

班級經營微觀探險：

數位工具減壓指南

探險開始囉！

30個讓班導師找回從容與溫暖的實戰解法



數位工具好幫手



班務管理更輕鬆



親師溝通更順暢



找回從容與溫暖

一起減壓，讓教育更美好！

- ☒ 省時省力
- ☒ 提升效率
- ☒ 建立連結
- ☒ 療癒自己



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.

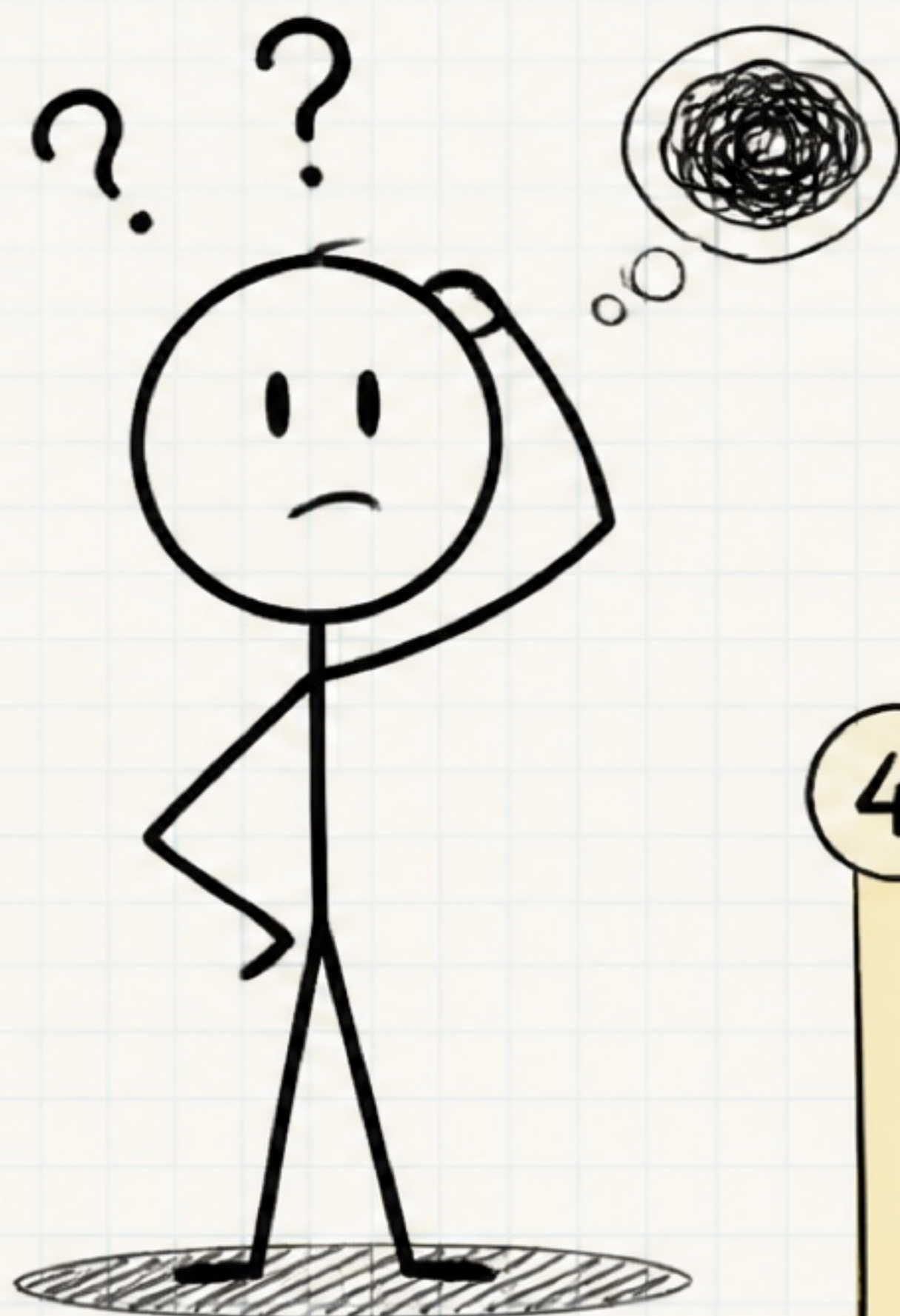
課堂常規
耗時提醒

(58%)

4.

危機處理
缺乏依據

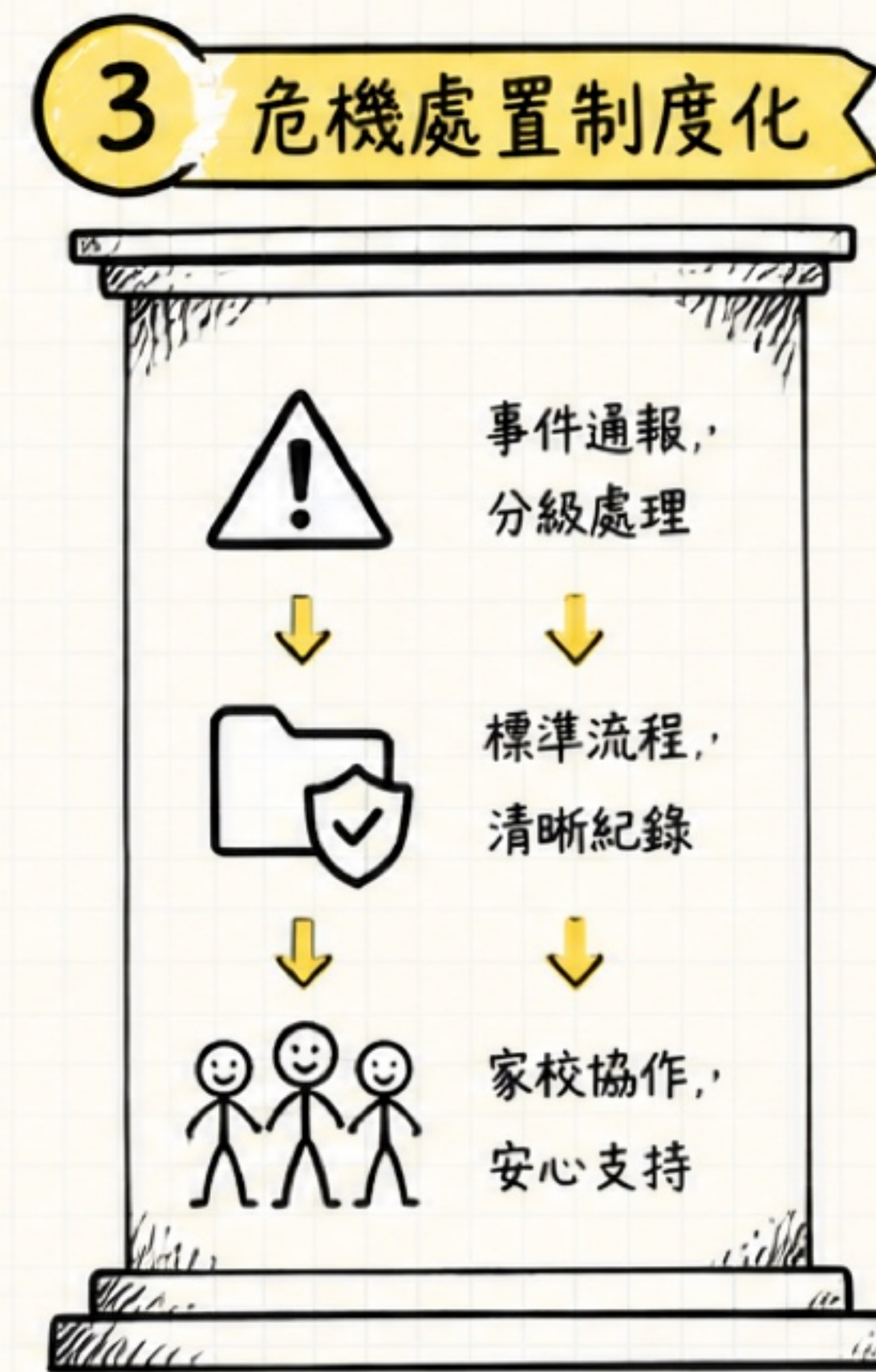
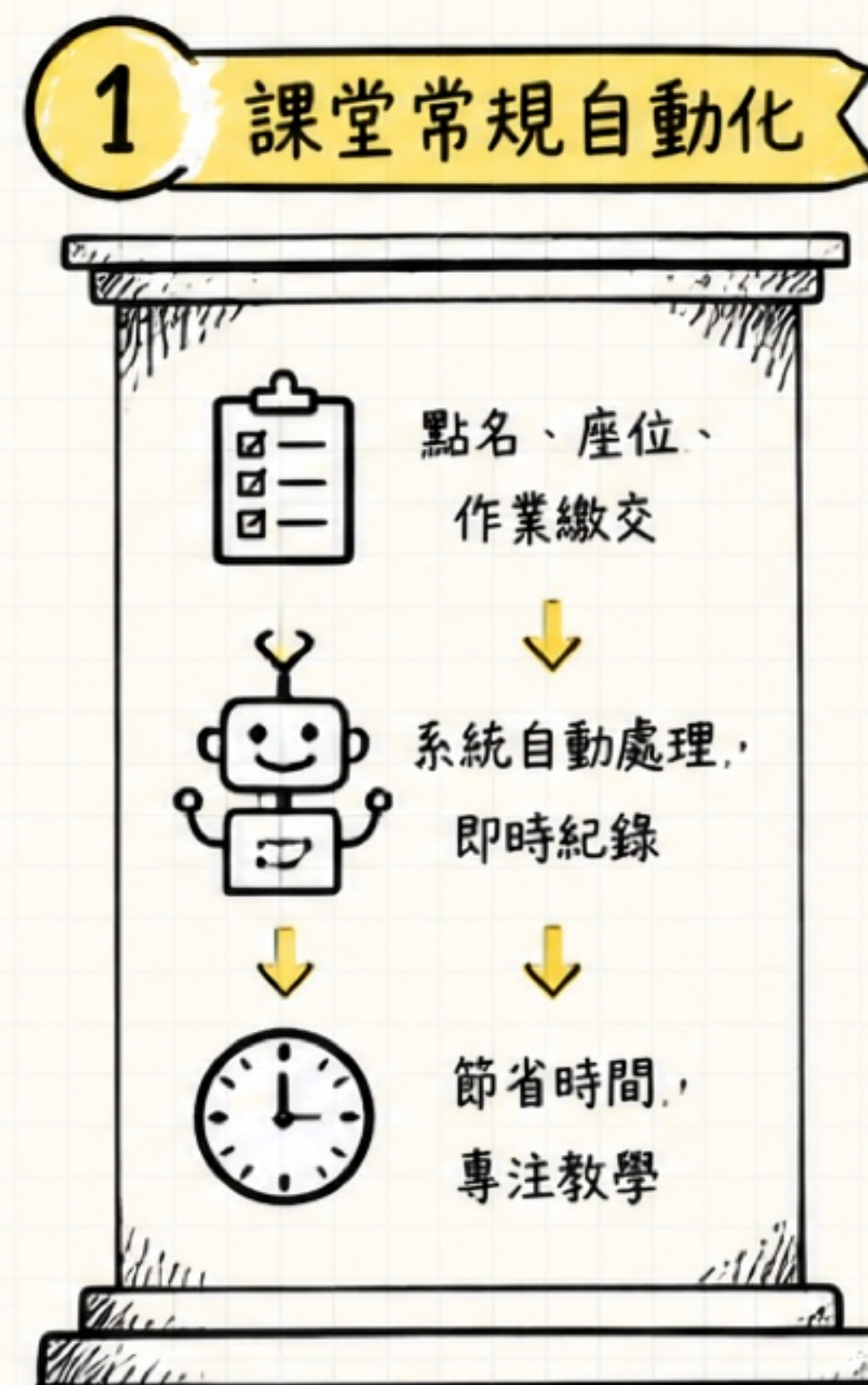
(42%)



