

教育者，非為己往，非為現在，而專為將來。

——蔡元培

水墨開卷：

由內而外的教育領導力

修己 · 正心 · 立人 · 致遠



修己

領導者先修己身
方能正心明道



正心

心正則行正
以身作則



立人

成就他人
成就團隊



致遠

胸懷願景
共創未來

立己立人



“教育的真諦，不在於灌輸，而在於喚醒；不在於塑造，而在於引領。”

現場畫像： 教師不是孤島，但常感孤立無援

教育現場

22位初任教師痛點統計，衝突、分心、家長疑慮、系統孤島

77%
衝突

課堂中衝突事件頻繁
影響教學進行



73%
分心

學生容易分心
專注度難以維持



68%
家長疑慮

家長期待與質疑
帶來溝通壓力



64%
系統孤島

資源分散、支援不足
缺乏連結與協助



教書育人之路，
從來不是獨行，
我們需要被看見，
也需要被支持。



理解痛點，才能成為彼此的支點

初心
不忘

何謂「思維典範」(Paradigm)？

我們看世界的方式

眼鏡決定了我們看見的現實

戴上不同的眼鏡，
看見的世界就不同。



看到的是
一位老婦人



看到的是
一位少婦



思維典範

思維典範如同一副眼鏡，框定了我們的觀察角度與理解方式，
因此，世界本身沒有單一面貌，而是取決於我們如何看待它。

啟示

破除單一視角的侷限，
開放心胸，換位思考，
才能看見更完整的真相。

典範轉移實例：

同理
理解
轉化

地下鐵裡的**失控孩子**與崩潰父親

情境

車廂墨色陰暗，直到父親說出——

「他們的母親
一小時前**去世**了」



看見行為背後
未被滿足的需求



理解情境脈絡
而非急著評價



從同理出發
開啟改變的可能

他們的母親
一小時前**去世**了

轉念



教室裡的地下鐵時刻：
當學生挑釁、趴睡、不交作業

別急著貼標籤，
先問「他背後經歷了什麼
我們不知道的事？」



看見行為背後的故事，才有改變的力量

教育有心
理解先行

先行
育見

焦慮囤積 vs 自我賦能

：為何研習愈上愈累？

賦能



背負證書・沉重卷軸

- ✗ 外在壓力
- ✗ 盲目累積
- ✗ 身心俱疲



手持金羅盤・輕快前行

學習的真正重量，
不在於你背了多少，而在於你轉化了多少。

- ✓ 內在成長
- ✓ 精準學習
- ✓ 從容精進

報名研習行前三問：

重新找回為何而學的主導權

1. 回應哪個
真實問題？



求真

2. 準備改變
哪項行動？



力行

3. 是否已有
資源？



善用

學有方向，行有力量，資源相伴，方能致遠。

品德論 VS 個性論

(Character Ethic) (Personality Ethic)

冰山模型：

水面下深厚根基



水面上

話術技巧

表面的溝通表達、說服力、
應對能力等可見技巧。



水面下

深厚根基

(誠信、界線)

內在價值觀、誠信正直、
自我界線、責任感、同理心等
穩定持久的品德根基。

大於
水面上
話術技巧

真正的影響力，來自水面下的根基，讓你行穩致遠。

金蛋與鵝的寓言：

產出（P）與產能（PC）的平衡

平衡之道
平之逆

教育是一場長期的修行，產出與產能，需相輔相成，方能永續發展。

金蛋

代表短期分貝安靜與作業



快速可見的成果
安靜、服從、交作業



滿足外在期待
分數、評比、進度



短期產出（P）
立竿見影，但難以持久

短期可見

平衡

才是長久之道

長期滋養

母鵝

代表教師的身心與師生信任



需要被善待與照顧
身心健康、工作負荷



建立信任與連結
尊重、理解、安全感



長期產能（PC）
穩定成長，源源不絕

看見全局·理解本質·長遠經營

若只取金蛋而忽視鵝的安康，終將失去持續產蛋的可能；
唯有善待母鵝，金蛋才會源源不絕。

吳印民

教師耗竭的真相： 過度殺鵝取卵的代價

為了短暫課堂秩序耗盡一週心力，
最終導致無力教學。

周一

全力以赴
立規矩



周二

反覆提醒
維持秩序



周三

處理衝突
疲於奔命



周四

身心消耗
力不從心



周五

勉強支撐
已見極限



一週耗盡心力，只為換取短暫秩序
長期代價，卻是耗竭與無力。



由內而外的成長連續體：依賴→獨立→互賴

1 從「怪學生不乖」

(依賴)

為什麼
又不專心?



依賴外在提醒與約束
被動學習，容易受情緒與環境影響

2 到「我能掌控自己」

(獨立)

知行會聚
由我覺
自種管理



建立自律與內在動機
主動學習，能自我管理與調整

3 再到「跨域共好」

(互賴)

尊重差異
協作共創
成就彼此



理解他人，發揮所長
連結資源，創造更大價值與影響力

成長
之道

成長，不是取代誰；而是成為更好的自己，並與他人一起創造更好的未來。

成熟模式在教育現場的投射： 三階段教師生命歷程

第一階段



初任的無助

探索期

- 教學現場的衝擊與挫折
- 缺乏經驗與支持系統
- 自我懷疑與角色掙扎

第二階段



熟手的界線掌控

成長期

- 建立教學風格與界線
- 有效班級經營與時間管理
- 在挑戰中穩定前行

第三階段



社群共備引領者

領航期

- 連結社群資源與共備共學
- 引領對話與分享經驗
- 成就他人，延續影響力

教育是一場生命影響生命的旅程，
在成長中看見自己，也照亮他人。

初任教師的第一年目標：

教育初心

不是成為萬能救火隊

而是

建立一套能持續
發現問題、借力夥伴、
修正教學的系統



發現問題

觀察・提問・蒐集



借力夥伴

對話・合作・互助



修正教學

調整・實踐・反思



持續成長

累積・精進・傳承



教學相長
共好前行



育為
充本



教師界線的本質：

界線不是卸責， 而是防禦耗竭

自持



守住界線，
才能保有持久愛學生、
愛教學的能量。



保護自己
避免情緒過勞



尊重關係
清楚角色定位



穩定教學
專注教育本質



永續熱情
保有教育初心

知止以定
而後有定



界線即保護
也是智慧

師道
傳道

賦

賦能 (Empowerment) 的真諦： 不是替對方找答案

賦能之道

透過傾聽、提問與支持，幫助孩子長出自己面對後果的能力

傾聽

先理解，
再引導，
讓孩子感受到
被接納與尊重。



用心聽見孩子的聲音

提問

好問題，
能啟發思考，
引導孩子找到
自己的方向。



用提問開啟思考的門

支持

給予信任與陪伴，
讓孩子勇敢嘗試，
並學會承擔
自己的選擇。



用支持陪伴成長的路



真正的賦能，是相信孩子有能力，並陪伴他們成為更好的自己。

同行
共成長

教師什麼時候該介入？ 介入到哪裡？何時退出？

水墨太極進退尺度圖：清晰標定介入起點、邊界與放手時機



當學生…

- 缺乏方向
- 遇到困難
- 產生迷思
- 動機低落

介入起點

必要介入・搭建鷹架

- ▲ 診斷需求，釐清問題
- ▲ 提供支架，引導策略
- ▲ 激發動機，建立信心
- ▲ 示範引領，指明方向



學習自主圈
(學生主導)



當學生…

- 已有想法
- 嘗試解決
- 出現進展
- 需要挑戰

邊界地帶

適度介入・逐步退場

- 提問引導，啟發思考
- 觀察傾聽，適時回饋
- 逐步後撤，讓其嘗試
- 肯定進步，延伸挑戰

當學生…

- 能獨立思考
- 解決問題
- 遷移應用
- 樂於探索

放手時機

放心放手・信任賦能

- ▲ 信任能力，交付責任
- ▲ 給予空間，自主探索
- ▲ 看見成果，欣賞成長
- ▲ 持續關懷，靜待花開



“教者，助其自助；學者，終能自學。”

陪伴是教育的底層邏輯： AI 時代最難被取代的溫度

“

科技越快，
陪伴越顯珍貴。

”

以人為本 · 陪伴成長 · 共創未來



引用生物科

梁育堃老師

梁育堃印

教育如春風
潤物細無聲

數位工具的定位：

不是增添負擔；而是減壓義肢

自動化出缺勤與存摺，
將繁瑣庶務交給數位，時間留給師生對話。



繁瑣庶務



自動化出缺勤



數位工具



自動產出存摺



時間留給師生對話

數位不是取代，而是成為教育路上的減壓義肢

全景研習模組導覽： 十進宮水墨修煉地圖



從自心觀照到社群共備的十個驛站

1 觀心立基

回歸本心
定錨方向



2 經典涵養

浸潤經典
厚植底蘊



3 觀察洞察

觀察現象
洞見本質



4 策略思維

思辨統整
策略先行



5 設計鍾鍊

精心設計
匠心獨具



6 實踐淬鍊

躬身實踐
淬鍊精進



7 省思精進

反思回饋
持續精進



8 分享共學

交織斜享
浪地飛騰



9 社群共備

共備共創
群策群力



10 影響擴散

影響擴散
共創未來



修己以安人 · 修身以立教 · 修習以利眾 · 修行以致遠

模組一

實踐作業：

繪製你的個人「教學產能母鵝守護卡」

教學相長

寫下本週最想停止的一項無效消耗，與最想守護的一項核心心力。

停

本週最想停止的
一項無效消耗

守

本週最想守護的
一項核心心力



心力資本

—— 產能不只是努力，而是守護能創造價值的心力 ——

習慣一：主動積極（Be Proactive）的現代定義

七個習慣

人類最終極的自由：
在刺激與回應之間
擁有選擇的權力。

選選
白由



刺激

外在事件
無法完全掌控



選擇

內在空間
可以自主決定



回應

由選擇產生
創造結果

知和
行

巴夫洛夫的狗 vs 自由意志： 消極被動的反射陷阱

思維
覺醒

1. 學生頂嘴

憑什麼
我不能
有不同意見？

2. 老師暴怒

放肆！
胡說八道！

3. 學生對抗

我就要
堅持到底！

4. 課堂崩潰

關係破裂 · 學習中斷
雙方受傷 · 惡性循環

惡性
循環

當我們被反射控制，就會活成別人的刺激與反應的機器。
唯有覺察與選擇，才能打破循環，找回自由意志。

醒
悟

❖ 情緒管理的東方智慧 ❖

留白

刺激與回應之間的 開闔留白： 停頓的力量

水墨大師深呼吸留白，
深呼緒升高時，
停頓比講道理更具威力。

給自己一個呼吸的空間，
讓智慧自然浮現，

東莞智慧

東莞
智慧

延後處理話術：

課堂現場的定海神針

“

我現在不想在
全班面前和你爭辯，
我們先完成課堂，
下課後再談

”



從容應對

育
人
有
道



維持秩序



專注課堂



延後處理

延後處理的三大要件：

有說明，有期限，有後續

專業界



有說明

清楚說明目前狀況
與延後處理的原因，
讓對方理解
而非猜測。

透明溝通

減少誤解，建立信任



有期限

提供明確的時間點
或處理區間，
讓對方知道
何時可以期待回應。

時間界線

建立預期，減少焦慮



有後續

承諾後續的行動，
或回覆方式，
確保事情不會
石沉大海。

行動承諾

展現責任，落實信任

不是冷暴力冷處理，
而是具備
安全感與確定性
的專業邊界

線
界
尊
重

延後處理 ≠ 冷處理 | 專業界線 × 清楚溝通 = 長期信任

關注圈 (Circle of Concern) 與影響圈 (Circle of Influence)

教育智慧

專注可控制的，用心影響的，放下無法掌控的

專注內圈，積極影響

- 調整語氣，建立信任
- 訂定班規，營造秩序
- 用心教學，啟發思考



制度

政策變動
考試改革



手機

網路資訊
使用習慣

關注圈

無法直接控制的事

影響圈

我們可以努力的事



語氣



班規



教學



家庭

教養方式
家庭環境

接納外圈，智慧放下

- 制度限制，盡力而為
- 手機趨勢，理解引導
- 家庭背景，尊重差異

“

真正的力量，
來自於專注能改變的，
並影響你所能影響的。

消極抱怨型教師的能量黑洞： 專注關注圈的耗損

學生素質
越來越差

家長難溝通
不配合

政策法規
太繁瑣

行政工作
做不完



能量
耗損

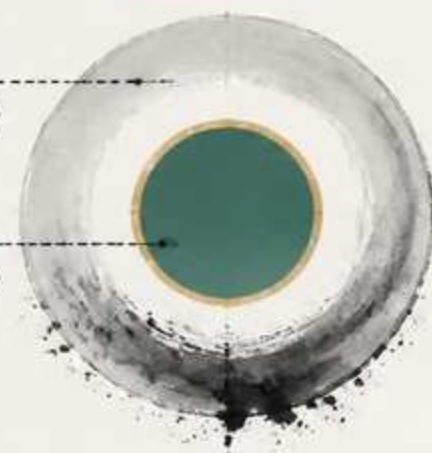
天天抱怨學生素質差、政策繁瑣，
導致**影響圈**日益萎縮。

初始狀態

長期消耗後

關注圈
(可關注的事)

