

國立臺灣師範大學教育學院教育學系
教育管理與課程教學領導碩士在職專班
專業實務報告

Continuing Education Program of Educational Management and Leadership
for Curriculum and Instruction
Department of Education
College of Education
National Taiwan Normal University
Professional Practice Report

成長心態導向班級經營之行動研究——以國小二年級為例
Action Research on Improving the Growth Mindset Oriented Class
Management -- A Case of Second Grade in an Elementary School

施佩婷

Shih, Pei-Ting

指導教授：洪詠善 博士

Advisor: Hung, Yung-Shan, Ph.D.

中華民國 110 年 1 月
January 2021

謝誌

決定以成長心態導向班級經營作為論文主題的那一刻，便開始了一連串不停歇的對話，在閱讀文獻的過程，逼得自己不得不檢視多年來固著的定型心態、驕傲、偏見與自以為是，放下一切，重新開始。用成長心態的眼光看世界，將自己歸零；用柔軟的心聽建議，讓彼此溝通；用愛心對待學生，使他們快樂；用誠實面對自己，坦承自己的不完美。自在，油然而生。

撰寫行動研究的過程，我感受到與 42 位小朋友的交流與信任，單純且美好。感謝我的誼友林懿宏老師，在我沮喪失意時陪伴我、遭遇瓶頸時鼓勵我；感謝我的誼友童毓珊老師，時常的肯定我在教學上的熱情與對學生的付出。感謝我的指導老師洪詠善教授，總是眼睛閃亮亮的對我微笑，說：「要相信自己，妳的論文是很有價值的！」給予我專業的提攜與溫暖的鼓舞；感謝我的研究夥伴——淑玲與秋汶，淑玲隊長如火車頭般的衝勁，使研究過程的節奏明快且絕不拖延；秋汶身兼數職，堅韌的個性不慌不忙的處理好每件事，還不忘點亮生活中的美感。感謝我的先生岳志，一肩扛起養育幼兒的重責大任，讓我能心無旁騖的沉浸於研究中；感謝保媽媽玉秀，犧牲假日照顧小女，給小女滿滿的愛。感謝「本研究」讓我得到這麼多的愛，也學會付出愛。

開心「本研究」化成著作問世。想起與教管班的同學們，平日上班、假日上課、晚上熬夜寫報告的革命情感，還記得暑假每天膩在一起的工作坊，累到崩潰的我，又哭又笑不知該怎麼走下去，不禁莞爾。靠著同學們安慰鼓勵，彼此扶持、相助，我們從起點一起手牽手，達到了夢寐以求的目標（畢業）。下一個旅程，我們會在教育現場各自精彩，也會在每一次的聚餐放聲大笑！

謝謝師大教管班的教授：仁燕老師、永歲老師、淑華老師、曉蘭老師、靜儒老師、力億老師、君憶老師的傾囊相授，與國教院的立心老師、協志老師、名娟老師在暑假的醍醐灌頂。感謝民杰老師擔任本研究口委，惠賜建言。感謝所有的老師與研究所同學，與我共同走過這條風景優美，但有點坎坷的研究路。最後，感謝閱讀「本研究」的您，歡迎您一起投入成長心態的研究行列，這是一件幸福美好的事！

佩婷 謹誌 2021 年 1 月



成長心態導向班級經營之行動研究——以國小二年級為例

中文摘要

十二年國教之核心目標為培養終身學習者，以學生為主體，並以 Dweck 之成長心態為班級經營導向，引導學生覺察自我發揮潛力、勇於接受挑戰、不懼失敗，對學習永保熱情與毅力，適應日新月異的社會。本研究採行動研究方式探討成長心態運用在國小二年級班級經營之學習成效，以臺北市某國小二年級之 42 位學生為研究對象，進行兩循環的行動研究，一循環為期五週，共十週。過程中，記錄學生日常行為表現、學生作文與學習單之文件分析、師生互動、訪談記錄，探析成長心態導向之班級經營原則之學生學習成效。

本研究結果與發現如下：

一、 成長心態導向之班級經營設計

成長心態導向之班級經營設計涵蓋三構面六原則，三構面為對話、行動、恆毅力；六原則為正向互動的教室氣氛、四層次對話、學習情境布置、以學習者為中心、確定目標、正念靜心，開展出成長心態的學習重點，於正式與非正式課程中實施，以班級經營方式將成長心態的信念與具體落實於真實情境，透過學生的行為表現、日常對話與學習文件作為學習成效評估之依據。

二、 成長心態導向班級經營之學生學習成效

成長心態應用於班級經營，發現學生能將挫折視為成長過程的必經之路，遭遇失敗情緒時能自我覺察、適當表達並尋求援助，主動積極的解決問題。在成長心態導向班級經營的學習情境中，有助於學生養成正向思考與樂於助人的習慣，在互相扶持與彼此友愛的氛圍中，團隊的合作與努力，能展現堅韌恆毅力。

三、 成長心態應用與班級經營能力之教師專業成長

透過行動研究，研究者提升班級經營能力，以及與家長、同儕互動能力；首先轉換教學視角，從教師中心到學習者為中心，運用成長心態帶領孩子成長，能以寬容與具體的建議陪伴與教導，從學生的改變看見成為教師的價值。

根據研究結果，建議將成長心態理念擴大至親師生互動中，未來研究方向建議應用成長心態於家庭教育以及不同教育階段班級經營與各領域教學中。

關鍵字：成長心態、班級經營、行動研究、國民小學



Action Research on Improving the Growth Mindset Oriented Class Management — A Case of Second Grade in an Elementary School

