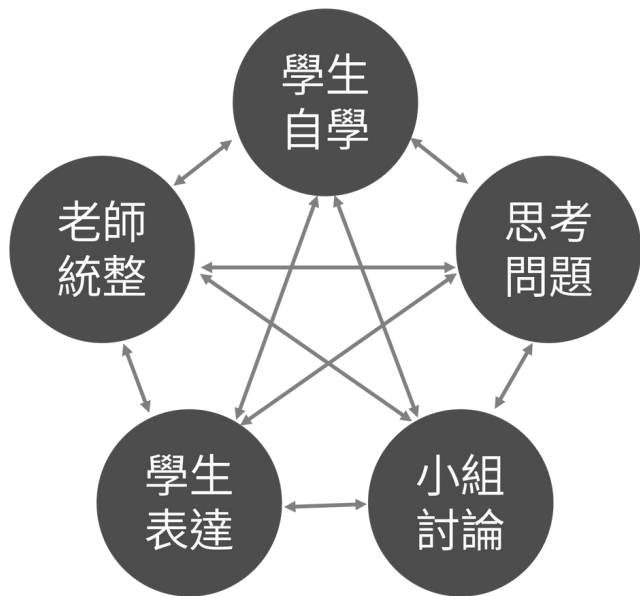
- 每一個問題，可以選擇走完整五環，也可以只選擇五環中的幾環，中間三環可以根據問題難易、時間多寡和教師判斷來自由選擇。
-
- 教師在課堂最重要的工作就是主持、引導與核對學生的學習情況。
-
- 最終目標是要培育出學生有「自學」能力。

文件連結

: https://drive.google.com/file/d/1DuHVChC7_-868CGZvq1bNcsUIqg0RAeg/view?usp=sharing

學思達五環 是甚麼？

學思達五環



學思達講義

學思達x隆中向上教育基金會x怪咖系列紀錄片 page 1 中和國中/孫菊君老師

“自己與自己約定的事” 怪咖系列【KULO】

0-1 關於怪咖系列【KULO】的課前說明

- 本堂課介紹的是賴力州導演「怪咖系列」紀錄片當中的【KULO】，主角Kulo哥是花蓮南濱鄉鹽寮海邊有著十年歷史的夏季「海成、瘋市集」創辦人趙俊傑。左邊有這部「怪咖系列」紀錄片的完整版影片連結以及簡介文字。
- 【KULO】探討了關於「人生困境」議題，也兼及到KULO民宿「海成」打工換宿的年輕人，個個「生涯探索」的難題。
- 一個人對於人生困境與自我認同的探討，往往需要經過對自我內在的理解、安頓與接納，將每一次的挫折、失落、抗拒，轉化為內在穩健流動的生命能量。Kulo哥與影片中的人們，都經歷了這些歷程。紀錄片的拍攝讓我們藉由對他人「故事」的共鳴，有機會回望自身，期盼在一起共學的課程體驗中，獲致幫助自己穩定向前的安定力量。

0-2 Check-in 課前預問與思考

Q：「在徒步環島旅程中，如果是你，會選擇走在哪個位置？為什麼？」

A：我選擇走在_____位置，
走在這個位置讓我感覺：_____

因為：_____

1 認識 Kulo 這個人

Q1-1: 讓我們先欣賞片頭到2:35，你會如何形容 Kulo 這個人？為什麼？
(可參考問題後的補充資料)

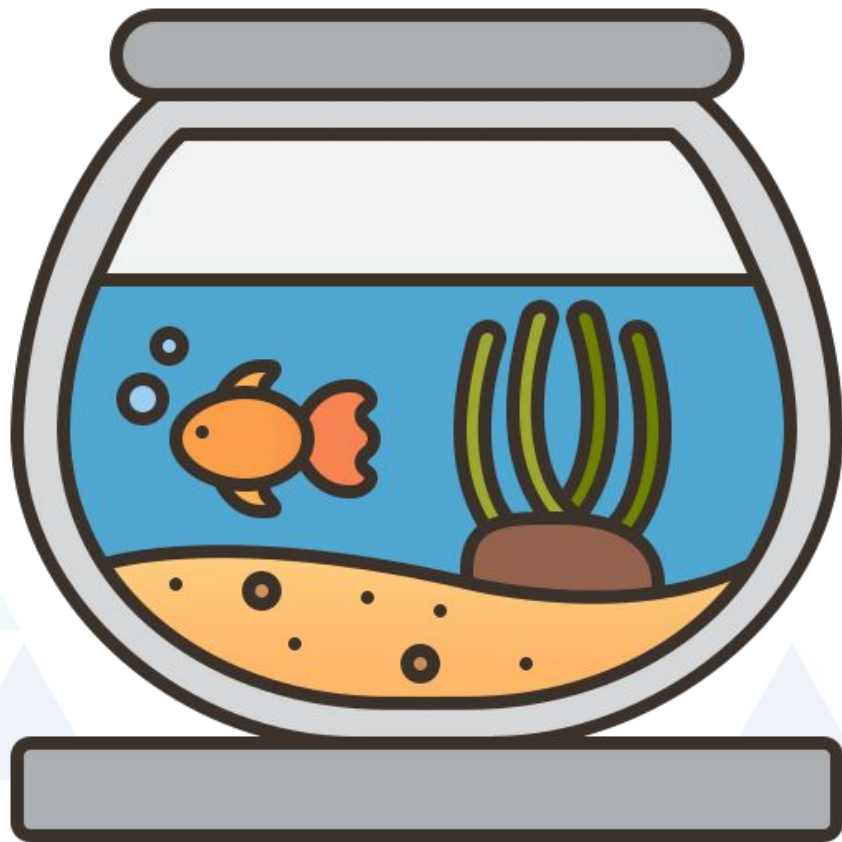
A: _____

Q1-2: 選擇狼狗名字“Kulo”來當自己的名字，你認為他內心想要認同的，是怎麼樣特質的人？

A: _____

更多影片，請前往 <https://www.youtube.com/c/怪咖系列playlists>

金魚缸



學思達品格講義(國中-大人) 負責

一、自我覺察：從「受害者心態」走向「責任者心態」



請觀看影片(<https://youtu.be/jwB-Ed5KdQ4?si=-Id8pSiRguv2KpdG>)至(3:44)，以及底下補充資料，回答以下問題：

1. 請問受害者的心態有哪三種表現？請問你有這些表現嗎？
你有意識到這是「受害者心態」嗎？

補充資料：

☐ 受害者心態的三個表現：

- (1) 都是對方的錯
- (2) 當面抱怨或是背後抱怨
- (3) 站在道德制高點



2. 繼續觀看影片(3:44-8:30)，請問「受害者心態」可以帶來甚麼好處？但是好處的背後，甚麼會隨之而來？請問如果你曾有過受害者心態的經驗，請問你有意識到這背後的好處和缺點嗎？

補充資料：

☐ 受害者心態帶來的好處：

- (1) 獲得同情與關注
- (2) 不必為自己的不幸承擔責任

文件連結

: https://drive.google.com/file/d/1DuHVC7_-868CGZ1q1bNcsUlqg0RAeg/view?usp=sharing

學思達品格講義(國中-大人) 負責

一、自我覺察：從「受害者心態」走向「責任者心態」



3.繼續觀看影片(8:30-),請問如何從「受害者心態」轉為「責任者心態」,有哪三種方法?

補充資料:

☐從受害者心態轉向責任者心態的三個方法:

(1)人物轉化:從別人的責任,看到「自己的責任」。

(2)時間轉化:從過去轉到「現在」或「未來」,我能創造甚麼甚麼樣的未來。不去追究過去到底誰的錯,而是未來我能做甚麼。

(3)焦點轉化:從對錯轉向「目標」。責任者不追究是誰的錯,而是「我要怎麼辦」?不是我不要甚麼,而是「我要甚麼」,我可以做點甚麼,來實踐我要的「目標」。

總結:就算錯在他人,我也要為我自己負責。我的人生,只有我能負責。
(當你成為受害者,就是免費讓你討厭的人住進你的腦袋,請不要當這麼慷慨的人)

文件連結

:https://drive.google.com/file/d/1DuHVChC7_-868CGZvq1bNcsUlqg0RAeg/view?usp=sharing

請想一個**口訣** 方便記住轉化三方法

一、自我覺察：從「受害者心態」走向「責任者心態」



3.繼續觀看影片(8:30-)，請問如何從「受害者心態」轉為「責任者心態」，有哪三種方法？

補充資料：

□從受害者心態轉向責任者心態的三個方法：

(1)人物轉化：從別人的責任，看到「自己的責任」。

(2)時間轉化：從過去轉到「現在」或「未來」，我能創造甚麼甚麼樣的未來。不去追究過去到底誰的錯，而是未來我能做甚麼。

(3)焦點轉化：從對錯轉向「目標」。責任者不追究是誰的錯，而是「我要怎麼辦」？不是我不要甚麼，而是「我要甚麼」，我可以做點甚麼，來實踐我要的「目標」。

總結：就算錯在他人，我也要為我自己負責。我的人生，只有我能負責。
(當你成為受害者，就是免費讓你討厭的人住進你的腦袋，請不要當這麼慷慨的人)

文件連結

:https://drive.google.com/file/d/1DuHVChC7_-868CGZvq1bNcsUlqg0RAeg/view?usp=sharing

請看 講義

一、自我覺察：從「受害者心態」走向「責任者心態」



3.繼續觀看影片(8:30-)，請問如何從「受害者心態」轉為「責任者心態」，有哪三種方法？

補充資料：

☐從受害者心態轉向責任者心態的三個方法：

(1)人物轉化：從別人的責任，看到「自己的責任」。

(2)時間轉化：從過去轉到「現在」或「未來」，我能創造甚麼甚麼樣的未來。不去追究過去到底誰的錯，而是未來我能做甚麼。

(3)焦點轉化：從對錯轉向「目標」。責任者不追究是誰的錯，而是「我要怎麼辦」？不是我不要甚麼，而是「我要甚麼」，我可以做點甚麼，來實踐我要的「目標」。

總結：就算錯在他人，我也要為我自己負責。我的人生，只有我能負責。
(當你成為受害者，就是免費讓你討厭的人住進你的腦袋，請不要當這麼慷慨的人)

文件連結

:https://drive.google.com/file/d/1DuHVChC7_-868CGZ1q1bNcsUlqg0RAeg/view?usp=sharing

邀請 加入學思達 開放教室

蘇育陞老師

釋放師生潛能、一代勝過一代



https://youtu.be/7_INU2bfcskE?si=Ia8eTsINnU_JSGAc

學思達 x 薩提爾 概說

張輝誠 / 學思達創辦人



目標

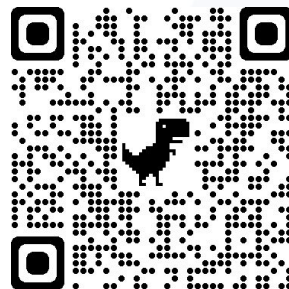
- 1.薩提爾 冰山是甚麼
- 2.自我覺察：應對姿態、感受
- 3.自我安頓：感受



認識冰山



冰山與應對姿態(五種)

