

班級經營微觀探險： 數位工具減壓指南 ☆

30 個讓班導師找回從容與溫暖的實戰解法



效率提升



溝通順暢



行政減負



教師幸福



一起用
數位工具，
讓班級經營
更輕鬆！

導師四大深層痛點

①

瑣碎事務
耗盡心力



(78%)

②

親師溝通
心力交瘁



(65%)

③

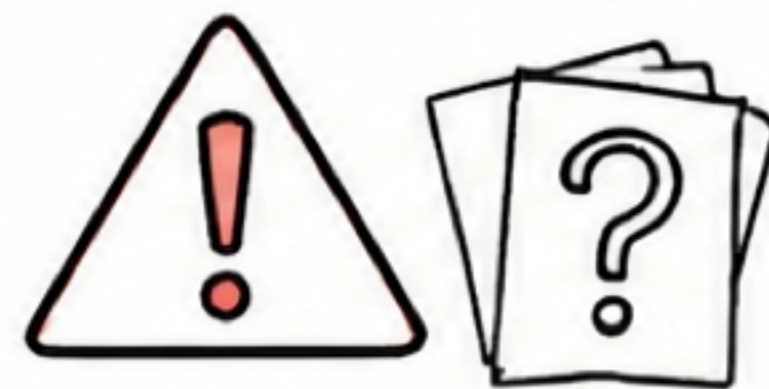
課堂常規
耗時提醒



(58%)

④

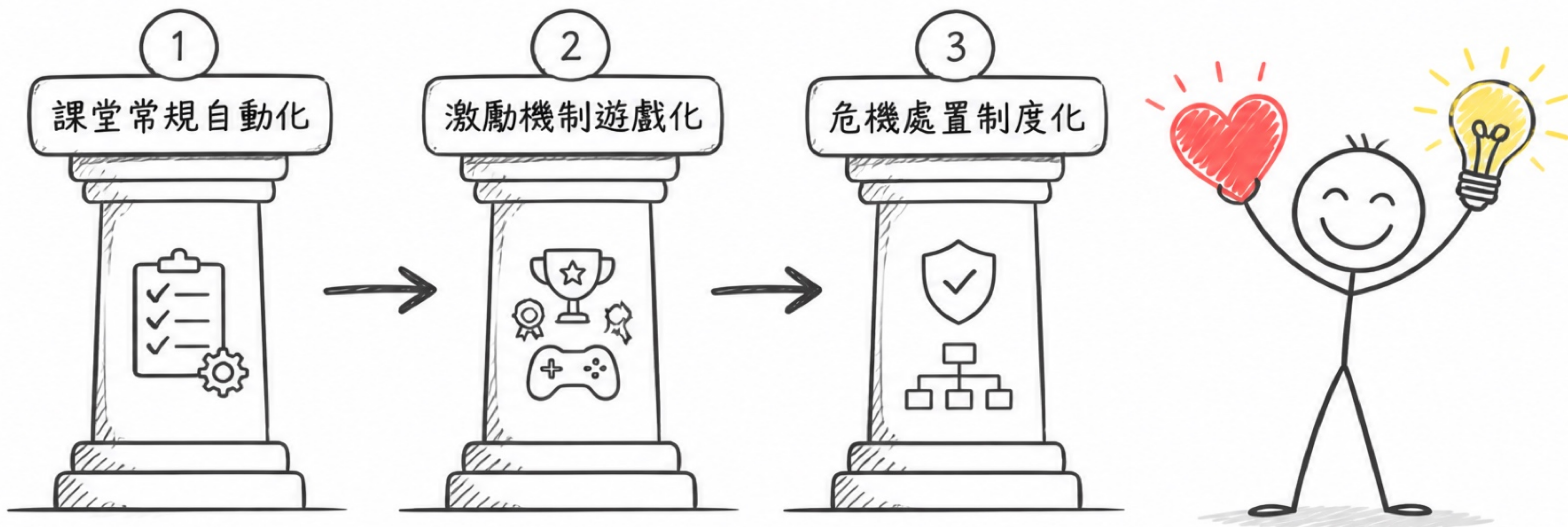
危機處理
缺乏依據



(42%)

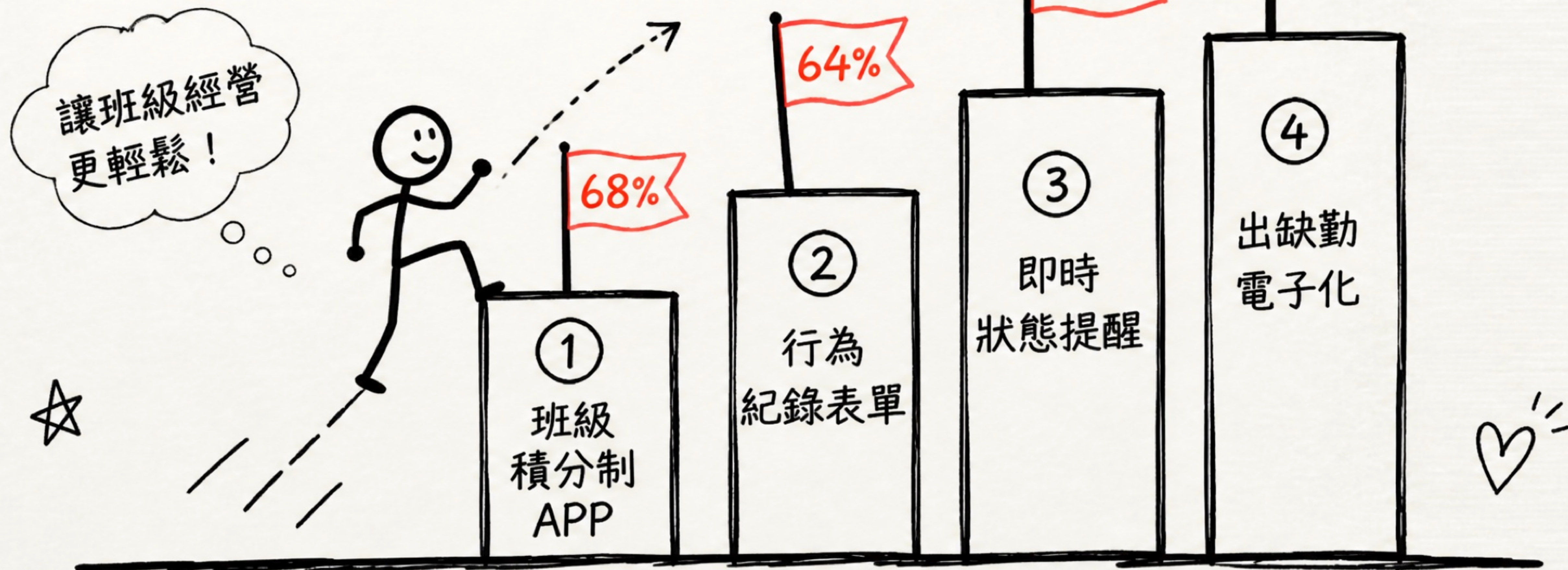


核心願景：數位減負，找回教育初心



讓科技成為助力，而非負擔；讓老師專注教學，讓孩子快樂成長。❤️

數位工具期待排行



導入三大擔憂與防禦機制



1 額外負擔
(32%)



