

班級經營的微觀探險： 數位工具減壓指南

2026 新竹縣市教師研習・講者：大乃老師



9 校 22 位教師的需求數位學生

Module 01: 現場畫像

50%

新手教師
(0-3年)

64%

民主開放型
班級風格

人均期待

5.5 項工具

(86% 用過 ChatGPT)



Module 01:
現場畫像

現場核心痛點排行

1. 秩序分心 (59% / 13票)

短影音世代注意力掠奪



2. 學生衝突 (50% / 11票)

人際摩擦、各說各話



3. 即時掌控工具乏 (45% / 10票)



數位工具期待排行

1



班級積分制 APP



68%

2



行為紀錄表單



64%

3



即時狀態提醒

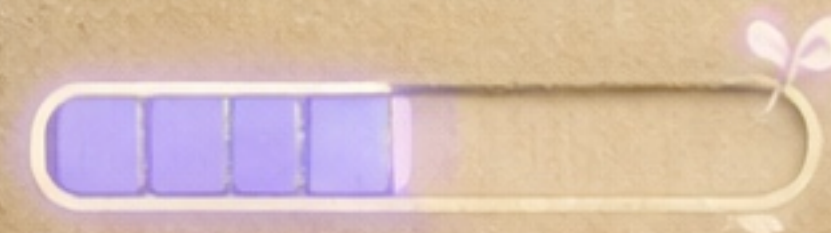


55%

4



出缺勤電子化



50%

一起打造
更棒的班級!





Module 01:
現場畫像

導入三大擔憂與防禦機制

1 額外負擔 (32%)

3分鐘減負原則



所有流程以「3分鐘內完成」為原則，
簡化操作、整合現有步驟。

2 家長觀感 (23%)

開學1頁透明信



開學發放1頁說明信，清楚說明目的、
做法與溝通管道，建立信任。

3 學生鑽漏洞 (14%)

隨機審計公約



全班共同簽署公約，並進行隨機審計，
維護公平與學習真實性。

45 分鐘微觀探險路線圖

研習全景導航



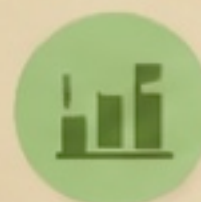
心態破局： 工具是僕人，常規是主人

工具讓我們
走得更快，
常規讓我們
走得更遠。

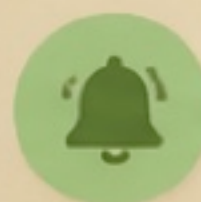
善用工具，減輕負擔，建立常規，滋養班魂。

工具是僕人

工具協助我們處理數據
與提醒，讓老師更專注
在學生身上。



數據整理與分析
快速掌握班級狀況



提醒與追蹤
不遺漏重要事項



節省時間與心力
回到教學與陪伴

常規是主人

清晰、溫暖且一致的常規，
形塑班級文化，凝聚向心力，
讓每個孩子安心發光。



清晰可預期
減少混亂，提升效率



溫暖有關係
建立信任，互相尊重



一致且持續
內化習慣，成為班級靈魂

班級常規

🌱 課堂開始

👥 小組合作

👂 發言與傾聽

📅 作業繳交

🧹 環境整潔

❤️ 感恩與肯定

當工具與常規並肩，老師不再孤軍奮戰，班級也能自信前行！

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



開學前給家長的一封信

在新學期的開始，我們想先向您說明：
我們會用**透明**、**尊重**與**善意**，陪伴每一位孩子穩定成長。

To 家長您好：
感謝您的信任與同行

感謝您與我們一起，為孩子打造一個安心學習、快樂成長的環境！

我們的 3 項承諾

01



不佔用學生視力

我們不在教室長時間展示任何排名或分數，保護孩子的專注與眼睛。

02



不公開個人負面排榜

不公布後段名單，不標籤、不比較，守護孩子的自尊與學習動力。

03



僅作正向激勵與客觀記錄

僅用於正向鼓勵、學習回饋與趨勢分析，作為孩子成長的助力，而非壓力。

孩子的成長，需要愛與信任的土壤，
我們願成為守護他們的園丁。

防鑽漏洞的班級微公約



Module 02: 心態破局

1

小隊共同存摺

(榮譽綁定)



