



由內而外的 教育領導力：

從教室孤島到水墨太極

安頓自我 · 守住界限 · 賦能學生 · 群雁共學



墨融萬象

心納乾坤



現場畫像：教師不是孤島

1 學生核心

(身處分心誘惑)



2 任課協作

(客觀課堂觀察)



連結・協作・支持
共創學生成長的沃土



3 導師樞紐

(非萬能救火隊，
而是資訊整合者)



4 行政護盾

(正式輔導與
法定防護)



陰陽對照：焦慮囤積 vs 自我賦能

為焦慮而學

- 盲目囤課
- 證書堆積
- 知識焦慮
- 內耗疲憊



帶著真實問題而學

- 聚焦問題
- 深度理解
- 學以致用
- 內在成長



品德論與金蛋寓言：產能大於產出

1. 產出(P)

短期分貝
秩序與作業



2. 產能(PC)

教師心力安頓
與師生信任



3. 砍伐枝葉
千斧不如
直劈根基



本固邦寧

治學如養鶴，護巢育卵，根深則枝茂，產能大於產出，方能生生不息。

守住底線：五大不可退讓防線

1.

不介入
≠ 不處理

(霸凌自傷秒通報)



2.

暫時不回應
≠ 冷處理

(有說明有後續)



3.

保留
退出權



4.

書面承諾
≠ 認錯自白書



5.

拒絕技巧
僵化



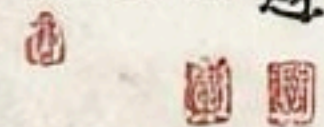
金石界線



全日研習地圖：水墨雲溪六大站點



雲溪行旅，
六站為舟，
心向明鏡，
行遠自邇；



01. 觀照自心



02. 定靜安慮



03. 賦能激勵



06. 融通未來



05. 群雁共學



04. 雙軌護城



行遠自邇





習慣一：主動積極 · 刺激與回應的自由



外在衝突刺激



別人批評、指責、挑釁、壓力…
各種外在刺激

開闢留白：
停頓的自由空間



在刺激與回應之間，
我擁有選擇的自由，
這就是我的力量所在，

理性積極回應



我選擇以理性、尊重和
長遠的目標來回應，

主動積極

桂極



“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”

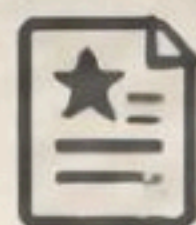


影響圈 vs 關注圈： 消滅課堂抱怨

擴大影響

關注圈

政策、手機誘惑



影響圈

我的語氣、
大屏視覺紅綠燈、班規



語氣



大屏視覺
紅綠燈



班規

專注可控
改變可行

政策變動
我沒辦法...

學生手機
忍不住...

家長要求
太多了...

抱怨是向外的黑暗，影響是向內的光明。
擴大影響圈，課堂自然亮起來。

五步心法 SOP: 停、辨、守、給、查

五步真經

1
停



停止爭辯
調節情緒

2
辨



區分事實
感受責任

3
守



守住安全
秩序法規

4
給



提問提供選擇
歸還責任

5
查



留下客觀紀錄
啟動機制



自述還原：書面承諾 **不能** 變認錯書

✗ 認罪悔過自白書

強迫性認錯，聚焦過錯與懲罰

認罪悔過自白書

- 我認錯了
- 我不該...
- 都是我的錯
- 我保證...
- 我保證不會再犯...
- 請原諒我...

單一
視角

情緒
壓抑

被動
承認

標籤
定義

VS

✓ 客觀時間軸與支持協議

記錄事實、感受、行動與支持，面向成長與修復

客觀時間軸與支持協議

- 🕒 客觀事實 時間、地點、發生什麼事
不加入主觀評價
- ❤ 內在感受 當下我的感受與想法
真實表達情緒
- 👣 行動步驟 我要如何改善與調整
具體可行的小步驟
- 👥 老師支持 我需要的協助與資源
共同討論與陪伴