影響圈
(可影響的事)



關注圈越大，能**量**越分散；
影響圈越小，改變越**無力**。

賦能

積極賦能型教師的光明力量：

深耕影響圈的擴散

我下一堂課
能改變什麼
語氣與板書



今日重點

- 用溫暖的語氣
- 清楚的結構
- 關鍵字突出



同儕交流



學生感受

我
下一堂課的
改變



學習氛圍



社區共化

一堂課的微光，
照亮更多人的未來。



社區共好



焦點在我能改變的一堂課，影響圈**自然擴大**

班級經營中的影響圈清單： 哪些是我能百分之百掌控的？



我的表情

保持真誠的微笑與眼神交流，
讓學生感受到接納與信任。



我的回應語速

放慢語速、清晰回應，
給予學生思考與調整的時間。



大屏幕視覺引導

善用大屏幕呈現重點與流程，
提升專注力與學習效率。



冷卻角設置

提供冷靜與舒緩的空間，
讓情緒平復、重新出發。

辨識被動語言： 把「我不得不」改成「我選擇」

語意重構表：從受害者心態轉化為主動責任擔當者

情境	受害者心態的被動語言	語意重構（改寫）	主動責任擔當者的語言
 工作壓力大	我不得不加班，因為工作太多了。	我選擇優先處理重要事項，	我選擇投入時間完成對團隊重要的任務。
 被人誤解	我不得不解釋，他們就是不懂我。	我選擇清晰表達我的想法，	我選擇真誠溝通，讓彼此更理解對方。
 生活瑣事多	我不得不做這些事，沒有人幫我。	我選擇負責安排我的生活，	我選擇照顧好生活細節，讓自己更從容。
 感到疲憊	我不得不撐著，我不能休息。	我選擇照顧好我的身心，	我選擇適時休息與調整，讓自己走得更遠。

語言決定心態，心態決定行為，行為決定命運。



課堂突發事件的第一反應：深呼吸三口氣的生理機制

破除「55% 臉部表情定律」迷思，

明察
明察

先穩住，
再思考。

關鍵在於回到**理性思考區**



深呼吸三口氣

啟動副交感神經，
降低生理喚醒反應。



降低杏仁核活躍度

減少情緒衝動，
避免反射性反應。



前額葉皮質回線

恢復理性思考能力，
做出適切的判斷與選擇。

執
根
執
根

解
自
解
自

情緒溫度計：

評估自己的心智頻寬 (Mental Bandwidth)

自我覺察

覺察 · 理解 · 調整 · 成長



當老師自己的
電量低於 **20%** 時，
啟動低耗能維持模式



降低刺激
減少不必要的輸入



簡化任務
聚焦必要與重要



善待自己
補充身心能量



尋求支持
適時向他人求助



照顧好自己，才能更好地照顧學生。
你的電量，也值得被重視。

視覺化班級管理：

大屏幕 Classroomscreen 靜音倒數

視覺化工具的力量

減少人聲口語吼叫，利用**視覺紅綠燈**與
倒數計時器維持常規。

視覺紅綠燈



- **紅燈**：停止
安靜，注意聽
- **黃燈**：提醒
做好準備
- **綠燈**：可以開始
專注學習

倒數計時器



降低干擾
維持安靜環境



視覺提示
一目了然



時間管理
培養自律



建立常規
提升班級效能



凡事預則立，
不預則廢！



公平

隨機分組與抽籤的 公平哲學：消除排擠心理

利用數位輪盤抽籤

讓「命運與系統」承擔選擇，
避免偏心質疑。



隨機分組

機會均等，人人公平



消除偏見

系統執行，無從質疑



建立信任

安心參與，團隊和諧



公生明，偏生暗；
抽籤定組，心自安然，

公正
無私

分組動力學：

異質分組與小組角色的自動化指派

隊長、紀錄、計時、發言人輪替，建立人人有事的課堂責任。

隊長



帶領討論，分配任務
確保小組目標達成

紀錄



記錄重點與結論
整理小組學習成果

計時



掌控討論時間
提醒進度與時間分配

發言人



代表小組發言
分享討論成果與想法

◆ 角色輪替 · 培養責任 · 提升參與 · 共創學習

講台平板的「防分心」防禦工程： 導師視角設定

iPad 引導模式 (Guided Access) 與班級廣播管理要領



1 iPad 引導模式 (Guided Access)

鎖定專注任務 阻擋分心干擾



鎖定 App 與功能
限定學習內容
避免跳出應用程式



停用硬體按鈕
防止誤觸返回、Home 鍵
或切換 App



設定時間限制
專注學習不超時



結束需密碼
防止學生自行結束



2 班級廣播管理要領

遠端掌握畫面 即時引導全班



即時查看學生畫面
掌握學習狀況
快速發現分心



廣播示範教學
同步展示操作步驟
清晰引導全班



遠端鎖定與解鎖
必要時統一鎖定畫面
維持專注秩序



分組管理更彈性
依需求分組廣播
差異化教學更有效

學生手機與 3C 誘惑的太極化解法： 疏導優於圍堵



太極半道
敦養之法
貴在疏導



01

定點收納

有位有序，心定神安

- 固定地點
統一管理
- 減少干擾
提升專注
- 建立規範
培養自律



02

特定探究任務開放

善用工具，啟發思維

- 明確任務
目標導向
- 限定時間
專注探究
- 學習應用
提升素養



03

充電站特權結合

正向激勵，責任相伴

- 表現優良
獲得特權
- 責任使用
珍惜資源
- 正向循環
持續進步



☯ 以太極思維平衡科技與學習，讓 3C 成為助力，而非阻力 ☯

自主自律的鷹架：

為
本
育
人

從小事讓學生體驗「我做了選擇」

01

作業
二選一



方案A

或



方案B

02

發言順序
自選



03

自選
背景音樂
白噪音



給選擇，練判斷；給空間，養自律。

選選
成長

習慣一反思表：

今日課堂的「刺激—停頓—回應」檢核：

記錄一次成功的克制與轉化

主動積極



1. 刺激 (S)	2. 停頓 (P)	3. 回應 (R)
 當時發生了什麼？ 是什麼刺激了我？	 我如何讓自己停下來？ 我做了什麼幫助自己 冷靜？	 我選擇了怎樣的回應？ 結果如何？
 4. 反思與學習 (下次可以怎麼做得更好？)		

📅 日期：_____

😊 當下心情：😊 😊 😊 😞 😞

🌱 給自己的鼓勵：_____

現場演練：

面對挑釁話語的**30**秒
應對情境模擬



分組對練

「延後處理話術」

體會放下爭辯的輕鬆感

你根本
不懂！

你這樣
不對吧？

我先記下來，
等一下再回應。

五步心法 SOP 全景導覽：

停、辦、守、給、查

心法致用

一
停
情緒



先穩住情緒，
不被情緒牽著走。

二
辦
責任



釐清事實與責任，
不推諉、不甩鍋。

三
守
底線



堅守原則與底線，
不妥協、不越界。

四
給
選擇



提供選項與可能性，
讓對方有選擇權。

五
查
紀錄



查證紀錄與結果，
持續優化與追蹤。

紀錄為誰

五步循環 · 心法致用 · 事半功倍



第一步【停】：

停止當場爭辯，先調節情緒

停

核心要點



先停下來

不急著反駁，避免情緒升級。



調節情緒

深呼吸，穩定心神。



以靜制動

冷靜處理，才能掌握局勢。



中斷現場權力爭奪，
不給觀眾（全班同學）看戲的舞台。

第二步【辨】：精準區分「事實、感受、推測、責任」

明辨
是非

四分法解析表：釐清誰的問題、誰該負責、何者為真

1 事實

發生了什麼？



- 客觀可見的具體事件
- 不加入個人判斷
- 時間、地點、行為

例

小明遲到 20 分鐘，
沒在會議開始前到場。

2 感受

我有什麼感覺？



- 對事件的內在感受
- 情緒詞彙表達
- 我感到……

例

我感到擔心，因為會議
因此延誤與混亂。

3 推測

我怎麼解釋？



- 對原因的推論與想像
- 不確定、不一定正確
- 可能是因為……

例

我推測他可能是睡過頭，
或遇到交通問題。

4 責任

誰該負責？



- 釐清責任歸屬
- 區分可控制與不可控制
- 誰能改變與承擔

例

遲到是他個人的責任，
應提前規劃並準時出席。

小提醒：先釐清事實，再表達感受，推測要謹慎，責任要分明。

辨

辨析案例： 小明摔課本說「老師你找我麻煩！」

事實



課本落地、
發出聲音

感受



憤怒委屈

推測



老師針對他

責任



課堂干擾

→ 覺察事實、理解感受、檢視推測、承擔責任 →

第三步【守】：守住安全、秩序、受教權及法定責任

不可退讓的

第一道防線：

全班受教權與人身安全
高於個人情緒

教師有序
學生有序



守住安全



維持秩序



保障受教權



履行法定責任



守教
有道

第四步

【給】

透過提問提供選擇，
把責任還給學生

“ 你現在需要先去
冷卻角坐 5 分鐘，
還是把作業拿到後面寫？ ”



冷卻角
坐 5 分鐘

或



把作業拿到
後面寫

師者·引導

選擇權在你手中，責任也在你心中。

第五步【查】：

留下必要紀錄，約定行動與追蹤時間

處理有
心
關懷有
心



謹
記
留
痕

冷卻角自述表

- 填寫日期： 年 月 日
- 姓名： 班級：
- 事件簡述：
- 當下感受（情緒/想法/身體感覺）：
- 我想要的協助或資源：
- 我可以採取的行動：
- 約定追蹤時間： 年 月 日 時
- 學生簽名： 陪伴者簽名：

時間軸留痕



事件發生
年/月/日 時:分
簡述：



冷卻與陪伴
年/月/日 時:分
簡述：



紀錄與約定
年/月/日 時:分
簡述：



追蹤與回顧
年/月/日 時:分
簡述：

必要時啟動校內學輔支援

多一份支持，多一分力量



導師

日常觀察
關懷陪伴



輔導老師

情緒支持
問題協助



心理師

專業評估
諮商輔導



社工師

資源連結
家庭支持

如有持續困擾或安全疑慮，
我們將一起尋求更完整的協助。❤️

記錄是為了理解

約定是為了改變

追蹤是為了成長

支持是為了同行

五大不可退讓底線之一：

守護
底線

【不介入 ≠ 不處理】

霸凌



勇敢制止

暴力



立即制止

自傷風險



主動關懷

性平



尊重平等

兒少保護



守護未來



法定通報秒啟動

共創安心校園

及時通介入
專業守護
安全的环境

責任
通報

守護當下
成就未來

法定通報的黃金時效與 標準作業程序 (SOP)

校園霸凌通報



- 發現或知悉霸凌事件
- 24 小時內完成通報
- 啟動校園霸凌處理機制

時效關鍵：24 小時內

性平事件 24 小時通報



- 知悉性平事件
- 24 小時內進行通報
- 啟動性別平等教育事件處理程序
- 保護當事人權益，提供必要協助

時效關鍵：24 小時內

社政兒少保護流程



- 1 發現或知悉兒少疑似受虐或處境不當
- 2 立即進行風險評估
- 3 24 小時內通報社政單位
- 4 社工介入評估與處置
- 5 持續追蹤與提供資源

時效關鍵：24 小時內

通報不是選擇，而是責任

及時通報 | 專業處理 | 守護安全 | 共創友善環境

通報
有責

五大不可退讓底線之二：

【暫時不回應 ≠ 冷處理】

冷處理

暫時不回應 ≠ 冷處理

.....