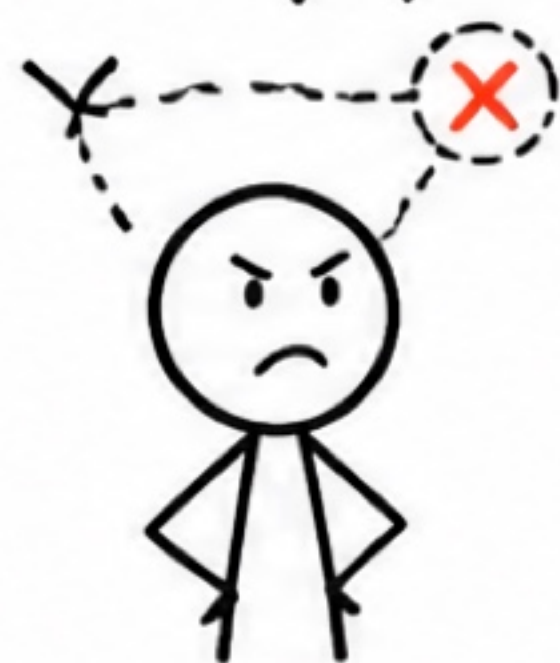
3分鐘減負原則



2 家長觀感
(23%)



開學1頁透明信



3 學生鑽漏洞
(14%)



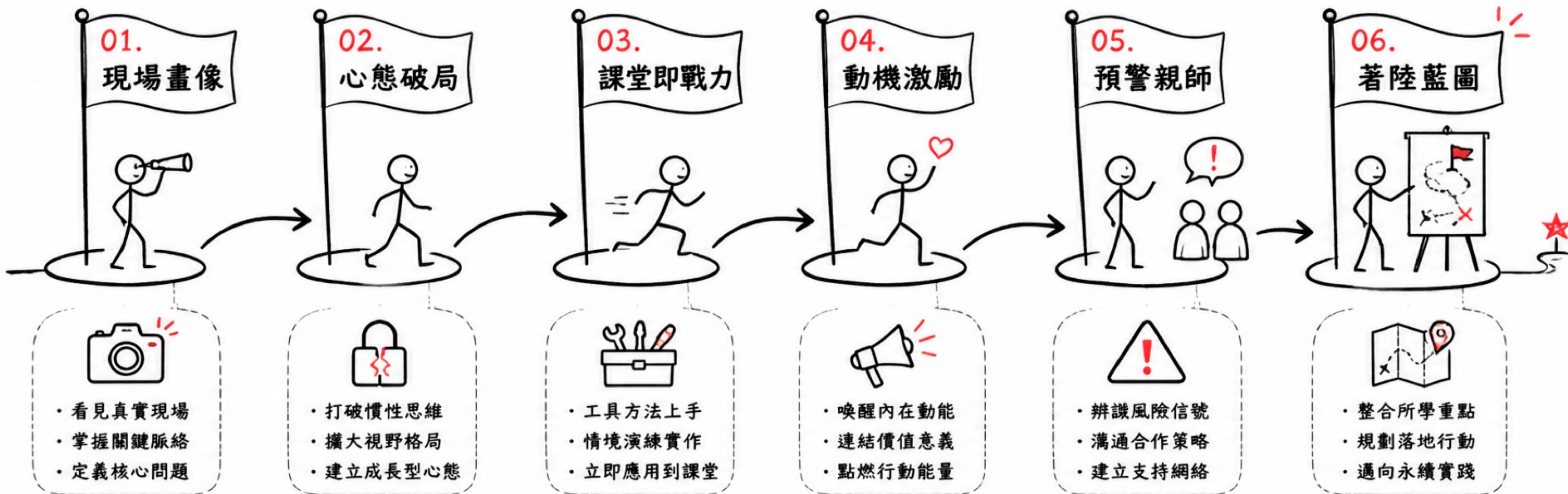
隨機審計公約



微觀探險地圖：全日研習導覽



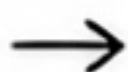
★ Module 01: 現場畫像



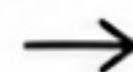
全日研習流程
學習・體驗・實踐



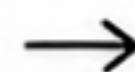
講解引導



討論交流



實作演練



反思內化



行動落地

心態破局：工具是僕人，常規是主人

工具僕人：數據、計時

常規主人：默契、溫度

數據僕話！
計時最客觀！



數據



計時



VS



默契



溫度



人與人之間！
默契與溫度！



工具是僕人，幫助我們更好；常規是主人，決定我們方向。

3分鐘減負原則

單次操作超過3分鐘的工具
一律不引進！

拒絕深夜行政負擔，
把時間還給教育陪伴



專注
重要的事



開學前給家長的 一封透明信

Module 02: 心態破局

我們的承諾，
請您安心！




我們的三項承諾



不佔用學生視力

不在教室內長時間顯示任何排名或成績資訊。



不公開個人負面排榜

不公開任何個人負面排名，保護孩子的自尊心。



僅作正向激勵與客觀記錄

僅作為正向激勵與學習歷程的客觀記錄依據。



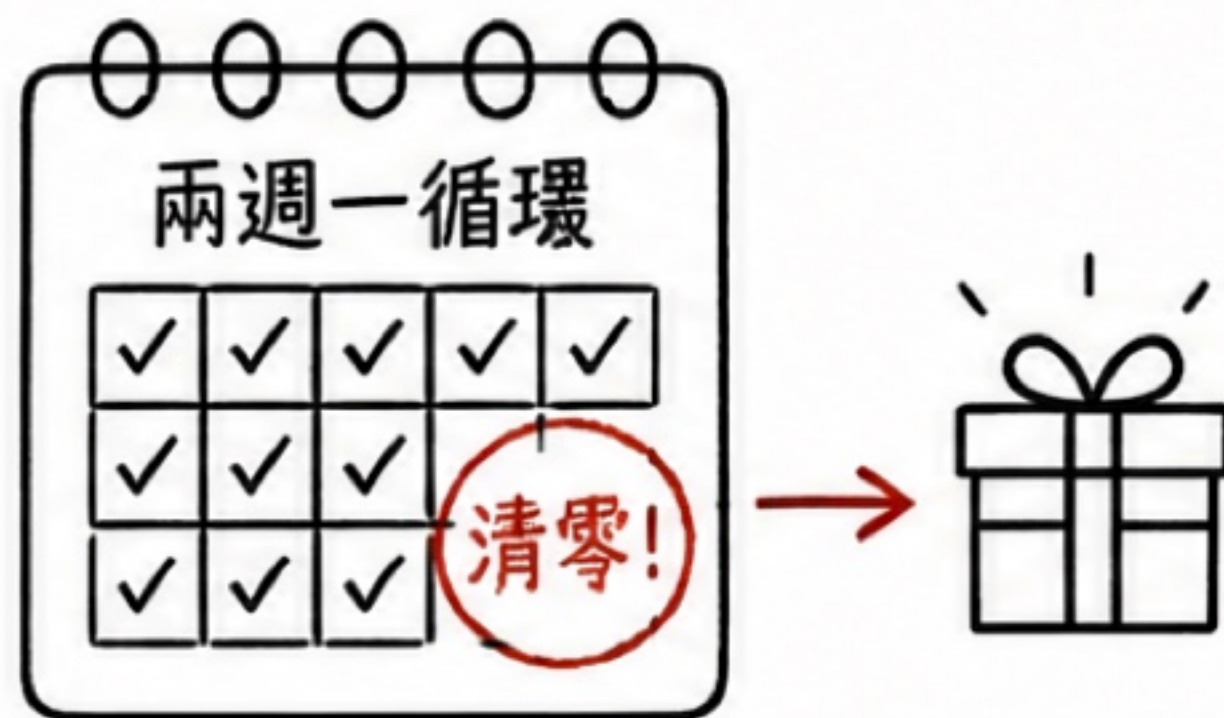
防鑽漏洞的班級微公約



1. 小隊共同存摺 (榮譽綁定)



2. 兩週清零兌換 (避免積點通膨)



3. 隨機審計公約 (公平透明)