實求是

目的：定罪問責 ▶ 結果：對立抵觸

目的：理解修復 ▶ 結果：成長連結

習慣二：

以終為始 · 賦能是歸還責任

以終為始

我退一步，
你向前一步，
你搭建屬於
自己的橋樑。



賦能不是替方找答案，
而是透過傾聽、提問與支持，
幫助他形成自主行動能力。

自主行動

賦能
成長

習慣三：要事第一 · 守護第II象限大石頭

把大石頭放進去

先放大石頭，再放小石子，最後放沙子，讓罐子裝滿。

時間管理四象限

遠離 I 象限救火，扎根 II 象限預防。

緊急

不緊急

勝

I 象限

緊急且重要

救火區

危機處理
緊急問題



II 象限

重要但不緊急

成長區

常規預防
人際佳任
自我安頓



III 象限

緊急但不重要

干擾區

他人瑣事
會議打擾



IV 象限

不緊急且不重要

浪費區

無意義上網
過度娛樂



重要

不重要

大石頭

第 II 象限
重要但不緊急

小石子

第 III / IV 象限
次要且緊急/不緊急

沙子

瑣碎行政
消耗時間的雜事

常規預防

防患未然
未雨綢繆

人際信任

真誠關係
彼此成就

自我安頓

身心平衡
內在穩定

要事第一



守護 II 象限大石頭，人生根基穩固，成就自然長成。

情感帳戶：六大黃金存款行為

信任存摺



1 真正理解對方



2 注意細微禮節



3 信守承諾



4 明確期望



5 展現正直誠信 (對不在場者忠誠)



6 勇於真誠道歉



零成本特權庫 & 數位存摺實踐

積點成長
看見進步

1

空間特權

(自選座位)

自主選擇



我的位置我決定

2

時間特權

(作業寬限券)

彈性安排



給努力的自己一點彈性

3

社交特權

(放學音樂DJ)

分享快樂



音樂點播 · 氣氛我來



class-points-299.pages.dev ● LIVE

班級即時點數

299

點數累積中，繼續加油！

全班一起，正向累積！



每一點，都是進步的證明！

數位存摺

299

正向累積

雙贏思維

習慣四：雙贏思維・班級微公約



同心協力
共創雙贏

1 小隊共同存摺 (一人加分全員受惠)



2 兩週清零兌換 (避免點數通膨)



3 隨機審計公約 (公平防作弊)



互相尊重 × 信任合作 × 共創雙贏

班級公約

守護為先
預防為本

雙軌防禦體系：外援與留痕

第一軌：

3秒無聲
求援鏈，
學務輔導即刻進場



3秒觸發
一鍵求援，無聲守護



學務接力
即時通知，分工介入



專業陪伴
輔導到場，安心支持

第二軌：

冷卻角自述表，
客觀時間軸
防篇改戳記



自述留痕
結構化表單，清晰完整



時間軸紀錄
客觀記時，順序可溯



防篇改戳記
數位戳記，真實可信

雙
合
璧
雙
臂
壁

3 秒無聲告急求援鏈實戰

平安校園

1. 課堂重大衝突

2. 副班長一鍵點擊
講台平板

3. LINE Notify
自動推播學務處

4. 行政 1 分鐘
進班接手支援



守護平安
即刻應援

習慣五：知彼解己 · 戒除四大自傳式回應

先診斷，後開方

知彼解己

1. 評價

(過早判斷對錯)



你就是錯的！



2. 探詢

(刨根問底 侵犯隱私)



然後呢？
再說說？
為什麼？



3. 忠告

(強塞大道理)



你應該...
你該...
你必須...



4. 詮釋

(自以為是揣測動機)



我覺得你
其實是...
因為你...