榮譽綁在一起，大家一起守護，
不因個人鑽漏洞而受損。

2

兩週清零兌換

(避免積點通膨)



每兩週清零，及時兌換，
避免積點越來越多、失去意義。

3

隨機審計公約

(公平透明)



不定期隨機審計，確保每個人都遵守公約，公平又透明。



痛點數據：

59% 教師面臨課堂浮躁
與注意力分散問題



核心策略：

用「視覺錨點」取代不斷
提高音量的口頭制止，建
立自然沉浸的課堂秩序

Classroomscreen 核心功能盤點

Module 03: 課堂即戰力

1. 音量紅綠燈 (視覺分貝管理)



2. 任務計時倒數 (聚焦時間管理)



3. 隨機分組轉盤 (公平互動抽籤)



瀏覽器免安裝 · 3 秒投屏即用

Classroomscreen：低摩擦專注看板

1

視覺音量紅綠燈
(分貝過高自動告警)



2

任務倒數計時器
(建立緊湊節奏)



3

隨機抽籤與流程走向
(消滅課堂空檔)



音量視覺化管理：分貝紅綠燈

Module 03: 課堂即戰力



綠燈

小組討論

可以正常討論、分享



黃燈

音量提醒

請降低音量



紅燈

安靜專注

請保持安靜、專注聆聽



一起用合適的音量，創造更好的學習環境！



流程走向預告：消滅課堂空白空檔

45 分鐘課堂流程，一路銜接不留空白！

10m

導讀



聚焦重點，引發興趣

20m

實作



動手操作，內化理解

10m

分享



交流想法，拓展視野

5m

總結



統整重點，鞏固學習

節奏緊湊，步步銜接，
每分鐘都很有價值！





Module 03: 課堂即戰力

課堂即戰力 檢核表



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？



正向行為激勵：零成本非物質特權庫

Module 04: 動機激勵

1. 自由選座券 (本週優先選窗邊/指定位)



2. 放學點歌特權 (打掃時間播放指定曲)



3. 免死金牌作業緩衝 (可延後一天交作業)



Pikmin Tiny Nature Adventure

正向行為支持 (PBS) 積分激勵體系

Module 04：動機激勵



即時加分

抓好不抓壞、立
即正向增強



連擊獎勵

小組 Streak 機制、
連續達成翻倍



公開透明

即時可視化儀表板、
團隊成就感

ClassDojo / 點數存摺實務落地

Module 04：動機激勵

建立正向循環機制
(個人點數 + 小組存摺
+ 班級目標)

全班共同大目標
(累積 500 點解鎖：全班
放學自由活動 10 分鐘)



將外在獎勵內化為班級集體向心力

動機激勵避坑指南

避開常見陷阱，讓激勵真正發揮效果



1. 絕不公開 扣分羞辱



尊重每個人，保護參與感與自信心



2. 不把點數與 學業成績綁定



學習與成長為主，點數是鼓勵不是評價



3. 定期清零不讓 落後組放棄



給每個團隊重新開始的機會，持續保持動力！

守護每一天，
從預警開始

PIKMIN

危機預警與 親師防禦體系

Module 05: 預警與親師



3秒無警求援

不引起注意，迅速求助
啟動隱形保護機制



客觀時間軸留痕

完整紀錄事實，
保護自己也保護他人

預警・觀察・行動
合作・溝通・守護



親師合作
共同守護

早期預警・即時應對・團隊合作・降低傷害・守護成長

PIKMIN

3秒無聲告急求援鏈



Module 05: 預警與親師



1

課堂突發狀況



不出聲、不離開、立即警覺
默默啟動求援機制

2

點擊表單通報



3 秒內點擊表單通報
簡單快速，清楚傳遞資訊



3

行政端即時支援



行政端即時接收、快速應對
啟動支援，守護每一位師生



無聲的求援，有聲的守護 我們一起，讓校園更安全



衝突自述表單：客觀時間軸還原



Module 05: 預警與親師



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。

時間	地點	事件描述（客觀事實）	相關人員
● ::			
● ::			
● ::			
● ::			
● ::			
● ::			