被忽視
被拋下
心生不安
越來越遠

VS

延後處理

不是逃避
而是為了
更好的重聚

暫時整理思緒
稍後真誠回應
給你更好的我

冷處理帶來被拋棄感

延後處理給出重聚時間點與修復保證

五大不可退讓底線之三：

【界限活動必須保留退出權】

守護由
蔓界眼



不宜強迫學生公開隱私、強迫肢體接觸

每個人都有自己的界限，
尊重隱私，拒絕不適當的互動。



提供距離卡與觀察者選項

提供退出機制與替代選擇，
讓學生能安心參與，保有掌控感。



界限是尊重的起點，退出是自由的保障。

守護
成長



五大不可退讓底線之四：

明辨
是非

【書面承諾不能變成認錯書】

認錯自白書

引發防衛與偽造



- ✗ 聚焦自我過錯
易陷入無限防衛
- ✗ 缺乏客觀事實
容易被扭曲利用
- ✗ 形式化與壓迫感
造成心理負擔與對立
- ✗ 易被偽造或濫用
失去真實性與公信力

VS

客觀協議書

記錄雙方事實與支持行動



- ✓ 聚焦事實與行動
有助於問題解決
- ✓ 雙方共同確認
減少誤解與對立
- ✓ 具體支持與承諾
促進修復與成長
- ✓ 公開透明可追溯
保障雙方權益



書面承諾的目的，不是認錯，而是解決問題、修復關係、創造未來。

慎

客觀時間軸協議書 vs 認罪悔過書的對照範本

左右對比：強制認錯只換來敷衍，客觀協議催生真實修復

認罪悔過書

強制認錯・表面妥協・難有實效

我錯了

- ✗ 單方面指責，缺乏事實脈絡
- ✗ 情緒勒索，壓力下的違心之言
- ✗ 泛泛而談，無具體行動方案
- ✗ 短期平息，問題反覆重演
- ✗ 信任破裂，關係持續惡化

結果：敷衍了事・治標不治本

客觀時間軸協議書

客觀記錄・共同協議・真實修復

一起面對，
一起修復。

- ✓ 客觀時間軸，還原事實全貌
- ✓ 雙方協議，建立共同理解
- ✓ 具體行動項，可追蹤可檢核
- ✓ 長期修復，建立信任基礎
- ✓ 關係昇華，共創未來價值

結果：真誠修復・長久共贏

核心
價值



以事實為本
以時間為軸



協議共識
而非強加認錯



修復關係
而非製造立場



長期信任
而非短暫平息

客觀
協議

五大不可退讓底線之**五**：【不要把調節技巧**僵化**成科學定律】

法義
心要

調節有道，無定形
因人因時，因境而變

破除心理學 偽科學公式

重點是回到能
理性溝通的心態

- × 公北
- × 標準化
- × 絕對化
- × 僵化思維

知其然
更要知其所以然



課堂冷卻角 (Cooling Corner) 的 空間美學與配置

非懲罰禁閉室，
而是配備計時沙漏、情緒卡、自述表的安頓站

計時沙漏



協助孩子覺察時間流動，
給予冷靜的緩衝空間。

情緒卡



辨識與表達當下情緒，
理解自己的感受。

自述表



引導自我反思與整理，
為下一步做好準備。



安頓情緒，整理思緒，
才能更好地回到學習與人際之中。

冷卻角三張核心表單：

情緒覺察卡、事實時間軸、修復承諾書

冷
卻
角

—— 無字化圖標引導，讓學生在 **3** 分鐘內冷靜記錄 ——



情緒覺察卡



事實時間軸



修復承諾書



3:00

教育之道
貴在引導
而非完美



初任教師如何面對 「學生鑽漏洞」的恐懼？

教學相長

規則透明化、定期滾動修正，接受不完美中的彈性調整



規則透明化

- 清楚說明規則的目的與依據
- 公開討論，讓學生理解與參與
- 將常見問題與處理方式預先揭示
- 建立信任，減少鑽漏洞的誘因



定期滾動修正

- 根據實際情況檢視與調整
- 接納不完美，保留彈性空間
- 與學生共同優化規則
- 讓規則成為支持學習的工具而非束縛



教學
有方

允許彈性，堅守原則；看見孩子，持續精進。

「停 辨 守 給 查」

教學錦囊

智慧隨身
從容應對

口袋卡設計： 隨身攜帶的教學護身符

名片大小護貝卡，夾在識別證後，
課堂遇事一秒翻閱。



停

先停下，
深呼吸



辨

辨情境，
明需求



守

守規則，
顧安全



給

給選擇，
給支持



查

查成效，
再調整



八年級分組肢體推擠衝突復盤

套用「停辦守給查」五步，逐層推演最佳處置路徑

教育的智慧不在於改變學生
而在於陪伴他們成為更好的自己



以學生為本 · 以關係修復為核心 · 以成長為目標

為自己的班級制定 「冷卻角啟用指南」

心定自涼

01 定義進角標準



- ☒ 情緒過大
- ☒ 難以專注
- ☒ 影響他人

當我發現自己有以上狀況，
我可以選擇進入冷卻角。

02 冷卻時間上限



上限
15
分鐘

- 我會尊重時間，上限15分鐘。
- 時間到，我會準備回到座位。

03 退角回到座位的 通關密語



我已冷靜，
準備就緒，
可以回座位了。

- 說出密語（或向老師點頭示意）
- 帶著平靜的心回到座位
- 重新投入學習

以靜制動
以和為貴



習慣二：

以終為始

(Begin with the End in Mind)

先確定你希望
三年後學生記得你什麼，
再決定今天如何對待他。

教育為本
育人為先

立志·計劃·行動·傳承



個人教師使命宣言

(Teacher's Personal Mission Statement)

我願以專業與愛，
點亮孩子自主成長的心燈



核心錨點



專業精進

持續學習·精益求精



真心關愛

理解尊重·陪伴成長



自主成長

啟發潛能·培養自信



點亮未來

心燈相傳·照亮前路

教育的本質，是點燃一盞燈，而非填滿一個桶。——蘇格拉底

習慣三：要事第一 (Put First Things First) 的時間矩陣

要事第一

重要 (Importance)

高

低

高

緊急 (Urgent)

低

I 救火區



- 危機
- 緊急問題
- 有期限的事項
- 別人急迫的事

特點：壓力大，疲於奔命

II 成長區



- 規劃與準備
- 關係建立
- 學習與成長
- 身心健康
- 價值觀澄清

特點：產出大，從容不迫

III 干擾區



- 突然的來電
- 突然的訪客
- 許多不速之客
- 許多瑣碎事

特點：看似緊急，價值不高

IV 浪費區



- 瑣碎的事
- 無謂的忙碌
- 逃避重要事
- 過度的娛樂

特點：無成長，空耗時間

不積跬步，
無以至千里；
不積小流，
無以成江海。

時間矩陣，
助你聚焦要事，
活出卓越人生。

知行合

把時間花在II區，減少I區，避免III區，杜絕IV區。

為什麼教師總是在 第 I 象限。 焦頭爛額？

凡事豫則立，
不豫則廢，



——《禮記·中庸》

時間管理矩陣

重要

不重要



因為
常規沒建立、
信任未儲蓄，
瑣事天天演變成
緊急危機。



深耕第II象限：大石頭理論 (Big Rocks First)

先放入常規預防、情感存款、自我安頓，
瑣碎行政沙子自然填滿。

凡事必先立
則不致廢



常規預防



預先規劃，防患未然，
守護長遠目標，

情感存款



用心經營關係，
累積信任與支持，

自我安頓



照顧身心，安頓自己，
提升內在能量，



瑣碎行政沙子

大石頭先放，人生才不會被瑣事填滿，

教育現場的「大石頭」清單： 開學前兩週的黃金投資

1

排座位

用心安排



考量學習特質
營造互動氛圍

2

訂公約

共同守護



師生共識訂規範
建立正向文化

3

記名字

看見每個



記住名字背後的故事
建立信任連結

4

建立求援鏈



建構支持網絡
有困難不孤單

5

首次親師 良性接觸

攜手同行



真誠溝通合作
為孩子共好

誠

“好的開始，是成功的一半；用心鋪路，孩子的未來更寬廣。”

拒絕第III象限干擾：

時間管理

學會溫和而堅定地說「不」



I 重要 緊急	II 重要 不緊急
III 非重要 緊急	IV 非重要 非緊急

非緊急非重要的臨時交辦，
建立批次處理與時間盒原則



1. 收集
將臨時交辦
集中收集



2. 批次處理
設定固定時段
統一處理



3. 時間盒
限定處理時間
避免無限延伸



4. 篩選與拒絕
評估價值與優先順序
學會溫和說「不」

“ 你的時間花在哪裡，決定了你的人生將走向哪裡。 ”

專注
高效

情感帳戶 (Emotional Bank Account) 的核心概念

關係之道

存款

- 關心
- 理解
- 支持
- 信任
- 尊重

平時多存款

人際關係
如銀行存摺，
平時**多存款**，
衝突時才有
本錢**提款**。

提款

- 衝突
- 誤解
- 壓力
- 失望
- 摩擦

衝突時才有
本錢提款

以心
相待

經營情感帳戶，讓關係穩固而長久。

情感帳戶六大黃金存款行為之一：

用
規

【真正理解對方】

站在學生的
成長背景與發展特徵
看問題，
不做自以為是的揣測。

理解，是
最好的陪伴

理解
三層次

- 知 了解行為背後的原因
- 感 感受情緒中的需求
- 望 看見未來的可能性



共
同
好
行

情感帳戶六大黃金存款行為之二：【注意細微禮節】



1



一句「早安」

簡單的問候，
開啓美好的一天，
讓關係更靠近。

2



記得學生的小進步

看見努力，給予肯定，
讓孩子更有信心，
持續成長。

3



上課前遞上一張面紙

細微的體貼，
傳遞溫暖與關心，
學生感受在心裡。

細節決定溫度，禮節累積信任，關係自然深厚。

用心愛
用即愛

情感帳戶六大黃金存款行為之三：

【信守承諾】

答應學生的獎勵與特權

絕不食言，

建立不可動搖的

信任基石。

信任本
信為本



信身
誠立

情感帳戶六大黃金存款行為之四：【明確期望】

育人育心
立德樹人

評量標準、課堂常規
前置透明化，
杜絕「事後算帳」的怨懟。

明師有約

評量標準清楚



標準明確公開
學生心中有尺

課堂常規先行



規則共同訂定
遵守有共識

期望具體可見



行為具體描述
期待不模糊

事前溝通到位



理解一致認同
減少誤解衝突

先說清楚，後面才會更美好。

教育無他
愛與榜樣

五

情感帳戶六大黃金存款行為之五：

【展現正直誠信（對不在場者忠誠）】

誠信為本

○ 不在其他學生面前
批評某位同學



○ 不在辦公室散播
學生隱私



誠者，天之道也；
思誠者，人之道也。



情感帳戶六大黃金存款行為之六：

以誠立教
以德育人

【勇於真誠道歉】

教師判斷失誤時，
當眾誠懇道歉，
是最強大的人格榜樣存款。

是老師
判斷錯誤，
對不起！

學高為師
身正為範

暫存存款

真誠 勇氣 榜樣 信任 成長 連結

破產的情感帳戶：

常見的七大巨額提款行為

1 公開羞辱



在他人面前貶低、嘲笑或批評，
讓對方顏面掃地、心生羞憤。

2 失控咆哮



情緒失控、大聲咆哮，
造成恐懼與壓力的情緒傷害。

3 出爾反爾



言行不一、反覆無常，
讓人失去信任與安全感。

4 連坐處罰



因一人過錯懲罰全體，
製造不公平與集體敵意。

5 諷刺挖苦



用嘲諷與挖苦的語彙，
打擊自尊、傷害內心。

6 冷漠無視



對對方的需求與感受視而不見，
讓人感到被遺棄與孤立。

珍惜情感存款，
避係才願關係才能長久富足。

修復之道

提款後的修復公式：

黃金24小時修復對話

以心相待
關係長久



1 私下訪談

選擇合適時機與場所
一對一真誠對話

為真
本本



2 承認事實

不逃避、不推託
坦誠承認造成的影響

勇勇
擔於



3 表達感受

表達理解與在乎
讓對方感受到被重視

同理
共感



4 重新建立共識

共同討論解決方案
建立新的信任與合作基礎

攜攜
前行

關係的修復，從真誠的對話開始，並在行動中延續。

情感帳戶視覺化： 班級「隱形存摺」的日常觀察法

觀察課堂眼神交會、發言主動度、下課圍繞互動判斷餘額

1 觀察課堂眼神交會



眼神有光，連結正向
微笑點頭，存入信任

2 觀察發言主動度



主動發言，存入勇氣
認真傾聽，加深信任

3 觀察下課圍繞互動



主動靠近，存入喜歡
團隊合作，累積支持

情感帳戶
餘額指標



充實
(很高)



穩定
(中高)



觀察
(中等)



關注
(偏低)



關懷
(很低)

用心觀察每一天，讓情感帳戶日日豐盈，班級關係更美好！

如何對抗「親師溝通」中的情感提款？



平時多發
「無事報喜」
讚美簡訊，
避免電話一響
家長就心驚膽跳。



教育之道
在於用心



用心
溝通

信任存摺

模組四檢核工具： 個人情感帳戶週記盤點表



每週五檢視本週對哪位高關懷學生進行了存款

週次 (日期)	本週存款對象 (高關懷學生姓名)	存款行為紀錄 (具體行動與事件摘要)	存款金額 (情感點數)	備註 (學生反應)
第1週 (/ ~ /)				
第2週 (/ ~ /)				
第3週 (/ ~ /)				
第4週 (/ ~ /)				
第5週 (/ ~ /)				

存款行為參考



關心問候

主動關心生活近況



肯定讚美

真誠肯定進步表現



傾聽理解

耐心傾聽感受想法



協助支持

提供資源與實質幫助



陪伴鼓勵

陪伴參與活動過程

情感帳戶的累積，
是改變的開始，
用心存款，靜待花開，



模組四實踐作業：

寫下你的一張 「真心道歉或感謝卡」

向一位近期發生磨擦的
學生或夥伴表達真誠心意

真 驛
連 容
結 結



真 心
傳 遞



習慣四：雙贏思維（Think Win-Win）的哲學基礎

雙
贏
思
維

班級不是零和博弈：

不是「老師**贏**學生輸」
或「學生鬧老師**忍**」



尊重

彼此理解



合作

共同成長



共贏

師生雙贏



外在代幣與內在動機的平衡： 德西效應 (Deci Effect) 警訊

外在代幣 (過度依賴)

有獎才做
沒獎不做

過度金錢/物質獎勵
會扼殺自主學習

內在動機 (自主驅動)

因熱愛而做
因使命而做



“當外在獎勵成為唯一動力，
內在熱愛將逐漸枯萎。”
—— 德西效應 (Deci Effect)