同理心傾聽與防禦親師三部曲

1

同理肯定

- 先肯定孩子閃光點 •



2

客觀事實

- 出示冷御角自述數據 •



3

攜手行動

- 提供家庭正向引導對話 •



老師很用心，
讓我們一起陪伴
孩子成長！❤

謝謝老師，
我也會用心
配合！❤

AI 班導秘書：30 秒生成親師溝通信

1

輸入事件關鍵字
快速聚焦重點

遲到

作業未交

上課低落

上課分心

情緒低落

2

AI 協助整理
事實與選項建議

- 事實摘要
- 可能原因
- 溝通建議
- 語氣選項



3

30 秒生成訊息
多種語氣可選



30s



- 溫暖關懷版
- 專業正式版
- 簡潔提點版
- 積極鼓勵版

4

一鍵複製到 LINE
親師溝通更有溫度



< LINE LINE

親愛的家長您好：
關於孩子近期在學校的表現，
老師想與您分享並一起討論
適合的協助方式，
讓我們一起陪伴孩子成長，
謝謝您的支持與配合！🌱

09.98 ✓



AI 協助整理事實與選項，不取代教師專業倫理與法律判斷；個資去識別化



社群力全景：

初任教師**四層**支持網絡

共
共
學
好
好

從班級出發，跨越學科，連結專業，
前瞻未來，陪伴初任教師梯雲直上。

1 第1層

班級協作力

- 建立班級默契
- 促進學生參與
- 營造學習氛圍
- 親師溝通合作

2 第2層

學科教學力

- 精進教學設計
- 掌握學科素養
- 運用多元策略
- 提升學習成效

3 第3層

專業網絡力

- 連結校內資源
- 參與專業社群
- 跨校交流共學
- 共享經驗智慧

4 第4層

未來課程力

- 探索教育趨勢
- 發展創新課程
- 培養關鍵能力
- 實踐永續教育

梯雲直上



第1層班級協作：ORID客觀對話模型



O

客觀事實

(3次未交作業趴睡)



R

關注感受

(體育活躍但學科失焦)



I

詮釋推測

(睡眠/動機/家庭)



D

決策行動

(導師核對家庭，
任課暫不斥責)



明察秋毫



第2層學科共備：75分鐘七步循環

① 學生證據
(10m)



② 核心概念
(10m)



③ 任務設計
(15m)



④ 預測反應
(10m)



⑤ 評量工具
(10m)



⑥ 課堂觀察
(10m)



⑦ 修正教法
(10m)



千錘百鍊

備課如鍛鐵
精進方成鋼

同心共備·循環精進·學生為本·素養導向



數學教師

國文教師

考後回流閉環：用證據修正教學

考試不是為了給學生打分數，
而是為教師教學做體檢，

物知
格致



1 命題設計



2 學生作答



5 下一次教法修正



4 診斷盲點



3 錯誤分類 (概念/計算/題意)



第3層專業網絡：1+1+1 擇優原則

1

一個
核心社群

(校內同科打底)



根

守正出奇

2

一個
成長社群

(跨校跨域突破)



破

3

一個
外部支援

(輔導團/教師語商專線)



援

統合綜效

習慣六：統合綜效 & 第4層六大課程透鏡

1

STEM

(7步問題迴圈)



2

SDGs

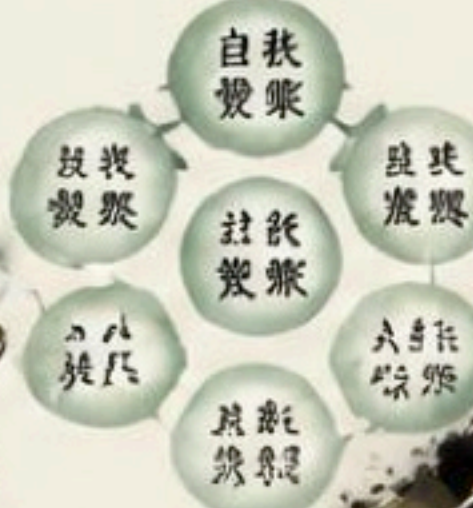
(永續行動)



3

SEL

(五大社會情緒能力)



4

國際教育

(IETW2線上協作)



5

(兒童權利)

(表意最佳利益)



6

雙語教學

(Content First)



知難為本
Content First.