防範點數通膨三部曲

1

設定每日
加分上限



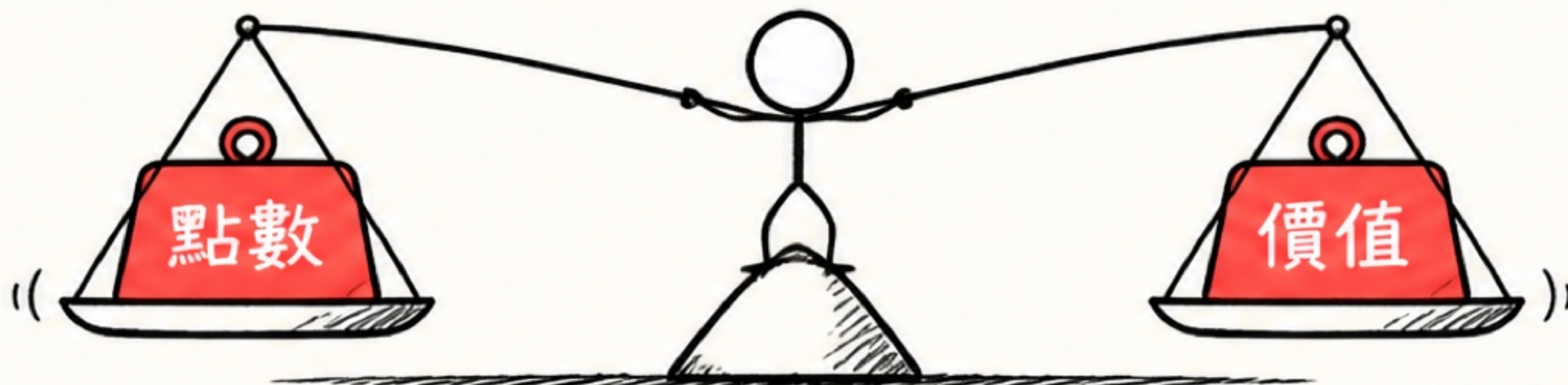
2

引入非物質
特權獎勵



3

定期舉辦
榮譽拍賣會





模組 **02** 精華檢核：心態建立

精華檢核清單



工具僕人定位確立？



3分鐘原則設為底線？



家長透明信完成草擬？



Classroomscreen 實戰：一屏搞定課堂常規

好工具，
讓課堂更有序！



① 音量紅綠燈



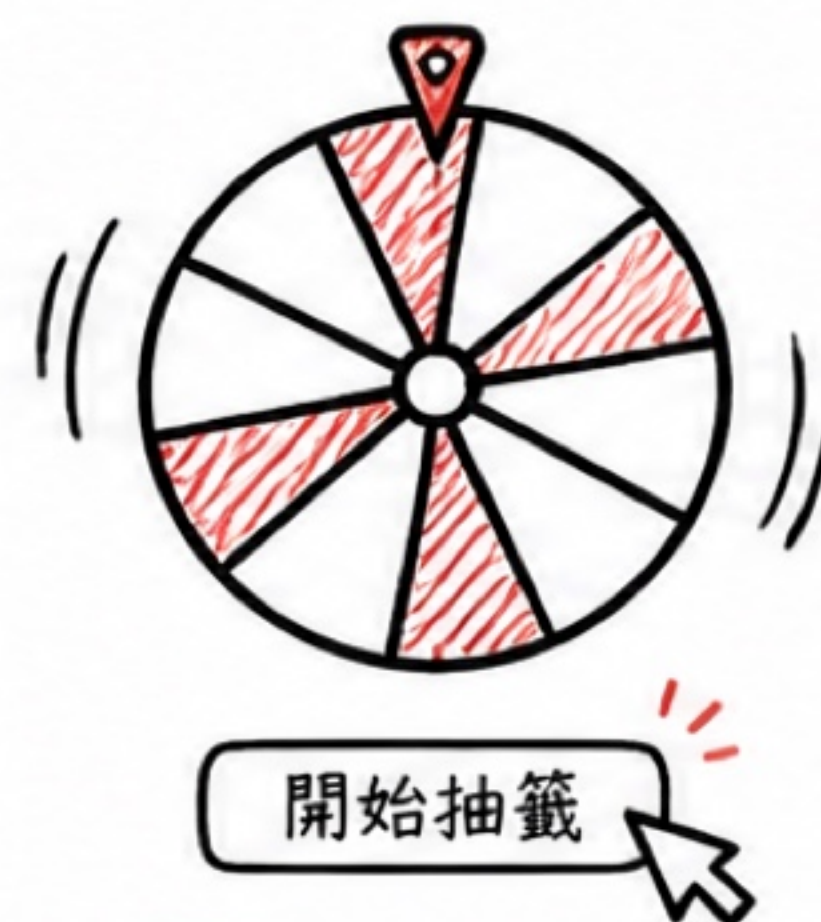
視覺化音量提醒，
維持班級音量平衡！

② 倒數計時器



清楚掌握時間，
提升課堂效率！