- ✗ 只為獎勵
- ✗ 短期行為
- ✗ 失去興趣
- ✗ 創造力下降
- ✗ 自我價值感降低

短暫有效
長期有害

- ✓ 追求精進
- ✓ 長期投入
- ✓ 樂在其中
- ✓ 創造力提升
- ✓ 自我實現感強

持久驅動
成就非凡

特權與榮譽 才是永恒驅力



給予特權
激發責任感



賦予榮譽
喚醒使命感



信任與期待
成就內在力量

零成本特權庫 (Zero-Cost Privileges) 的分類與設計

特權設計

特權非資本，善用即增值

壹

空間特權



資源近用
優先使用的空間與場域



資訊可見
接觸核心資訊的場域



自由進出
出入自由的通道與機會

貳

時間特權



時間彈性
自主安排的靈活時間



優先順序
優先處理與決策的權利



緩衝餘裕
從容應對的緩衝時間

參

社交特權



人脈連結
優質人脈的連結機會



信任背書
來自他人的信任與權薦



互助支持
互相幫助的社交支持網

肆

角色特權



身分認同
被賦予的正當角色身分



職責授權
被授予的職責與權限



象徵意義
角色所帶來的影響力

願景

學主
習主

空間特權清單：

特權
特權

自選神仙座位、靠窗觀景位、
老師講台旁VIP

讓學生用正向努力換取
對學習環境的自主支配感



正向努力
積極表現
累積點數



兌換特權
用努力
換取選擇權



自主選擇
打造專屬
學習空間



責任珍惜
珍惜特權
維護環境

自選神仙座位



靠窗觀景位



老師講台旁VIP



— 努力有價值，選擇創造學習動力！ —

時間特權清單：

守時有信
自律從容

作業寬限一日券、 下課提早 1 分鐘整隊券

信守承諾
時間為友

給予學生容錯彈性，教導時間規劃與承諾兌現



彈性容錯

理解突發狀況
給予改正機會



時間規劃

學會安排優先順序
善用每分每秒



承諾兌現

信守自己的選擇
建立信任關係



團隊有序

準時整隊不拖延
尊重自己也尊重他人

時間管理，是自我修煉；信守承諾，是品格養成。



社交與角色特權：

放學廣播 DJ、班級吉祥物守護者、一日助教



放學廣播 DJ

聲音傳遞快樂

- 傳遞資訊，陪伴同學
- 展現表達力與影響力



班級吉祥物守護者

守護班級的象徵

- 培養責任感與歸屬感
- 成為同學的心靈守護者



一日助教

體驗教學的成就

- 體驗教學，建立自信
- 學習同理，幫助他人

滿足青少年
強烈的同儕認同
與社會歸屬需求

◆ 每一個角色，都是被看見的價值；每一次參與，都是成長的力量。 ◆

實戰示範系統：

Class Points 班級榮譽存摺

學面有榮
行行而有獎

線上即時系統 class-points-299.pages.dev 介面與功能詳解

系統功能亮點



即時點數累積

課堂表現即時加減分，點數變動即時同步，透明公開。



個人榮譽存摺

完整記錄每一次加減分，累積你的學習榮譽足跡。



排行榜與成就

班級排名即時更新，挑戰自我，解鎖專屬成就徽章。



多元加分項目

自定義加分規則，鼓勵正向行爲，營造優質學習氛圍。



“以榮譽為帆，以行動為槳，駛向更好的自己。”



大屏幕即時榜的心理效應： 全班共同累積 **299** 點進步目標

即時累積進度

全班累積進步點數

299 /299

目標達成！

將個人表現轉化為
全班共同解鎖**電影欣賞**或**戶外課**的**集體榮譽**

集體榮譽解鎖



電影欣賞

一起享受精彩影片

或



戶外課體驗

走出教室·探索世界



一人進步一小步·全班進步一大步·榮譽屬於我們每一個人！

公約

同心協力
共創佳績



防鑽漏洞微公約之一：

【小隊榮譽綁定制度的】



個人**違規**
不倒扣全班

僅針對該生個人處理，
不影響其他同學權益。

違規者



積極者



個人**積極表現**
能為全小組獲得**紅利**

鼓勵正向行為，帶動團隊進步，
共享榮譽與獎勵！

一人一言一行，影響小隊榮譽；
同心同德同行，共創最佳團隊！



微公約

防鑽漏洞微公約之二：

【兩週週期性清零兌換 (Anti-Inflation)】



點數每兩週

結算兌換特權一次；

防止點數通膨

與壟斷倦怠。

防鑽
漏洞



防鑽漏洞微公約之三：

【隨機審計 (Audit) 機制】

誠信為本
公正為先



壹

每日抽查一組



貳

誠信加倍獎勵



參

作弊全組取消當週兌換



防鑽漏洞微公約之四：

【點數不得轉讓與 黑市交易禁令】

公約
條款

◆ 點數為個人學習權益，專屬於本人使用 ◆



專屬使用

點數僅供本人學習使用
不得轉讓他人



維護公平

防止特權流通
維護班級公平原則



遵守規範

違規者依班規處置
絕不寬貸



公守
公護

清楚界定特權名額**專屬性**，維護班級**法治公平**原則。

落後學生的安全網： 【低保底分與彈跳加倍機制】

翻倍
成長

長期落後學生只要有微小進步，
給予「**翻倍成長點數**」，重燃希望

機制說明



長期落後

成績長期低於基本線
容易失去信心



微小進步

每一次小小的進步
都值得被看見



彈跳加倍

給予翻倍成長點數
加速累積、重燃希望



低保底分：確保每位學生的基本學習成果被肯定
彈跳加倍：讓進步的力量被放大，建立正向循環

每一份努力，都值得被加倍看見



點滴進步
終將高飛

希望
無限

自製班規微公約大會：



讓學生自己訂定獎懲標準

共同制定

“由學生制定的規則，
學生才會有守護的責任”

共識共守

以終為始的實踐



學生參與



共同討論



建立責任



持續精進



數位化座位表與出缺勤整合： 5秒完成點名

勤



大屏幕一鍵載入座位

快速載入班級座位表，輕鬆掌握全班狀態



點選缺席自動標註

點擊即記錄缺席，系統自動標註不遺漏



減輕行政手寫負擔

數位整合出缺勤，節省時間提升效率

數位賦能
高效管理智慧管理
高效省時

走動式加分：

講台平板 **VS** 教師手機連動加分技巧



講台平板操作
即時掌握全班



教師手機連動
走動式輕鬆加分



多元加分音效
立即回饋更有感



正向氛圍營造
專注投入更積極

教師穿梭課堂，隨手輕點加分音效，
營造**積極專注**氣氛。



家長觀感疑慮破解：

如何向家長說明「點數制度」？

以德育德
以責促長



不是...

幼稚打分數遊戲

- ⊗ 比較與競爭
- ⊗ 只看結果不看過程
- ⊗ 造成壓力與標籤

我們強調
正向引導
品德養成

而是...

正向品德培養
與責任訓練

- ✓ 肯定與鼓勵
- ✓ 重視過程與努力
- ✓ 培養自律與責任感



點數制
的目標



具體肯定行為

讓孩子知道
「哪些行為值得鼓勵」，



建立良好習慣

透過累積與兌換
養成自律與堅持



培養責任感

為自己的行為負責
學習選擇與承擔



強化內在動機

從外在肯定
走向內在價值認同



親師合作共育

讓家庭與學堂
共創一致的教育力量

點數不只是數字，更是孩子成長路上的每一步腳印。

從外在代幣到內在自律： 學期末的「無點數自律週」挑戰



撤除大屏幕點數，
檢驗班級是否已內化自主自律文化

行
於
言



撤除外在代幣

暫停點數顯示與累計
回歸行為本質



觀察內化程度

觀察學生在無點數環境下
的行為表現



強化自律文化

透過反思與對話
深化班級共同信念



檢驗文化根基

評估班級是否真正建立
自主自律的文化根基



自律
致遠

模組五案例分析：

我不要點數，
我就爛！

面對「我不要點數， 我就爛」的學生如何化解？

教
育
溫
度

脫離點數博弈，啟動一對一情感帳戶存款與真實需求探詢

轉

轉念：
從點數到人心

- 不糾結點數對錯
- 看見行為背後的訊息
- 回到關係與理解的起點

存

存款：
一對一情感帳戶

- 真誠關心，建立信任
- 肯定優點，累積正向經驗
- 穩定互動，存入情感資本

問

探詢：
真實需求與困難

- 開放提問，耐心傾聽
- 理解需求，對症協助
- 共擬策略，找到可能解方

以
心
育
心
共
創
成
長

“教育的本質，是走進孩子的心裡，點亮屬於他的光。”

模組五實踐作業：

登入 `class-points-299.pages.dev` 建立你的班級

雙贏思維

共同約定，
創造雙贏！

1 3 個空間特權



座位優先選擇權

可優先選擇喜歡的座位，
營造舒適學習環境。



環境設備使用權

可優先使用教室設備與工具，
提升學習效率。



安靜時光保留權

可申請安靜學習時段，
不被打擾，專注學習。

2 3 個小隊加分規則



合作互助 +10

小隊成員互相幫助、共享資源，
經教師認可即可獲得加分。



創意發表 +10

小隊提出創新想法或精彩發表，
展現創意與勇氣。



紀律整潔 +10

保持紀律、環境整潔，
為團隊樹立良好榜樣。

尊重彼此 · 信任團隊 · 共創價值 · 雙贏成長

雙軌防禦體系架構：

外援（求援鏈）與留痕（自述表）

防患未然
有備無憂

即刻求援
快速聯繫可信對象



多方支援
形成保護網絡



即時介入
降低風險擴大



協同應對
共同解決問題



外部即刻支援（求援鏈）

建立信任連結，關鍵時刻有人可依靠

外援

留痕

雙軌並行・相輔相成
構築完整自我保護網



客觀證據留痕（自述表）

保留事實依據，維護自身合法權益



客觀記錄
如實記錄事件經過



證據留存
保存相關證據資料



結構化自述
清晰呈現事實脈絡



自我保護
作為後續依據

水墨太極雙壁：左手有外部即刻支援，右手有客觀證據留痕。

為什麼初任教師容易陷入 「孤立無援」的課堂險境？

01

怕教不好……



怕被認為無能

擔心暴露自己的不足，
害怕被貼上「教不好」的標籤。

02

怕麻煩行政……



怕麻煩行政

擔心增加行政負擔，
寧願自己默默承擔問題。

03

怕求助無門……



不知道求助管道 與標準流程

資訊不清楚、流程不熟悉，
不知從何開始尋求協助。

第一軌【3秒無聲告急求援鏈】：

實戰流程與架構

智者不惑
仁者不憂
勇者不懼

羊教信



課堂爆發
嚴重衝突



講台平板
一鍵通報



LINE Notify
自動推播



行政
1分鐘進班



求援鏈的角色分工：

副班長、學務處、輔導室、任課教師



副班長

- 觀察與發現異狀
- 立即通報
- 協助初步安撫
- 保密與尊重



學務處

- 接收通報
- 評估與研判
- 統籌協調資源
- 啟動相關機制



輔導室

- 專業評估與輔導
- 心理支持與介入
- 家校溝通與合作
- 追蹤與持續關懷



任課教師

- 專注教學
- 維持課堂秩序
- 確保全班安全
- 維護受教權益

副班長
專屬通報權

任課教師

專注維持
全班安全與受教權

攜手
守護

及早發現・即時通報・專業協助・共同守護

行政進班後的「接手 SOP」： 無縫交接不傷尊嚴

1 行政帶走衝突雙方
至學務/輔導室



2 任課教師立即
重啟課堂教學



核心目標
化解衝突
回歸學習



行政處理衝突 · 教師守住教學 · 學生安心學習

第二軌【防禦性留痕制度】：用客觀事實保護師生

沒有紀錄 就等於沒有發生

在親師爭議與校安調查中的
關鍵**盾牌**



自我保護



證據留存



減少誤解



公正調查



有據可查
有跡可循

有據可查
安心教學
留痕制度

客觀時間軸紀錄原則： 五個 W 與一個 H

When

時間



何時發生

精確到日期與時間

例如：2024/05/20

14:30

Where

地點



何地發生

具體地點或位置

例如：臺北市中正區

忠孝東路一段10號

Who

誰參與



何人參與

相關人員或單位

例如：張三：專案負責人

A公司：合作廠商

What

何事發生



何事發生

具體事件或行動

例如：簽訂合作合約

完成專案會議

How

(事實動詞)

如何進行



如何進行

使用事實動詞描述

例如：簽訂、提交、討論、

確認、完成

H

重要原則



絕對不寫

主觀猜測形容詞

例如：可能、應該、

大概、感覺、似乎

記

記錄的價值，在於可驗證、可追溯、可重現



客觀事實，勝過千言萬語



反面案例解析：

「小明態度極度惡劣、目無尊長」 為何無效？

主觀評價

在調查中會被推翻

態度極度
惡劣



目無尊長

改寫為



客觀事實

具體可查，無法輕易推翻

「小明三次
拒絕回座並將
椅子踢倒」



事實為本，調查有據

習慣五：

知彼解己

雙
思
維

(Seek First to Understand, Then to Be Understood)

溝通的最高境界：
先診斷，後開方；
先傾聽，後表達。

先理解對方
才能解決問題

用心
傾聽

清晰表達

理解是溝通的起點，表達是理解的延續，
唯有先懂對方，才能真正被懂。

知
解
彼
己

戒除四大自傳式回應

(Autobiographical Responses)