核心願景：數位減負，找回教育初心



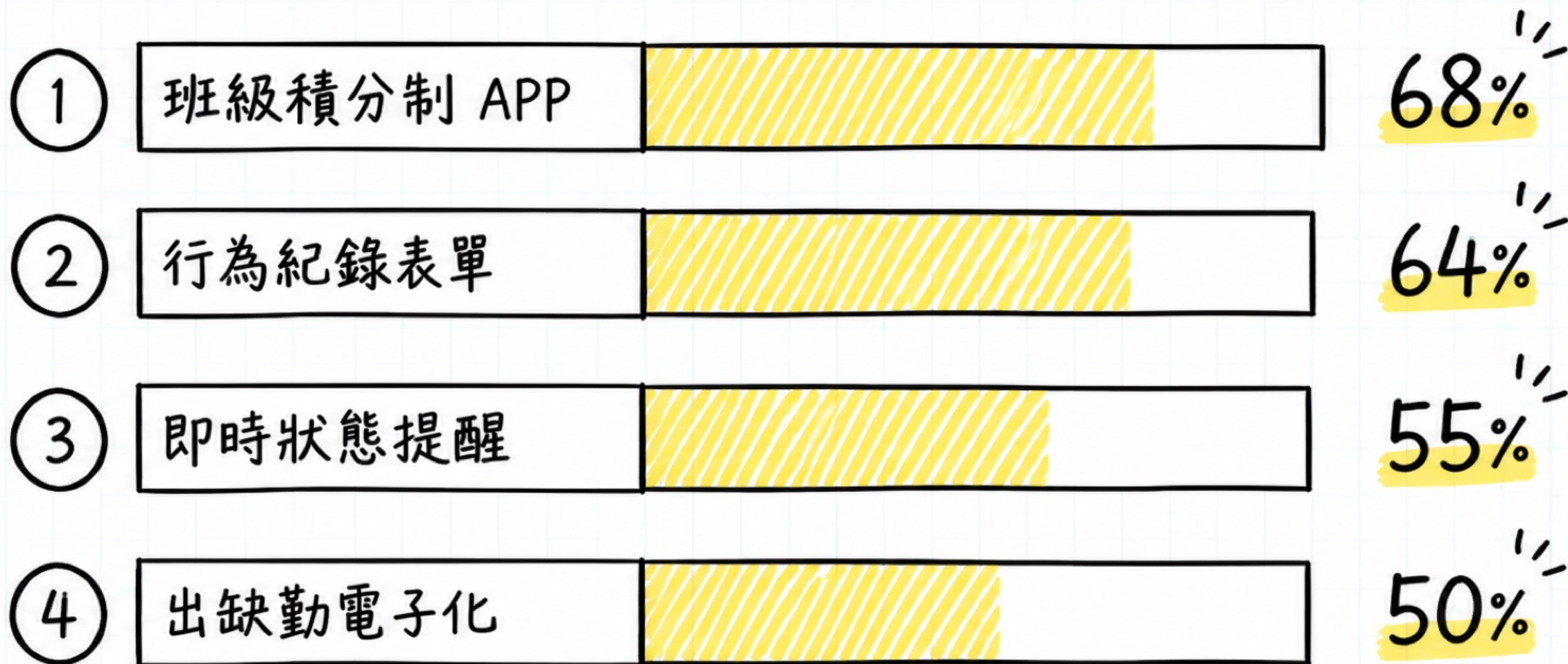
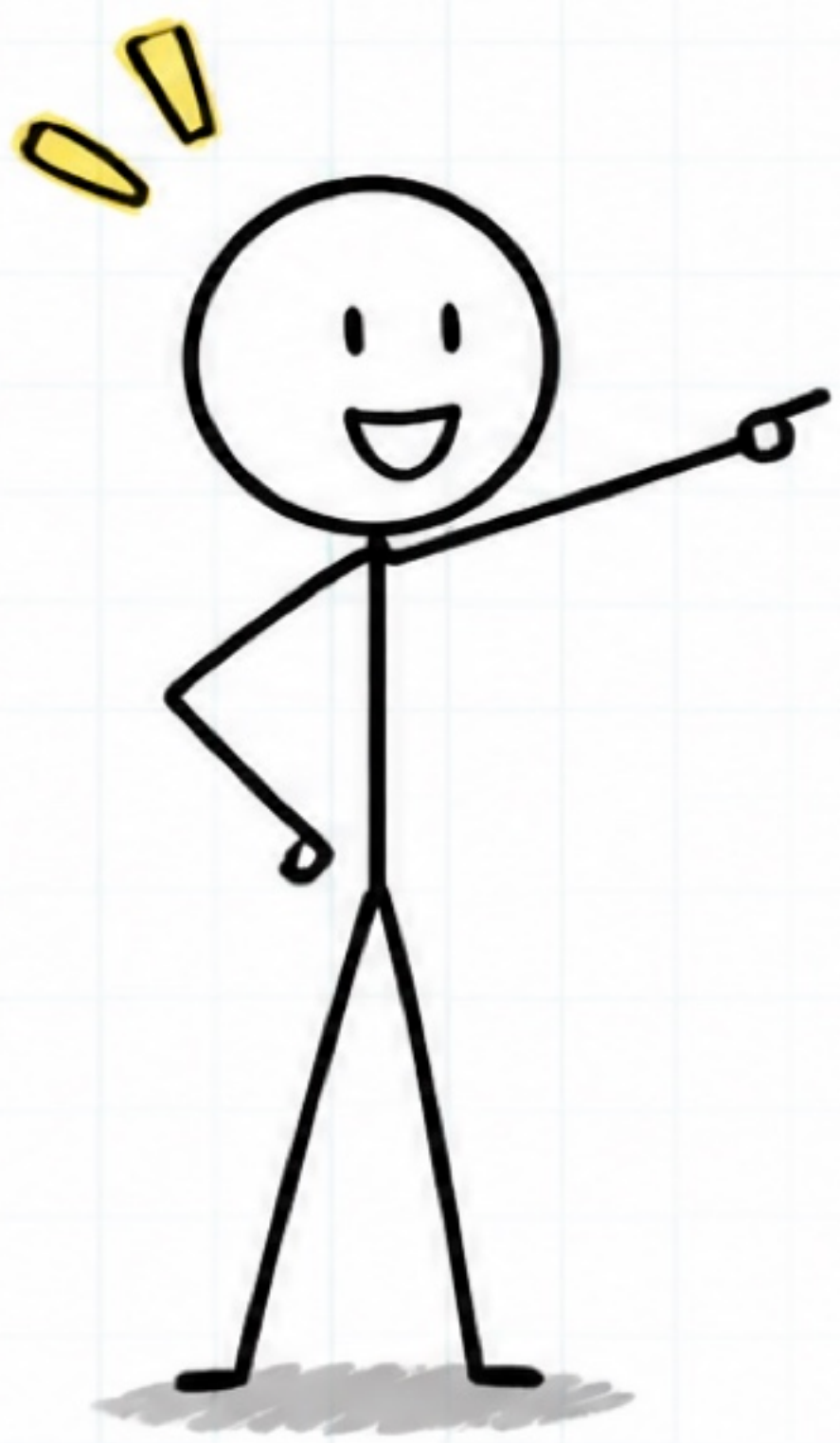
減少雜務，
專注陪伴孩子！



讓數位工具成為助力，讓教育回歸人與人之間的溫度！



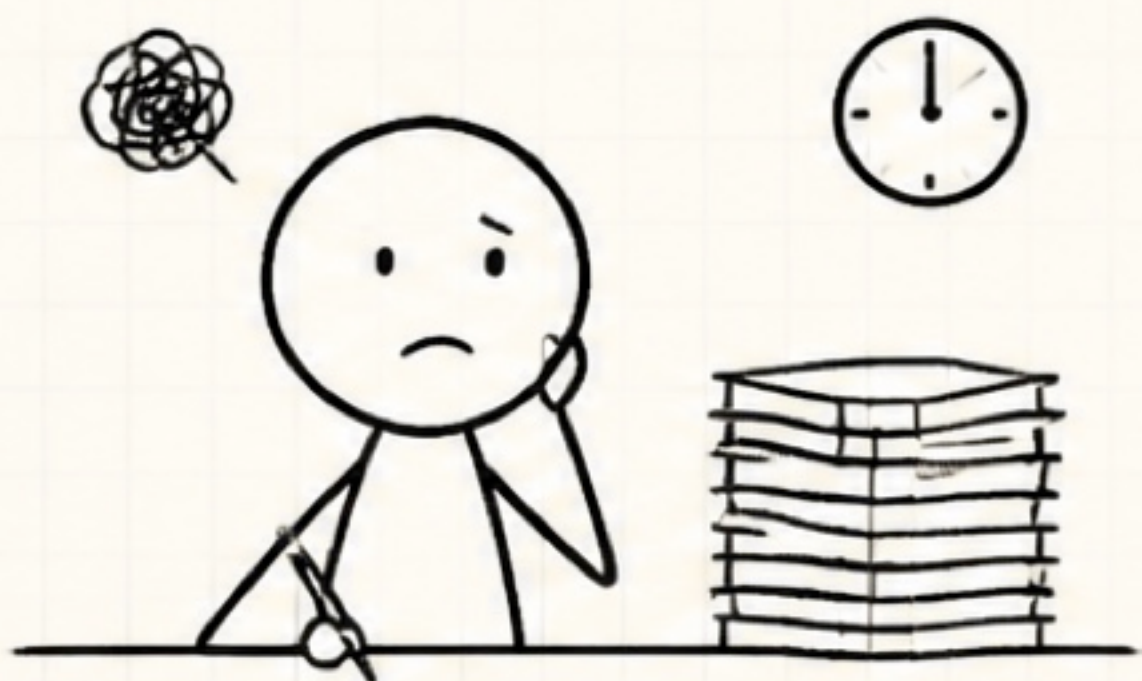
數位工具期待排行



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%)