③ 隨機抽籤輪盤



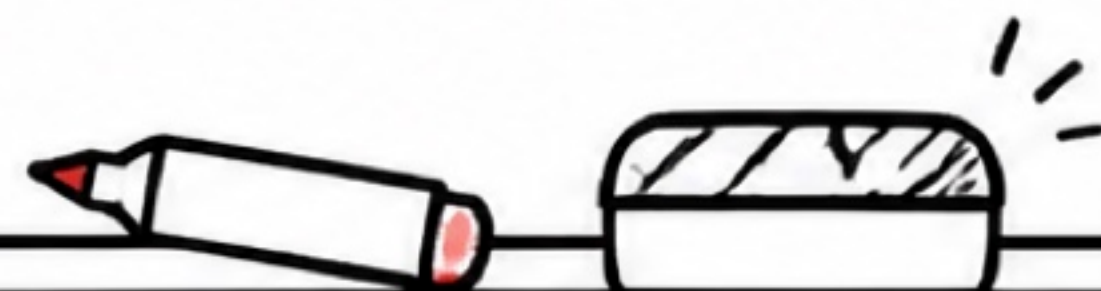
公平隨機選人，
增加互動與參與感！

④ 課堂狀態工作燈



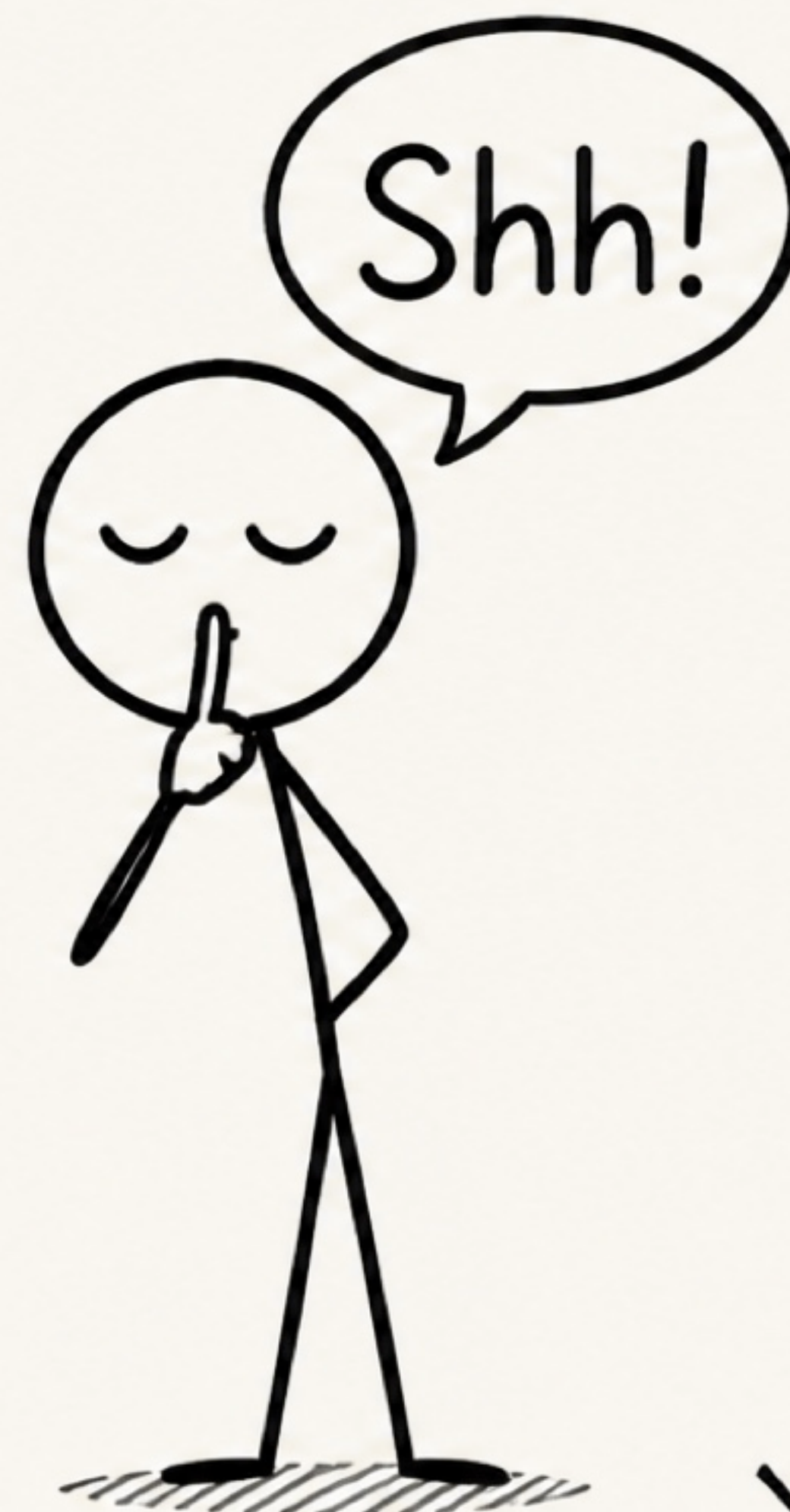
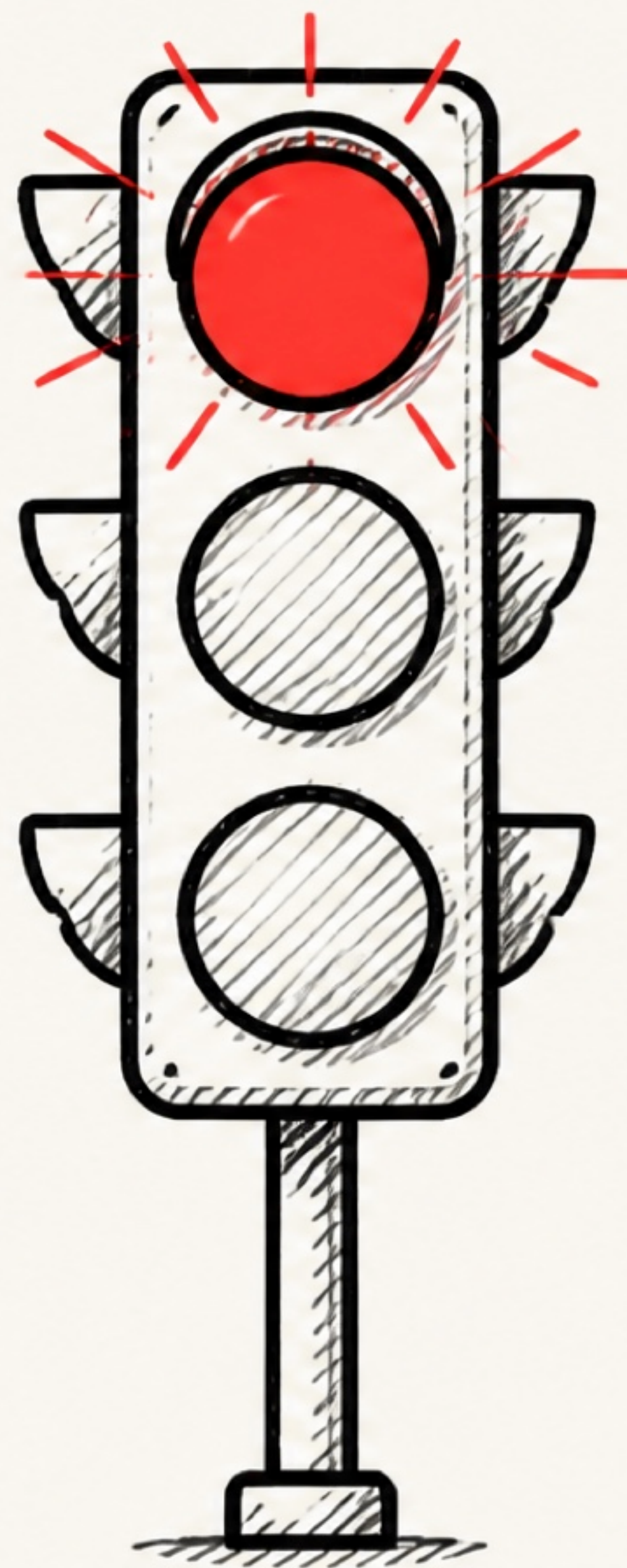
- 專注中 請勿打擾
- 小組討論中
- 可以發問囉！

一眼掌握課堂狀態，
建立有序學習環境！



音量紅綠燈實戰： 視覺化分貝管理

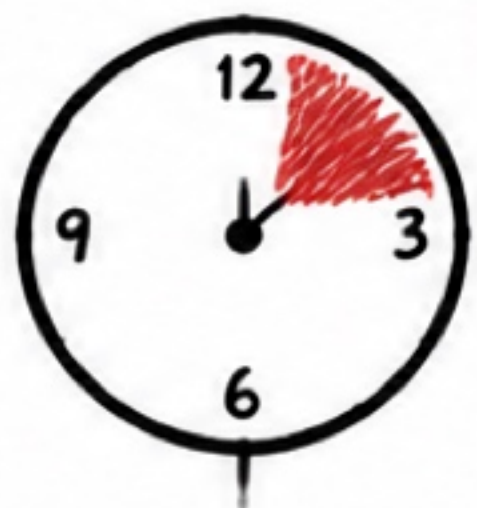
		綠燈 (小組討論)
		黃燈 (音量提醒)
		紅燈 (立即安靜)