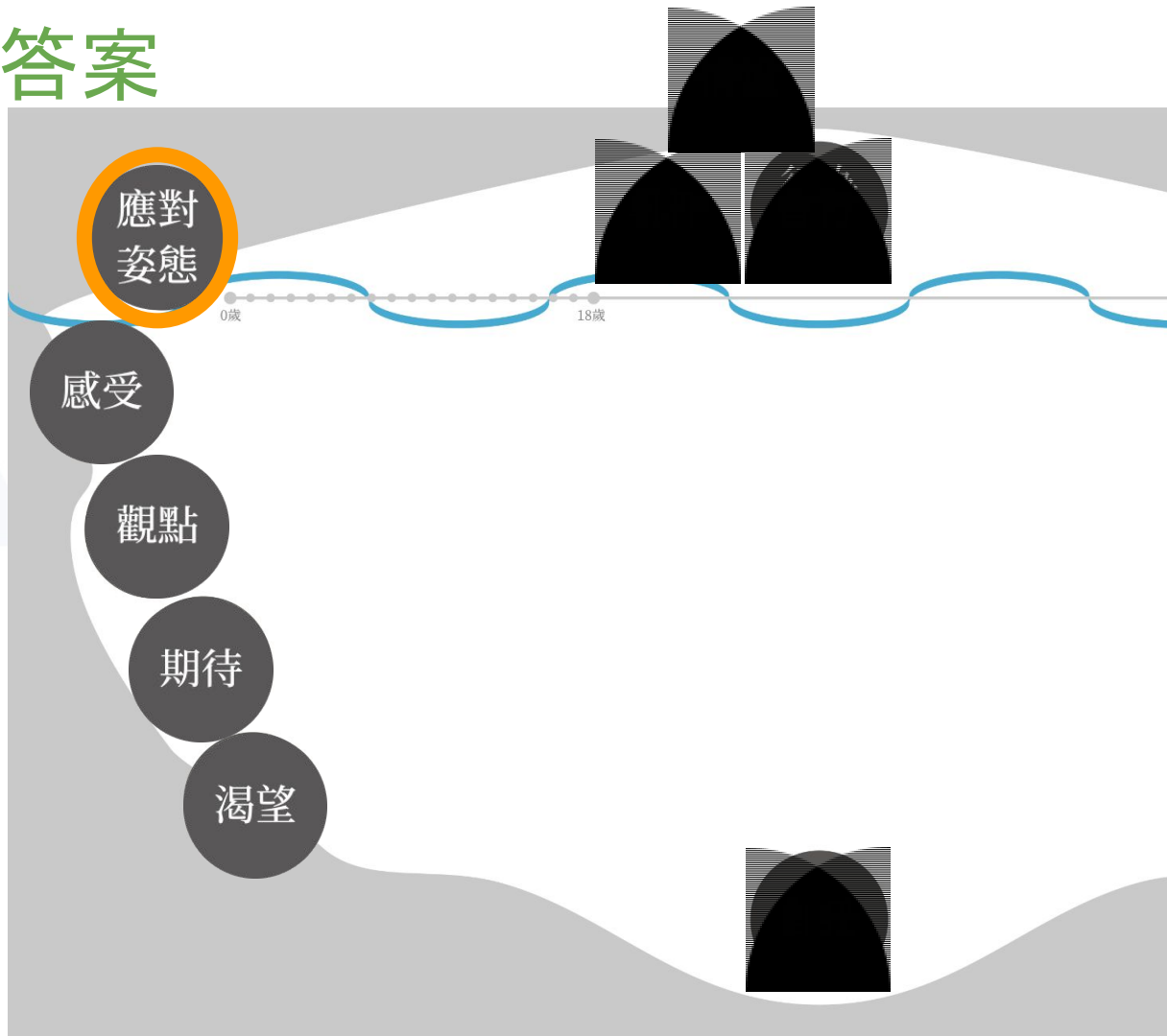


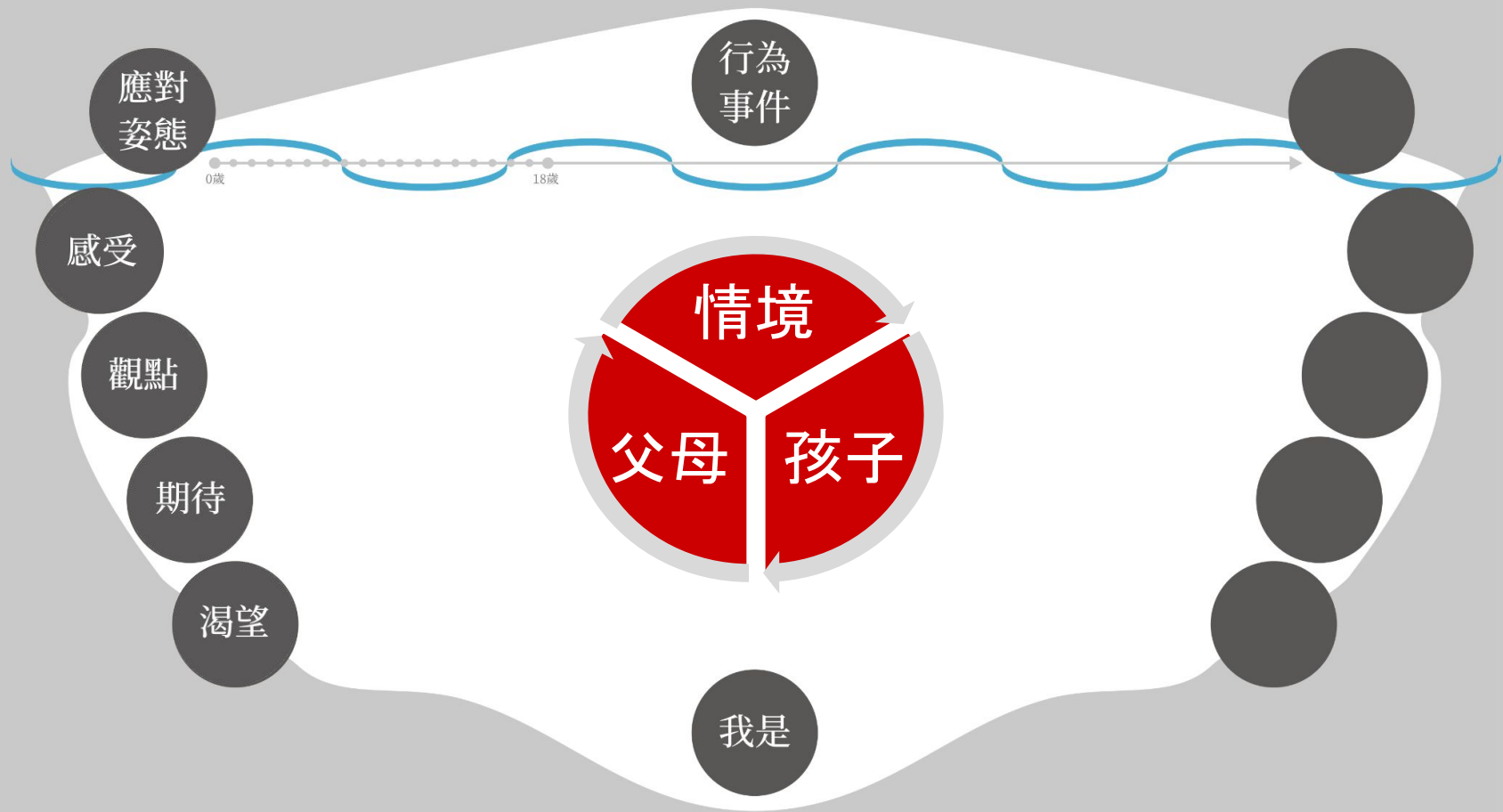
網址 : <https://youtu.be/4gUPQSsD8JU>

口訣：(冰山)

應對感官 飢渴我

答案





認識 五種應對姿態





超理智

壓力下的行為：

愛說教、愛講道理(引經據典)、愛分析、
權威、理性、刻板、避免情感交流、不帶
人性的客觀.....



超理智

習慣向人證明：

我是對的！

我的想法(論述)最完整！

我知道甚麼對我們最好！

要冷靜理性、要注重客觀！

就事論事，不要感情用事！

情緒不重要，解決問題才重要！



指責

壓力下的行為：

批評、否定、

貶損、責罵、

喝斥、恐嚇、

攻擊、負面評價、吹毛求疵、獨裁...



指責



你錯了！

你太糟了！

你要改變！

你有沒有腦子！

你怎麼老是這樣！

你甚麼都做不好！

你要為我的痛苦負責！

討好

壓力下的行為：

重視他人不重視自己、取悅他人而壓抑看輕自己、過分和善，常道歉，請求寬恕，乞憐、依賴、讓步...



討好

(明明心裡不同意)

好！

同意！

我會改進！

你是對的！

錯都在我！

對不起，是我不好！

你不開心都是我的錯！



打岔



談正經事時會轉移話題、轉移注意力、或者人不在當下經常失神分心插嘴。

擾亂、多動、忙碌、不安定、不恰當、傻氣。



打岔

(與當下情境不相干，如談正經事)

