

114年8月14日 初任教師研習

從自我覺察到統合綜效

應用薩提爾應對姿態

與7個好習慣教出品格力

臺北市立士林國中 吳汶汶老師

臺北市國教輔導團
國文輔導團 團員

關於我



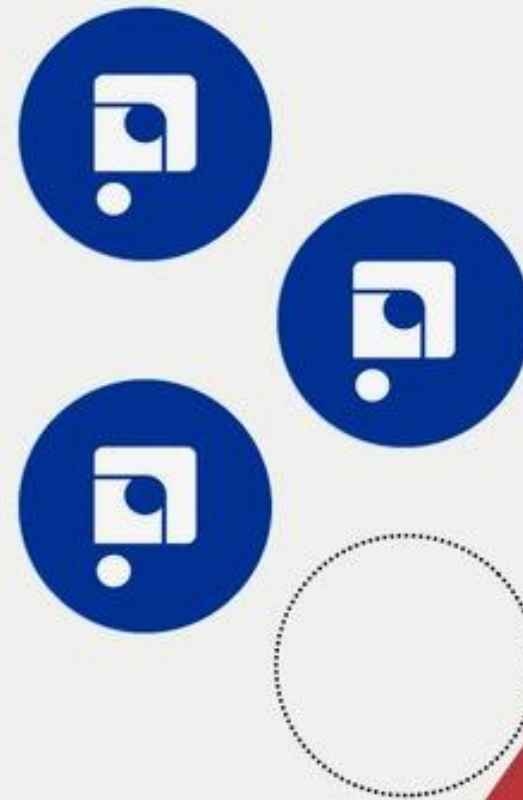


7 個習慣國高中前導計畫 結訓證書

茲證明 台北市士林國中 吳汶汶老師

完成 7 個習慣國高中前導計畫以下師培：

- 108.09.28 啟動訓練
- 108.11.30 教學增能工作坊(一)
- 109.04.11 教學增能工作坊(二)
- 年度成果發表會



全程參與，貢獻良多，特頒此證

關於我



臺北市110學年度
特殊優良教師評選表揚

導師類

吳汶汶 老師

臺北市立士林國民中學

座右銘：

想要教出怎樣的學生，
就先成為那樣的老師，
教育無他，唯愛與榜樣
-福祿貝爾



上課原則



自在