流程走向預告：消滅課堂空白空檔

45分鐘

10m



導讀

聚焦重點，
建立方向！



20m

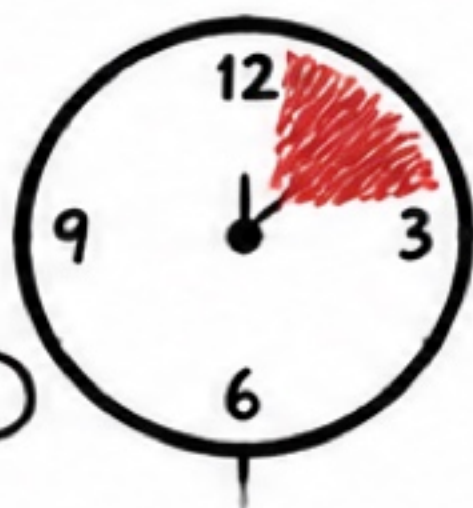


實作

動手實作，
內化所學！



10m



分享

交流想法，
看見更多！



5m



總結

統整重點，
帶走收穫！



Module 03: 課堂即戰力

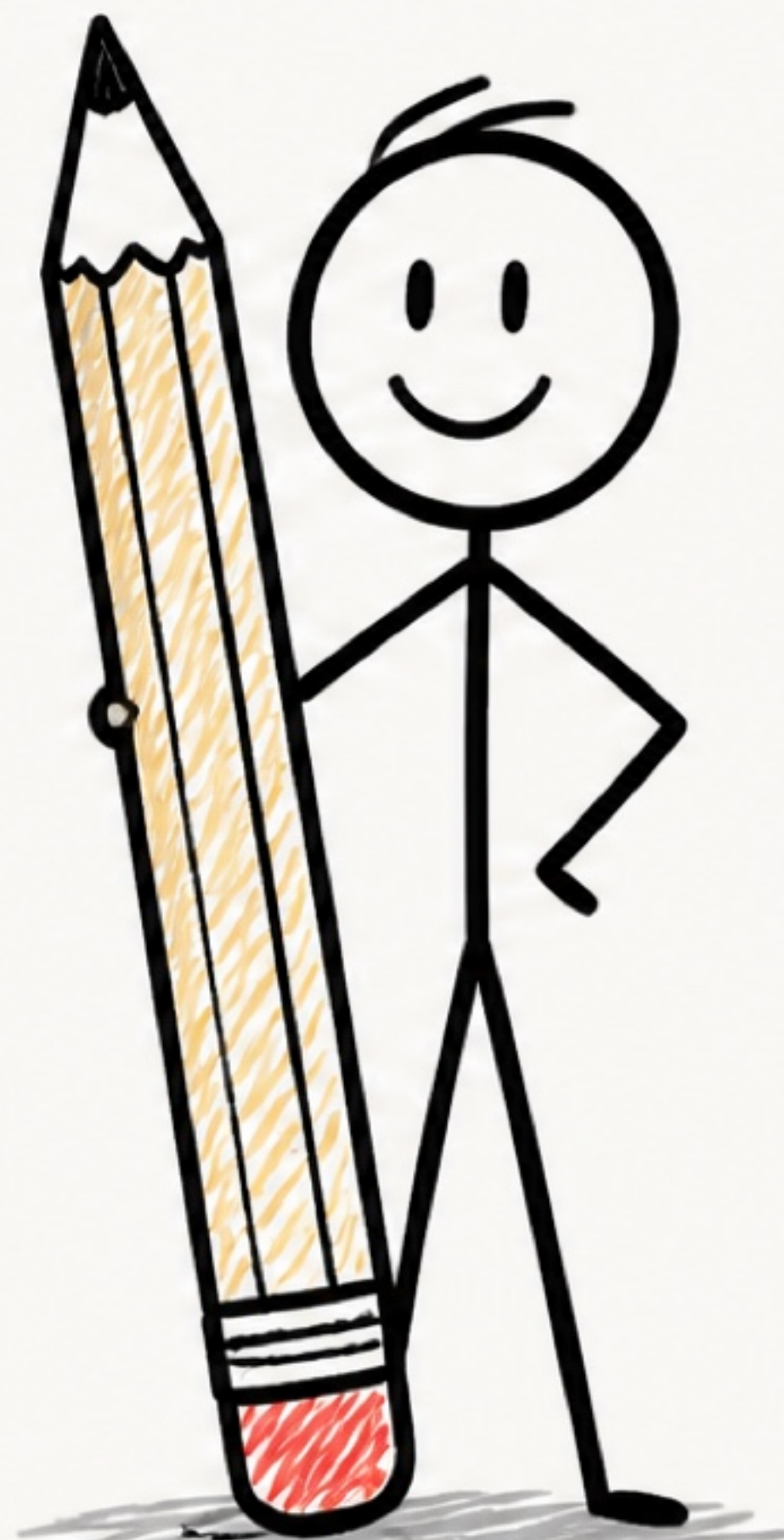
課堂即戰力檢核表



開課前，
快速檢查！



- ☒ 投屏已連線？
- ☒ 分貝儀靈敏度校正？
- ☒ 計時器預設3分鐘？
- ☒ 小組名單已匯入？



數位榮譽存摺：讓正向行為看得見★

數位榮譽存摺 ✨

日期	閃光行為	小隊點數
2024/05/20	主動打掃教室	★ +10
2024/05/24	幫助同學解題	★ +15
2024/05/28	提醒同學遵守規則	★ +10
2024/06/02	勇於承擔小隊任務	★ +20
2024/06/06	友善對待每一位同學	★ +10

累積點數
小隊更棒！
❤️



Module 04:
動機激勵

代幣經濟三原則： 即時、公開、小步快跑

① 即時回饋 (當堂確認)



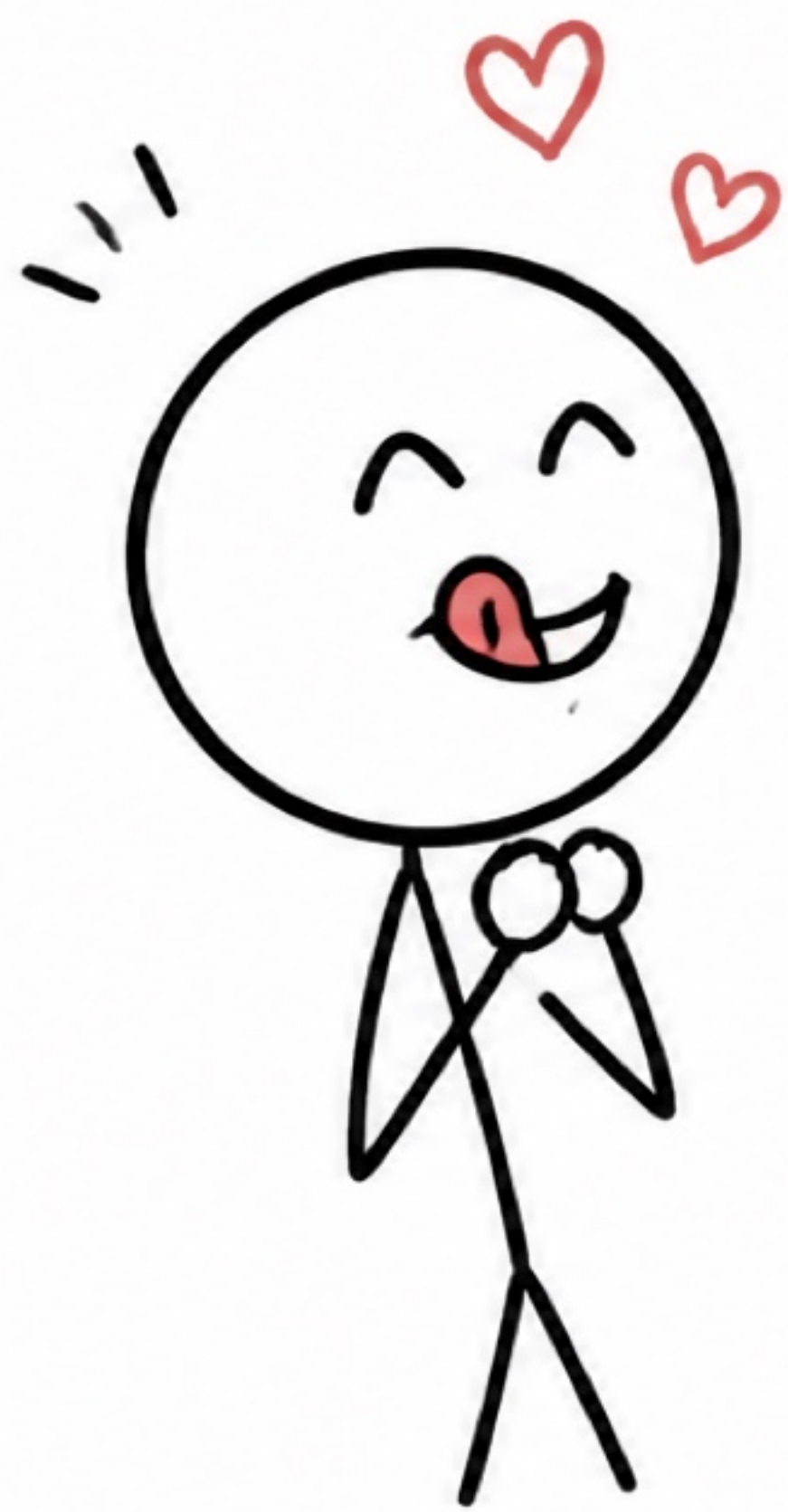
② 公開透明 (規則明定)



③ 小步快跑 (低門檻易達成)



實戰獎勵菜單：低成本、高吸引力



- 基礎獎 -



選座位1日



- 進階獎 -



免寫一次
作業日記



- 終極獎 -



跟老師共進午餐
/
放學音樂DJ



小獎勵
大動力!