下雨了

你這件衣服在哪裡買的？

昨天的電影好難看

◎冷戰

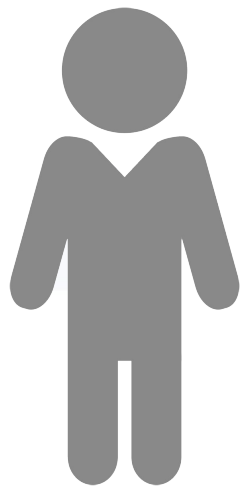


新選擇：一致性

壓力下的行為：

平和、平靜、有愛□、接納自己與他□

讓對方感覺到真誠、誠實、舒服，毫無威脅。

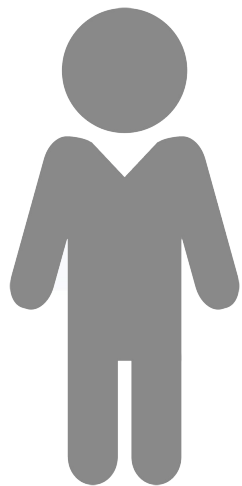


新選擇：一致性

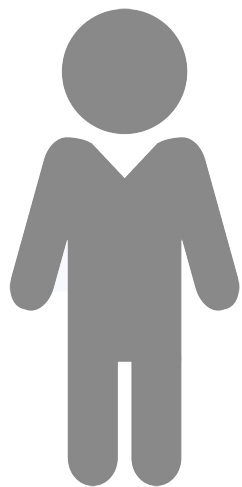
壓力下的行為：

理性並且保有溫暖的溝通方式

允許自己和他人表現脆弱的一部份，能
完整接納自己和他人。



新選擇：一致性



壓力下的行為：

真誠、真實的自我表達者，同時也能關注對方

在適當的情境脈絡中，傳達直接的訊息，並且為此負責，能顧及自己、他人和情境



新選擇：一致性

壓力下的行為：

善用自己內、外在資源，面臨改變能保持開放的態度

能欣賞自己獨特性，願意信任他人，能在自我和人際關係間保持自由流動的能量



新選擇：一致性

壓力下的言語：具體地描述情境

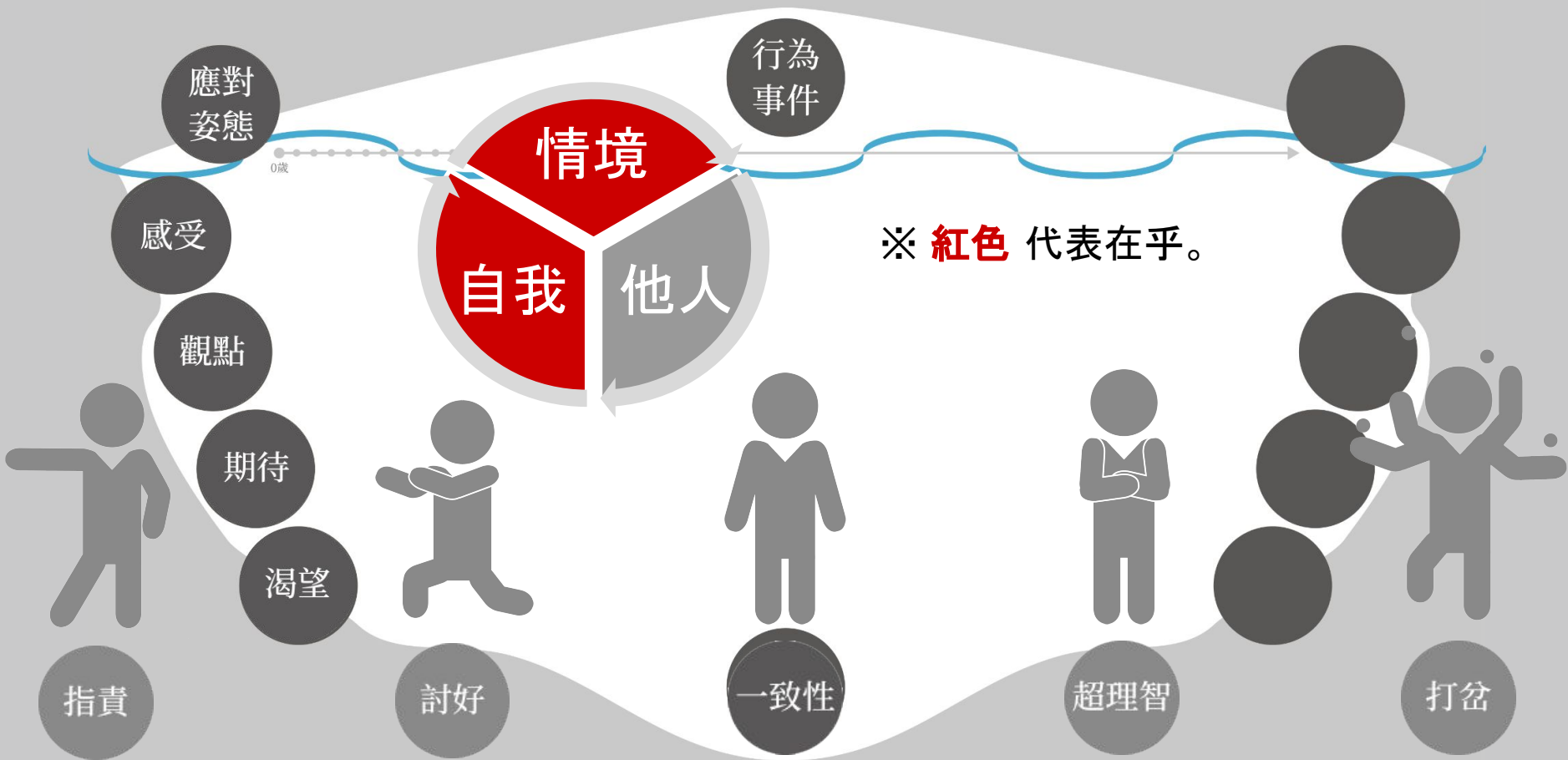
以「你好像……」描述對方行為（你還好嗎？）

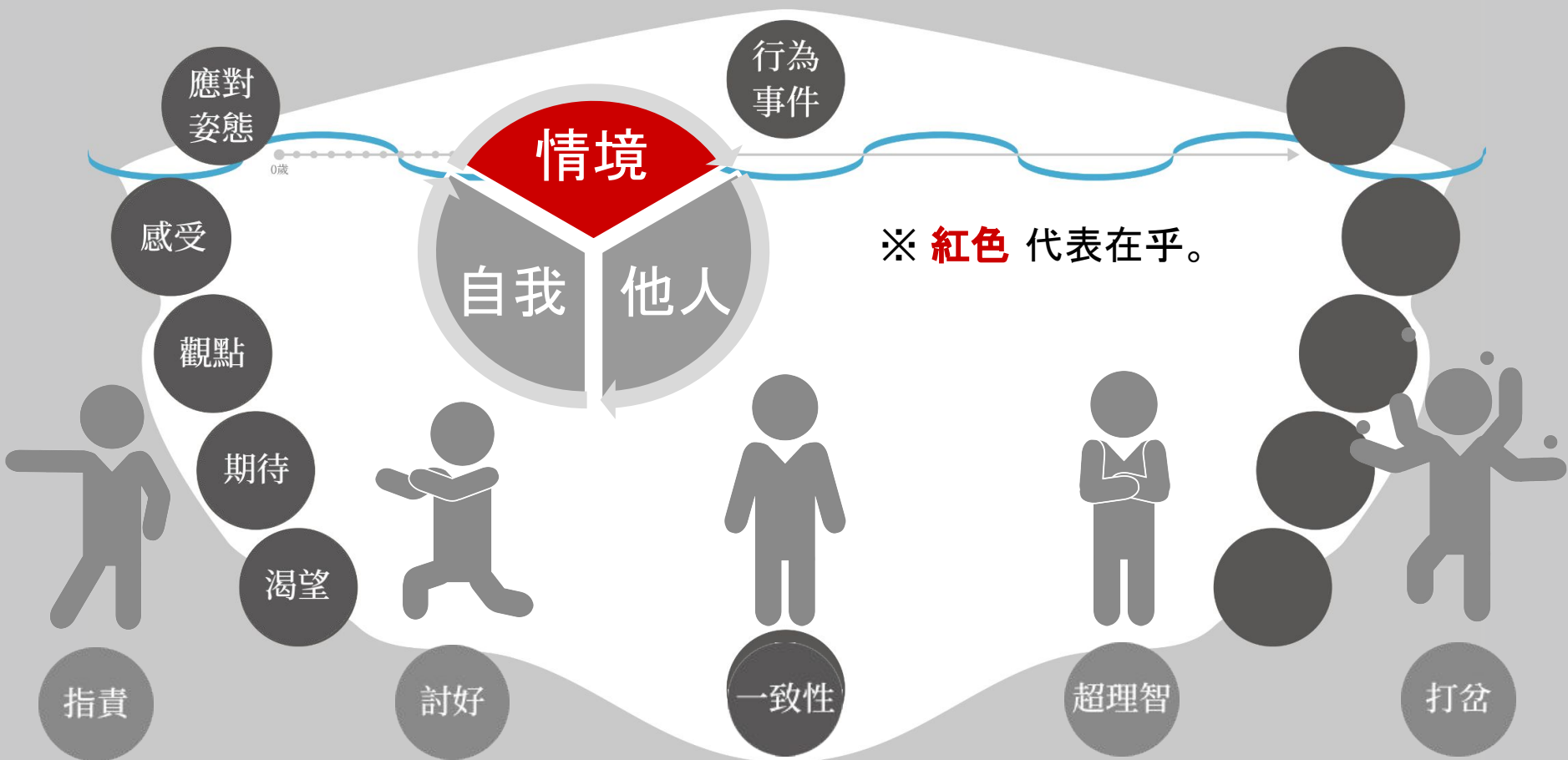
以「我感到……」描述自己感受

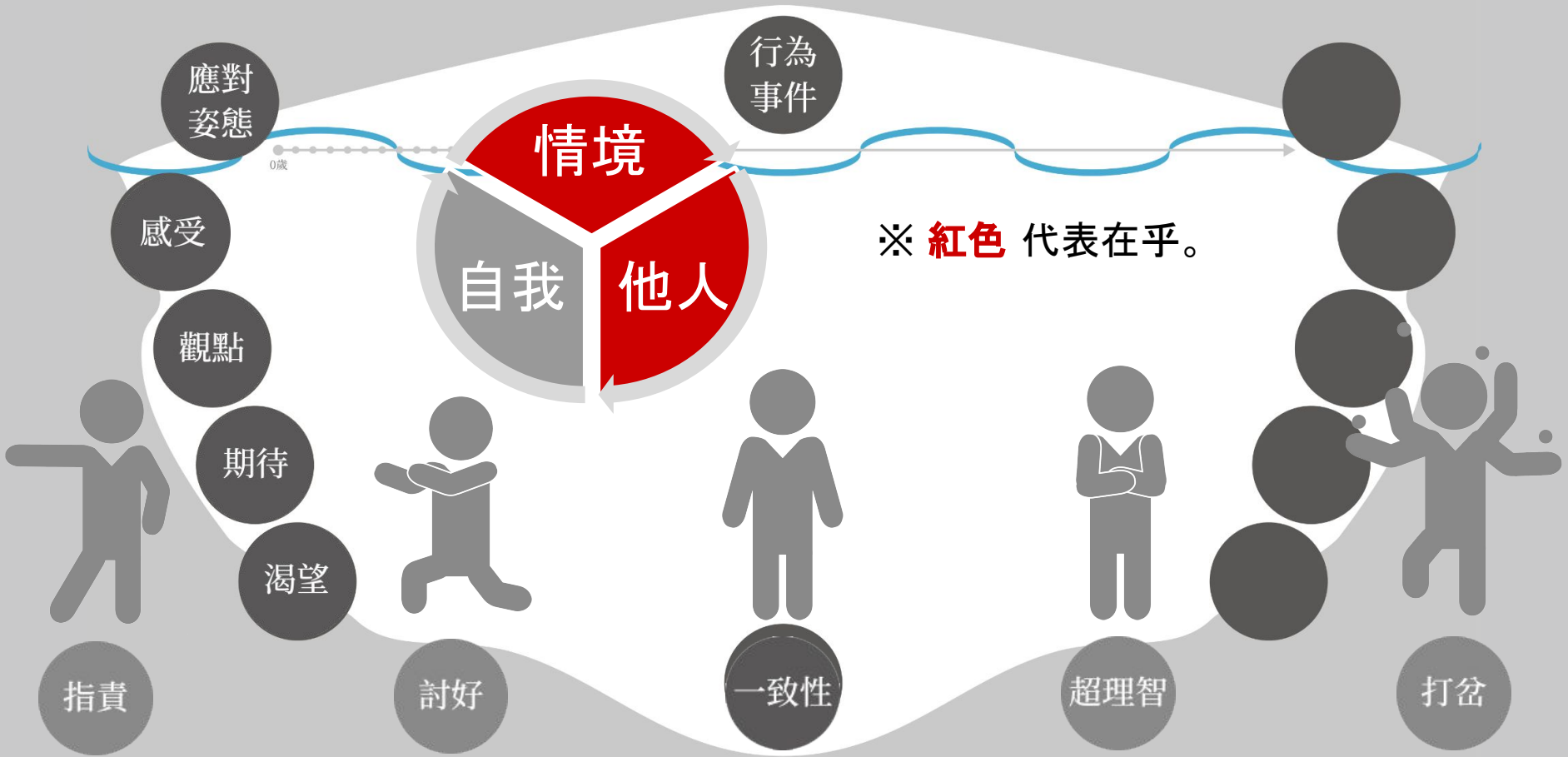
以「我希望……」表達自己的期望

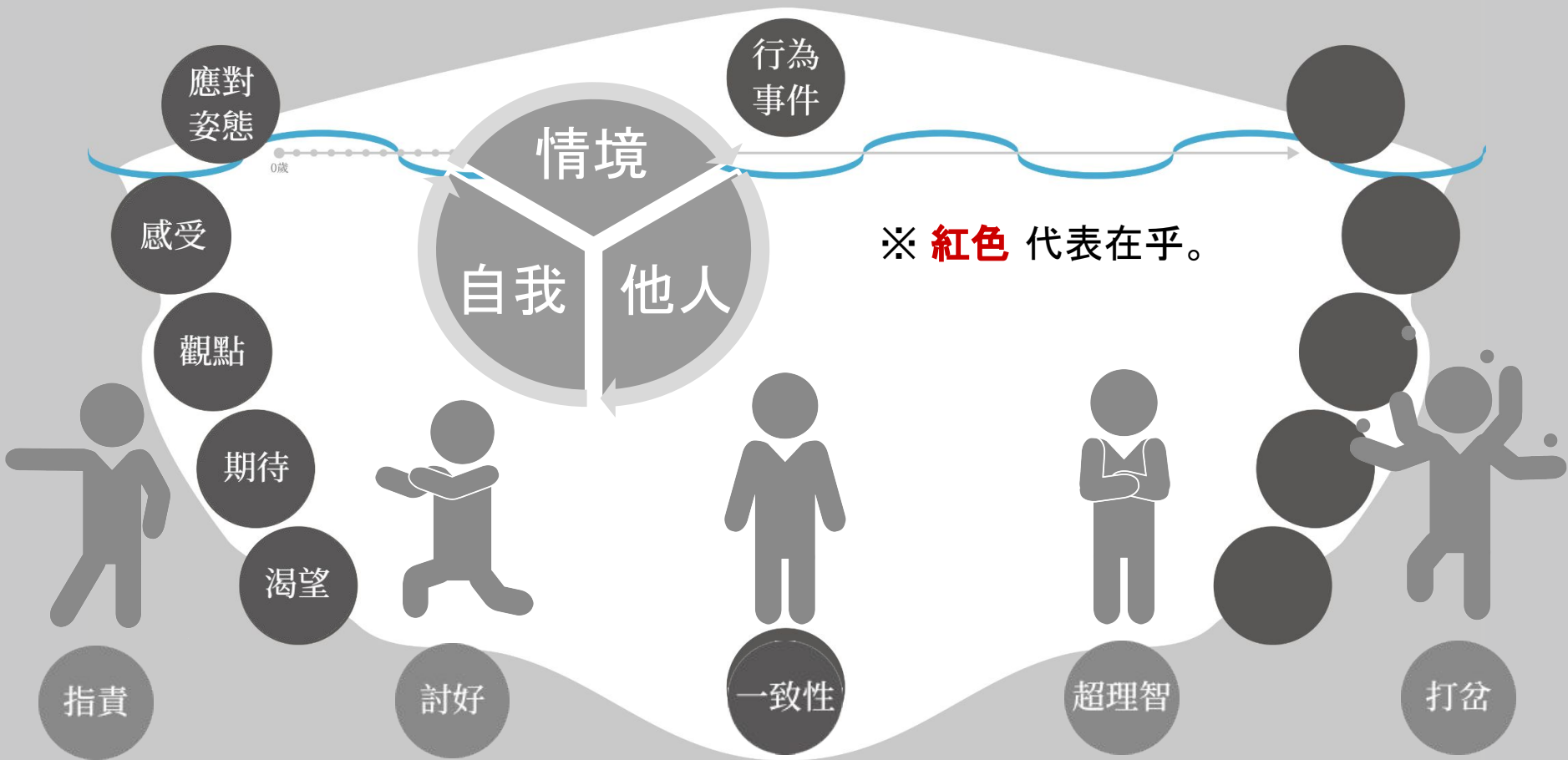