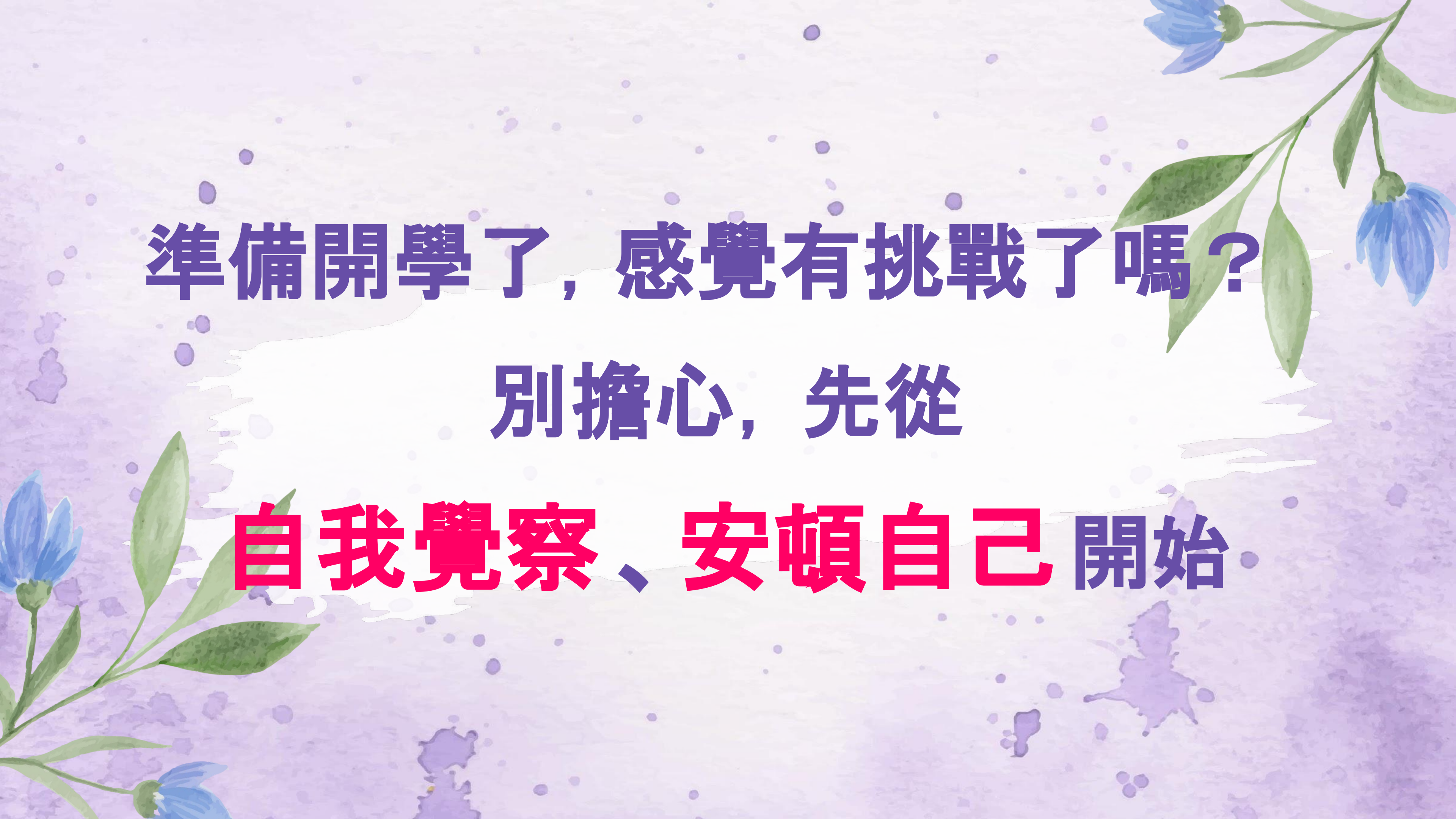
學習者



參與者



觀察者



準備開學了，感覺有挑戰了嗎？

別擔心，先從

自我覺察、安頓自己開始



薩提爾冰山理論



請點連結或掃碼觀看影片
，並記錄**冰山**的各個**層次**
與五種**應對姿態**

李崇建《薩提爾的對話練習》

｜理解內在冰山，開啟自己與他人深刻對話｜親子天下



薩提爾冰山理論



事件

應對姿態

感受

觀點

期待

渴望

自我

薩提爾應對姿態



我訊息

- 以「我」開頭，將焦點放在事件本身，力求陳述事實、自我情緒、理解及建設性的期許。
 - 看見（觀察到的事實）我看到.....
 - 感覺（心裡真實的感受）我感覺.....
 - 理解（對觀察到的事實所作的闡釋）我認為.....
 - 期待（從現在起事情可以如何演變）我希望.....
-
- 「我訊息」過程中不能打斷對方，一人說完之後才換另一人說喔！