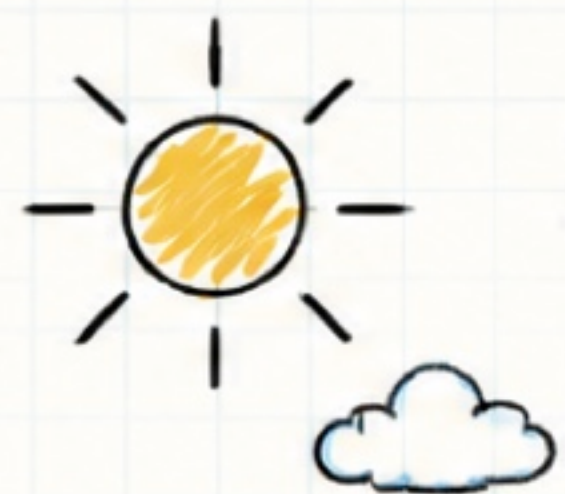


✓ 隨機審計公約



★ 擔憂可理解，機制要到位！

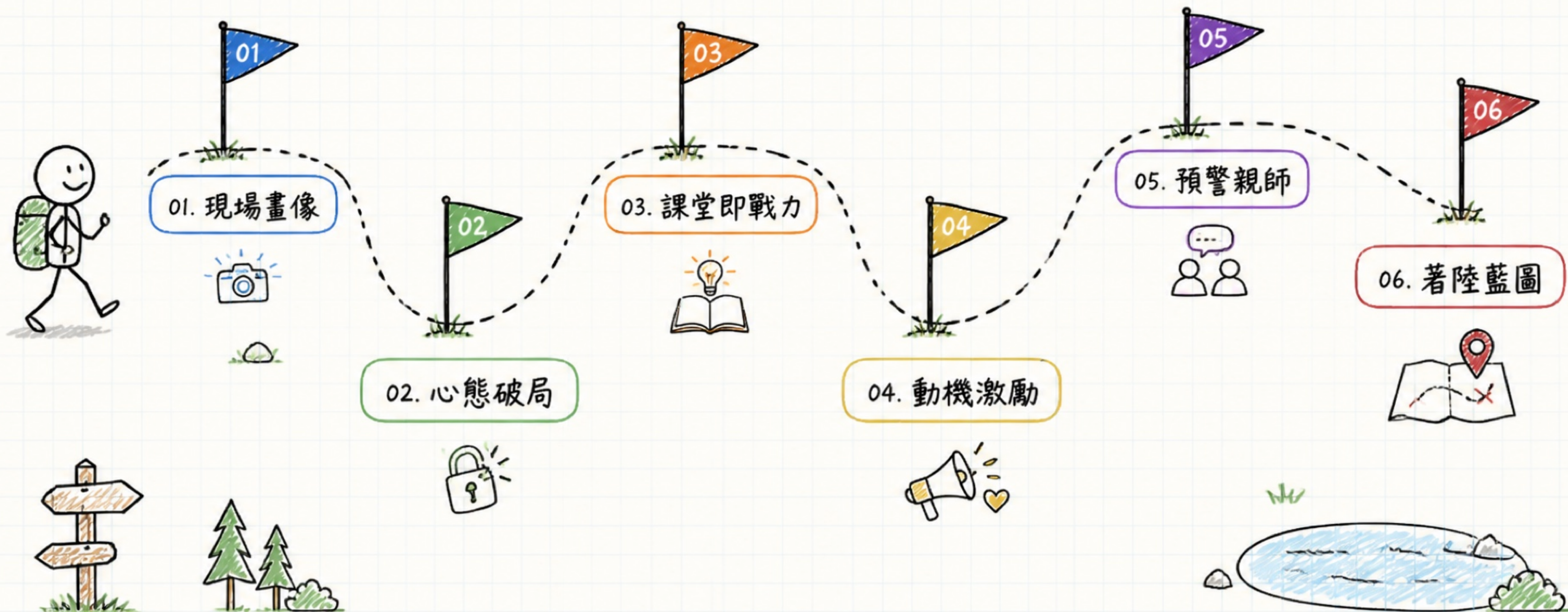




微觀探險地圖：全日研習導覽



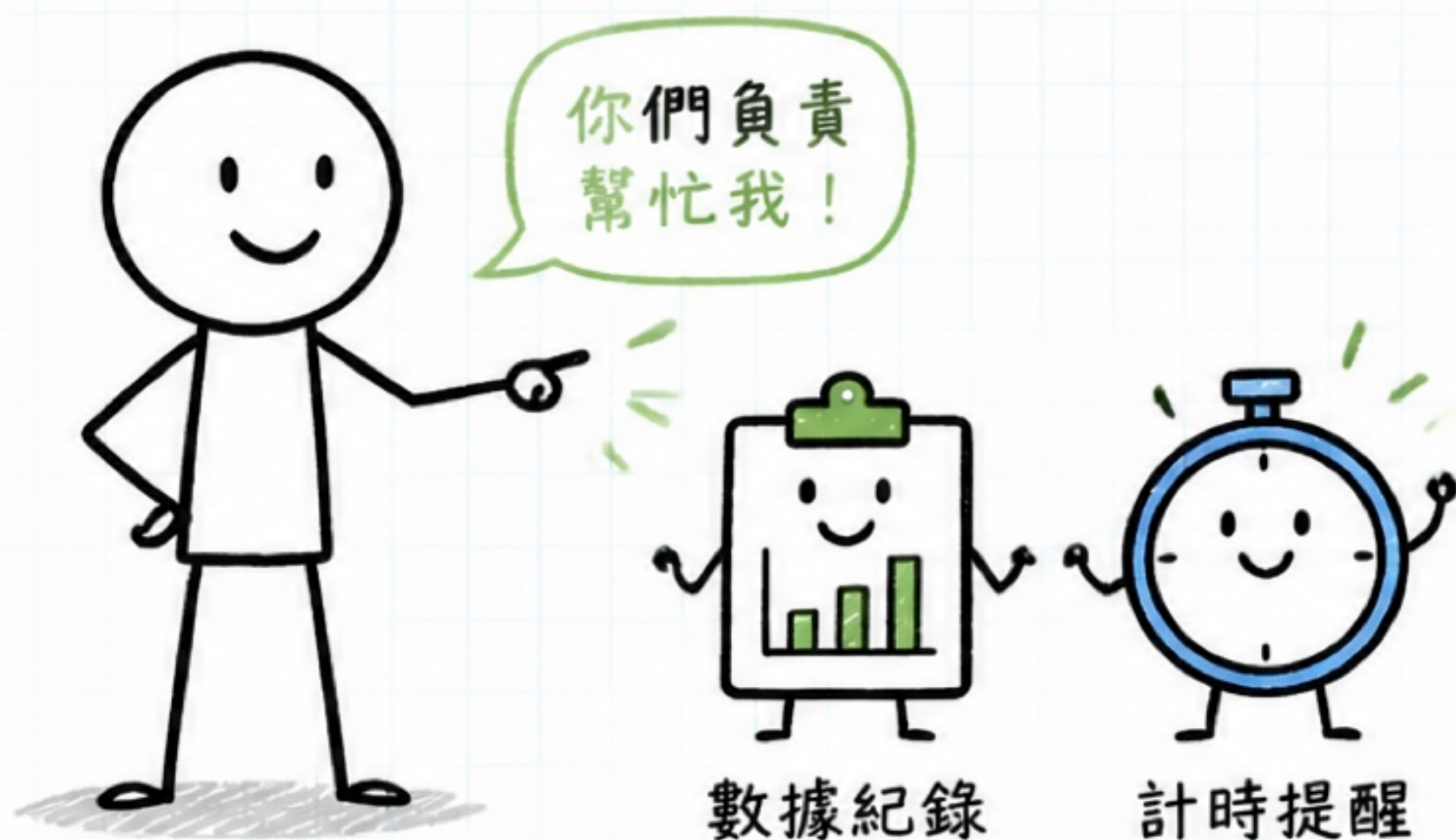
Module 01: 現場畫像



心態破局：工具是僕人，常規是主人

工具僕人

數據紀錄，計時提醒



常規主人

班級默契，有溫度的對話



★ 工具協助我們更有效率，常規引導我們成長與連結。★

★ 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



把時間，
留給重要的事



✓ 專注教學 ♡
✓ 陪伴孩子 ♡
✓ 自我成長 ♡

開學前給家長的一封信

親愛的家長：
這是我們的承諾，
請放心！ 

我們的三大承諾

- ① 不佔用學生視力 
- ② 不公開個人負面排榜 
- ③ 僅作正向激勵與客觀記錄 

孩子的成長，
需要鼓勵與信任，
我們一起努力！


≡ 防鑽漏洞的班級微公約 ≡

1. 小隊共同存摺 (榮譽綁定)



- 點數屬於小隊，共同累積
- 榮譽綁定，人人負責

2. 兩週清零兌換 (避免積點通膨)



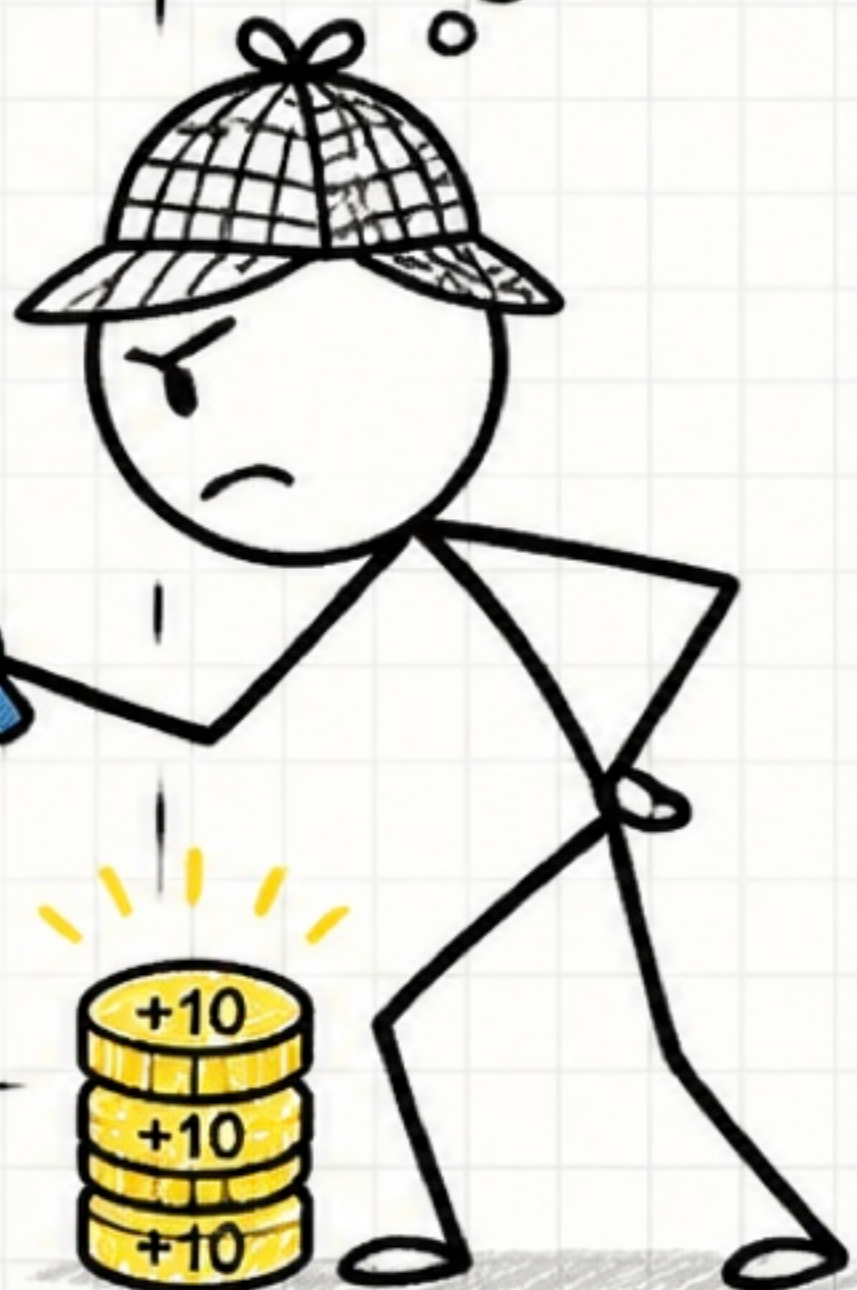
- 每兩週將點數清零
- 兌換獎勵，保持點數價值

3. 隨機審計公約 (公平透明)



- 隨機抽查點數來源
- 公開透明，維護公平

這些點數
合理嗎？



★ 制度護航榮譽，公約守住公平！ ★

防範點數通膨三部曲

Module 02: 心態破局

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



讓價值大於點數

價值

點數

才是長久的正循環!