邀請對方共同解決問題

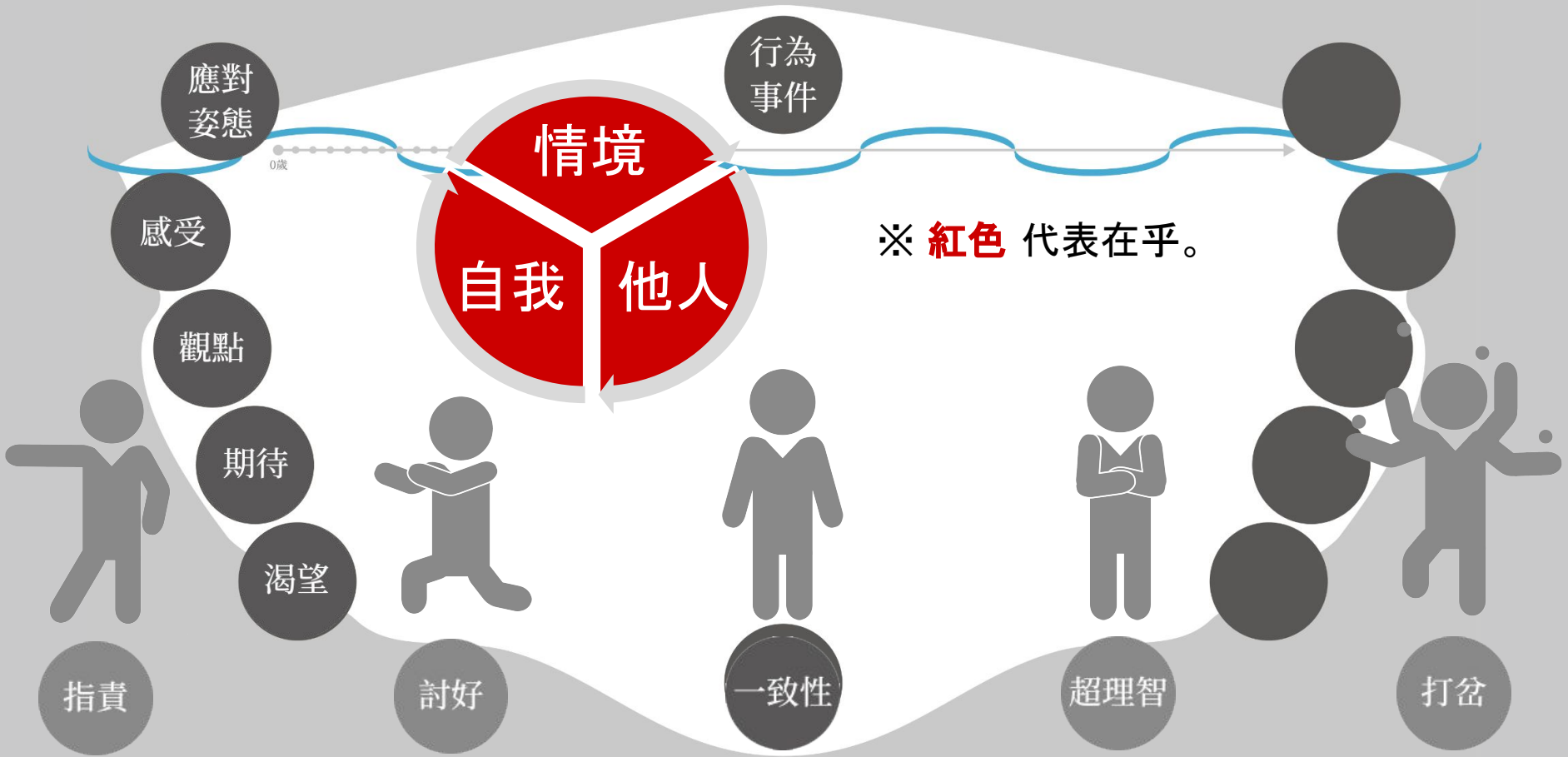












五種應對姿態 配對 (答案)

(**紅色** 代表「關注」、「在乎」)



五種應對姿態變化 (左:1 右:2)

陳太丘和朋友相約出遊，過了約定的時刻，朋友還是沒來，太丘不等他而先走了。友人不見陳太丘便問元方：「尊大人在家嗎？」元方回答：「等你很久不來，他已經走了。」(請配對對話框與應對姿態)

①友人生氣答道：「真不是人！和人約好一起去的，卻拋下別人先走。」

應對姿態？

友人

③友人慚愧，下車想拉陳元方的手，

應對姿態？

②元方不以為然說：「你和家父約好中午一起走到了中午卻不來，是不講信用。當著兒子的面謾罵父親，更是沒有禮貌。」

應對姿態？

元方

④元方逕自入門不理他。

應對姿態？

練習：覺察

在壓力底下，你最常出現的應對姿態是？



指責



討好



一致性



超理智



打岔

慣性 覺察

與
新選擇

雙手五指
交叉



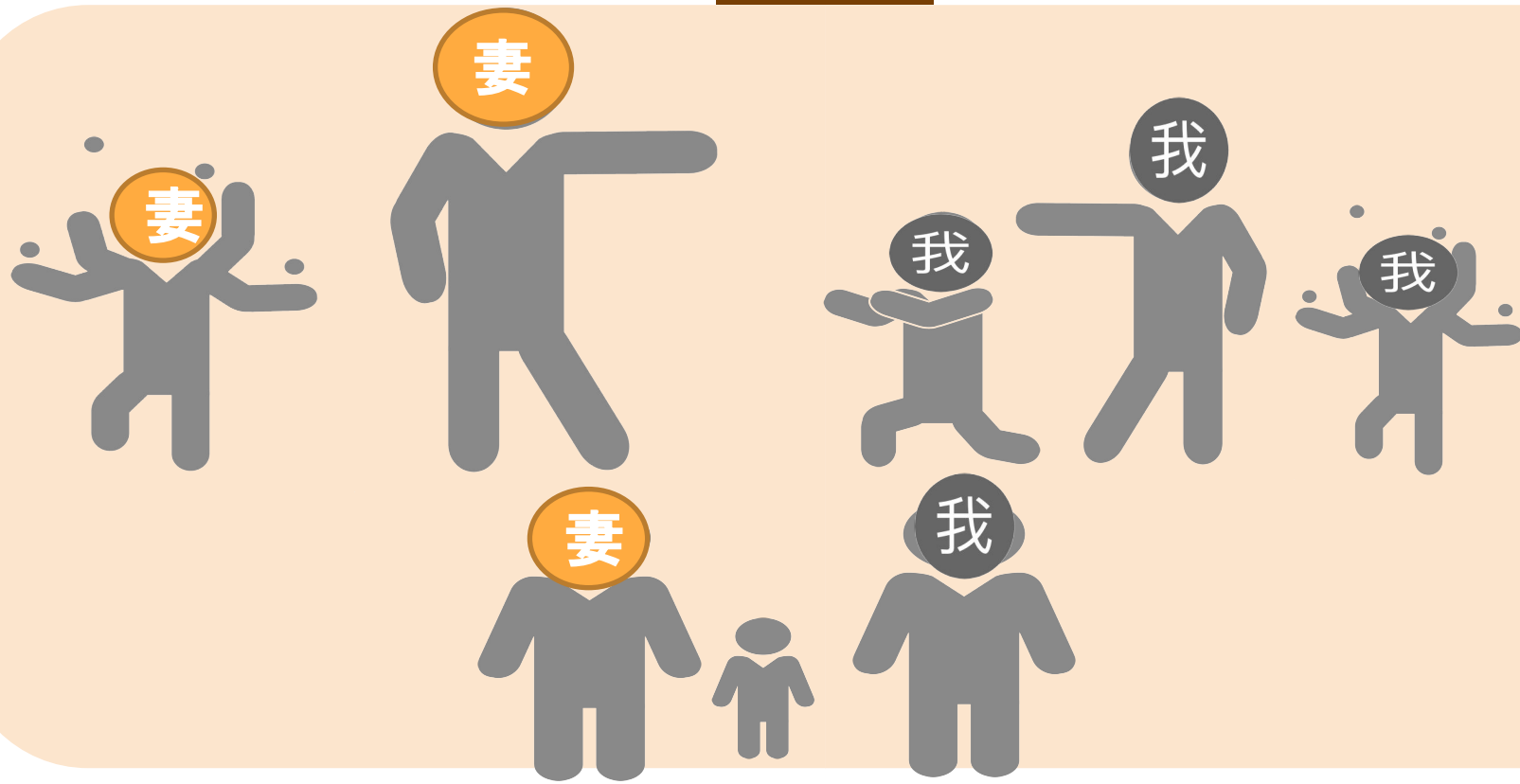
原生家庭 應對姿態覺察(示範)

原生家庭



現在家庭 應對姿態覺察(示範)

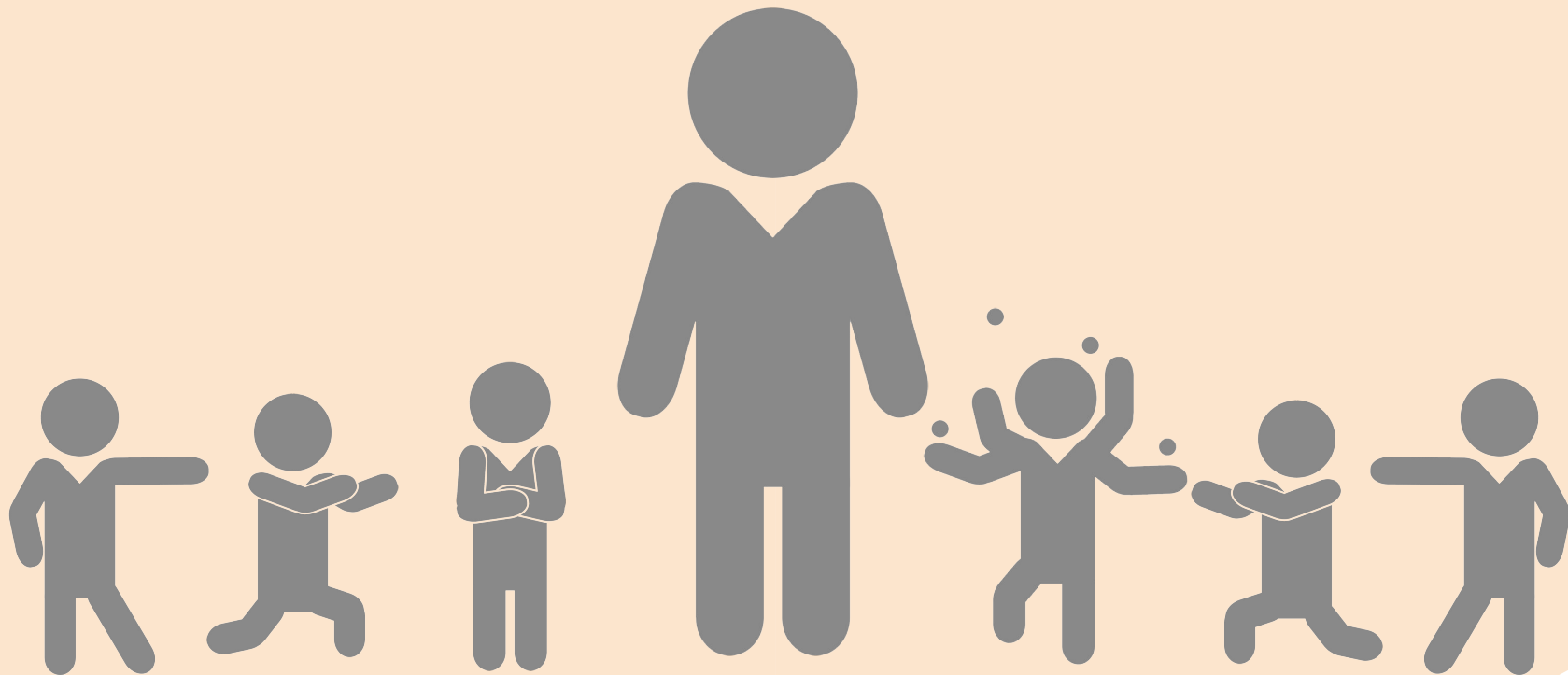
原生家庭



原生家庭 應對姿態覺察(新目標)

父 母 我

原生家庭



練習 覺察

應對姿態與原生家庭
、後來各種關係
的關聯與新選擇



原生家庭 應對姿態覺察(示範)