1

評價

(過早論對錯)

急著下結論，
容易失去理解。



2

探詢

(刨根問底)

過度追問，
讓人無所適從。



3

忠告

(好為人師)

急著給建議，
忽略對方感受。



4

詮釋

(自以為是)

自以為懂，
其實隔著對方。



用心傾聽，放下自我，才能真正理解他人。



自傳式回應的破壞力：

學生為何在你面前關上心門？

育人先育心

「我以前讀書比你辛苦多了...」



把對話**焦點**搶回老師自己身上

觀
己



忽略學生

學生的真實感受
被忽略與否定



關注轉移

對話焦點轉向
老師的經歷



心門關閉

學生感到不被理解
選擇沉默



真正的理解，從停下自我，**聆聽**學生開始。

以
心
為
橋

同理心傾聽五層次：

用心傾聽

忽視 → 假裝 → 選擇 → 專注 → 同理



1
忽視

心不在焉，
錯過訊息與感受。



2
假裝

表面應和，
內心疏離隔閡。



3
選擇

決定打開心門，
給予關注的選擇。



4
專注

全心投入，
聽見言語與情緒。



5
同理

設身處地，
理解情感與渴望。

同理心傾聽： 👁 用眼睛看、 ❤ 用心靈體會、 👂 聽出言語背後的情感與渴望。

同理
共心

同理心回話四步金句：覆述、重整、反映情感、核對確認、

同理心

聆心君

“

你覺得很**委屈**；
因為你認為明明是他**先撞到你**，對嗎？

”

1 覆述

把對方的話
用自己的話說出來



2 重整

釐清脈絡，讓
事件更有條理



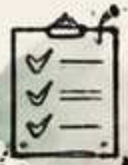
3 反映情感

說出對方可能的
感受，表達理解



4 核對確認

確認理解是否正確，
邀請對方補充



以心相待
方得人心

防禦性親師溝通三部曲：

肯定優點



客觀數據



攜手行動

教育應先
樹立典範

親師溝通黃金三明治：

先存情感款，出示客觀時間軸，共商家庭支持。



1 肯定優點（存情感款）

真誠肯定孩子的努力與進步，
建立信任與合作的基礎。

親師
共好



2 客觀數據（出示時間軸）

以事實與數據呈現孩子的表現，
讓溝通更具客觀與說服力。



3 攜手行動（共商支持）

共同擬定家庭支持計畫，
攜手陪伴孩子持續成長。



共好
成長

親師合作 · 孩子受益 · 家庭共好

理解 · 尊重 · 合作 · 支持 · 成長

開

面對憤怒家長的 「吸音棉對話術」：

情緒滅火四步法



親師群組的防禦界限：

建立健康的「下班聯絡公約」



非緊急事件
隔日處理

1 非緊急事件隔日處理

尊重彼此的休息時間，
讓重要的事在清醒的時候處理，
溝通更有效率。



不個別私訊爭吵

2 不個別私訊爭吵

有問題請在群組理性討論，
避免情緒化的文字造成誤會，
守護彼此的關係。



重要通知
公告留底

3 重要通知公告留底

重要事項透過公告發布，
清楚透明有紀錄，
減少誤解與遺漏。

家長會與親職日展示法：如何運用數位存摺建立專業形象？

展示全班努力的299點進步曲線， 讓家長看見制度與愛

用數據說話
用心陪伴成長

數方
有方

全班數位存摺總進步點數

299 點



全班一起努力
一起成長 ❤️

*統計期間：本學期



看見努力
具體呈現



數據說話
真實可信



制度引導
公平透明



愛的陪伴
持續成長

跨處室協作： 何時必須召開「個案評估會議」？

結合輔導室諮商心理師、社工師與學務處，啟動三級輔導網絡



輔導室



諮商心理師

- 心理評估與諮商輔導
- 情緒狀態與行為觀察
- 心理衛生資源連結

×



輔導室



社工師

- 家庭與社會資源評估
- 經濟與照顧需求評估
- 社福資源轉介與協助

×



學務處



學務處

- 學校規章與行政協助
- 學習與校園生活輔導
- 班級輔導與支持系統

啟動三級輔導網絡

三級

高度關懷 / 危機處理
召開「個案評估會議」
跨處室整合，擬定介入計畫



二級

中度關懷 / 持續追蹤
跨處室合作，定期評估
與追蹤輔導成效



一級

初級發現 / 一般輔導
單一處室介入與支持
必要時轉介二級輔導



觀察、理解、合作、支持



每個孩子，都值得被看見與陪伴

模組六實戰演練：

客觀時間軸事件紀錄表實填模擬



根據模擬衝突影片，
撰寫一份零主觀評價的標準事件紀錄：

如實記錄
客觀呈現

模組六反思：守住界線的同時，如何不失教育溫暖？

外在規則如**金石之堅**，
內在關懷如**青瓷之潤**。



界線清晰

規則一致，守護學習與成長的秩序。



同理理解

看見需求，理解行為背後的原因。



溫暖陪伴

在關係中支持，在支持中引導成長。

知彼解己



AI 在班級經營中的 倫理邊界與核心原則

博學明辨
博學明辨

AI 協助整理情緒、事實與選項，
但**絕不能**取代教師專業與法律責任。



以生為本

關注學生福祉
尊重個別差異



隱私保護

謹慎處理資料
確保資訊安全



專業判斷

教師最終判斷
不可交由 AI



透明說明

適時說明使用
建立信任關係



法律責任

遵守相關法規
承擔專業責任

善用 AI · 堅守倫理 · 共創安心學習環境

守護個資

個資去識別化

(De-identification)

法定紅線

去識別化不等於免責，法律紅線不可逾越

重點提醒

輸入提示詞時，學生姓名
一律替換為代號
(如：學生甲、學生乙)

去識別化處理原則

- 壹 去除直接識別資訊
- 貳 避免間接識別風險
- 參 確保資料不可回溯
- 肆 落實必要性與最小化
- 伍 符合法規與倫理規範



法規依據

個人資料保護法（個資法）第 15 條

非公務機關對個人資料之蒐集或處理，應符合特定目的，並採取適當安全維護措施。

“

尊重個人隱私，維護資料安全，
讓科技應用與法律遵循並行。

依法行事
安心應用

AI 班導秘書核心架構：

從事件關鍵字到多語氣訊息



AI 產出

輸入客觀事實



事件：班級戶外教學



時間：5/28 (三)



地點：故宮南院



對象：七年二班全體同學



備註：請攜帶水壺、雨具
並準時集合



溫暖關懷版



親愛的同學們：

5/28 (三) 我們將一起前往故宮南院戶外教學！這將是充滿學習與歡樂的一天，記得帶上水壺、雨具，並準時集合囉！老師期待與你們共創美好回憶！❤



專業正式版



各位同學：

本班訂於 5/28 (三) 舉辦戶外教學活動，地點為故宮南院，請攜帶水壺、雨具，並於集合時間準時到校集合。請同學們遵守相關規定，確保活動順利進行。



簡潔提醒版



- 5/28 (三) 戶外教學
- 地點：故宮南院
- 請攜帶水壺、雨具
- 準時集合，勿遲到！

感謝配合！

實戰 Prompt 模板一：

【課堂違規與作業未交親師通知】

親師攜手
共育成長

同理心

— 兼顧同理心存款與事實陳述，提供家庭配合引導建議 —



同理心存款

孩子在學習路上
難免有起伏，
我們理解並願意
陪伴孩子一起成長。



事實陳述

- 課堂中多次影響秩序
- 未於期限內繳交作業
- 已與孩子溝通與提醒
- 相關紀錄如附件所示



家庭引導建議

- 建立固定作息與學習環境
- 共同制定學習計畫
- 肯定努力，給予正向回饋
- 如有困難，歡迎與老師聯繫



親師合作

讓我們攜手合作，
幫助孩子培養責任感
與學習動力，
看見更好的自己！

孩子的每一步，都值得我們用愛與耐心陪伴。

教有方
育有光

實戰 Prompt 模板二：

【學生進步與亮點報喜簡訊】

用心發現 靜待開



挖掘高關懷學生的
微小**閃光點**，
30秒生成感動家長的**喜訊**



發現亮點
看見微小進步



用心關懷
傳遞溫暖力量



真誠溝通
連結親師信任



激發潛能
陪伴持續成長



實戰 Prompt 模板三：【敏感衝突事件初次通報信】

中立客觀說明雙方狀況，預告學校處理進度，避免家長誤解。



01 客觀敘述

- 清楚說明事件發生的時間、地點與經過。
- 分別陳述雙方說法，不偏袒任何一方。
- 不使用情緒性或推測性語言。



02 雙方狀況

- 說明雙方當事學生的狀況與感受。
- 提供已掌握的事實，避免未經證實的資訊。
- 表達對雙方的關心與理解。



03 處理進度預告

- 說明學校已採取的處置措施。
- 預告後續調查與處理流程及時間。
- 承諾持續追蹤並適時向家長回報。

核心原則

✓ 中立客觀
不評論對錯

✓ 事實為本
不傳未證資訊

✓ 同理關懷
理解雙方感受

✓ 透明溝通
預告處理進度

✓ 專業信任
展現學校態度

Prompt 模板四：

【冷卻角自述與支持協議表單生成】

依衝突情境自動產出符合「停辦守給查」框架的專屬表單



停

暫停與安定
先穩定情緒，
創造安全空間

辦

辨識與釐清
釐清事實，感受
與需求

守

守住界線
確認界線與原則，
保護彼此

給

給予支持
提供資源與協助，
表達理解

查

查驗與追蹤
檢視成效，
持續優化

冷卻角自述與支持協議表單

日期：_____

情境類型：_____

填表人：_____

框架步驟	自述欄位（我可以這樣說...）	支持協議（我需求/我們可以...）	完成確認（打✓）	備註
停	我現在的情緒與狀態是... 我需要先...來幫助自己冷靜...	我們可以提供的安定方式是... （如：安靜空間／深呼吸／陪伴等）	☐	
辦	事情的經過是... 我感受到... 我在乎的是...	我們一起釐清的重點是... 我們聽見的感受與需求是...	☐	
守	我的界線與原則是... 我希望彼此尊重...	我們共同守住的界線是... 違反時的處理方式是...	☐	
給	我需要的支持是... 對我有幫助的資源是...	我們可以提供的支持是... 我們會如何表達理解...	☐	
查	我們约定的檢視時間是... 我想追蹤的重點是...	我們將如何檢視與調整... 下一步行動是...	☐	