模組 02 精華檢核：心態建立 ☆



工具僕人定位確立？



3分鐘原則設為底線？



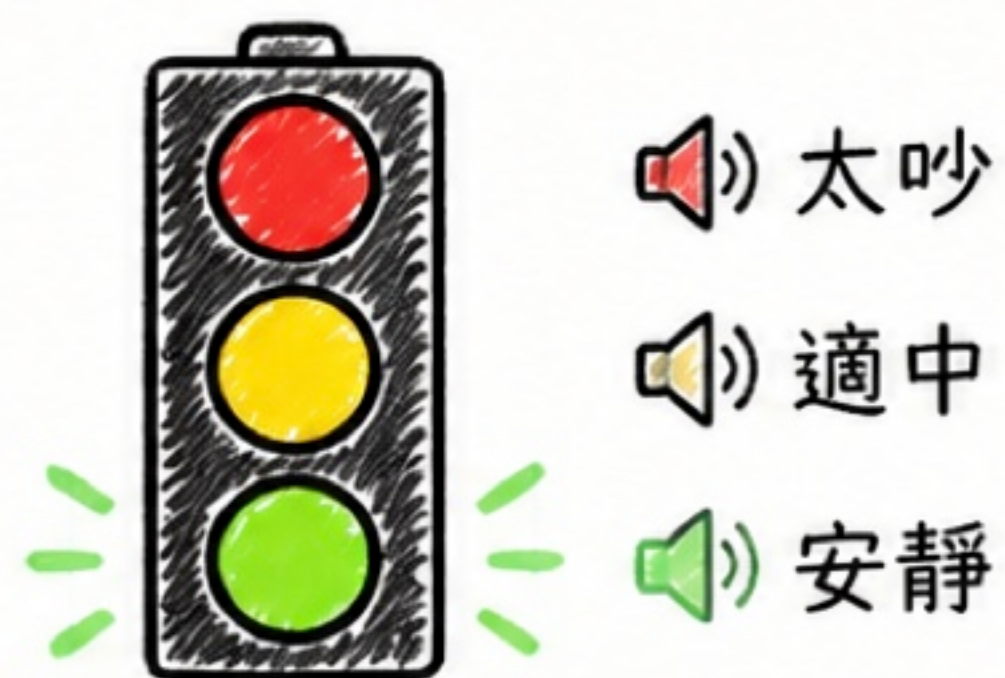
家長透明信完成草擬？



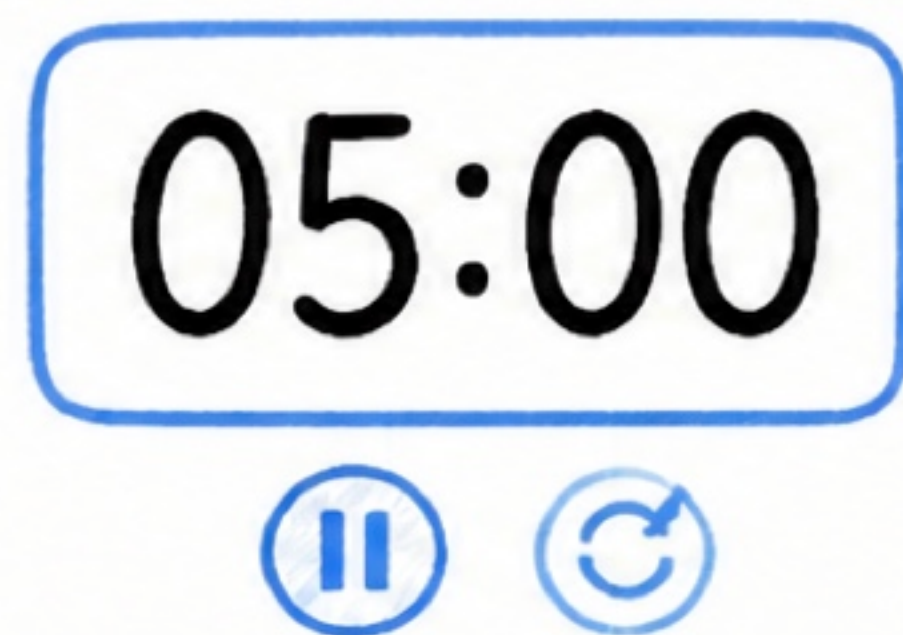
Classroomscreen 實戰： 一屏搞定課堂常規★

Module 03:
課堂即戰力

1. 音量紅綠燈



2. 倒數計時器



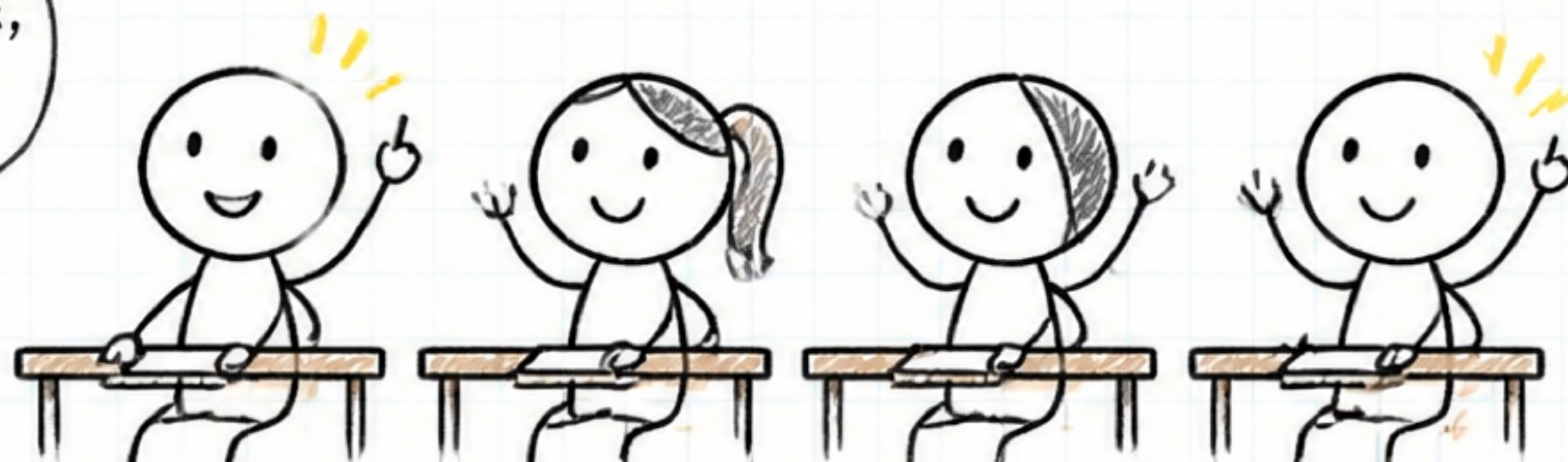
3. 隨機抽籤輪盤



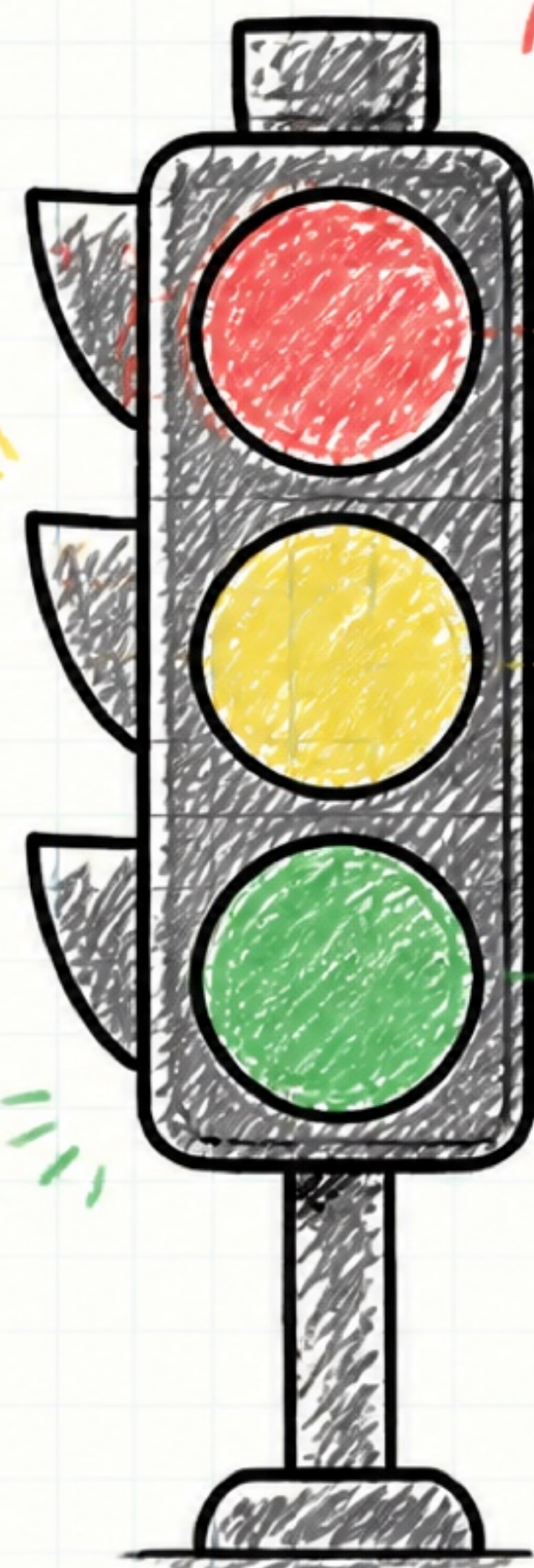
4. 課堂狀態工作燈



一屏在手，常規不愁，
課堂更流暢！❤



音量紅綠燈實戰： 視覺化分貝管理



紅燈 (立即安靜)



停止說話，
立即安靜。



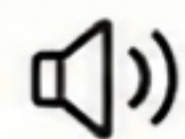
黃燈 (音量提醒)



降低音量，
注意音量大小。



綠燈 (小組討論)



可以小聲討論，
專注學習。



看到紅燈

立刻安靜 ♥

看到黃燈

降低音量 ♥

看到綠燈

小聲討論 ♥



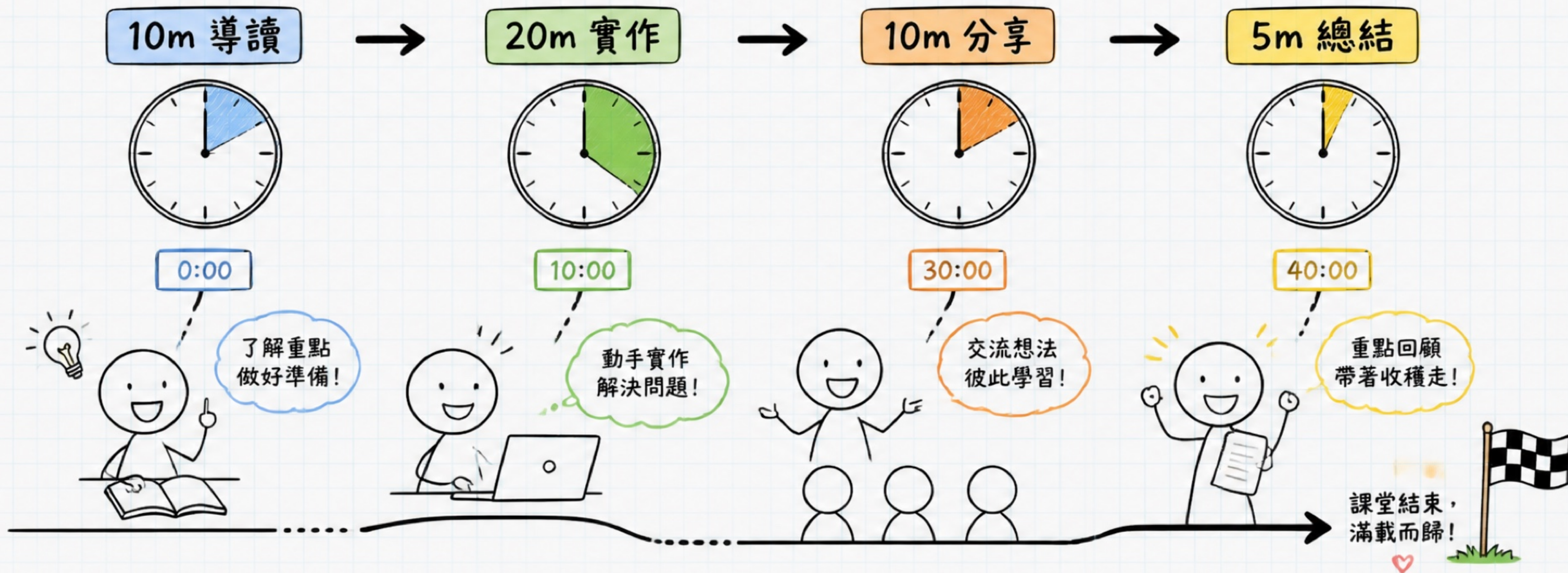
視覺提示 × 學生自律 = 安靜又高效的學習環境！





流程走向預告：消滅課堂空白空檔

45 分鐘課堂流程



Module 03: 課堂即戰力

課堂即戰力 檢核表

課前檢查不遺漏，
課堂順暢沒煩惱！

- ☒ 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

每一個閃光行為
累積成榮耀！



數位榮譽存摺

日期	閃光行為	小隊點數
2024/05/20	★ 主動幫助同學	+20 ★
2024/05/21	★ 認真完成作業	+15 ★
2024/05/22	★ 上課專心聆聽	+10 ★
2024/05/23	★ 維持環境整潔	+15 ★
2024/05/24	★ 友善對待他人	+20 ★
目前小隊總點數		80