薩提爾冰山理論：6A自我覺察



自我覺察就是對自己的愛
時時能覺察自己感受，
就更認識自己一點，
更靠近自己一點

【動畫】薩提爾冰山理論:6A自我覺察

同場加映：冥想引導：聖多納釋放法

薩提爾應對姿態與 SEL



**自我覺察
自我管理
負責任的決策**



**社會覺察
人際技巧**

薩提爾的對話練習

問題的本身不是問題

如何面對問題才是問題

你的期待是改變孩子

我的期待是 **貼近孩子的內在**

藏在七個習慣背後



藏在七個習慣背後

累積
情感帳戶



誰是教室的 領導人？



七個習慣樹



不斷更新

身材平衡，感覺最棒

統合綜效

珍視差異，合作力量大

知彼解己

先聆聽，再開口

雙贏思維

你好我也好，人人是贏家

要事第一

先工作，後玩樂

以終為始

做事有目標、訂計畫

主動積極

做自己的主人



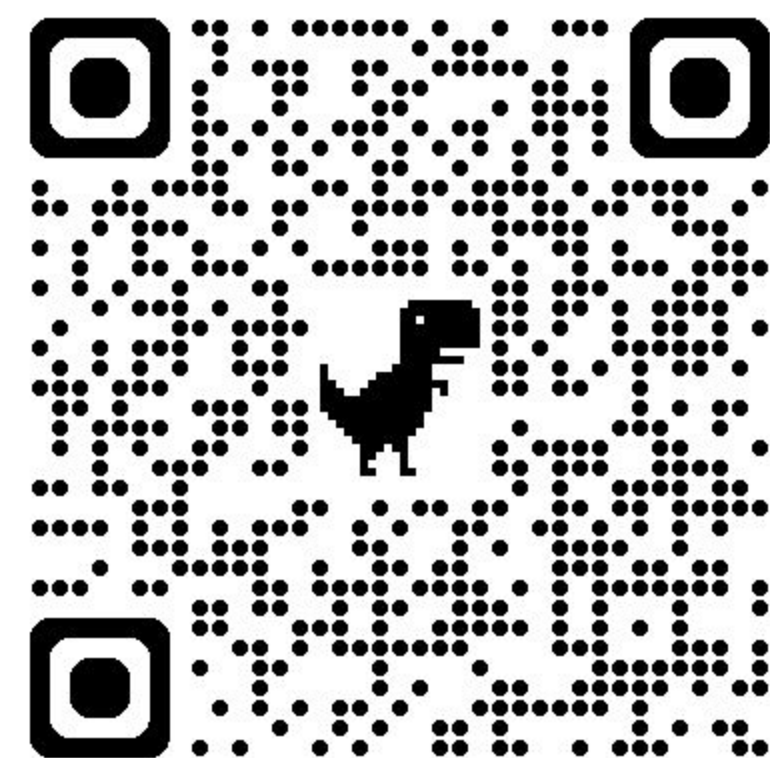
習慣——主動積極——班級領導人

人人有事做
人人是幹部



- 我選擇
- 我決定
- 我負責

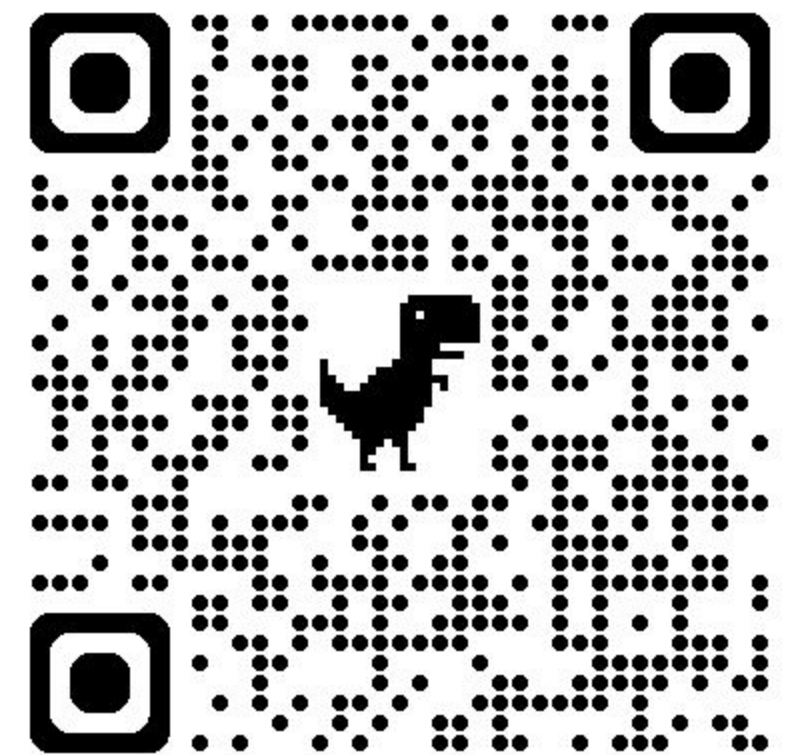
**我最想營造甚麼樣的
班級氛圍或特質？**



習慣一、主動積極

關注圈與影響圈

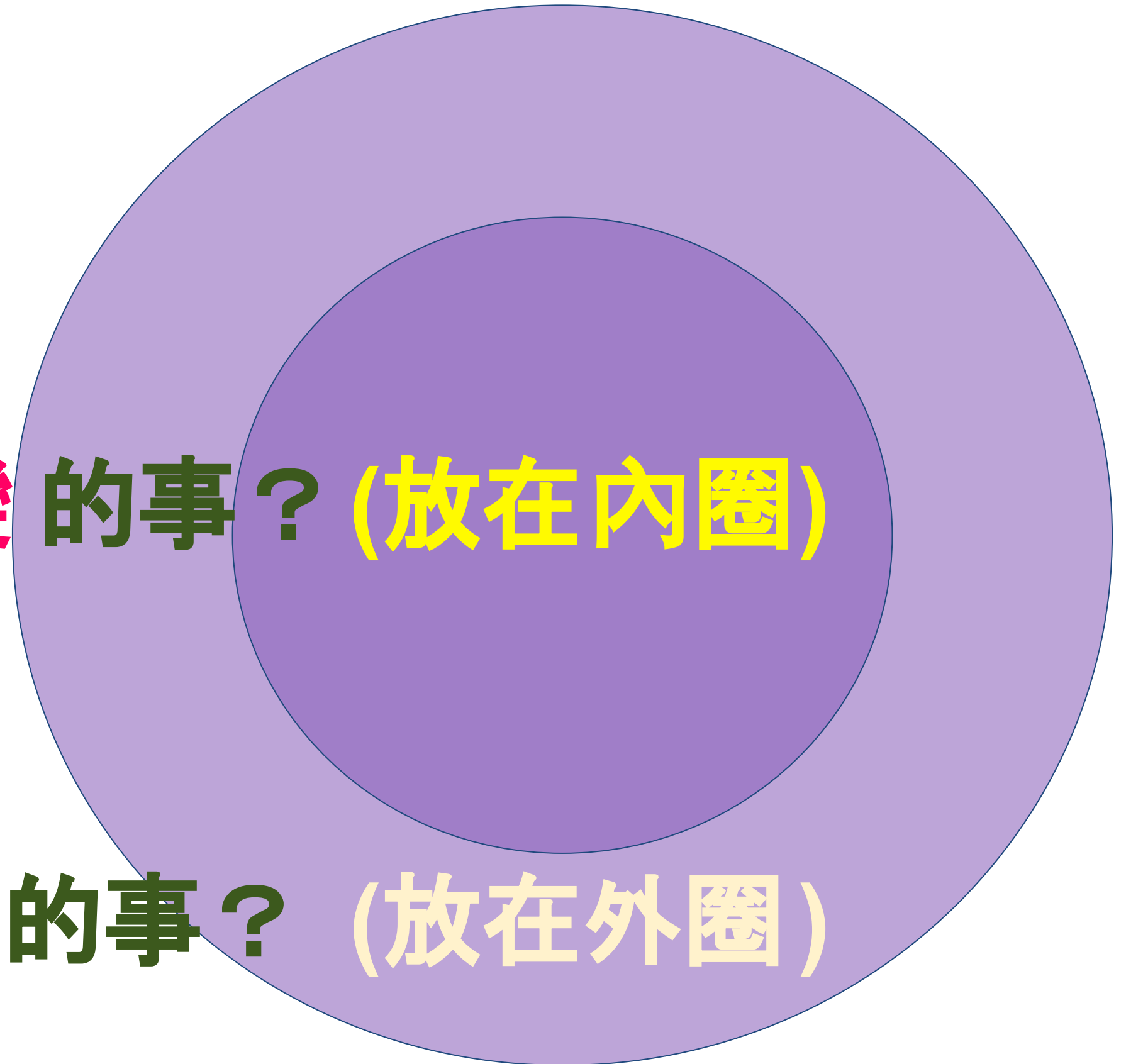
**我在班級經營 /
課室經營上的困擾**



想一想，在這些困擾中，

哪些是我 **努力就可以改變** 的事？ (放在內圈)

哪些是我努力也改變不了的事？ (放在外圈)



**要區分我們做得到的
與我們做不到的事情**

然後

把做不到的事情

變成做得到的

就好了

~~《酒鬼都市女人們 2》對白

家政課~~蛋蛋的滋味：用10顆蛋做出三道料理



園遊會討論

八年級是園遊會主力，班上討論擺攤規劃，有一派主張賣炸冰淇淋，現點現炸；有一派主張賣豆花，直接跟廠商批貨來賣，雙方各執己見，互不相讓……