Prompt 模板五：【班級週訊與段考前複習指南】

將每週班級學習亮點與生活常規整理成精美家長信



本週學習亮點



國文 | 詩詞賞析



學生能運用意理解詩詞意境，並進行創意仿作。



數學 | 解題策略



透過小組討論，提升多步驟問題解決能力。



英語 | 口說表現



學生勇於開口，展現自信，對話練習進步顯著！



生活常規提醒



禮貌待人

鼓勵孩子主動問好，尊重師長與同學。



準時守規

請協助孩子養成準時到校與繳交作業的習慣。



整潔有序

保持座位與個人物品整潔，營造良好學習環境。



專注學習

上課專心聽講，提升學習效率與吸收力。



段考前複習指南



擬定複習計畫

依科目範圍安排進度，善用時間。



重點整理筆記

整理課堂重點，製作個人複習筆記。



多做歷屆試題

熟悉題型，培養解題手感。



調整作息心態

保持充足睡眠，以最佳狀態應考！

感謝各位家長的支持與配合，讓我們攜手陪伴孩子快樂學習、健康成長！
如有任何建議或想法，歡迎隨時與我們聯繫。

♥ 您的支持，是孩子最大的力量！

建立個人專屬的班級經營

Custom Instructions / System Prompt

實務應用



1. 明確角色設定

- 設定身份與專業領域
- 定義口吻與語氣風格
- 建立教學情境脈絡



2. 班級經營需求

- 學生特質與班級狀況
- 經營目標與核心價值
- 常見挑戰與應對方向



3. 輸出格式偏好

- 回應結構與呈現方式
- 範例多寡與詳細程度
- 表格、清單或步驟化



4. 持續優化迭代

- 根據回應調整指令
- 加入回饋精準優化
- 打造專屬智慧助手

教育箴言

工欲善其事，必先利其器；善用 AI 者，必能育良才。



NotebookLM 在

班級輔導與法規查詢中的妙用



匯入校內班規、輔導手冊與法規，
打造專屬校內行政智慧知識庫



匯入資料

班規、輔導手冊
與法規條文



智慧整理

AI 自動彙整
重點與關聯



知識庫建立

打造校內專屬
智慧知識庫



快速查詢

自然語言提問
精準找到依據



輔導應用

輔導決策更安心
行政效率再提升



AI 輔助評語撰寫： 告別複製貼上的千篇一律

智慧
教學

用數據看見成長
用評語點亮未來

結合日常 Class Points 積分表現，生成具體正向的期末評語



教學
相長



節省時間
高效撰寫評語



精準具體
貼近學生表現



正向激勵
提升學習動力



個人化內容
展現獨特價值

辨識 AI 幻覺與偏見：

教師人工審核 (Human-in-the-Loop) 三道關卡

教師把關
安心學習

壹 檢查事實正確性



求真

- ✓ 查證資料來源
確認資訊出處可靠
- ✓ 核對內容事實
比對多方資料
- ✓ 警惕虛構資訊
留意 AI 可能捏造

貳 語氣合適度



有禮

- ✓ 語氣尊重得體
使用恰當、尊重的表達方式
- ✓ 避免偏見歧視
不含刻板印象或偏見用語
- ✓ 適合學生理解
語言清晰、易懂
符合學生程度

參 是否符合校園文化



共融

- ✓ 符合校園價值
呼應學校核心價值與教育目標
- ✓ 維護學習環境
內容正向、健康
不影響學習氛圍
- ✓ 尊重多元文化
包容多元觀點
不冒犯任何群體

教師用心把關，AI 才能成為教學的最佳夥伴

防禦性親師信審查清單：

發送前的 5 個檢查點

溝通有道

用心溝通

惟攜才同行

1

有稱謂

尊重開場



- 使用恰當的稱謂
- 展現尊重與禮貌
- 營造良好溝通氛圍

2

有事實

客觀陳述



- 清楚描述事件
- 提供具體時間地點
- 避免主觀臆測與情緒

3

有肯定

看見優點



- 肯定孩子的努力
- 強調正向行為表現
- 建立信任與合作基礎

4

有具體建議

可行作法



- 提出具體可行建議
- 明確說明期望方向
- 家校合作共同協助

5

有教師聯絡時間

暢通聯繫



- 提供聯絡時間與方式
- 說明回覆時段
- 保持溝通管道暢通

用同理心溝通，讓理解成為合作的起點 ❤️

共育
共好

善用圖文選單、 關鍵字自動回覆， 阻隔下班後無止盡干擾

聰明經營，
優雅設界！

圖文選單



最新消息



行事曆



常見問題



聯絡我們

關鍵字自動回覆

請假

請點選選單【請假專區】填寫表單，謝謝！

繳費

繳費資訊與方式，請點選選單【繳費說明】。

營隊

營隊活動相關內容，請點選選單查看。

⌚ 24 小時自動回覆，減少重複訊息，提升溝通效率！

設界線，是為了更長久的陪伴；
善工具，是讓溝通更有溫度。



學生隱私與著作權防護

AI 批改作業 的界限

謹慎為要



保護隱私
守護學生個資



尊重著作權
維護原創價值



善用 AI
輔助教學思考



合法合規
遵循教育規範

不將學生**作文**與**個人日記**
全文化上傳**未授權**公共模型



未授權公共模型

提醒

善用 AI 工具，需以保護學生與尊重創作為前提，
共創安全、可信賴的學習環境。

建立班級專屬 AI 提示詞庫

(Prompt Bank)：模組化管理

智能
教育

親師對話模板庫

- 1 學習表現回饋
- 2 行為表現溝通
- 3 作業與學習提醒
- 4 考試成績分析
- 5 學習策略建議
- 6 生活習慣關懷
- 7 情緒關懷與支持
- 8 活動邀請與通知
- 9 家長會談邀約
- 10 綜合性溝通模板

隨調隨用

高
效
滿
通

將常用 10 套

親師對話模板存入備忘錄，
隨調隨用。



集中管理
分類清晰
快速查找



模組化設計
彈性組合
客製調整



節省時間
一鍵調用
提升效率



品質一致
專業溝通
建立信任

學

案例實測：

實測

將一位情緒激動家長的指責訊息轉化為建設性對話

AI 拆解情緒字眼，提取核心訴求，生成溫和堅定的回覆

1 情緒訊息輸入



你們老師都在做什麼？
孩子每天回家都說
你們沒有好好教！成績
再這樣下去，
我會去投訴你們！

情緒激動
指責抱怨

2 拆解與提取核心訴求

情緒字眼拆解

- 批評、指責、否定
- 情緒激動、威脅投訴
- 不信任、強烈不滿

核心訴求提取

- ✓ 關心孩子的學習狀況
- ✓ 希望孩子成績進步
- ✓ 希望被重視與溝通
- ✓ 期待老師積極協助

理性分析
提取需求

3 生成回覆策略

回覆原則

- 共情理解
- 表達重視
- 提供具體資訊
- 邀請合作

語氣設定

溫和、誠懇、堅定
專業、有方向感

策略生成
語氣設定

4 溫和堅定的回覆（範例）

您好，謝謝您願意與我們聯繫；
我能感受到您非常關心孩子的學習，
這份心情我們非常理解，也非常重視。

孩子的學習狀況，我們一直都有持續關注，
也看到他在某些方面的進步與努力。
關於您提到的部分，我們也很願意
與您進一步了解，一起找到
更適合幫助孩子的方式。

誠摯邀請您方便的時候，
與我們約個時間聊聊，
讓我們一起為孩子合作努力，
謝謝您！

從情緒對立，到理解合作，讓溝通成為孩子成長的助力

溝通橋
數實本

科技減壓的終極目標： 把省下來的时间還給**真實陪伴**

科技



杜倍增筑

工具



平半倚倍

系統



井批倍倍



科技為義肢

引用梁育堙老師問卷金句

“

科技是偉大的僕人，
卻可能是糟糕的主人。

”

當我們讓科技替我們承擔一切，
我們可能會失去做人的溫度與能力。

育堙
金句

科技是義肢，延伸我們的能力；
人是靈魂，賦予生命意義。



人為靈魂



善用科技，減輕負擔，節省時間，為了更重要的事：陪伴、關係、成長與愛。

陪伴
是愛



教學相長・育才有方

模組七

實戰演練： 現場 30 秒 產出一封 個性化親師通知信



學員各自挑選一個現場棘手個案，
完成 Prompt 調校與生成。



挑選棘手
個案

生成
通知信

調校
Prompt



知行合一

實踐作業： 建立你的「AI 班導秘書專屬提示詞手冊」

匯總 5 套常用範本存入手機快速鍵

妙筆生花

01 班級經營助手



適用情境

班級規則、常規建立、
學生行為引導、班會活動設計

範本一句話預覽

“協助我設計一份
新學期班級經營計畫……”

02 學生輔導夥伴



適用情境

個別輔導紀錄、晤談技巧、
情緒支持、家庭聯繫建議

範本一句話預覽

“協助我撰寫一封
給家長的溝通信……”

03 教學設計顧問



適用情境

教案設計、學習單製作、
評量規劃、課程活動發想

範本一句話預覽

“幫我設計一堂
40 分鐘的國文課……”

04 行政事務幫手



適用情境

公文撰寫、表單製作、
活動規劃、時程安排

範本一句話預覽

“協助我整理
本週重要行事曆……”

05 親師溝通橋樑



適用情境

親師會內容、家長通知單、
溝通話術、正向管教建議

範本一句話預覽

“協助我撰寫
親師會開場致詞……”



社群力全景導航：

臺中一中陳光鴻老師四層支持網絡

共
荷
共
好

第1層

班級協作力

凝聚向心・共創共好



- 建立信任關係
- 促進溝通協作
- 營造正向班風
- 培養團隊精神

第2層

學科教學力

深耕專業・有效學習



- 精進學科知能
- 設計有效教學
- 多元評量回饋
- 提升學習成效

第3層

專業網絡力

資源串聯・相互支持



- 拓展專業連結
- 共享經驗資源
- 跨域合作成長
- 形塑支持系統

第4層

未來課程力

前瞻創新・引領未來



- 發展前瞻課程
- 融入科技素養
- 培養關鍵能力
- 共創未來價值

以人為本・專業為基・社群為力・未來為向



為什麼初任教師需要四層網絡？

育人如春風
化雨潤無聲

單打獨鬥必走向耗竭

系統進化路徑
縱教室內部協作
向外擴展至
跨校專業共備

1 教室內 自我支持網絡



覺察自我、整理經驗、
建立教學節奏與信心

2 校內 同儕支持網絡



彼此扶持、經驗分享、
共解教學現場難題

3 校內跨領域 專業學習網絡



跨域對話、資源共創、
拓展教學視野與深度

4 跨校/社群 專業共備網絡



跨校共備、經驗流動、
形塑教育影響力與支持系統

四層網絡，層層守護，讓初任教師走得穩、走得遠、走得有力。

共學
共好

第1層【班級協作力】：

任課教師不是對立面，而是協作夥伴

同心
致連打破導師一人扛全責
的迷思，

建立班級任課教師團隊

分工合作
各展專長，
提升班級效能溝通順暢
定期對話，
掌握學生狀況資源整合
共享策略，
發揮團隊力量學生受益
多元支持，
成就每一個孩子協作
共好

ORID 焦點討論法在班級協作中的應用架構



ORID 實戰案例：

面對跨學科「**趴睡與作業缺交**」學生

以生為本

O：數學缺3次、
國文缺2次



R：擔心基礎斷層



I：可能睡眠不足



D：導師訪家長



“觀察是事實，反思是深度，理解是關鍵，行動是改變。”

育育
育心

建立任課教師「無負擔快速對話機制」： 拒絕冗長會議

高效溝通
教學共好

01 LINE 群組週摘要



重點彙整，快速掌握，
一週一覽，減少訊息負擔。

扼要簡明

02 課後 3 分鐘走廊站立對焦



不佔課、不拖延，站著聊、聚焦解，
三分鐘解決小問題，效率大提升。

03 共用線上簡歷



資訊透明共享，彼此了解專長，
合作更順暢，協作無負擔。

少開會·多對焦·快溝通·真有效

第2層【學科教學力】：

以學生學習問題為起點的共備

教學相長

共備不是分工做簡報，
而是千錘百鍊
解決學生的具體盲點。



聚焦問題



深度對話



設計策略



檢驗成效

○ 聚焦問題
○ 深度對話
○ 設計策略
○ 檢驗成效

共備
精進



共備的深度
決定教學的高度

教育
為本

75分鐘學科共備七步循環：

時間盒精準控制

1 學生證據 (10m)



2 核心概念 (10m)



3 任務設計 (15m)



4 預測反應 (10m)



7 修正教法 (10m)



6 課堂觀察 (10m)



5 評量工具 (10m)



共備步驟一【學生證據】： 拿出真實作答與作業錯誤

不講抽象感覺，
用學生**作業**中的**錯題**
作為共備起點。

共備流程

- 1 蒐集學生作答
與作業樣本
- 2 標記錯誤類型
與迷思想法
- 3 分析錯誤原因
與學習斷點
- 4 討論教學策略
與介入做法



五、計算題（每題5分，共10分）

1. 計算 $48 \div (3 + 5) \times 2 = ?$

學生作答：

$$\begin{aligned} &= 48 \div 3 + 5 \times 2 \\ &= 16 + 5 \times 2 \\ &= 21 \times 2 \\ &= 42 \end{aligned}$$

✗

錯誤類型：

未依運算順序

迷思想法：

從左到右依序計算

正確作法：

$$\begin{aligned} &48 \div (3 + 5) \times 2 \\ &= 48 \div 8 \times 2 \\ &= 6 \times 2 \\ &= 12 \end{aligned}$$

✓

2. 一個長方形長12公分，寬7公分，面積是多少？

學生作答：

$$12 + 7 = 19$$

答：19 平方公分

✗

錯誤類型：

面積公式錯誤

迷思想法：

長加寬就是面積

正確作法：

$$\begin{aligned} &12 \times 7 = 84 \\ &\text{答：84 平方公分} \end{aligned}$$

✓

從**錯誤**中看見
學習需求，
從**證據**中找出
教學方向！



共備重點：以學生**真實作答**為本，聚焦**錯誤**，才能精準教學，有效學習。

共備步驟二【核心概念】：提煉本單元不可退讓的本質

去蕪存菁方見本質

去除枝微末節，
聚焦於課網
學習表現與
核心素養代碼

① 聚焦學習表現



對照課網，找出本單元學生應展現的具體學習表現，聚焦「學生要能做什麼」。

② 鎖定核心素養代碼



連結對應的核心素養代碼，確認本單元欲培養的關鍵能力與態度，掌握「為何而學」。



抓住不可退讓的本質，教學設計才能精準有效！

共備步驟三

共備
共好

【任務設計】：設計引導學生自主探究的鷹架

讓學生動手、動腦、討論，而非教師單向講述

45
分鐘

1 動手操作

透過實作任務
親身體驗、蒐集資料
建立初步概念



2 動腦思考

提出問題、分析資訊
連結新舊知識
形成個人見解



3 討論交流

小組討論、分享觀點
互相提問、激盪想法
深化理解



4 統整應用

統整討論結果
應用於新情境
完成任務產出



以學生為中心 · 以探究為路徑 · 以素養為導向

學思
並進

自主
探究

共備步驟四【預測反應】：提前預演學生的卡關點與迷思概念

共備遠
共致遠

預先準備 解卡提問 (Prompts)

課堂從容應對

教學長
教相

?