點數存起來，
榮耀大大漲！

小隊
榮耀存款





代幣經濟三原則：即時、公開、小步快跑

1
即時回饋
(當堂確認)



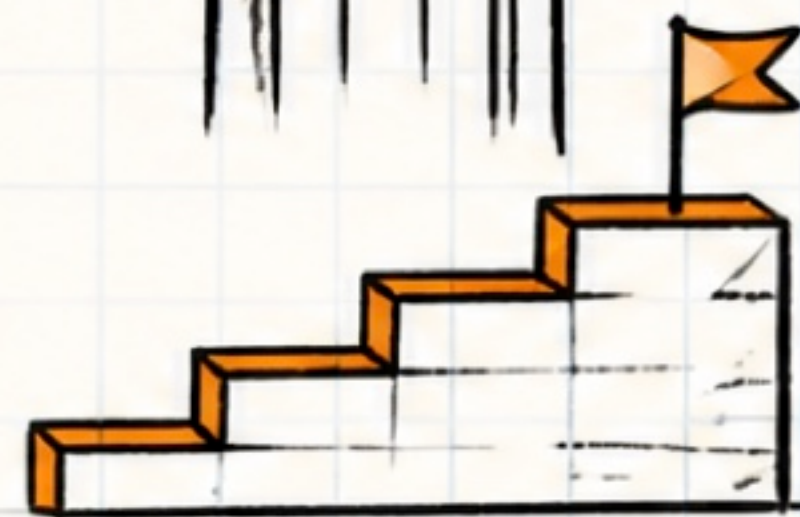
把握當下，
立即肯定！

2
公開透明
(規則明定)



規則清楚，
人人可見！

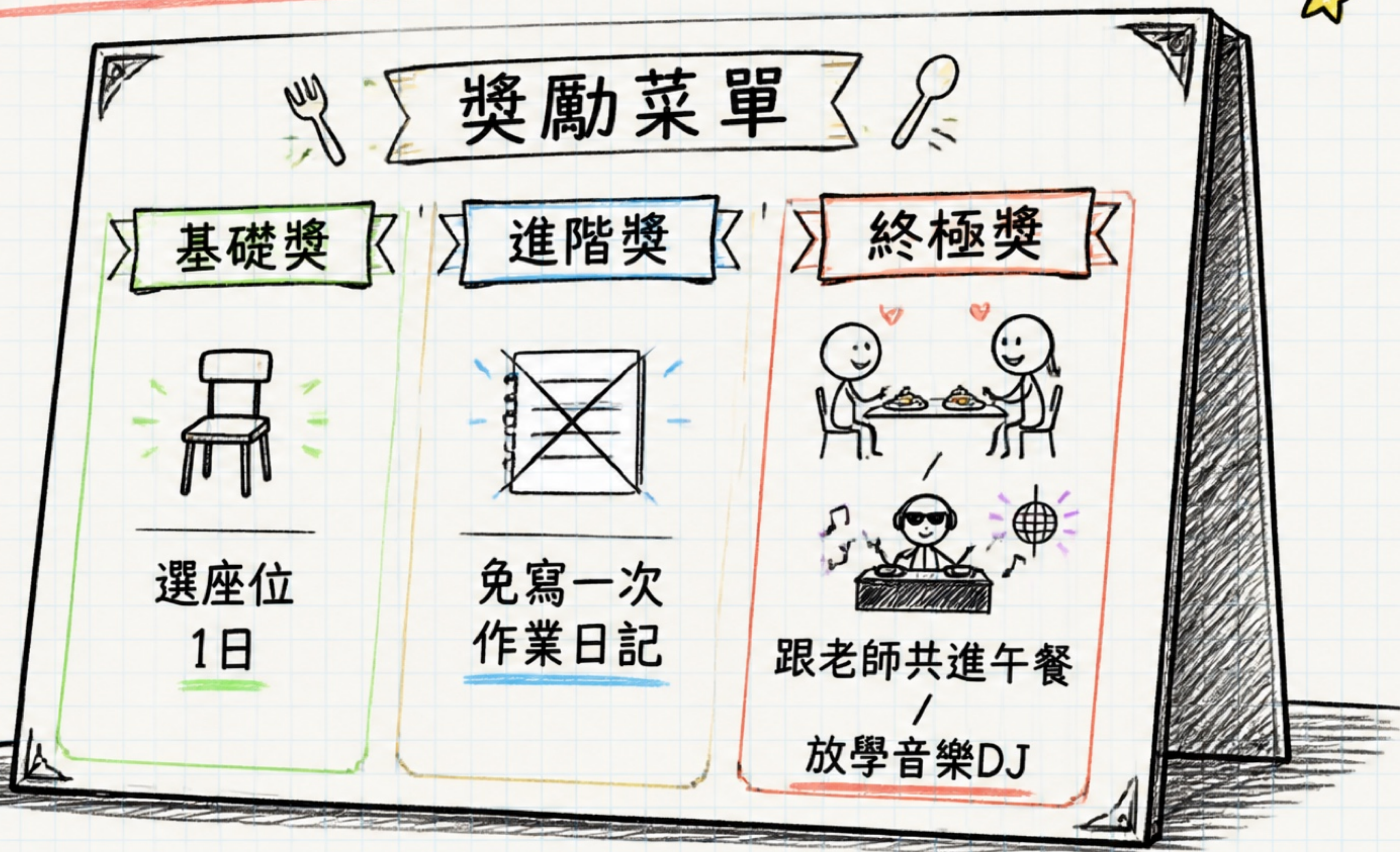
3
小步快跑
(低門檻易達成)