動機激勵避坑指南



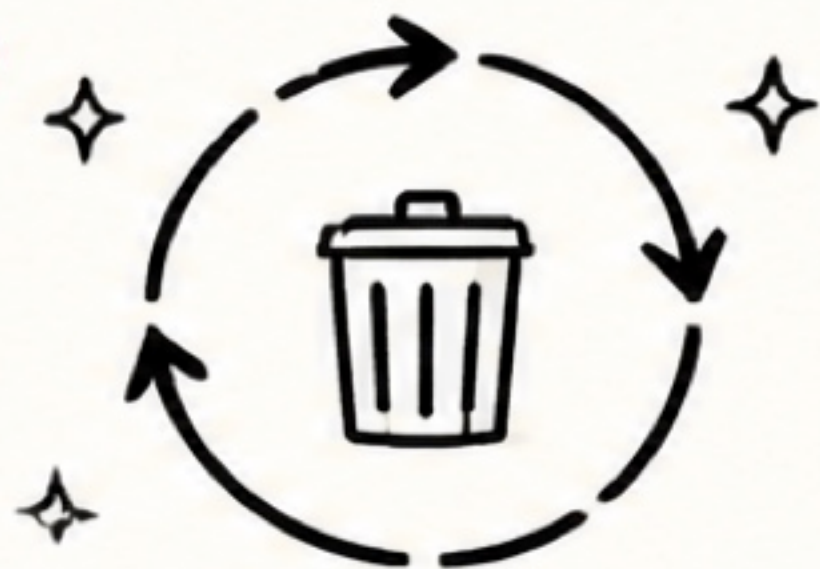
1. 絕不公開扣分羞辱



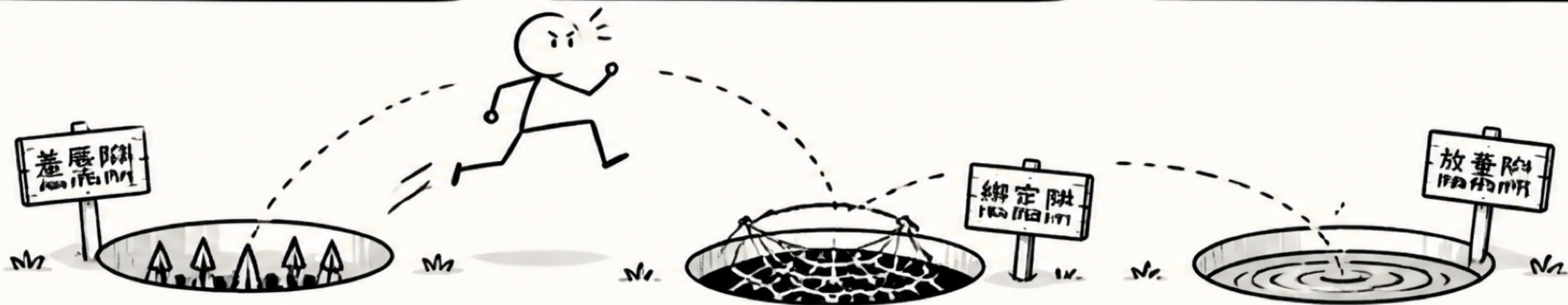
=



2. 不把點數與學業成績綁定



3. 定期清零不讓落後組放棄



危機預警與 親師防禦體系



3秒無聲求援

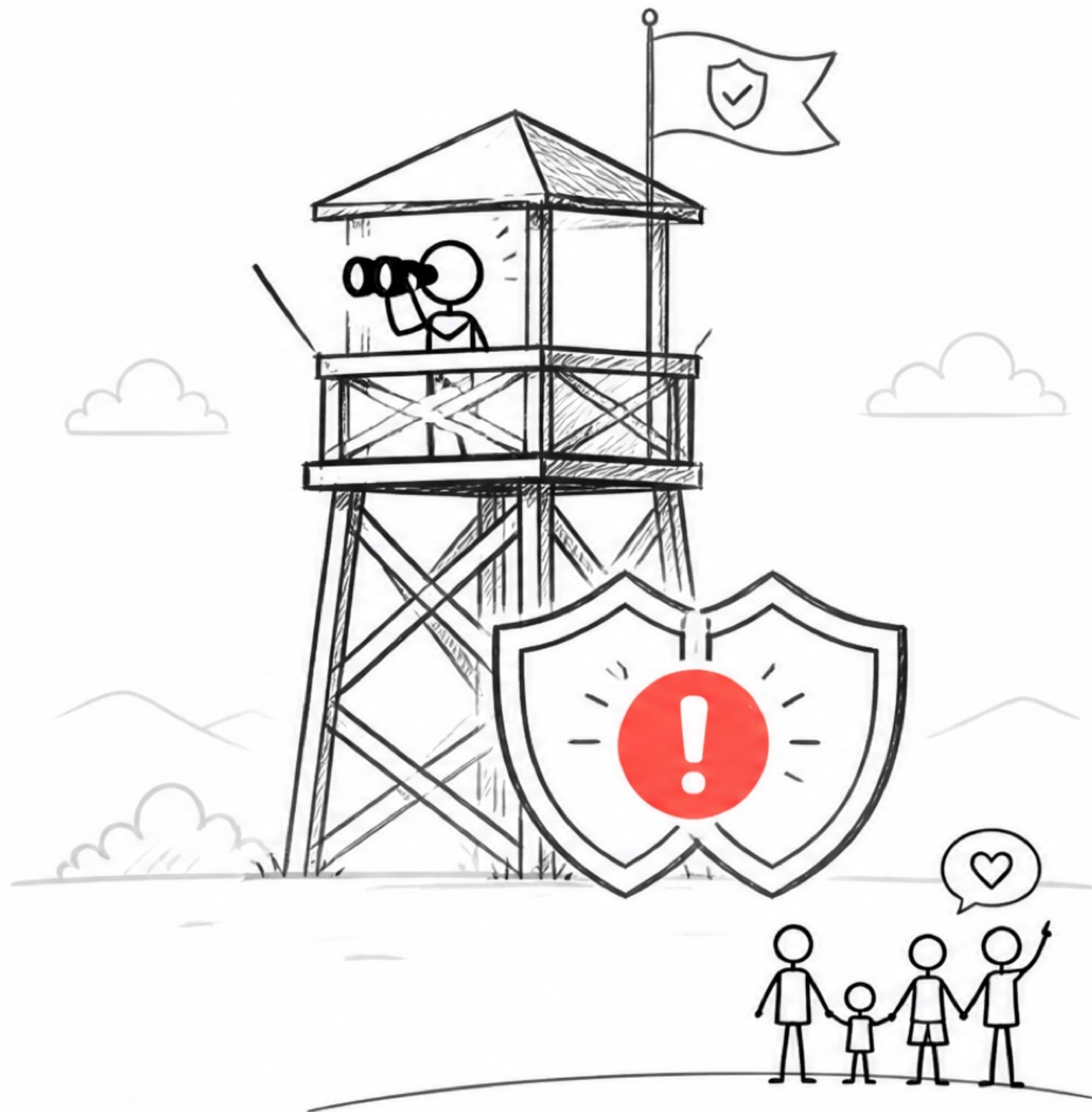
一鍵發出・即時通知
無聲求助・快速守護

+