超理智



指責

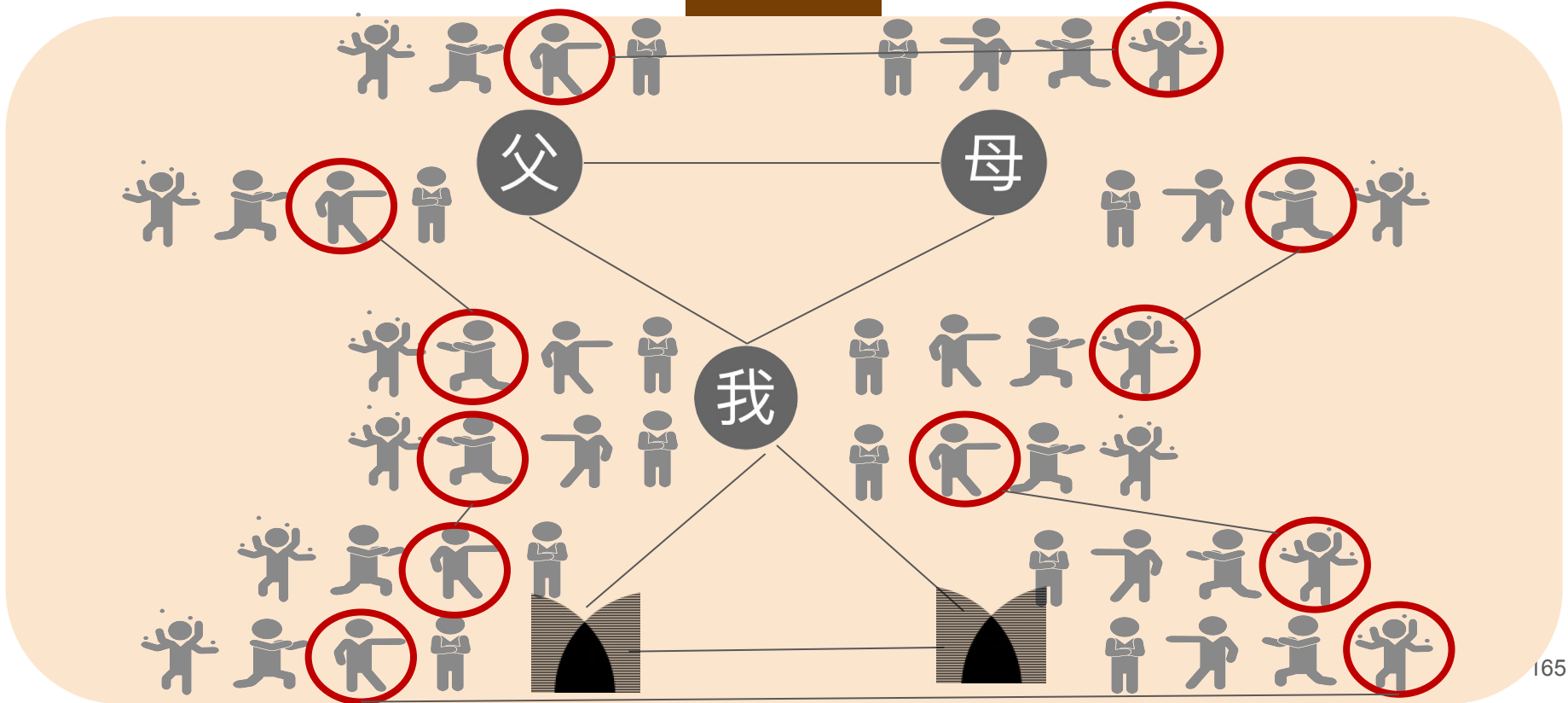
原生家庭



討好

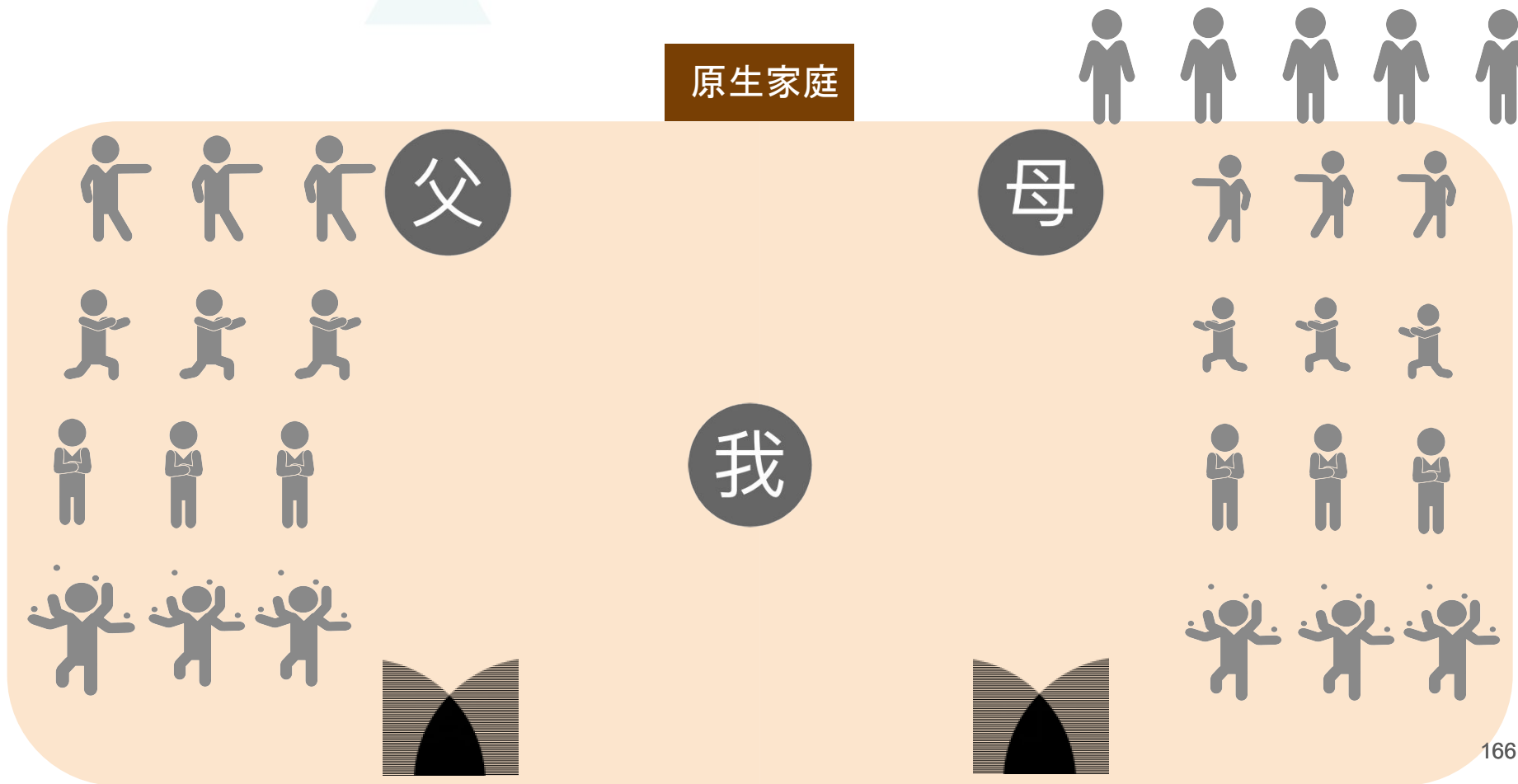


打岔



原生家庭 應對姿態覺察(示範、新目標)

原生家庭



原生家庭 應對姿態覺察(8姓名：)