請實為用
Language
for Use

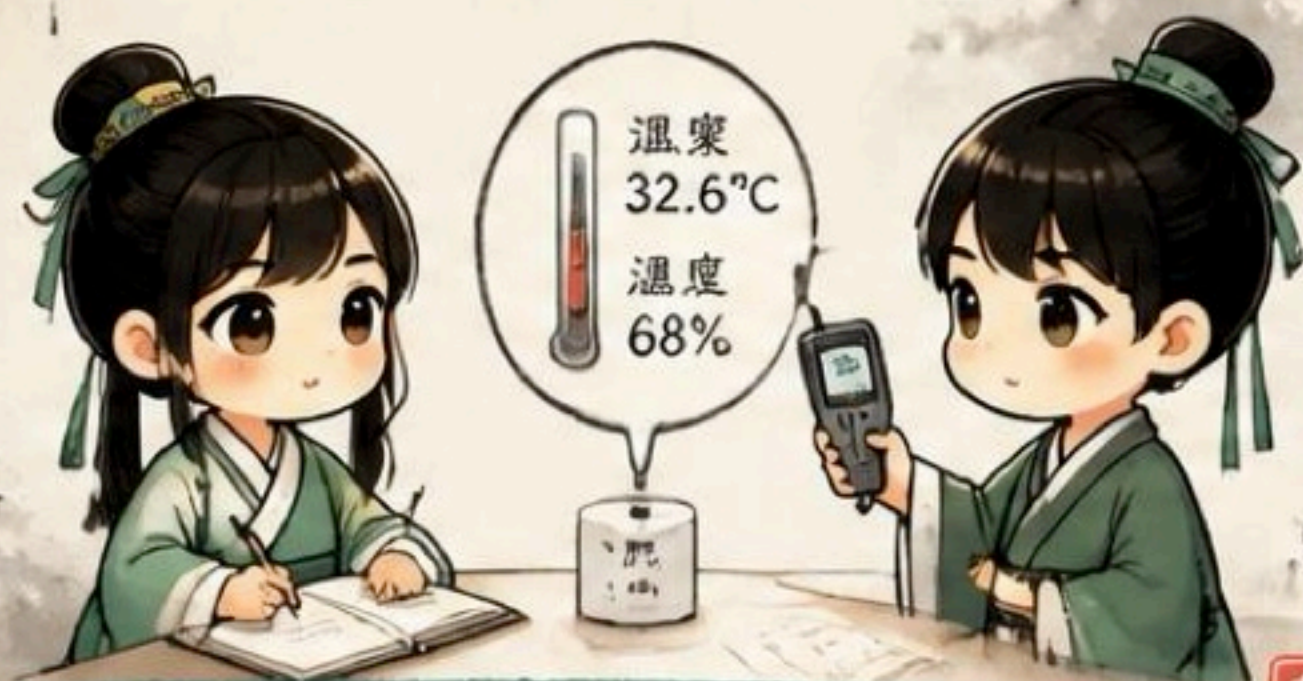
六鏡合一
匯智聚力
創造綜效

六鏡合一實踐：教室愈來愈熱嗎？

融會貫通

1 STEM 鏡

科學量測 · 數據探究



用科學量測教室溫度，蒐集數據找出問題。

實證

2 SDGs 鏡

全球行動 · 永續思維



連結SDGs 13氣候行動，從校園做起。

永續

3 SEL 鏡

合作溝通 · 同理共處



團隊協商與與聽，達成最佳解決方案。

共好

4 國際鏡

國際視野 · 數據交流



與日本學校互換數據，觀摩學習。

交流

5 CRC 鏡

權益思辨 · 環境改善

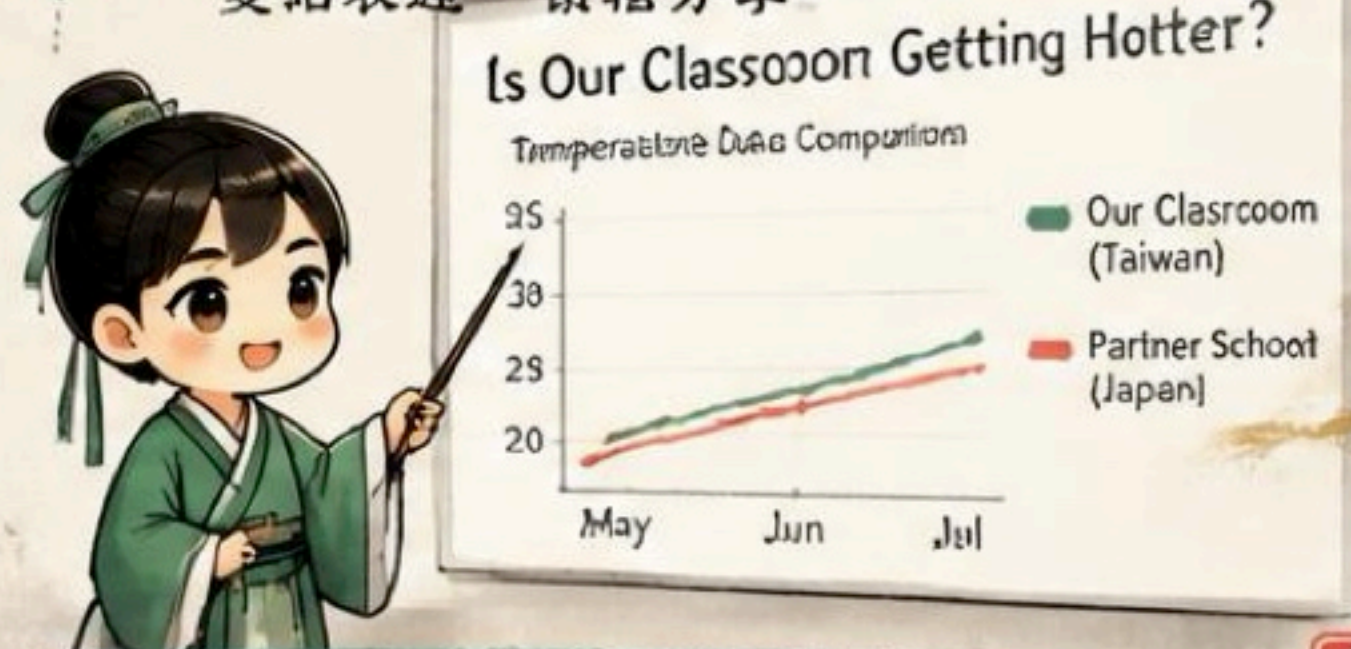


表達兒童權利，提出改善計畫。

參與

6 雙語鏡

雙語表達 · 自信分享



雙語呈現數據，向世界分享我們的行動！

表達

六鏡合一 · 融會貫通 · 從問題出發 · 用行動改變 · 讓教室更涼爽 · 讓世界更美好！

習慣七：不斷更新・四大維度磨利教育之鋸

1. 身體

運動營養
充足睡眠



2. 心智

閱讀寫作
反思



3. 心靈

重溫初心
沉思冥想



4. 社會情感

深耕信任
尋求雙贏



鈍鋸砍樹只會耗竭，**照顧自己**是最大責任

生生不息

研習行前三問 & 燈塔原則：進退有度

三問自檢

- 1 回應哪個真實問題？
- 2 準備改變哪項具體行動？
- 3 是否已有足夠資源？

結論

真正賦能是知何時介入、
介入到哪裡、何時退出

行穩致遠
明進進

文房寶藏收穫：

實戰錦囊與行動承諾



1 個人教師 使命宣言

我願以愛與專業
點亮學生的心燈
陪伴他們成長
成為更好的自己



2 停辦守給查 口袋卡



停



停下來
深呼吸

辦



辦想結
與感受

守



守底線
與原則

給



給支持
與鼓勵

查



查效果
與調整

3 情感帳戶與 class-points-299.pages.dev



class-points
299
點
★★★★★

4 1+1+1 社群與 75m 共備模範



5 AI 提示詞包



教學設計
提示詞

差異化教
學提示詞

班級經營
提示詞

評量回饋
提示詞

家長溝通
提示詞

.....

滿載而歸