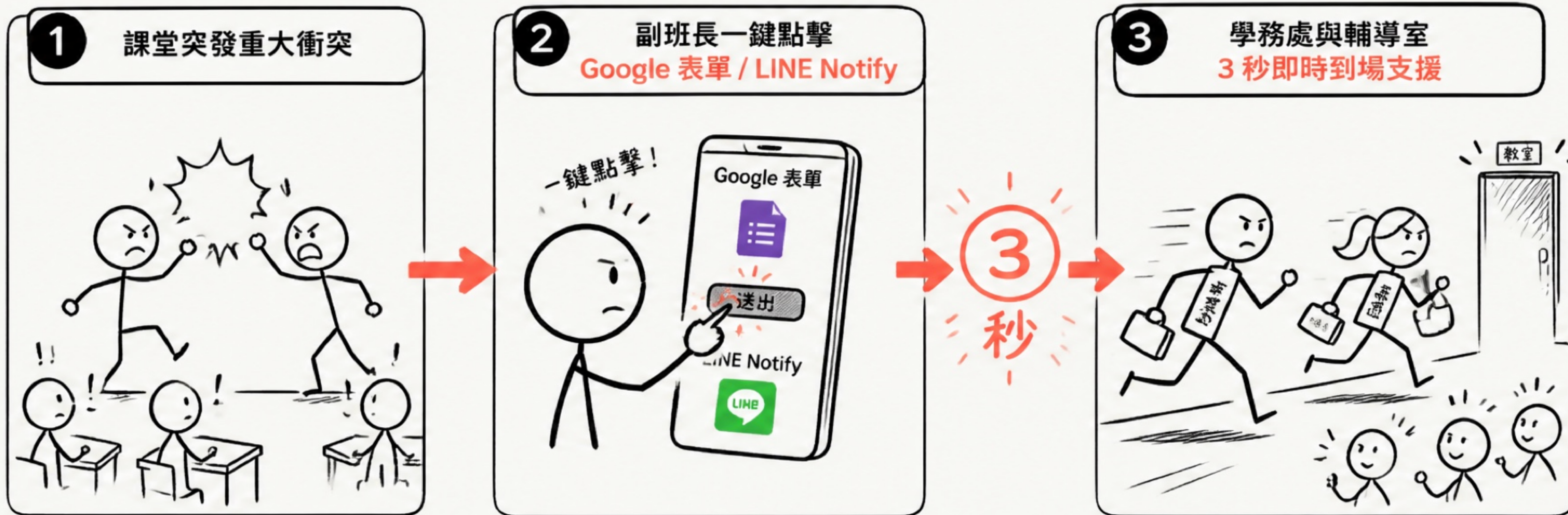


客觀時間軸留痕

時間・事件・證據留存
還原事實・有據可循



3 秒無聲告急求援鏈



快速通報，無聲守護，安全第一！❤

衝突自述表單：客觀時間軸還原



1 事實時間軸還原

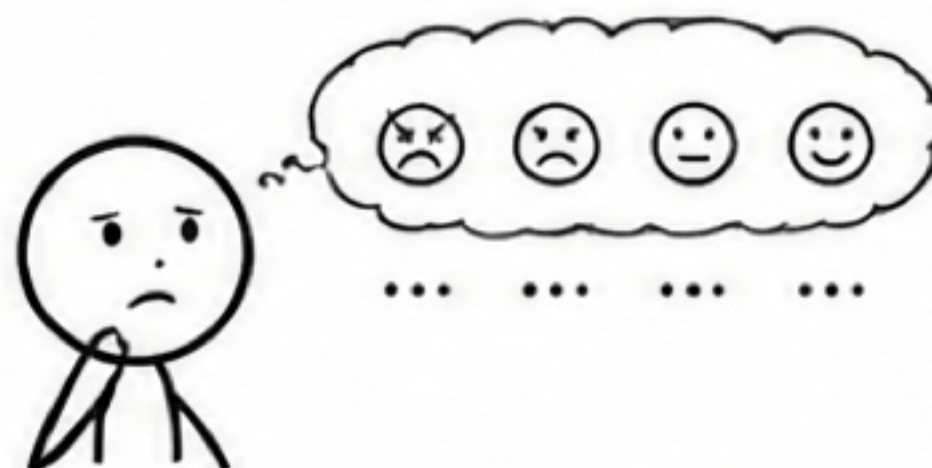
客觀描述，依時間順序記錄
發生了什麼事（不加評價）

Vertical timeline with 6 dots for recording events.