超理智



指責

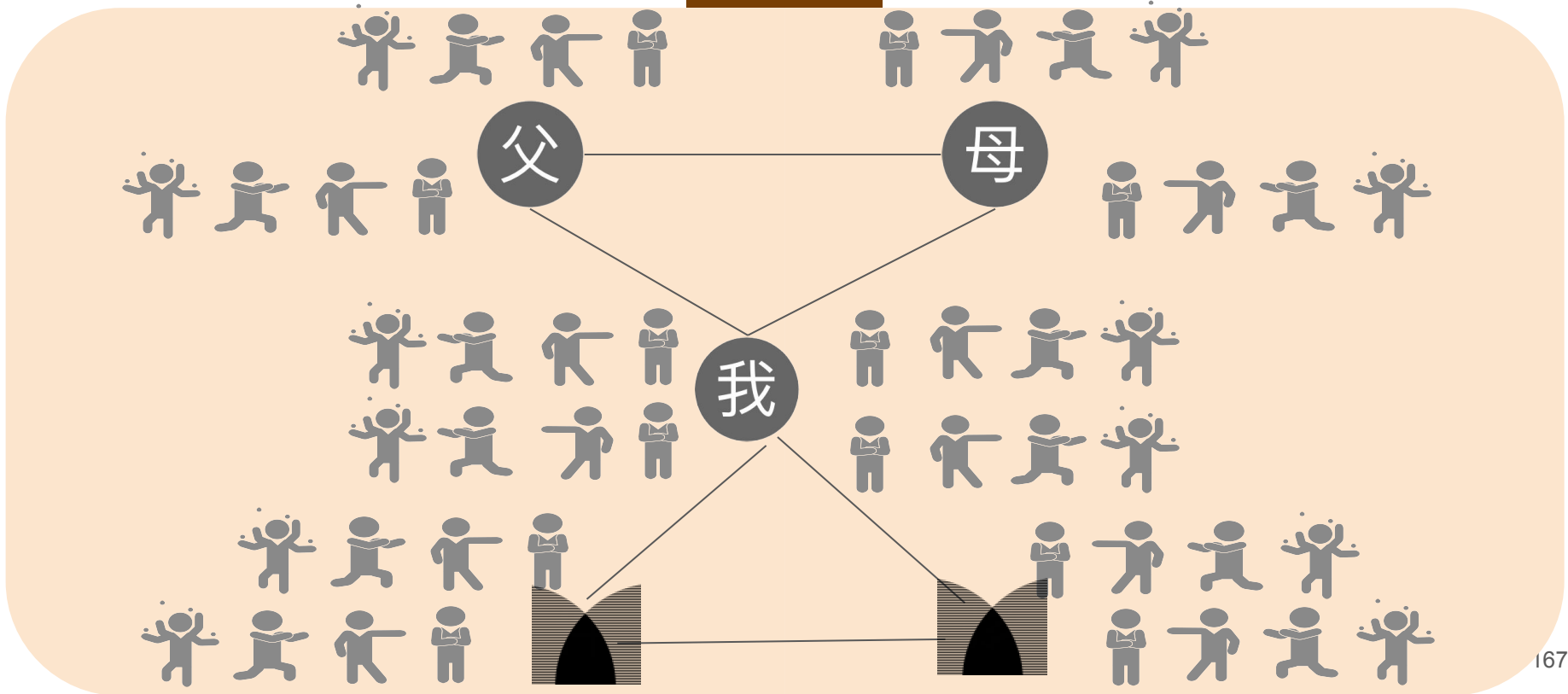
原生家庭



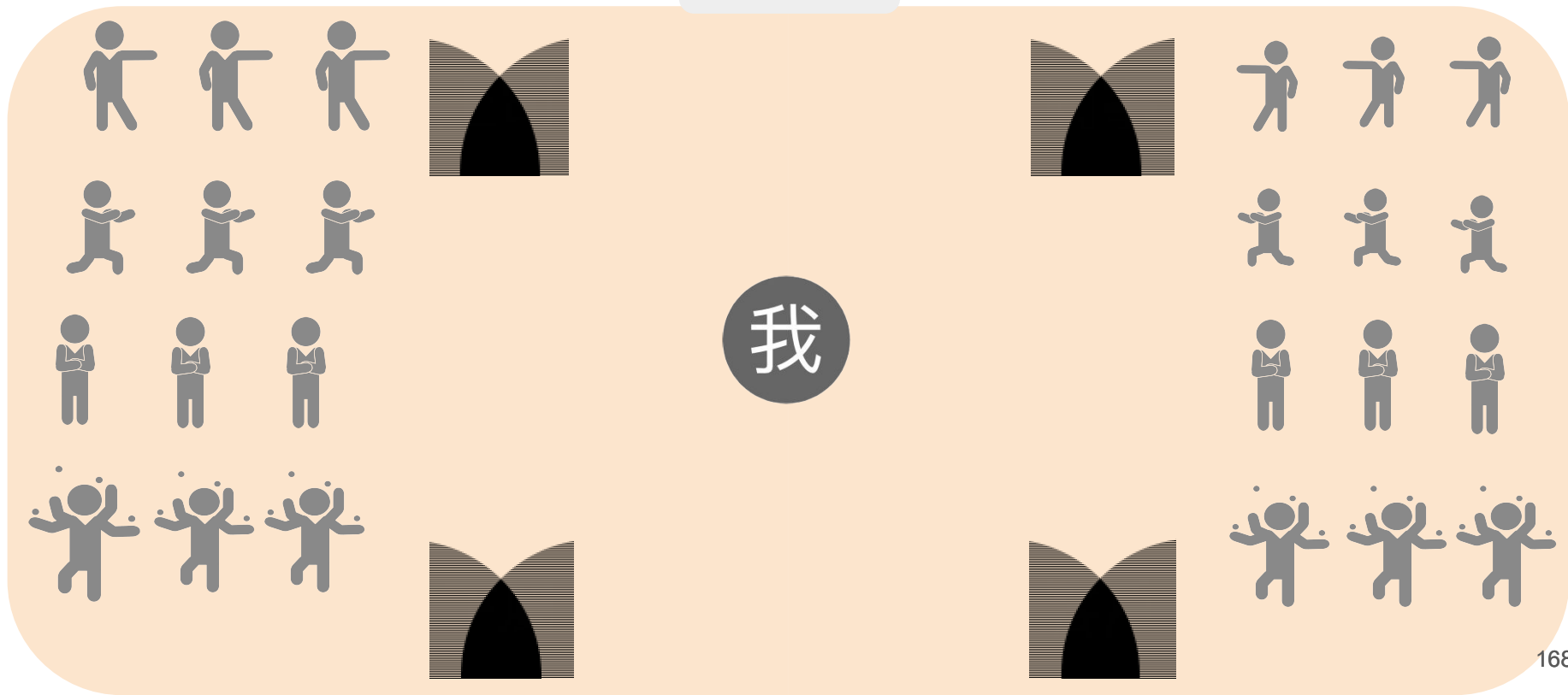
討好



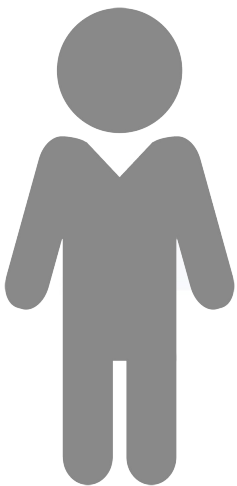
打岔



各種關係 應對姿態覺察



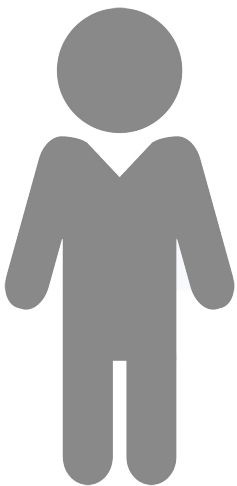
原生家庭 與 應對姿態：



- 1.你的應對姿態是怎麼學來的？和原生家庭有甚麼關係？
- 2.你的應對姿態，受爸爸影響多？還是受媽媽影響多？
- 3.你以前喜歡爸爸、媽媽對樣對待你嗎
- 4.你想改變你現在的應對姿態嗎？(做不做得得到沒關係，你想改變嗎？)
- 5.你想要成為一致性的人(關注自己、關注事件，也關注他人的人)(做不做得得到沒關係，你想嗎？)



原生家庭 與 應對姿態：



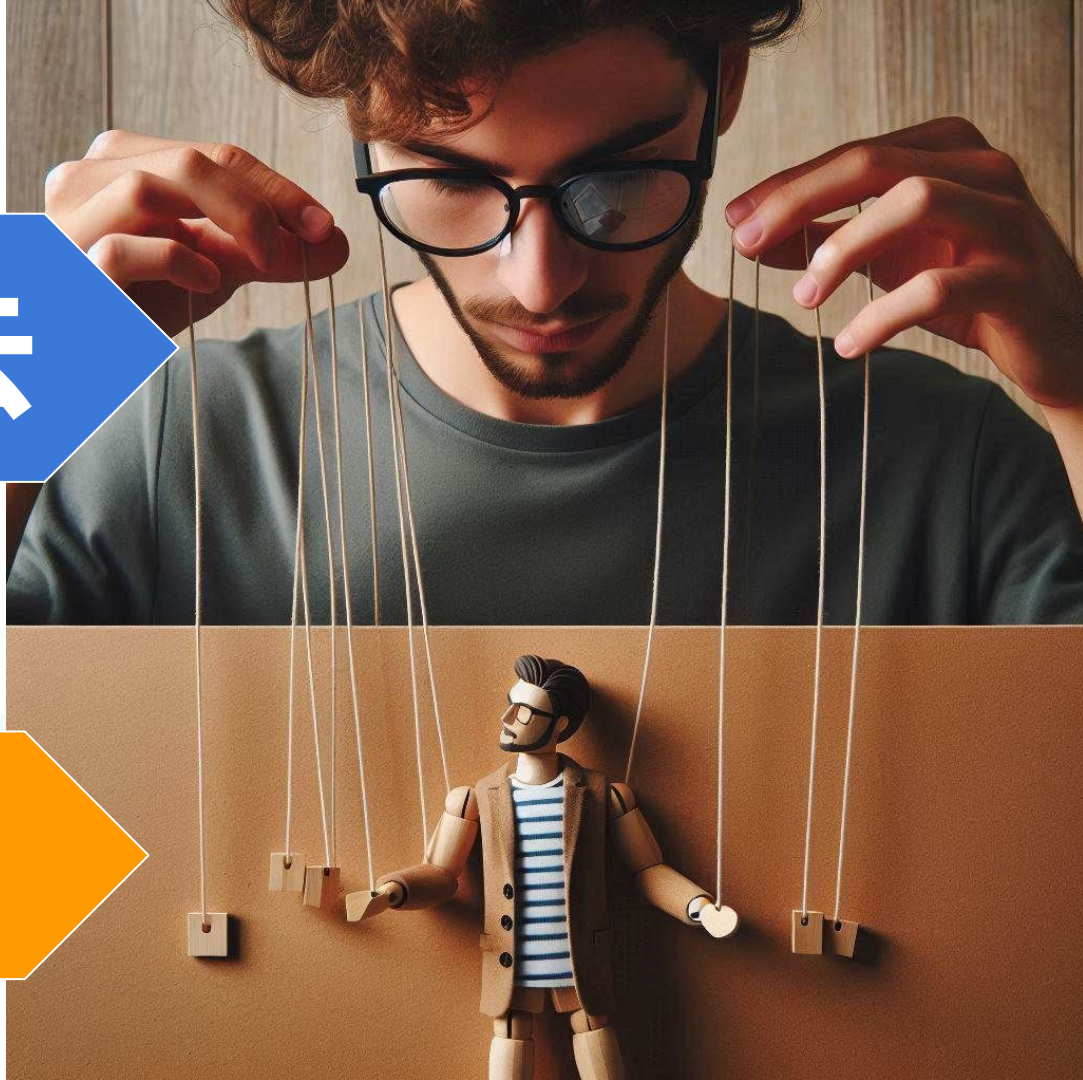
- 1.你發現你孩子現在的應對姿態是？
- 2.你孩子的應對姿態是怎麼學來的？受到你的影響多？還是受另一半影響多？
- 3.你喜歡孩子用現在的應對姿態對待你嗎？4.你想改變你孩子現在的應對姿態嗎？(做不做得得到沒關係，你想改變嗎？)
- 5.你想要你的孩子成為一致性的人嗎？(關注自己、關注事件，也關注他人的人)(做不做得得到沒關係，你想嗎？)



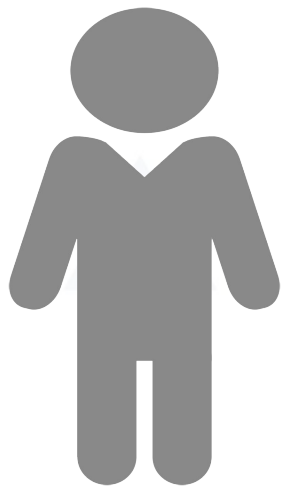


過去

現在



邀請 對自己說：



1. 我不喜歡我的爸爸、媽媽，小時候那樣對我，但我現在長大了，我知道我的爸爸媽媽不是故意的，他們已經用他們覺得最好的方式了，即使我不喜歡，甚至感到受傷，但我現在長大了，我想要試一試，接受這些事情發生了，我想要試一試，接納他們，甚至願意試試看，原諒他們。



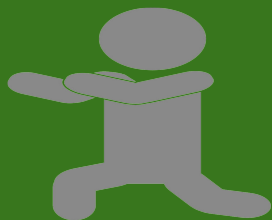
2. 我現在長大了，我決定不再受到過去原生家庭

練習：覺察 應對姿態

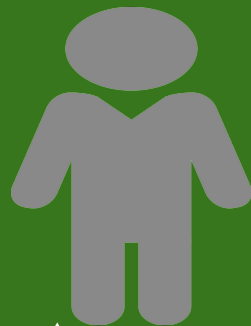
回想最近一次衝突，
你的應對姿態是？



指責



討好



一致性

思達
arestart ▲



超理智



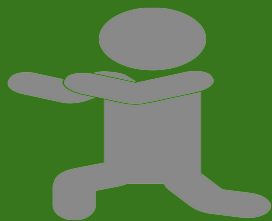
打岔

回想最近一次衝突，
你的應對姿態是？

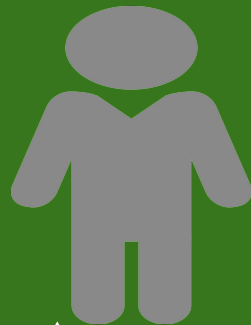
(你喜歡自己的應對姿態嗎？
你想改變嗎？
你想一致性的應對嗎？)



指責



討好



一致性

思達
arestart ▲



超理智



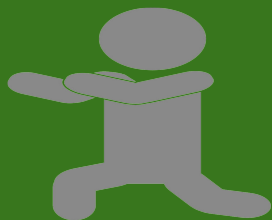
打岔

練習：覺察

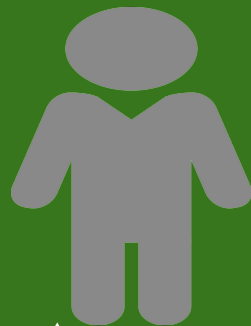
未來在壓力底下，你能不能覺察自己並做出新選擇？



指責



討好



一致性

思達
arestart ▲



超理智



打岔



1

2

3

4

5



一致性



指責



指責



指責



1

2

3

4

5



一致性



超理智



超理智



超理智



學

Sharestart



1

2

3

4

5



一致性



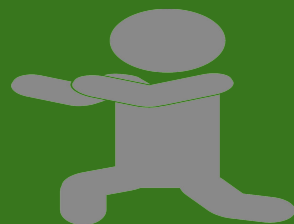
討好



學思
Shares



討好



討好



1

2

3

4

5



一致性



打岔



打岔



學思達
Sharestart



打岔

來源：

網路





應對姿態 與 一致性



請問：甚麼是「一致性」？

「一致型」的溝通是每個人都需要學習。

這意味著我與人溝通時，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。

自我覺察
就是
對自己的 愛的開始



覺察

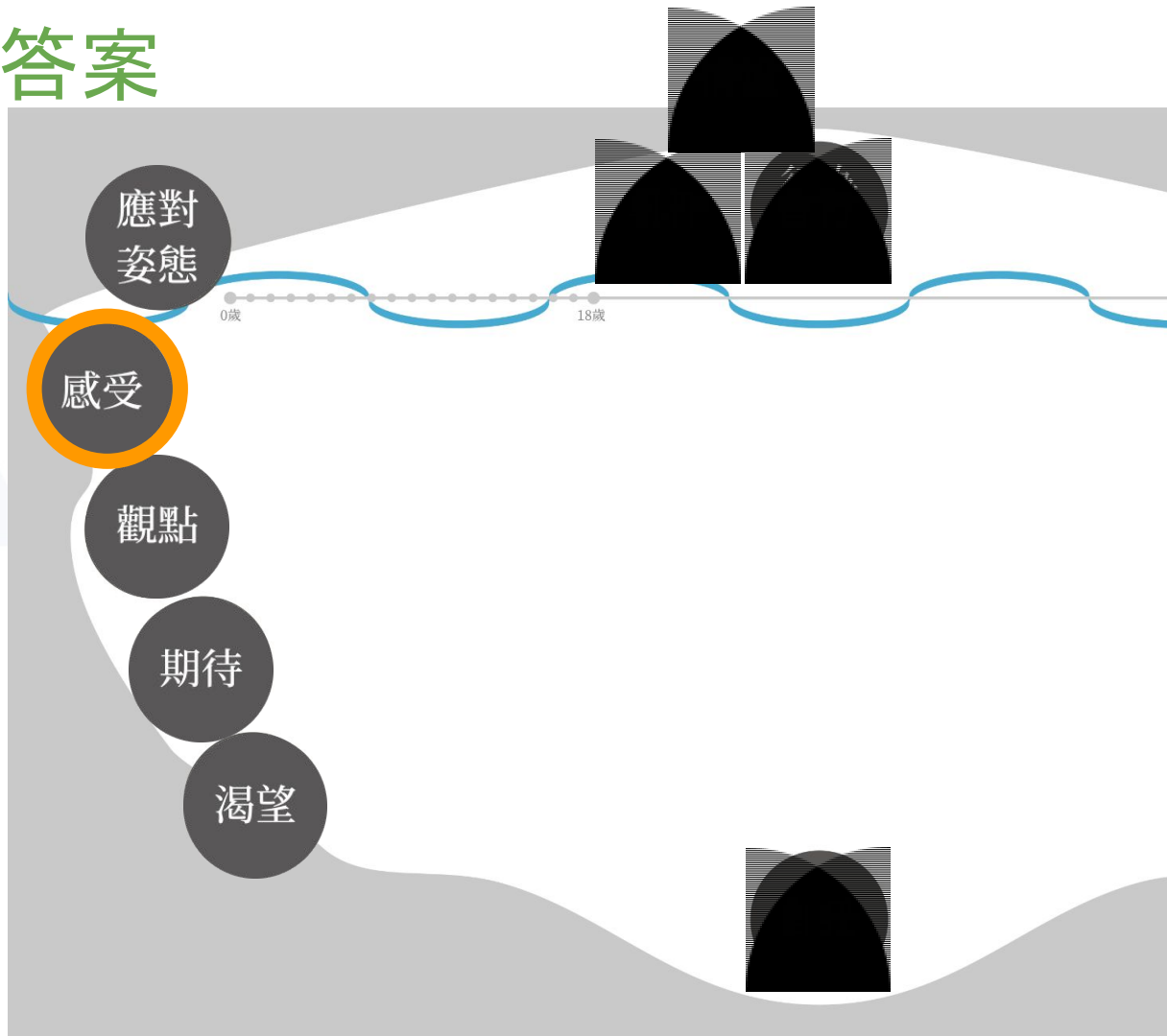
冰山各層



口訣：(冰山)