可能卡關點

- 學生在哪些步驟可能會卡住？
- 哪些條件容易被忽略？



迷思概念

- 學生可能有什麼錯謬想法？
- 這些迷思從何而來？



解卡提問

- 我可以怎麼提問，引導學生思考？
- 有哪些追問能深化理解？



應對策略

- 課堂中如何即時回應？
- 是否需要調整教學方式或例子？

凡事預則立
不預則廢

“預演學生的思維，
才能走進他們的學習。”

共備步驟五

【評量工具】：設計形成性評量與 Rubric 規準

出口票 (Exit Ticket)

今日學習小結

1. 我學到……
2. 我還不太理解……
3. 我想進一步了解……

KWL 表

K

我已經知道



W

我想知道



L

我學到



九宮格任務檢核



任務理解



資料蒐集



內容分析



觀點提出



合作討論



策略運用



成果呈現



反思修正



時間管理



以評量促進學習，以回饋精進教學。

共備步驟六

【課堂觀察】：

同儕觀課的聚焦點與紀錄

共學
好

觀察學生是否投入、
任務是否達成，
而**非**評判教師教態。



觀察焦點

學生的學習表現



任務導向

任務是否達成目標



客觀紀錄

具體事實與證據

觀察
學生投入

紀錄
任務達成



共備步驟七

【修正教法】

：以課堂實證回流優化教案

共同**修改**任謗設計，
沉澱為學科可傳承的**教學資產**。



1. 課前共備
聚焦學習目標



2. 設計教案
規劃學習任務



3. 課堂實踐
觀課蒐集證據



4. 回饋分析
檢視學習成效



7. **修正教法**
優化教學設計



共學
共好

精進不已
教學相長

備

考後回流閉環： 用證據修正教學

(Evidence-Based Feedback)



命題設計

- 對應學習目標
- 情境化與層次化
- 預判常見迷思



學生作答

- 真實作答呈現
- 收集定整證據
- 保留作答歷程



錯誤分類

- 依類型歸納錯誤
- 統計錯誤分布
- 找出高頻問題



診斷盲點

- 深入分析根源
- 定位學習盲點
- 學生分群画像



教法修正

- 調整教學策略
- 優化教學設計
- 再次檢核成效

以證據為鏡 · 以學生為本 · 持續精進 · 成效回饋

段考題目的三維診斷： 概念不清、計算失誤、題意理解障礙

將分數轉化為具體的學科弱點診斷雷達圖

三維診斷模型說明



概念不清

對基礎概念、定理、公式理解不完整或混淆



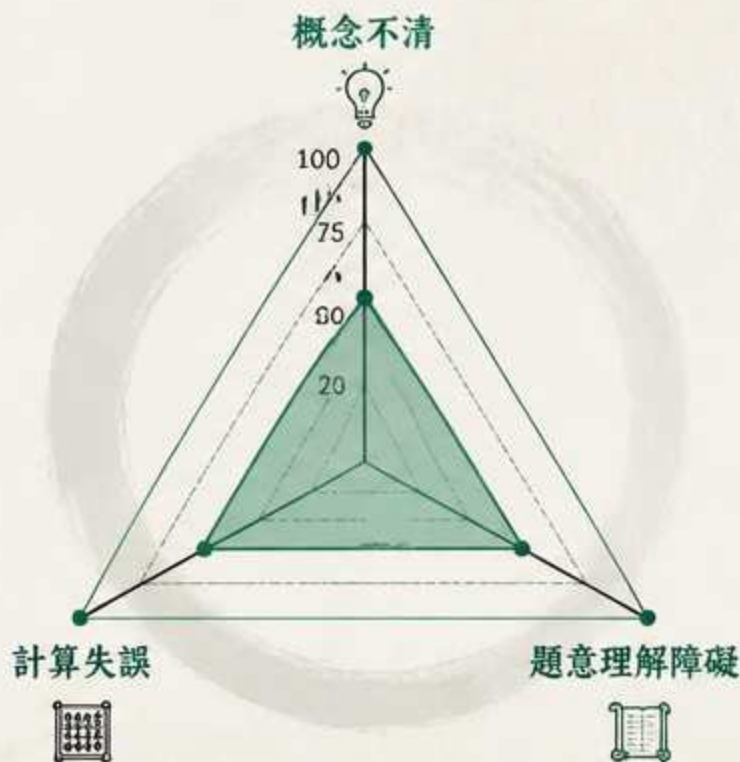
計算失誤

計算過程錯誤、粗心、符號運用錯誤



題意理解障礙

無法正確理解題目敘述、抓不到關鍵條件



診斷結果解讀（範例）



概念不清

72%

需要加強基礎概念理解與知識結構建立



計算失誤

35%

計算能力尚可，粗心錯誤為主要扣分原因



題意理解障礙

58%

需提升閱讀理解與關鍵條件提取能力

學而不思則罔
思而不學則殆



「考試不是給學生打分數， 而是為教師教學做體檢」



轉換對評量的思維典範：評量即學習 (Assessment AS Learning)



診斷學習

透過評量了解學習現況，
發現迷思與盲點。



調整教學

依據評量回饋調整策略，
優化教學設計。



促進學習

提供具體回饋與建議，
引導學生持續進步。



成就素養

培養自我調節與反思能力，
成就終身學習力。

評量的終極目的，不是評價學生，而是成就更好的教與學。

以評促教



教教長

模組八

實戰工作坊：

75 分鐘七步共備流程分組實作

各科分組演練 1 個單元的 7 步共備表產出



模組八實踐作業：

在校內發起一次 「ORID 學生現象對焦會」

千錘百鍊

邀請一位任課教師，
以客觀事實對焦一位高關懷學生。

任課教師



高關懷學生

ORID 對焦四步驟

- O** 客觀事實 Objective
我們看到什麼？聽到什麼？發生了什麼事？
- R** 感受反應 Reflective
我們有什麼感受？被觸動的地方是？
- I** 意義詮釋 Interpretive
這件事對學生、對我們有什麼意義？
- D** 行動決定 Decisional
我們可以採取什麼行動？下一步是？

對焦現象 · 理解本質 · 凝聚共識 · 促進改變

第3層【專業網絡力】：

走出校園，與群雁同行

同行致遠

「一個人走得快，
一群人走得遠」

建立跨校成長共同體



資源共享
拓展學習邊界



經驗交流
激盪成長火花



互助共學
攜手突破困境



共同成長
成就彼此夢想

雁智
群集



社群參與的【1+1+1 擇優原則】： 拒絕社群過載

1 1個校內核心社群 (打底) + 1 1個跨校成長社群 (突破) + 1 1個外部支援管道 (諮商/輔導團)



奠定基礎 · 深化專業 · 穩固內涵



跨域連結 · 多元觀摩 · 激發創新



專業支援 · 適時協助 · 減壓賦能

精準參與 · 擇優投入 · 質量並重 · 永續成長

不是參加越多，而是參與得剛剛好！

如何評估一個優質的專業社群？

壹 有共同產出



社群成員能共同創作、輸出
具體成果，產生實際價值。

貳 有實踐檢驗



所學能在實際情境中運用，
並透過檢驗持續優化。

參 有心理安全感



成員間彼此信任、坦誠交流，
能安心表達與試錯。

肆 有資源共享



成員願意分享資訊、工具與
人脈，促進彼此成長。

優質社群的核心：共創 · 實踐 · 信任 · 共享

專業支持

外部專業支援網絡：

國教輔導團、教育部社群與教師諮商專線



國教輔導團

學科輔導、課程教學、
評量精進、議題研討等
專業支持與資源共享。

教學專業支持



教育部社群

跨領域社群、教師專業
發展社群、線上共備與
經驗交流平台。

同儕共學成長



教師諮商專線

提供教師心理諮詢與支持
協助情緒調適與壓力紓解
守護教師心理健康。

心理支持陪伴



獨行快，眾行遠；
專業支持，教育永續；

善用體制內法定資源，建立心理與教學的雙重安全網

共好教育



專業可靠



支持即時



資源豐富



安心教學

習慣六：統合綜效 (Synergize)