設定小目標，
累積大成就！

高能量行動，持續累積代幣，激發學習動機！

★ 實戰獎勵菜單：低成本、高吸引力

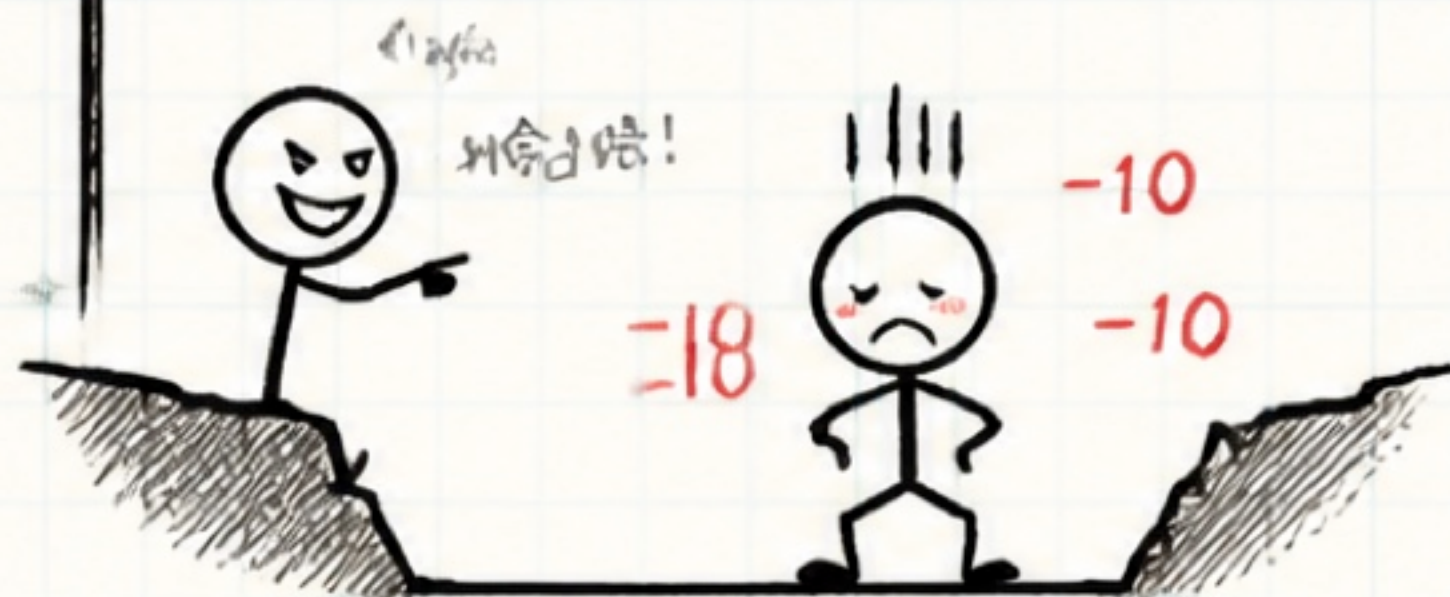


動機激勵避坑指南

💡 用對方法，激發動機；
避開陷阱，團隊一起向前！

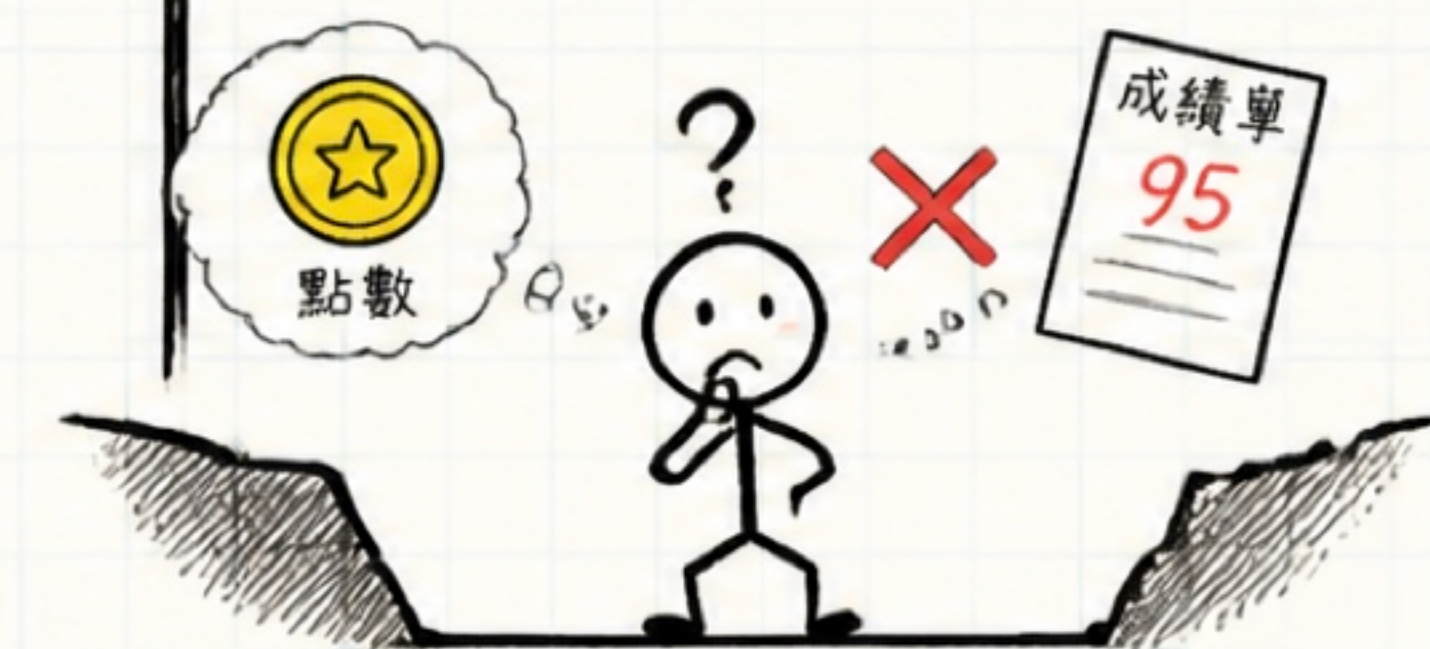
聰明避坑，
激勵有效！

1. 絕不公開 扣分羞辱



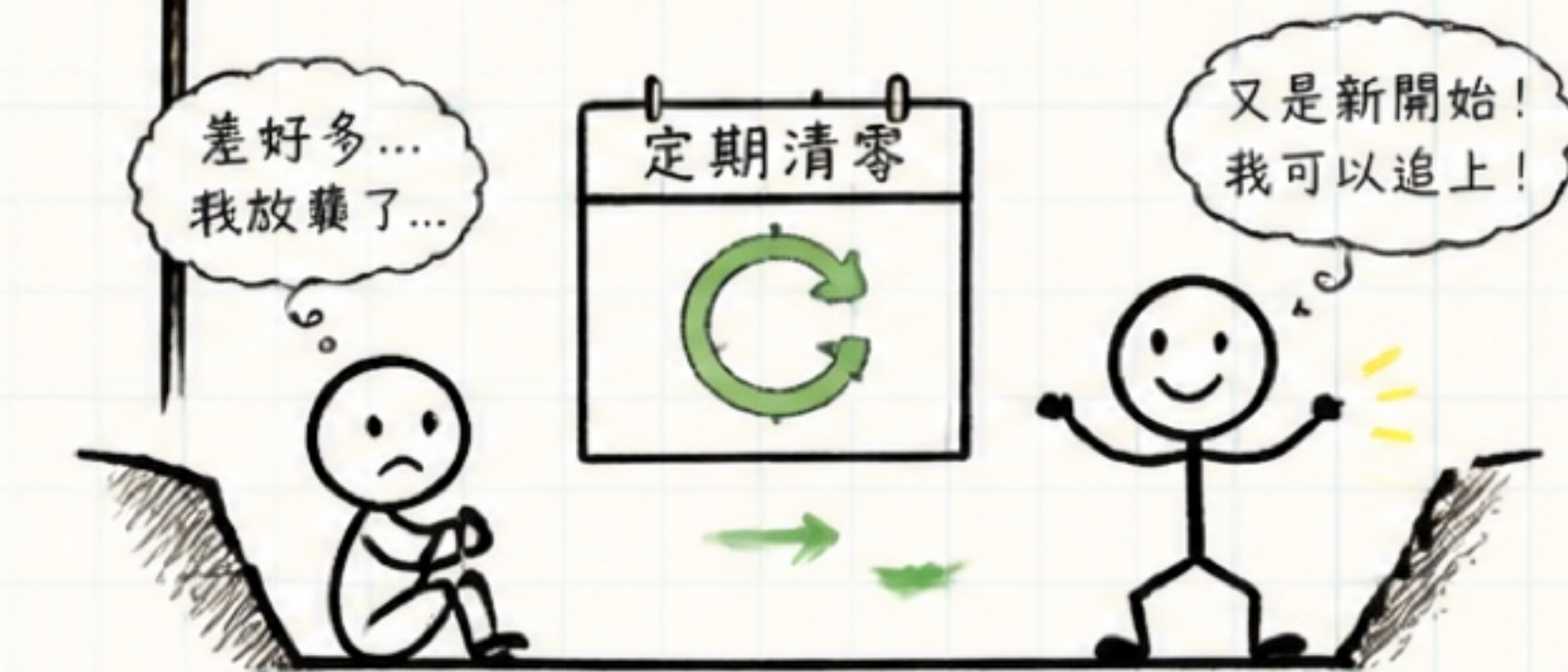
公開扣分會打擊自尊，
降低參與意願！

2. 不把點數與 學業成績綁定



點數是鼓勵，不是成績，
分開設計才公平！

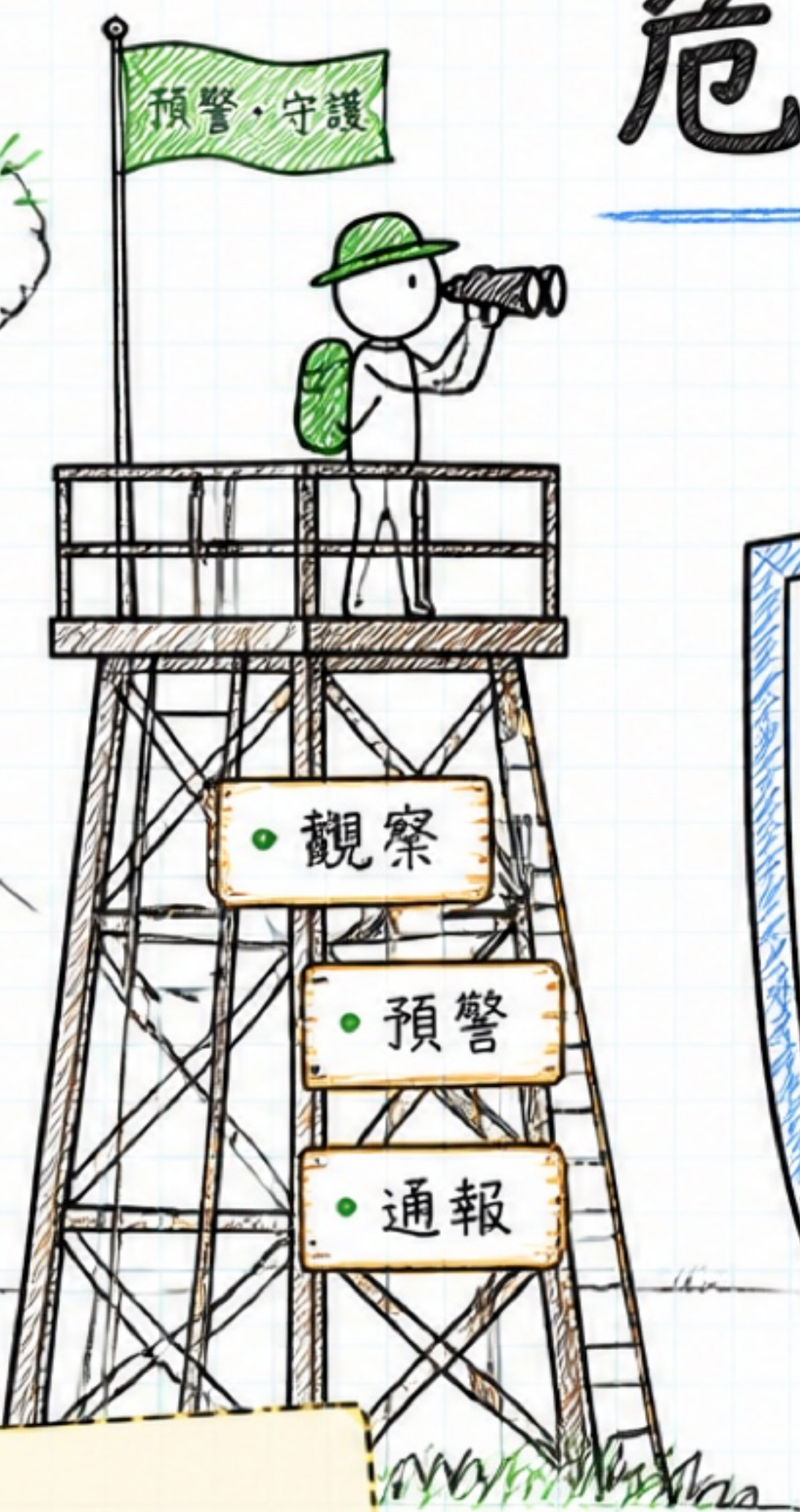
3. 定期清零 不讓落後組放棄



定期清零，給大家重新出發的機會，
保持參與感與希望！

危機預警與親師防禦體系

早預警·快應對·齊守護



重點提醒

- ✓ 不隱忍·不害怕·不單獨面對
- ✓ 相信直覺·勇敢求援
- ✓ 紀錄事實·保護自己也保護他人
- ✓ 家長與老師·是你最堅強的後盾

3秒無聲求援



遇到危險·不必出聲
3秒內完成求援動作
啟動身邊可信任大人

客觀時間軸留痕

- 14:03 ● 事件發生
- 14:07 ● 截圖·拍照
- 14:12 ● 事實紀錄
- 14:15 ● 妥善保存

紀錄事實·保存證據
客觀呈現·保護自己
支持調查·釐清真相

隨時可啟動·人人可守護

親師防禦體系



孩子
勇敢求援



家長
即時關心
並協助紀錄



教師
掌握狀況
啟動通報



學校
啟動機制
專業介入

你不需要一個人面對，我們是你的安全網 ❤️

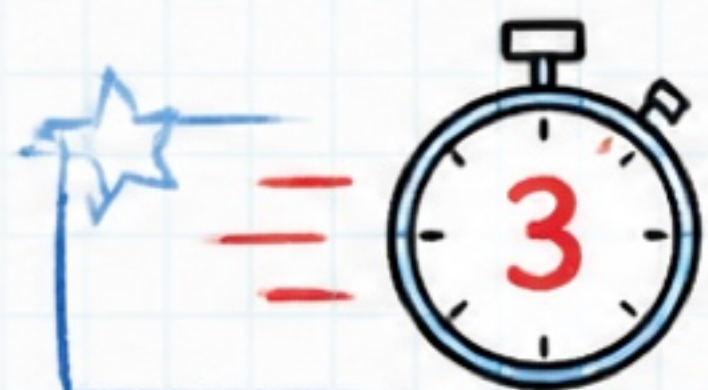
3秒無聲告急求援鏈