應對感官 飢渴我

答案



覺察

感受

6A 情緒應對與安頓





正向情緒
ポジティブ感情

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)

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



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

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)

尚未正向情緒
ネガティブ感情

薩提爾女士（請問你讀完這段話有甚麼收穫？）

把你的負面感受當做一個信差，

他只是來告訴你，你內在有一些不和諧。

但是我們往往傾向於把信差殺了。

然而我們也不要被信差誤導，

因為他只是個信差。

要去探索：那個資訊代表了什麼？

要歡迎你的信差，並聆聽他。



感覺一下 現在的心情

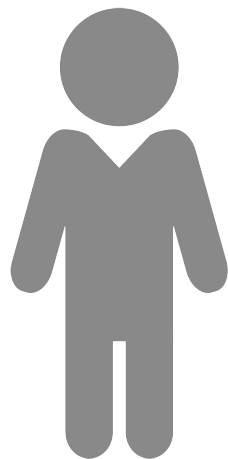
正向情緒

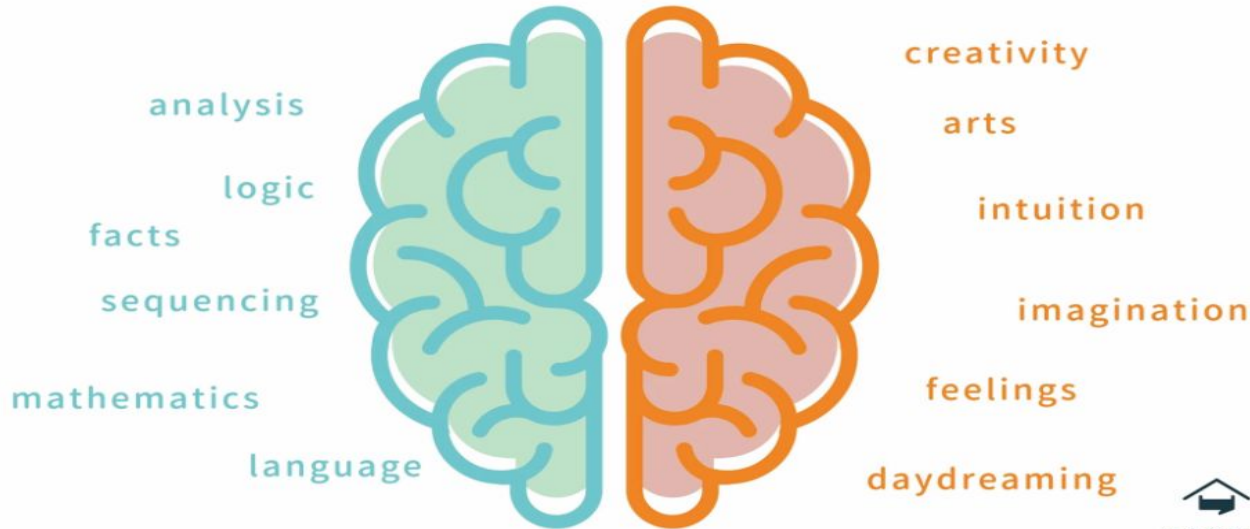
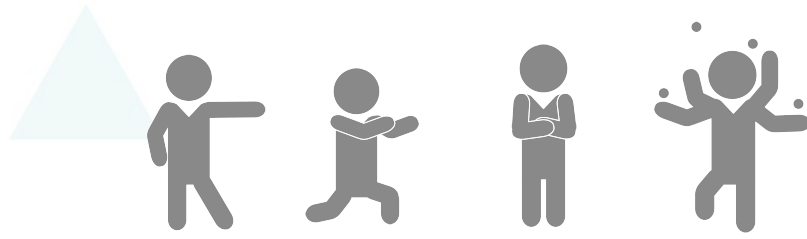
喜	 喜悅(喜1)	 歡喜(喜2)	 興奮(喜3)	 驚喜(喜4)	 狂喜(喜5)
樂	 和樂(樂1)	 快樂(樂2)	 得意(樂3)	 解脫(樂4)	 痛快(樂5)
安	 放鬆(安1)	 舒服(安2)	 安心(安3)	 滿意(安4)	 幸福(安5)
定	 平靜(定1)	 穩定(定2)	 安定(定3)	 自由(定4)	 充實(定5)
感	 欣賞(感1)	 期待(感2)	 感動(感3)	 感激(感4)	 感恩(感5)

感覺一下 這一兩個禮拜有沒有衝突

尚未正向情緒

尚未正向情緒	未喜	1 擔心 (未喜1)	2 焦慮 (未喜2)	4 害怕 (未喜3)	恐懼 (未喜4)	震驚 (未喜5)
	未樂	生氣 (未樂1)	3 悲傷 (未樂2)	5 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)
		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
	未定	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)





時時能覺察自己感受, 就更認識自己一點, 更靠近自己一點

1 Aware 覺察情緒

2 Acknowledge 承認情緒

3 Accept 接受情緒

4 Allow 允許情緒

5 Action 行動

6 Appreciate 欣賞

1 我感覺到我有一點 **難過** 或其他情緒。**停頓**5秒

2 我承認是____的。

3 我接納我感到____。

4 我願意跟這個____的感覺更靠近一點。

5 深呼吸5到10次、或生氣時**吼出聲**。

6 我能給自己一個正能量**欣賞**。

(即使我這麼生氣, 我還是能冷靜面對。)(6A 秒)

強化：自我安頓(張輝誠)

這是情緒(如痛苦)的時刻，
情緒(如痛苦)是生命的一部分，
我願意在這一刻對自己好一點，
我選擇給自己更多的，慈悲



練習

覺察感受、接納感受

請回想近日衝突或壓力事件，自我練習

6A？



指責



討好



一致性



超理智



打岔

「悲傷五階段」

<https://youtu.be/fxHLB1aJE78>



否認→覺察、承認

憤怒(感受)

(維持時間6秒、照鏡子)

討價還價(觀點)

憂鬱(感受)

接受(目標:接納)



接納

<https://youtu.be/pUeZhUwxaGs?si=hGISOQdtQO90R2OP>



情緒 (創傷)

看見，即療癒
接納甚麼，消失甚麼

(越抗拒，越持續)
(越後悔，越重複)



接納甚麼，消失甚麼 (7:56)

(越抗拒，越持續)(6:07)



練習

瑟多納釋放法

創始者萊斯特·列文森，42歲心臟病發，醫生宣告僅剩 2週壽命，研發這套冥想法，活到 84歲。他於亞利桑那州的塞多納創立了冥想中心，致力推廣。

這套冥想法只需要回答 5個問題，逐步將負面的情緒放下即可。

202



<https://youtube.com/shorts/LqIt7HzU47c?si=GIrWLshAoID91bgE>

人生を整える「瞑想」の習慣

改變人生的冥想習慣

每天3分鐘練習，找回自癒力，
看見強大的變化



沈伶

全球超刊記國際研究協會理事

李怡如 / Sangeeta

正念減壓(MBSR)聯合創始人

洪仲清 柚子甜

臨床心理師 心理師

蘇益賢

臨床心理師

——誠心推薦

★賈伯斯、比爾蓋茲、女神卡卡、妮可基嫻及李察吉爾
都身體力行的成功人生冥想法。

透過聲音聆聽的冥想練習

蔡麗蓉 譯 加藤史子 著

健康與
Healthy
& Living
(01)

改變人生的冥想習慣

每天3分鐘練習，找回
自癒力，看見強大的變化

Kato
Fumiko

加藤史子 著

蔡麗蓉 譯

練習

瑟多納釋放法

1.覺察：注意力移到自我內在，觀察現在感受到什麼放鬆，閉上眼睛，問自己：
「你現在有什麼感覺？」

2.接納：情緒
自問：「你能接納這種情緒，認同眼前存在這種情緒嗎？」
無論此刻腦海出現甚麼想法或情緒，都接受和認同。



3.行動:自問如何處理情緒

自問:「**你能暫時放下這種情緒嗎?**」

無論回答是「肯定」或「否定」皆無妨。

4.行動:自問能不能放下情緒

自問:「**你能放下這種情緒嗎?**」

無論是「肯定」或「否定」, 坦誠回答腦海答案即可

5.行動:問問自己何時能放下

自問:「**什麼時候能放下?**」

不管答案是「現在」或「不是現在」, 都無所謂。



瑟多納釋放法

1.覺察：「你現在有什麼感覺？」

2.接納：你能接納這種情緒，認同眼前存在這種情緒嗎

3.行動：「你能不能放下這些情緒，讓它離開？」

4.行動：「你要不要放下這種情緒，讓它離開？」

5.行動：「什麼時候能放下，讓它離開？」



瑟多納釋放法

<https://youtu.be/U1-wiTeh3aI?si=jVtpWLaxUPL2TzI>

- 1.覺察：「你現在有什麼感覺？」
- 2.接納：你能允許這些感覺存在嗎？
- 3.行動：「你想鬆開這些感覺嗎？」
- 4.行動：「你想讓這些感覺離開嗎？」
- 5.行動：「什麼時候你想讓這些感覺離開？」





開始之前

1. **經驗**：發燒、夜吐
2. **挑戰**：和自己相處(12分鐘)
3. **情緒**：回想事件，感受到各種情緒
4. **阻礙**：無聊、煩悶、張眼、動來動去、靜不了
5. **睡著**：



練習

覺察感受、接納感受

請回想近日衝突或壓力事件，練習瑟多納
釋放法？

https://youtu.be/w35ShloImSQ?si=XWSegu-kic_O2v





1

2

3

4

5

情緒完全
沒有釋放

情緒釋放
超過一半

情緒完全
釋放



作業：每周最少三次

1. 聖多納釋放法

<https://youtu.be/w35ShloImSQ?si=rknXrRYMZKbX4And>

2. 身體掃描 (深呼吸、意識集中、感覺身體、放鬆)

<https://youtu.be/vMJr4G-AVLY?si=s7tRLOqxoSYHpZJe>



作業：最少一次成功經驗

安頓自我情緒

用釋放法安頓自己的負面情緒，至少一次成功經驗

213



213



晴妃坪林 (妙蕓 茈立)



Ya-Ting

@晴妃坪林 (妙蕓 茈立) 可以好奇一下晴妃，是這期初階課程學到並運用聖多納釋放法，順便處理磨牙問題的嗎？

雅婷好：

我今年一月報名 輝誠老師的親子深刻連結，老師說回家要多陪孩子說那七點，剛好我女兒情緒陷入谷底，他出房門時，我就在他耳邊說：寶貝，你出生來當爸爸和媽媽的女兒就是奇蹟..我一說完，孩子情緒釋放，眼眶紅哭了起來，走回房間，...沒多久..她好了，以前這樣子要好幾天她才會恢復，