填寫提醒

- 只描述「看到的事實」
- 避免加入推測、評價或情緒用語
- 盡量具體：人、事、時、地、物



2

情緒感受

描述事件中、自己的情緒與感受。

當下我的情緒（可複選）



☐ 生氣



☐ 難過



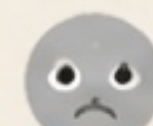
☐ 害怕



☐ 焦慮



☐ 委屈



☐ 失望

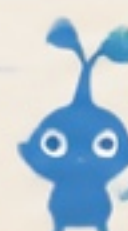


☐ 困惑



☐ 其他：

我的感受與想法（可自由填寫）



3

共同改進方案

一起討論，找出更好的做法。

我希望可以怎麼做？



對方（或他人）可以怎麼做？



我們的共同約定 / 改進行動



真誠表達 · 彼此理解 · 共同成長



防禦性親師溝通公式

1

肯定孩子閃光點



從孩子的優點出發，
讓家長感受到被理解與肯定。

2

出示客觀數據與
自述記錄



以事實與孩子的想法為基礎，
建立信任與對話的橋樑。

3

提出親師攜手
具體行動方案



明確、可執行的計畫，
一起陪伴孩子穩定成長。



AI 班導秘書：30 秒生成親師溝通信

Module 06: 著陸藍圖

Organic
Pebble

Prompt 範本：輸入衝突事件客觀事實，
ChatGPT/Gemini 立即轉換為同理、專業、
具體的高情商 LINE / 聯絡簿通知。



班級經營大模型提示詞庫

Module 06: 著陸藍圖

1. 學生個別
特質表揚詞

2. 班親會
發言大綱

3. 個案輔導紀
錄結構化整理



開學前兩週工具著陸 SOP



Module 06: 著陸藍圖

第 1 週

(視覺常規)



- 建立教室視覺規則
- 一致語言與手勢
- 降低焦慮感
- 降低不確定感

第 2 週

(點數激勵)



- 團隊點數制
- 累積兌換小獎勵
- 看見努力，強化正向循環

第 3 週

(親師防護網)



- 建立親師聯繫管道
- 事前溝通與資訊透明
- 攜手合作，守護每個孩子

一起種下好習慣
迎接美好的新學期！

班級數位化 5 大地雷總檢核

Module 06: 著陸藍圖

1.



工具過多

2.



忽視隱私

3.



缺離線備案

4.



點數通膨

5.



忘記以人為本

探險總結： 給每一位辛勞班導的錦囊

Module 06：著陸藍圖

感謝有你，
讓每一次冒險，
孩子都不孤單。

“

教育不是灌輸，而是點亮一盞心燈；
陪伴不是負擔，而是生命影響生命。

”

願你在每一段班導旅程中，
都能被理解、被支持，並持續發光。

你用日常的
微光，照亮了
孩子的未來。



照顧自己，才能走得更遠；相信自己，你已經做得很好！



研習資源包與實戰模板下載

🌿 終點站：寶藏收穫 🌿



研習資源包

完整簡報、講義、
學習單與延伸資源，
助你教學更輕鬆！



實戰模板

活動設計、引導提問、
學習評量模板，
直接套用超方便！



立即下載

帶走滿滿寶藏，
開啟你的教學冒險，
讓學習更有趣！



感謝聆聽！