① 課堂突發
重大衝突

② 副班長一鍵點擊
Google 表單 / LINE Notify

③ 學務處與輔導室
3秒即時到場支援



3秒內發出求援訊號，快速連結支援單位，守護每一位學生！❤️



衝突自述表單：客觀時間軸還原



1 事實時間軸還原

請依時間順序，客觀描述當時發生的事實，
不加入推測與評價。

🕒 : _____

🕒 : _____

🕒 : _____

🕒 : _____

🕒 : _____



只記錄事實，
幫助釐清脈絡！

2 我的情緒感受

描述當時自己的情緒、身體感受，
以及讓我感到困擾的原因。



💖 我的情緒感受：



身體感受：



讓我感到困擾的原因：

3 雙方認同的改進方案

我希望未來可以怎麼做，
才能避免類似衝突再次發生？



我可以怎麼做：



對方可以怎麼做：



我們一起的約定：

深呼吸
讓自己冷靜
下來 💖



☆ 提醒自己：我願意誠實面對，理解彼此，一起找到更好的方式！ 💖

防禦性親師溝通公式

Module 05：預警與親師

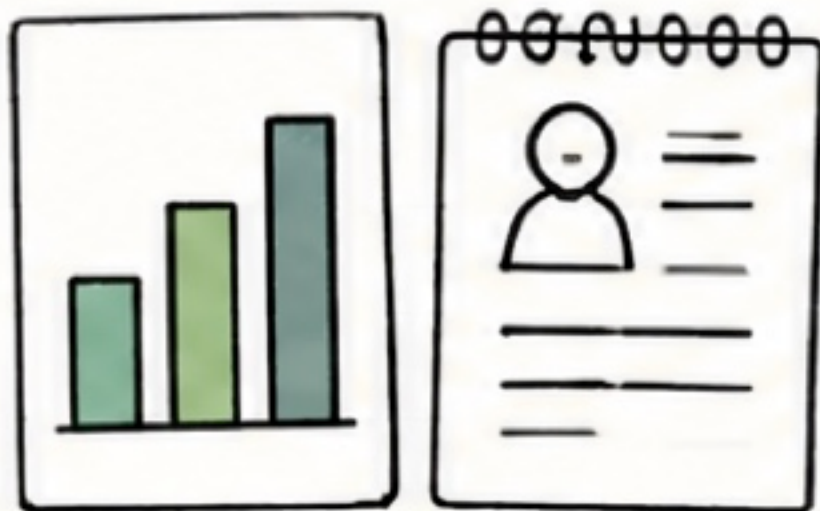
1

肯定孩子
閃光點



2

出示客觀數據
與自述記錄

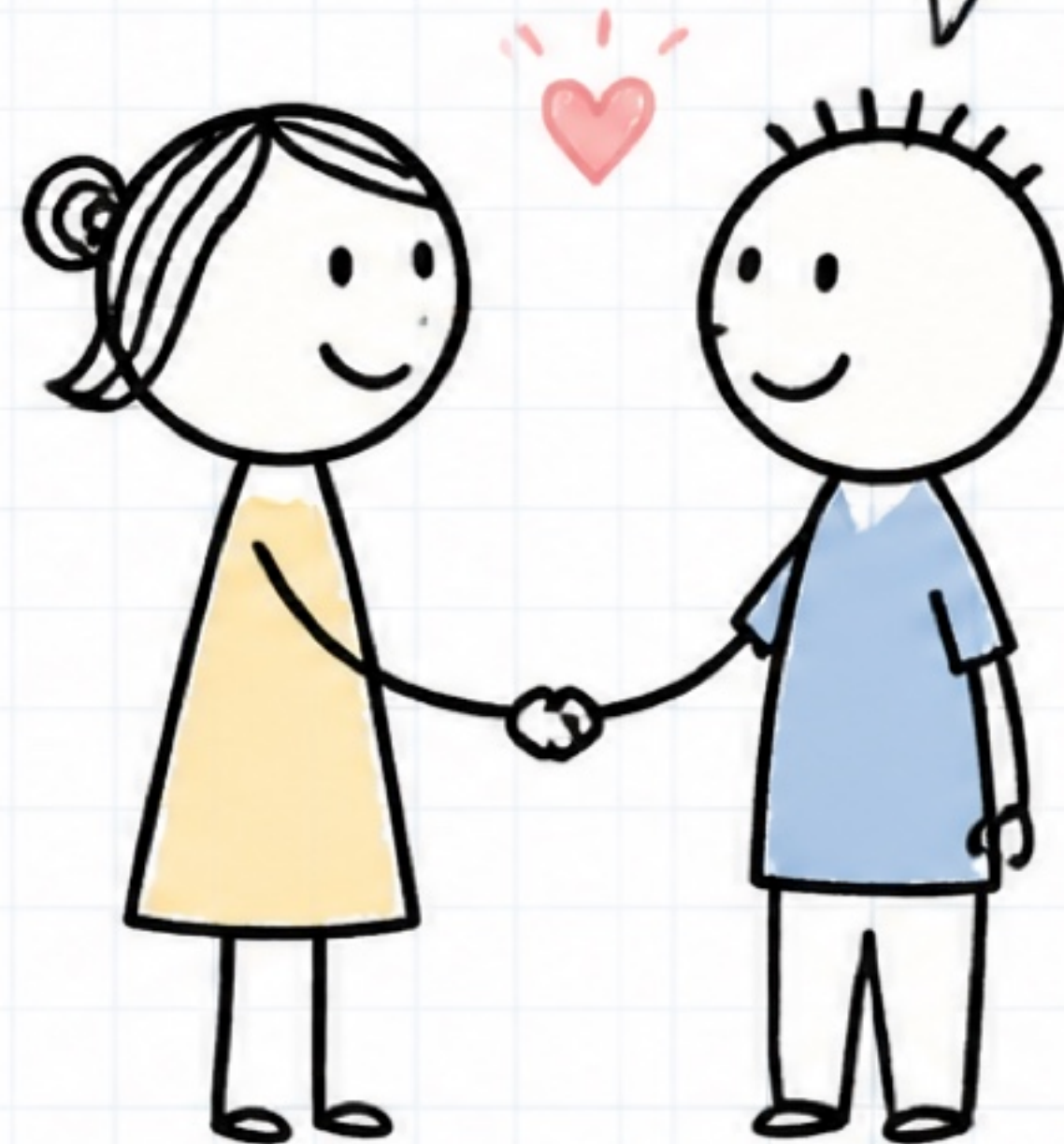


3

提出親師攜手
具體行動方案



同理・理解・合作
為孩子一起努力！



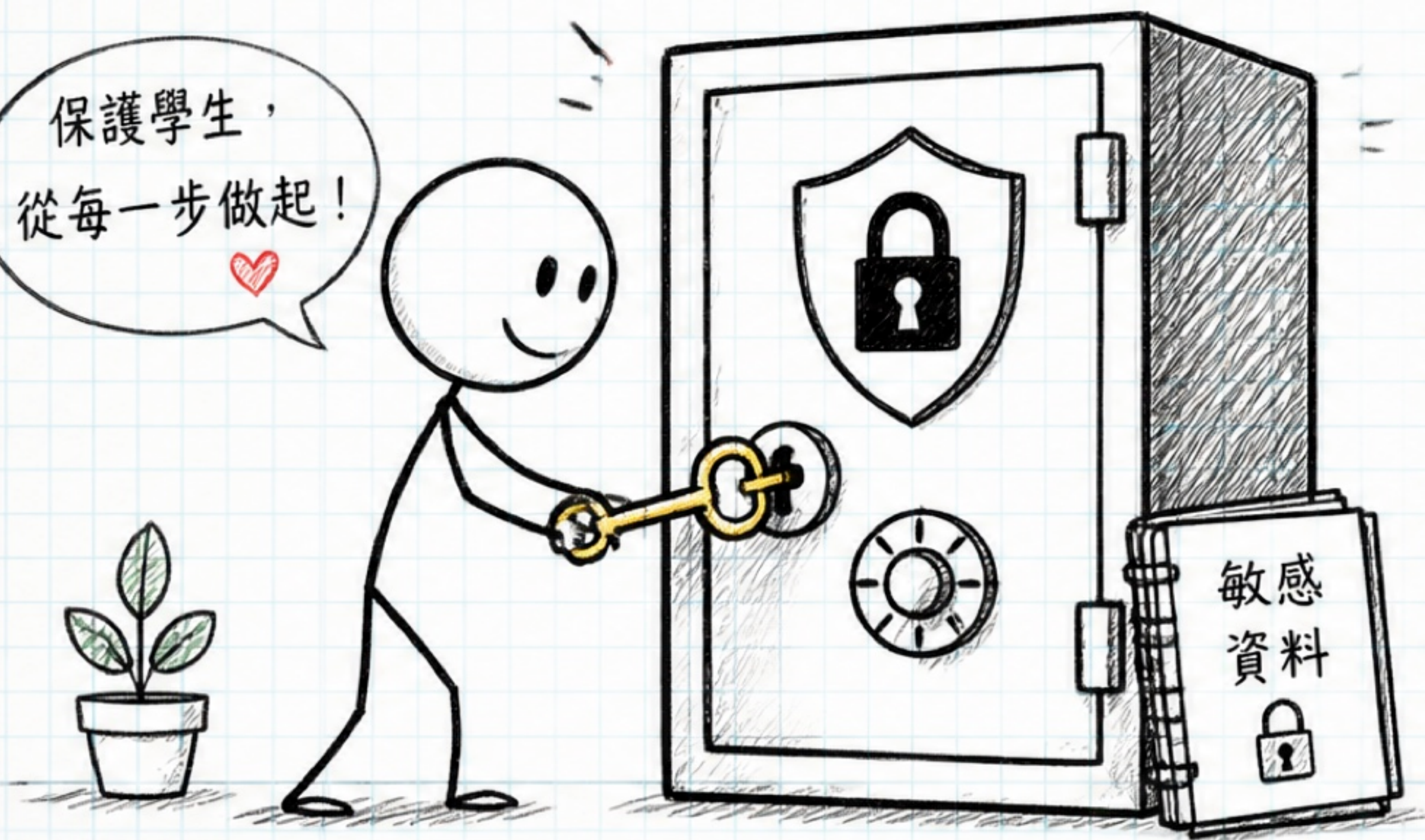
核心原則：尊重・同理・透明・合作

建立信任・共創成長

隱私紅線與個資安全防護



保護學生，
從每一步做起！



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



尊重隱私，是建立信任的基礎；守護個資，是我們共同的責任。