第三選擇

探索選擇方案

釐清目標

知彼解己

珍視差異

【計畫表與檢核表】

(不斷更新)



(公眾成功)

(個人成功)

七個習慣樹：(這次我期許自己做到哪些?)

- ☐ 習慣七：身心平衡，打造健康力
- ☐ 習慣六：1+1>2，合作勝過單打獨鬥
- ☐ 習慣五：先理解別人，再尋求被理解
- ☐ 習慣四：製造雙贏局面，你好我也好
- ☐ 習慣三：做事有次序，先讀書後享樂
- ☐ 習慣二：人生有目標，學習有計畫
- ☐ 習慣一：積極主動，我的學業我負責

【習慣一：主動積極】主動完成，自我檢核：完成請在☐內打√。

【習慣二：以終為始】設定目標：這學期的學期分數要達到____分。

【習慣三：要事第一】依計畫執行，先工作後享樂，可超前進度。

	生詞/注釋畫線/斷句	作者/閱讀前思考	閱讀任務	鑑賞分析	自我檢測
自學一	☐	☐	☐	☐	☐
自學二	☐	☐	☐	☐	☐
自學三	☐	☐	☐	☐	☐

【習慣四：雙贏思維】小組內貢獻自己的想法，你好我也好。

【習慣五：知彼解己】小組內和諧溝通，別人發表時先傾聽再回應。

【習慣六：統合綜效】讓我們一起想出更好、更多元的答案吧！

七個好習慣之6—— 統合綜效

請大家通力合作，收集更多答案<檢討考卷篇>

1. 從考卷中挑選須檢討的題目，**題目數量=班級人數**。
2. 老師抽籤或學生認領，每人分配一道題目。
3. 給**學生**足夠的時間**解題**，並寫在便利貼或空白紙上(回收紙也可)。
4. 紙上須包含**解題歷程(文本線索、選項為何錯、該如何改正?)**
5. 學生解題完先給**老師檢查**對錯。
6. 老師確認無誤後，**張貼**在黑板或布告欄上。
7. 所有**同學**依自己的錯題去尋找答案，並**訂正在本子上**。
8. 老師**抽問**同學，或同學詢問同學。
9. 收回**訂正本**檢查。

祝福大家
開學快樂