在跨域課程中的體現

綜綜效

$$1 + 1 > 2$$

結合不同學科的視角，
創造出前所未有的學習體驗。



自然科學

+



社會科學

+



人文藝術

=



創新綜效



攜手並進 · 共創未來

共創

第4層【未來課程力】：

六大課程透鏡全景導覽



透鏡一

透鏡一【STEM 探究】： 7 步問題解決迴圈

格物致知
探究不息



持續探究・追求真理

探究不息

透鏡二【SDGs 永續目標】：

連結真實世界的 17 項挑戰

知行合一
與世界同行



將全球氣候行動、
優質教育、性別平權
融入日常課堂探究

永
來
續

13
氣候行動

4
優質教育

5
性別平權

對應 SDGs 目標

13 氣候行動



4 優質教育



5 性別平權



...
共 17 項
全球挑戰

探究歷程



發現問題



蒐集資料



分析思考



行動實踐



反思分享

透鏡三【SEL 社會情緒學習】： CASEL 五大核心能力

修明心理

以心育心
以行致遠

壹



自我覺察

覺察自己的情緒、想法與價值觀，理解其對行為的影影響。

貳



自我管理

管理自己的情緒與行為，設定目標，培養自律與堅持以達成目標。

參



社會覺察

理解並關心他人的感受，培養同理心，尊重多元文化與觀點。

肆



人際技巧

建立健康的關係，有效溝通，合作解決問題，展現團隊精神。

伍



負責任的決策

在理解情境與後果的基礎上，做出合乎道德且有利於自己與他人的決定。

透鏡四【國際教育】

國際視野
數位協作

IETW2 架構與跨國線上協作



利用數位工具與
海外姐妹校進行
數據交換與文化交流



數據分享



線上協作



跨國交流



文化理解

知行合一



透鏡五【CRC 兒童權利公約】：

四大核心原則落地

守護兒童
共創未來

壹



禁止歧視

不因兒童或其父母、法定監護人的種族、身份、性別等任何因素而有所歧視。

貳



兒童最佳利益

所有涉及兒童的事務，均以兒童最佳利益為優先考量。

參



生存與發展權

確保兒童的生存權，並提供其身心發展所需的資源與支持。

肆



兒童表意權

尊重兒童意見，並確保其在適當年齡與成熟度下，表達意見的權利。



聆聽兒童聲音

落實兒童權利



透鏡六【雙語教學】： Content First 理念與學科英語

以學科知識為核心，
英語作為溝通與探索的自然工具。



內容為本
學科知識深度學習



語言為橋
有效溝通表達想法



探究為徑
問題導向探索發現



素養為成
知識技能融會貫通

知行合一
學以致用



六鏡合一實踐範例：【教室愈來愈熱嗎？】跨域專題設計

從單一校園日常現象出發，融合六大透鏡的完整課程架構

單一校園日常現象

教室愈來愈熱嗎？



觀察・發現・提問

- ・為什麼教室越來越熱？
- ・會影響學習與健康嗎？
- ・我們可以怎麼改善？

1 科學鏡

現象觀察・數據分析

- ・溫度/溫度量測
- ・數據記錄與比較
- ・找出熱的原因



2 人文鏡

在地關懷・人文思考

- ・訪談師生感受
- ・探討校園文化
- ・關懷生活品質



6 美學鏡

美感感知・永續環境

- ・環境美學觀察
- ・綠化與通風設計
- ・打造舒適空間



3 科技鏡

技術應用・工具解決

- ・感測器應用
- ・數據可視化
- ・智慧監測系統



六鏡合一

5 公民鏡

社會責任・行動實踐

- ・節能減碳意識
- ・校園倡議行動
- ・影響社群參與



4 設計鏡

創意發想・方案設計

- ・發想降溫方案
- ・設計改善原型
- ・使用者體驗思考



跨域整合・產出成果



科學報告與數據分析
提出教室熱環境的科學證據



訪談紀錄與人文反思
理解師生需求與在地脈絡



智慧監測系統/儀表板
即時監測與數據可視化



降溫方案設計與原型
創新解決方案與實作驗證



倡議行動與成果發表
影響校園，擴散永續理念

以學生為中心・問題為導向
跨域學習・真實解決・永續行動

「教室愈來愈熱」之 STEM 探究： 溫濕度量測與數據分析

探究
學習

壹 觀察發現

教室中不同位置的
溫度有差異嗎？



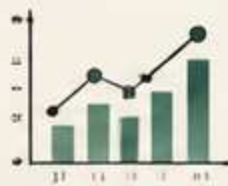
貳 量測收集

使用溫濕度計，
在教室各處量測記錄。



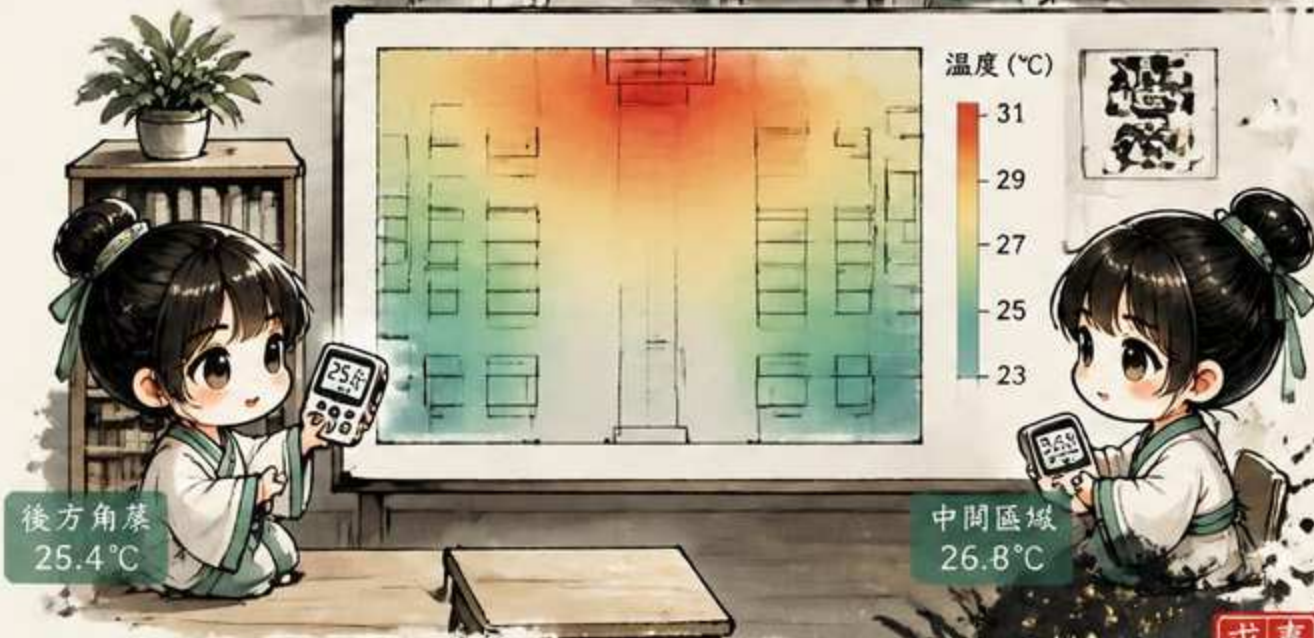
參 數據分析

繪製熱點分布圖，
分析溫度差異與原因。



前方
30.1°C

窗邊
28.3°C



後方角落
25.4°C

中間區域
26.8°C

「教室愈來愈熱」之 SDGs 連結：

SDG 13 氣候行動與節能提案

13 氣候行動



計算班級冷氣碳足跡，提出節能減碳生活提案

1 盤點用電



- 記錄冷氣使用時間
- 收集班級用電度數

2 計算碳足跡



碳排放量
= 用電度數
× 排碳係數

- 用電度數 × 排碳係數
- 得出班級碳排放量

3 分析結果



- 找出用電高峰時段
- 分析碳足跡來源

4 提出提案



- 發想節能減碳方法
- 設計可行行動方案

5 行動實踐



- 落實節能行動
- 定期檢討與優化

多減碳，
少減碳，
節我們做起！



我們的目標

降低班級碳排放，打造涼爽永續的學習環境！



舒適學習



減緩暖化



永續未來

永續未來

溫度議題
民主參與

「教室愈來愈熱」之

SEL 與 CRC：團隊協商與學生表意

以人為本
共創共好

討論主題

開冷氣溫度標準

- 體感差異
- 健康考量
- 節能環保
- 共識決定

視不同 · 議共識 · 共行動

針對開冷氣溫度標準
進行民主討論，
照顧**不同體質**需求。

民主討論
尊重差異
凝聚共識

齊心
協商

「教室愈來愈熱」之

國際與雙語：

日本姐妹校數據交換與英文簡報

透過英文折線圖比較兩地氣溫，向世界分享減碳成果

全球共好
減碳行動

永
未
續

國際
數據
交流
共享



Average Monthly Temperature Comparison (°C)



Taiwan is warmer
on average **1.5°C**
throughout the year.



Our carbon reduction efforts
have made a difference!
Less CO₂, Better Future.



共
創
未
來

攜手合作 · 數據共享 · 永續未來

如何從單一學科課堂 切入未來課程透鏡？

興
未
教

觀察

挑選

融入

初任教師不必一口氣全做，
每次挑選**1-2**個透鏡
微量融入



小步嘗試
從觀察開始



精準挑選
符合學科特性



自然融入
累積教學能量

育
來
教
未

模組九

跨域共備工作坊： 六鏡合一課程模組發想

各組挑選一個校園真實問題，套用六大透鏡設計 3 節課專題

跨域
共備

1

敘事鏡

從故事出發
理解問題脈絡

2

結構鏡

分析問題結構
釐清關鍵因素

3

系統鏡

看見系統關聯
找出互動影響

4

價值鏡

探索多元價值
思辨取捨平衡

5

創新鏡

發想創新策略
設計解決方案

6

行動鏡

擬定行動方案
實踐與反思



真實問題 × 跨域視角 × 團隊共創 × 學生為本



模組九實踐作業：

盤點你的「1+1+1 專業支持名單」

統
合
綜
效

列出本學期的核心夥伴、跨校導師與外部資源

1 核心夥伴

並肩同行的夥伴，
共學共創，互相支持。

1 跨校導師

跨校引路的導師，
拓展視野，專業引領。

1 外部資源

善用外部資源，
借力使力，創造綜效。

小提醒

定期更新名單，深化連結關係，
讓你的支持系統持續升級！

統合資源 × 發揮綜效 = 成就無限可能

習慣七： 不斷更新 (Sharpen the Saw) ——磨利之鋸

自我超越



伐木工人的啟示：
停下來磨利鋸子，
砍樹才會快且不耗竭。



身體

規律運動
健康飲食



心智

持續學習
開闊思維



情感

培養同理
滋養關係



社會

服務他人
貢獻價值



靈性

明確價值
與內在連結



工欲善其事
必先利其器

持續
精進

自我更新的四大維度全景： 身、心、靈、群



身體（健康）

- 強健體魄，精力充沛
- 規律作息，均衡飲食
- 動靜結合，與身體對話

身體是載體，健康是根基



心智（智慧）

- 持續學習，開放心智
- 批判思考，明辨是非
- 整理知識，內化智慧

心智是引擎，智慧是導航



心靈（使命）

- 覺察內在，連結本心
- 明確使命，活出價值
- 感恩當下，擁抱生命

心靈是燈塔，使命是方向



社會情感（人際）

- 建立連結，真誠互動
- 同理傾聽，彼此支持
- 共創共好，成就彼此

群體是土壤，關係是養分

四維平衡，彼此滋養，成就完整的自己

維度一【身體更新】：規律運動、充足睡眠、健康飲食

身體是產能 (PC)

的物質基礎，

沒有健康就沒有教育影響力。



規律運動



充足睡眠



健康飲食



維度二【心智更新】： 閱讀、反思寫作、終身學習

學無止境
思而後行
行而後遠



每週閱讀一本好書



每日寫下 **5** 題反思日記



事實



感受



反思



改進



行動



知行一

維度三【心靈更新】：重溫教育初心、靜心沉思、大自然漫步

在喧囂體制中 找回安靜角落，

校準個人教師使命宣言

初心

重溫初心



回望初衷，銘記
為何選擇教育路

靜心沉思



沉澱思緒，覺察
內在聲音與感受

大自然漫步



親近山林，舒展
身心，獲得能量



靜心
致遠

慢下來·深呼吸·回到教育的本質與熱愛

維度四【社會情感更新】：

深耕重要關係、真誠溝通、尋求雙贏

修身
利他

與家人、摯友、
社群夥伴定期
深度對話，
滋養情感存摺。

用營
用營



深耕關係



真誠溝通



尋求雙贏



滋養情感



情感存摺

自我更新的微習慣 (Micro-habits) :

每天 15 分鐘的微復原

自我
成長

1

課間 1 分鐘

閉目養神



閉上眼睛，深呼吸，
讓大腦和眼睛休息一下，
重新充電。

10

放學後 10 分鐘

散步



走出戶外，呼吸新鮮空氣，
讓身體動起來，
放鬆心情，恢復能量。

3

睡前

件感恩的事



回想今天值得感恩的
三件小事，培養正向心態，
睡得更安心。

微小的習慣，帶來巨大的改變。每天 15 分鐘，成就更好的自己。



教育燈塔原則：在風浪中保持內在穩定

真正的領導力
不是控制海浪，
而是成為海浪中
屹立不倒的燈塔。



內在穩定

穩住自己
才能照亮他人



接納變化

理解海浪本質
順勢而為



堅守價值

不因風浪動搖
初心如磐



長遠視野

超越眼前波濤
引領方向



智者為燈
引航致遠



教育
燈塔

知進退的智慧： 何時堅定介入？何時溫柔放手？

進 堅定介入

- 原則受損時，堅守底線，果敢行動
- 風險臨近時，積極引導，防患未然
- 成長關鍵時，適時助力，推動向前



退 溫柔放手

- 能力範圍內，給予空間，自主成長
- 非原則之事，學會信任，減少干預
- 結果未可知，接納不確定，靜待花開

重溫水墨太極尺度：以愛為舵，以法為界，以理為帆

初任教師的第一年成長回顧：從孤島到群雁

教育初心
砥礪前行

看見自己 一路走來的蛻變：

不再恐懼衝突，
長出專業定力



覺察自我

接納挑戰

穩住專業

文房寶藏收穫盤點：

學無止境

文房
寶藏

研習五大實戰錦囊

1 使命宣言



明確教學初心與價值，
作為行動指南與決策依據。

志

2 停辦守給查 口袋卡



快速應對教學現場情境，
提升判斷力與應變力。

智

3 數位存摺



累積教學能量與成長軌跡，
打造專屬的專業資產。

財

4 共備模板



結構化共備工具，
提升團隊效率與教學品質。

合

5 AI提示詞包



精選實用提示詞，
善用AI助力教學創新。

新

五大錦囊在手·教學無懼挑戰·專業持續精進·成就每一位學習者

錦囊一回顧：

個人教師使命宣言 之 墨寶烙印

將核心承諾轉化為講桌上的銘牌，時時提醒初心。



立德樹人

以德立身，以愛育人，
培養學生成為有品格、
有擔當的未來公民。



專業精進

持續學習，精進教學
專業，提供學生優質
且有效的學習經驗。



啟發潛能

尊重差異，啟發學生
多元潛能，陪伴每一位
學生發光發熱。



薪火相傳

以身作則，傳承教育
價值，為教育注入愛與
希望，生生不息。



教師使命宣言

學高為師·身正為範·育人為本·薪火相傳

錦囊二回顧：

課堂衝突「停辨守給查」實戰走位法

臨場反應標準化，讓情緒不再被學生牽著走。

停



先停再說

暫停反應，穩定現場
避免情緒升級

辨



辨明事實

釐清事件脈絡
區分事實與感受

守



守住底線

堅持原則與規範
不妥協，不退讓

給



給予選擇

提供可行方案
引導正向行為

查



查核追蹤

後續追蹤與確認
確保問題解決



標準化流程 × 穩定心態 = 有效化解課堂衝突

錦囊三回顧：

錦囊

Class Points 數位存摺與微公約營運手冊

數位存摺
一目了然

善用科技建立
透明激勵體系，
守護課堂公平。

微公約

- ✓ 尊重
- ✓ 負責
- ✓ 合作
- ✓ 守信
- ✓ 共好



透明公正

紀錄清晰，規則公開
讓每一分努力被看見



即時回饋

即時累積，即時鼓勵
提升學習動機與參與度



共同守護

微公約共識，彼此尊重
打造安心學習環境



正向循環

激勵良善行為
營造班級正向循環

學習
共好

共備共學
教學相長

錦囊四回顧：

75 分鐘學科共備與 ORID 對話工具箱

建立跨科協作與考後回流閉環，教學精進有依據。



跨科共備



ORID 對話



考後回流



數據依據



教學精進

錦囊
計

錦囊五回顧：

AI 班導秘書

30 秒去識別化親師信庫

科技減壓，把時間留給孩子真實的眼神交流



去識別化處理
保護隱私安心使用



30 秒快速完成
省時高效減輕負擔



親師溝通更順暢
信任連結更緊密



專注孩子與教育
把時間留給重要的事



教育有方
科技有愛



行動
改變

全場行動承諾儀式：

寫下下週一進班的「第一項改變」



不求一步登天，
只要一個微小而具體的
行動開始落地。



諾
落
地



— 致初任教師的一封信： —

你不是一個人， 我們在社群中等你

育見

● 群雁共飛，互為破風者，教育之路溫暖同行 ●



社群支持

彼此支持
不再孤單



專業成長

共學共好
持續精進



溫暖陪伴

分享經驗
互相鼓勵



教育初心

守護熱情
點亮未來

同教
行行

教育如善風
師者如星光

陪伴

成長

陪伴

同行

獨行快，眾行遠；
教育路上，我們一起走得更遠。

研習總結：

由內而外的教育領導力終章長卷



壹

內省明心

覺察自我·澄明初心

貳

厚植專業

精進知能·深耕專業

參

同理共融

連結團隊·凝聚共識

肆

引領共創

擘劃願景·創造價值

明道



修身



力學



濟世



生生不息

滿載而歸

終章長卷

以心育心·以行導行
由內而外·綻放影響力

教育無涯·學習不止·領導有愛·影響永恆

Q&A 與資源庫領取：

開啟教室微觀探險的全新篇章

取得豐富教學資源



200 頁簡報檔

完整教學內容與精美圖表



提示詞手冊

實用提示詞與操作指南



示範系統

教學示範系統與應用案例



掃描 QR Code

讓我們一起探索・學習・成長



文獻出處與典範傳承：

四大基石致謝與引述清單



1

史蒂芬·柯維
(Stephen R. Covey)

《高效能人士的七個習慣》

2

陳珮汝老師、白柚子

《班級經營的界線與賦能》



3

臺中一中
陳光鴻老師

《初任教師培力－社群力簡報》

4

大乃老師
(陳乃誠)

《班級經營與數位工具研習
問卷實證與Class Points》