2 我的情緒感受

當下我感受到的情緒是？
強度如何？為什麼？



我感受到：_____

情緒強度（0-10）：_____

原因是：_____

3 雙方認同的改進方案

我們可以如何做，讓類似衝突
不再發生或減少傷害？

① _____

② _____

③ _____



目標：理解彼此・減少誤會・一起成長



防禦性親師溝通公式



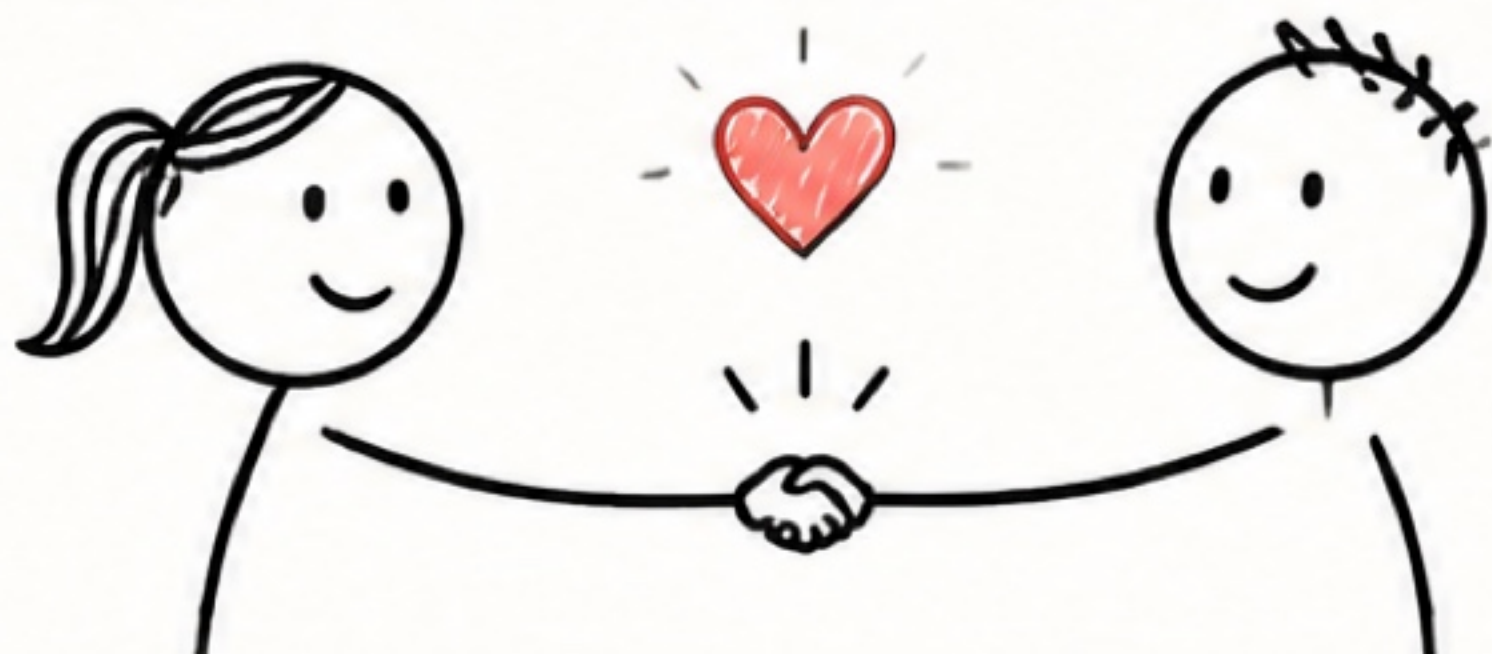
1 肯定孩子閃光點



2 出示客觀數據記錄



3 提出攜手行動方案



隱私紅線與個資安全防護



1

學生全名去識別化



2

避免雲端硬碟公開存取



3

敏感記錄加密封存





模組05

精華檢核：預警防禦



3秒求援鏈已演練？



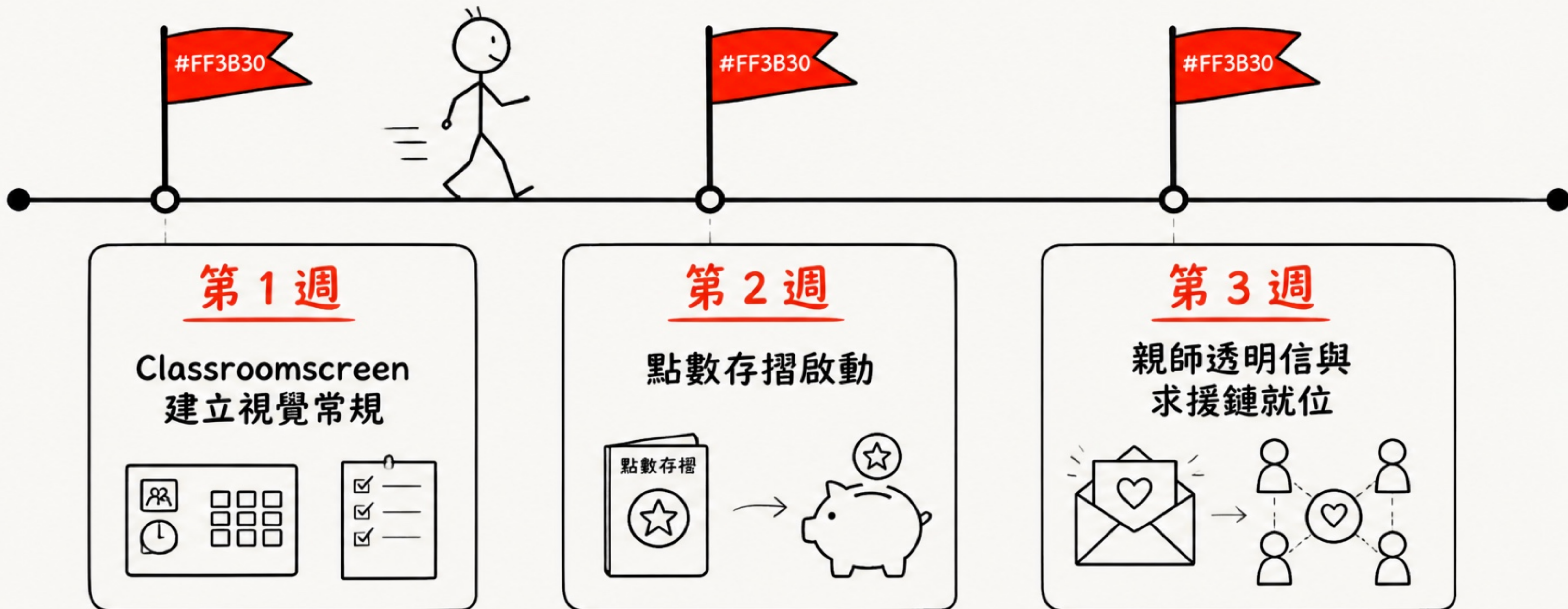
衝突自述表單已建立？



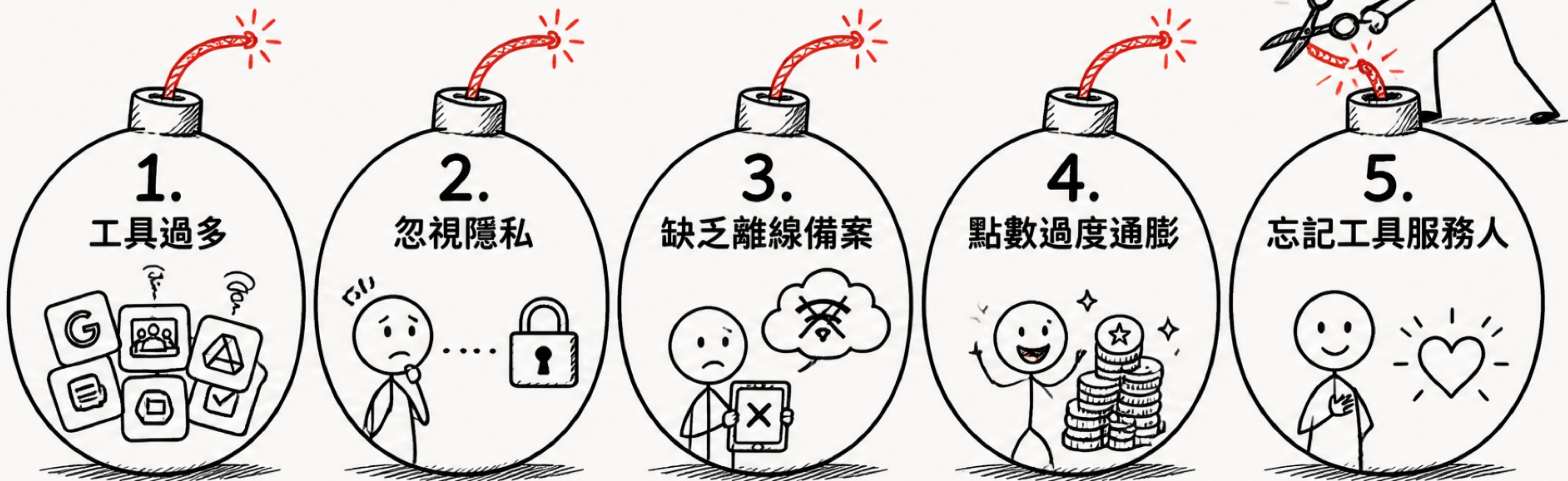
防禦親師溝通模板已就位？



開學前兩週工具著陸 SOP



班級數位化 5 大地雷總檢核





探險總結：給每一位辛勞班導的錦囊

“ 班級經營是一場微觀探險。
藉由微小的數位工具減負，
讓每位老師找回教育的
溫暖與從容 ”



觀察細節



善用工具



減輕負擔



聚焦陪伴



點亮每一顆心

研習資源包與實戰模板下載

📍 終點站：寶藏收穫

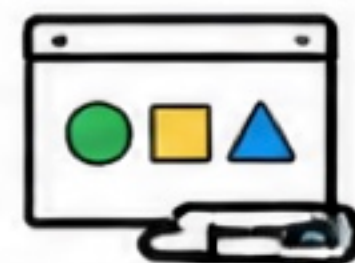


1



30 頁完整講義

2



Classroomscreen 範本

3



Google Forms 衝突表單

4



AI 班導秘書 Prompt 包

感謝聆聽! ❤️ ❤️