這個讓我感覺真是非常美好，嚐到甜頭了，之前想破頭，沒做啊，那次就輝誠老師的一句話，孩子接收到了，心情很快復原...真好。於是我又報名4/12的自我轉化課程，為了提醒自己要練習再練習，我做九宮格的練習表來提醒自己，

我今年一月到三月都固定看中醫，我跟醫師說：磨牙可不可以幫忙調整啊，他笑笑說：盡量，3月以後，身體大致OK，沒再去了，依舊c磨牙，

從4/12開始每周都做九宮格表單至今，沒想到，這次開課時，突然發現不會磨牙了...我平均每周做聖多納釋放法2-5次，不一定，印象中，就是跟著引導語找情緒事件來做...我壓根沒有想到可以改善磨牙，我的目的還是親子關係..磨牙不見是意外的驚喜



214

214

老師

我磨牙毛病很久了，有看中
醫，數十年，最近突然發現
沒了，我有聽聖多納，我剛
開始也是聽不進去，後來，
我就是常聽，不知不覺竟然
改變了



3



1

練習復盤

時間：2024.4.8-4.14

地點：

分享：

4/8 星期一 島風讀書會前導1-2章 今日練習： ☒正念自我關懷 ☒十指感恩-欣賞 ☐3分鐘呼吸練習 ☒聖多納釋放法 ☐經常對自己說~ 1.愛：不管發生什麼事，我都願意無條件愛自己	4/9 星期二 生死療癒與臨終關懷(1) 今日練習： ☒正念自我關懷 ☐十指感恩-欣賞 ☐3分鐘呼吸練習 ☒聖多納釋放法 ☐經常對自己說~ 2.接納：不管發生什麼事，我都願意無條件接納自己	4/10 星期三 線上團練星光2 家庭規條的轉化 今日練習： ☐正念自我關懷 ☐十指感恩-欣賞 ☐3分鐘呼吸練習 ☒聖多納釋放法 ☐經常對自己說~ 3.價值：生命本身就是奇蹟，我永遠充滿價值									
經常對孩子說~ 1.愛：孩子，父母永遠愛你，沒有任何條件，無論發生什麼事 2.接納：孩子，無論發生什麼事，父母永遠接納你，沒有任何條件 3.價值：生命本身就是奇蹟，孩子，你永遠價值非凡！ 4.自由：不管發生什麼事，孩子，你永遠都有選擇的權利 5.負責：孩子你需要為自己的選擇負責，只須負責任，不需自責 6.一致性：孩子，希望你早日成為一致性的人，讓自己的生命充滿喜悅、平和、愛 7.安全：孩子，爸媽會盡全力保護你的安全	<table border="1"> <tr> <td>薩提爾 家族 治療 模式</td><td>陳大正 生死 療癒</td><td>薩提爾 團練</td></tr> <tr> <td></td><td>愛 自己</td><td>正念 認知 療法</td></tr> <tr> <td>薩提爾 對話的 力量</td><td>薩提爾 日常 運用</td><td>薩提爾 自我 轉化 釋誠</td></tr> </table>	薩提爾 家族 治療 模式	陳大正 生死 療癒	薩提爾 團練		愛 自己	正念 認知 療法	薩提爾 對話的 力量	薩提爾 日常 運用	薩提爾 自我 轉化 釋誠	4/11 星期四 正念6 想法非事實(與困境 共處) 今日練習： ☐正念自我關懷 ☐十指感恩-欣賞 ☐3分鐘呼吸練習 ☒聖多納釋放法手+和幼年自己對話 ☐經常對自己說~ 4.自由：不管發生什麼事，我永遠都有選擇 ☒具本(上肢)釋動(傷健)
薩提爾 家族 治療 模式	陳大正 生死 療癒	薩提爾 團練									
	愛 自己	正念 認知 療法									
薩提爾 對話的 力量	薩提爾 日常 運用	薩提爾 自我 轉化 釋誠									
4/14 星期日 舞象義工：探索期待與未滿足的期待+小組對話練習 對話的力量 20:00-21:30 今日練習： ☒正念自我關懷 (伸展) ☐十指感恩-欣賞 ☐3分鐘呼吸練習 ☒聖多納釋放法(如外公沒回) ☐經常對自己說~ 7.安全：我現在是安全的，完好的	4/13 星期六 薩提爾日常運用16-10(7點) 手機故事療癒9:30-11:30 一日止靜 9:00-15:30 今日練習： ☒正念自我關懷 (伸展) ☐十指感恩-欣賞 ☐3分鐘呼吸練習 ☒聖多納釋放法 ☐經常對自己說~ 6.一致性：我願意成為一致性的人，我要讓自己的生命充滿喜悅、平和、愛	4/12 星期五 薩提爾與自我轉化(1)轉化的起點 天安週薩提爾自我療癒之旅(7)認識「幼年的自己」 今日練習： ☐正念自我關懷 ☐十指感恩-欣賞 ☐3分鐘呼吸練習 ☒聖多納釋放法(課室) ☐經常對自己說~ 5.負責：我願意為自己的選擇負責，卻不自責									



早，假日還在院子裡幫忙種樹。

6、慧治學思達講堂: 王主任提到非常感謝慧治學思達講堂-薩提爾冰山對話，王主任常常一再研讀錄音檔，也分享錄音檔給課輔志工，她感受到最大的改變，是她不再以權威式告訴孩子要如何遵守規矩，她會聽孩子說完，告訴孩子她完全認同，但是也許如果他這麼作會有什麼結果，如果可以那樣作會有什麼結果，分析給孩子聽。她從一個比較兇的老師變得比較和藹可親，她也感受到自己的變化，發現孩子的行為也改變了。王主任學習張輝誠老師接受學生的情緒而看到學生的改變。尤其是用在經緯身上，當他情緒障礙不受控時，王主任會說我知道你生氣，你生氣沒有關係，讓經緯反而會停止尖叫或做出不理性的行為，慢慢接受王主任的勸導。

財團法人慧治基金會 機構訪視報告

項目	查核	意見
----	----	----

217



217

邀請 支持學思達



釋放師生潛能、一代勝過一代

https://youtu.be/7_INU2bfcskE?si=Ja8eTsINnU_JSGAc

學思達 需要大家支持



聯絡我們 

[首頁](#) [最新消息](#) [關於學思達](#) [學思達開放教室](#) [資源專區](#) [參與計畫](#) [申請學思達認證](#) [捐款支持](#) [加入我們](#)

關注我們

無論您是老師、校長、教育工作者、家長或企業，歡迎您透過不同方式關注學思達的相關訊息！

學思達臉書社團

網址

: <https://www.sharestart.org/25424274542590325345.html>

支持我們

【台幣轉帳資訊】

- 銀行：玉山銀行中崙分行 (808-0912)
- 帳號：0912979111375
- 戶名：財團法人學思達教育基金會

學思達

如何開始第一堂課



(3)學生自我介紹

請老師自我介紹，內容有：

- 1.名字，介紹讓老師們容易記住你名字的方法。
- 2.學校、科別、興趣、專長。
-
- 3.為什麼想選修這門課？
- 4.修這門課，對自己的期待、對這門課的期待？²²¹



開啟和學生對話的目標

- 1.開啟對話

-

- 2.重點在學生身上：

- **連結**

(A:師生、生生連結。B:消除緊張、焦慮、陌生感)

- **價值感**



(3)學生自我介紹 (視修課人數調整時間)

請同學上台自我介紹，內容有：

- 1.名字(寫上黑板，下一個預備，也寫上名字，名字都留在黑板上)，介紹讓老師同學容易記住你名字的方法。
- 2.興趣、專長。
-
- 3.為什麼讀這所學校？
- 4.三年之後，對自己的期待？



綽號	專長	興趣	其他	評量
	鋼琴	電影	閱讀	分數、日期
4.11	上台領獎	女拳	台大同學	90(7/20)
后羿射日	✓	音樂	A級中級	81(1/5) 93(3/10)
SIS. EVA	英文老師、作家		風記	88(2/8)
梁廷		排球	廣東、香港、旅行、企業	84(3/6)
朱ca	學琴(小隊長)	種菜(雪山、荒地)	內在	87(3/1)
Tom 樂器	畫日版畫	玩電腦	去 computerizing	86(3/17)
樂行音樂	足球、網球	like 英文(國際法工)	lazy. 經濟學	90(3/2)
千年筆	music. dance	小說	social. 國際	84(3/6)
西區音樂	音樂	小說、康輔		85(3/17)
王毛		F1. 金屬	Swim	90(3/2) 92(3/6)
魚丸	牙藝	小說	music	80(3/4) 89(3/1) 93(3/1)
		小說	music	81(3/15) 82(3/17) 85(3/20)
清平之居		化學	打靶	like 打球
galie	日本. piano	國語	國語	20(5/4)
清陽跳可	排球、網球	網球	網球	88(3/4)
阿達	小提琴	小說	吉地	83(3/4)
陳敬明	論理、管理	小說	心理學	80(3/20)
白布	藝術	自然	迎和克姐	84(3/10)
	日本、日文	美國、日本	swimming	90(3/10) 93(3/20)
小和快 Apple	歌的版、經理	旅行社	piano	85(3/10) 86(3/10)
IKED.	✓	guitar	Swim	88(3/10)
winner	英文、書法	數學	第一	90(3/10)
朱雪(雪)	水上運動	音樂	吉地	84(3/10)
林如市、林如	音樂、管理	小說	小說	89(3/10)
欣恩	音樂、生物	小說	小說	88(3/10)
Teacher	小說	小說	小說	87(3/10)
張、張	數學	物理	物理	85(3/10)
宇市	數學	物理	物理	84(3/10)

(4)分組、建立機制

請同學分組：

- 1.幾人一組，選出班代、組長、紀錄。
-
- 2.找好後，發給組長分組表。
-
- 3.說明機制(抽籤、給分)
-
- 4.說明登記方式

學期：102上(第一學月)			班級		
給分標準：1分、2分、3分					
組別	組員	/	/	/	
第一組					
第二組					
第三組					
第四組					
第五組					

225

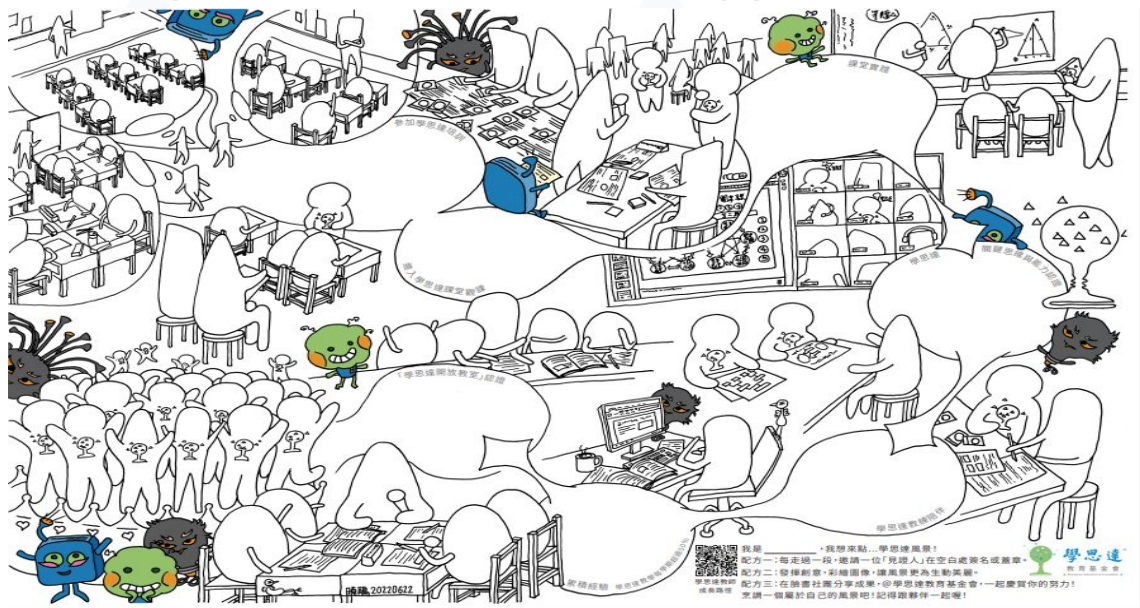


225

(4)學思達教師成長歷程

請點開底下影片(<https://youtu.be/fyOlueEVG90>), 回答以下問題:

1.請問你現在的位置在哪裡？



追問

如果你是一位學思達教練，你會如何回應大陸老師這樣的提問，並且說明其實兩者差異很大？

「我們也很像學思達，我們讓學生回家預習、想問題、到課堂上提出問題，小組討論相互解決問題、如果小組不能解決，再提出來交由老師統一回答。我們也有自學、思考、小組合作、表達、和老師統整」