模組 05 精華檢核：預警防禦



3秒求援鏈已演練？

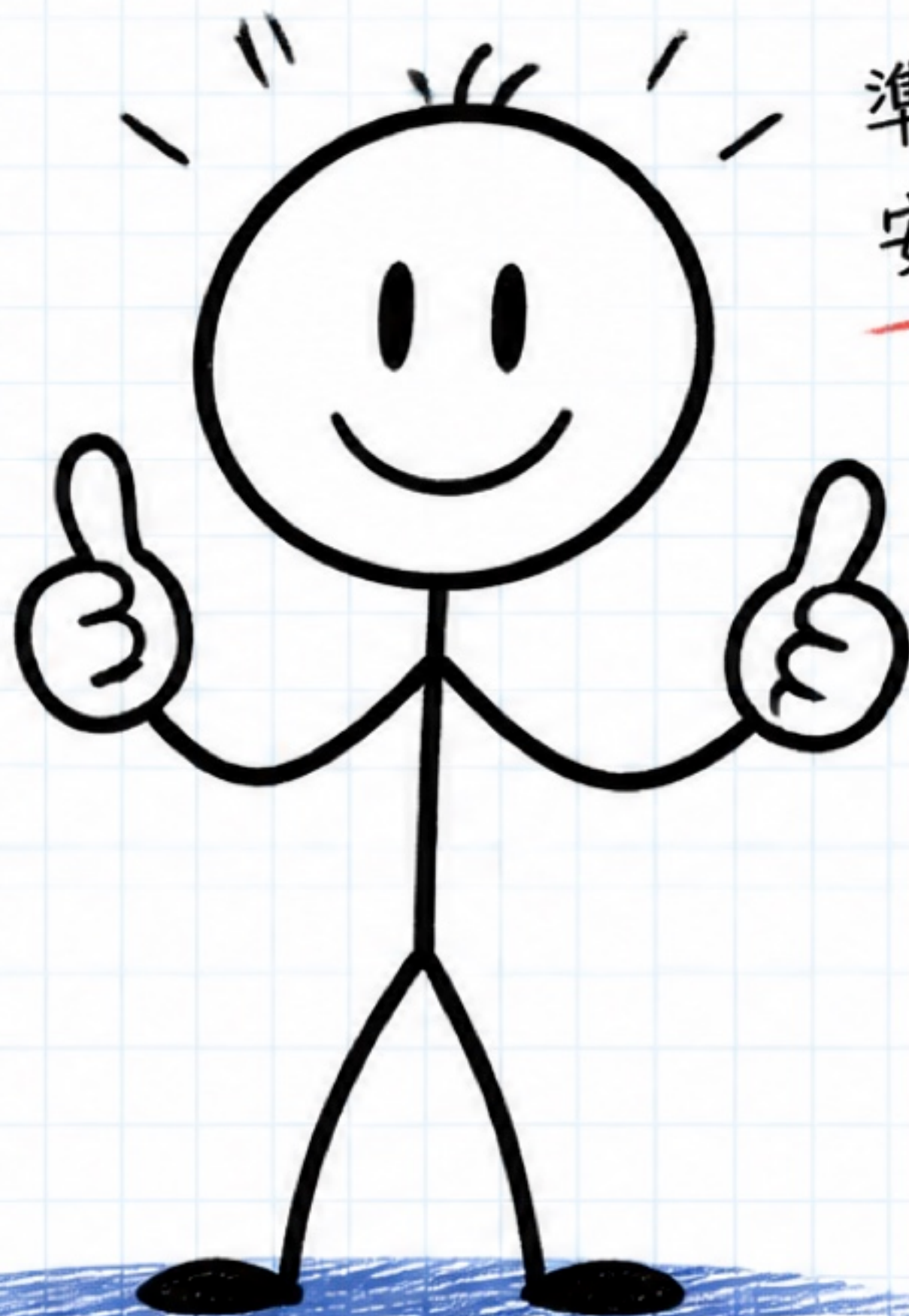
3秒內啟動！
人→人→人→人



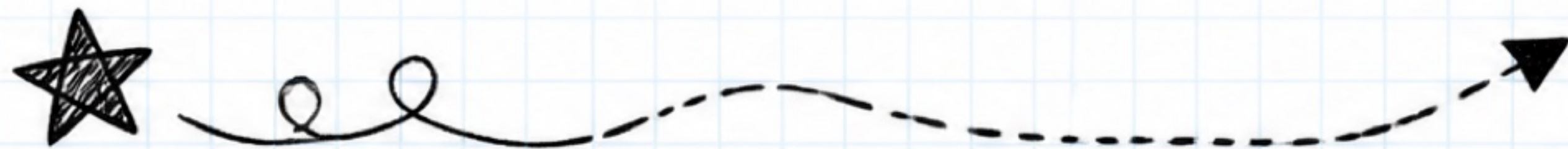
衝突自述表單已建立？



防禦親師溝通模板已就位？

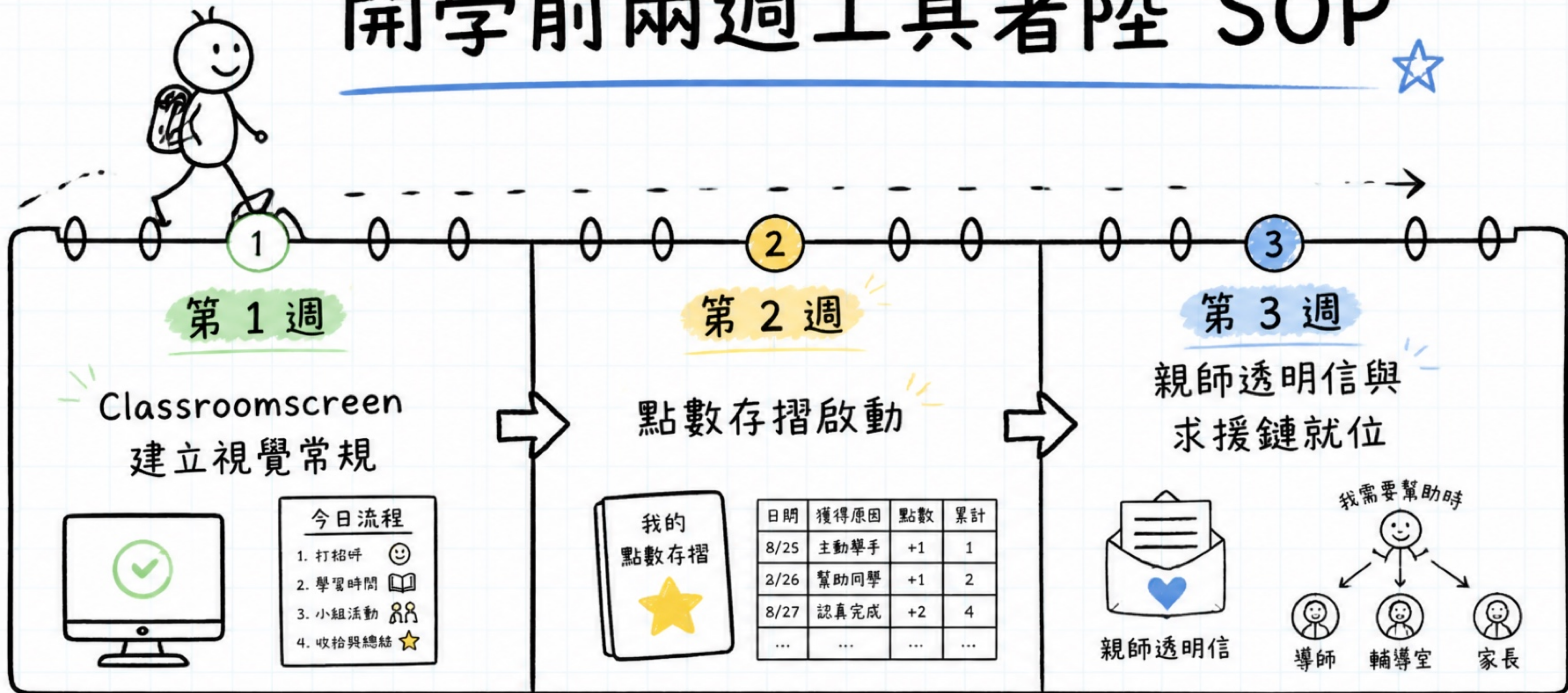


準備到位！
安心應對！



over

開學前兩週工具著陸 SOP



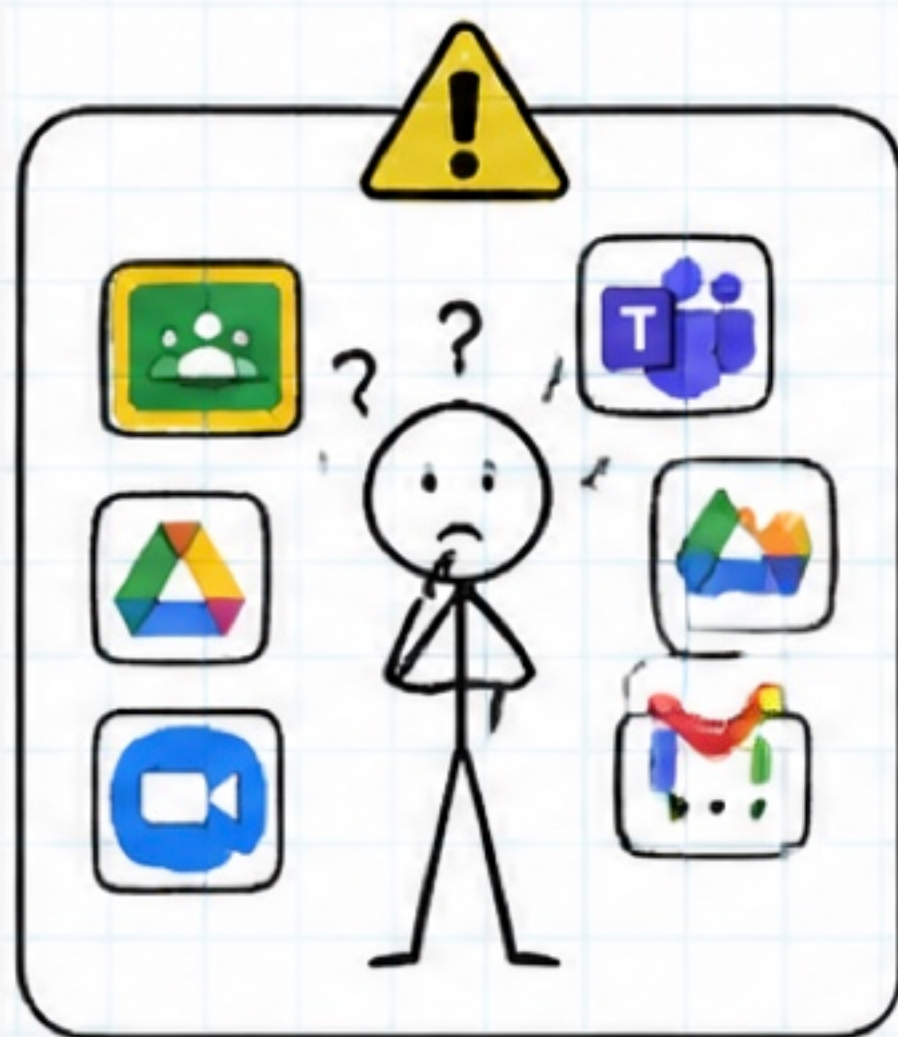
☆ 穩定開學節奏，讓工具成為關係的助力！ ♡

班級數位化

5 大地雷總檢核



小心拆雷，
才能安全前進！



1. 工具過多



2. 忽視隱私



3. 缺乏離線備案



4. 點數過度通膨



5. 忘記工具服務人



數位工具是助力，不是目的。以學生學習為中心，才是安全著陸的關鍵！



Module 06:
著陸藍圖

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

待辦清單

溝通互動

資料共享

用心紀錄

微小工具

減輕負擔

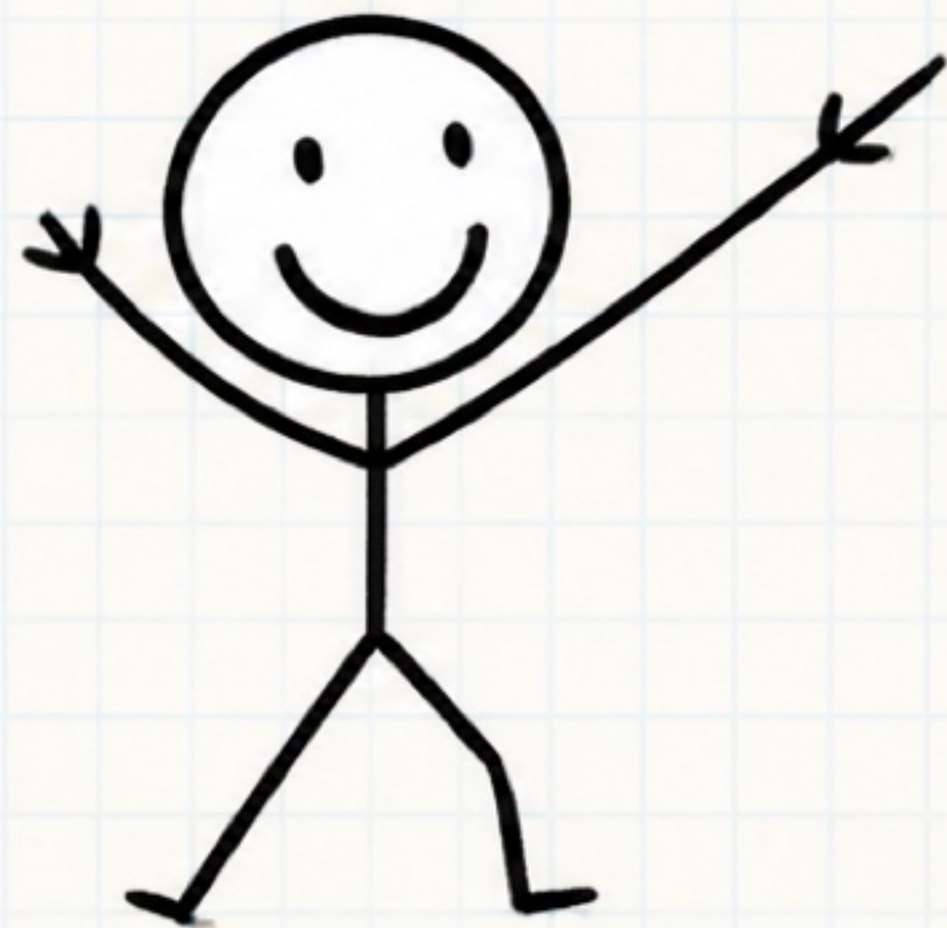
更多陸伴

你已完成這趟探險，
未來的每一步，
都將讓班級
變得更好！

★ 研習資源包與實戰模板下載

(終點站：寶藏收穫)

感謝聆聽！



終點站 →

1



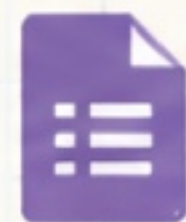
30 頁完整講義

2



Classroomscreen
範本

3



Google Forms
衝突表單

4



AI 班導秘書
Prompt 包