Abstract

The core goal of the twelve-year national education is to cultivate life-long learners, with students as the main body, and Dweck's growth mentality as the orientation of class management, guiding students to realize their potential, be brave to accept challenges, not afraid of failure, and always maintain enthusiasm and perseverance for learning , To adapt to the ever-changing society. This study adopts an action research method to explore the learning effectiveness of using a growth mindset in the management of the second-grade class in elementary schools. 42 students from a second-grade elementary school in Taipei City were used as the research objects to conduct a two-cycle action research. One cycle lasted for five weeks. A total of ten weeks. In the process, it records students' daily behaviors, file analysis of student composition and study sheets, teacher-student interaction, interview records, and explores the students' learning effectiveness based on the growth mentality-oriented class management principles.

The results and findings of this research are as follows:

1. Growth mentality-oriented class management design
The growth mentality-oriented class management design covers three dimensions and six principles. The three dimensions are dialogue, action, and perseverance; the six principles are positive interactive classroom atmosphere, four-level dialogue, learning situation arrangement, learner-centered, and determined Goals, mindfulness and meditation, develop the learning focus of a growth mindset, implement it in formal and informal courses, and implement the beliefs and specifics of the growth mindset in real situations through the use of students' behavioral performance, daily conversations and learning documents. Basis for learning effectiveness evaluation.
2. The learning effectiveness of students with growth mindset-oriented class management
The growth mentality is applied to class management, and it is found that students can regard setbacks as the only way in the growth process, self-aware, appropriate expressions and seek assistance when encountering failure emotions, and proactively solve problems. In a learning situation where a growth mindset is oriented to class management, it helps students develop the habit of positive thinking and helpfulness. In an atmosphere of mutual support and friendship, teamwork and hard work can demonstrate perseverance and perseverance.
3. The application of growth mentality and the professional growth of teachers in class management ability
Through action research, researchers improve class management ability and the ability to interact with parents and peers; first, change the teaching perspective, from teacher-centered to learner-centered, use a growth mindset to lead children to grow, and be able to accompany and teach with tolerance and specific suggestions , See the value of becoming a teacher from the change of students.

According to the research results, it is suggested that the concept of growth mindset should be extended to the interaction between teachers and students. Future research directions suggest that the growth mindset should be used in family education, class management and teaching in various fields at different stages of education.

Keyword: Growth Mindset , Class management , Action research , Elementary School



目次

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與問題.....	9
第三節 名詞釋義.....	11
第四節 研究方法.....	12
第五節 研究範圍與限制.....	41

第二章 文獻探討

第一節 成長心態意涵及相關研究.....	43
第二節 班級經營原則與 ClassDojo 運用之研究.....	53

第三章 研究歷程與結果分析

第一節 成長心態應用於班級經營之設計.....	65
第二節 成長心態導向班級經營實施歷程與發現.....	78
第三節 研究者的教學省思.....	198

第四章 結論與建議

第一節 結論.....	203
第二節 建議.....	211

參考文獻

一、中文文獻	213
二、外文文獻	218

附錄

附錄一、學生訪談紀錄表	221
附錄二、課堂觀察紀錄表格式	222
附錄三、研究諍友回饋格式	223
附錄四、教學省思日誌格式	224
附錄五、靜心呼吸之教學活動設計單	225
附錄六、國王的「心」衣之教學活動設計單	228
附錄七、公開授課自評表	234
附錄八、學生事件紀錄單	237

表次

表 1- 1	第一輪行動研究成長心態導向班級經營方案設計簡表.....	29
表 1- 2	資料編號與說明.....	39
表 2- 1	成長心態運用於教學之國外相關研究一覽表.....	47
表 2- 2	成長心態運用於教學之國內相關研究一覽表.....	49
表 2- 3	定型心態與成長心態之比較表.....	51
表 2- 4	班級經營策略應用於教學現場之研究一覽表.....	54
表 2- 5	CLASSDOJO 運用於班級經營相關研究一覽表.....	62
表 3- 1	成長心態導向班級經營原則與學習重點對照表.....	67
表 3- 2	對話構面之「正向互動」之學生學習成效.....	93
表 3- 3	課照班問題解決紀錄單.....	103
表 3- 4	行動構面之「錯誤是學習的機會」之學生學習成效.....	111
表 3- 5	靜心運動之教學活動設計單.....	117
表 3- 6	恆毅力構面「靜心運動」之學生學習成效.....	124
表 3- 7	第一輪與第二輪行動研究之修正方向.....	127
表 3- 8	第二輪對話構面調整重點後之學生學習成效.....	139
表 3- 9	國王的「心」衣教學活動設計單.....	151
表 3- 10	學生提出對多語文表演的改善建議.....	164
表 3- 11	第二輪行動構面調整重點後之學生學習成效.....	166



圖次

圖 1- 1	提升成長心態示意圖	5
圖 1- 2	研究架構圖	13
圖 1- 3	研究實施期（為期十週）	18
圖 1- 4	研究者於行動研究中之任務	19
圖 1- 5	十二年國民基本教育課程綱要總綱基本理念的圖像	20
圖 1- 6	本研究資料來源之三角檢定	25
圖 1- 7	CLASSDOJO 之成長心態故事影片單元畫面	35
圖 1- 8	研究流程圖	36
圖 3- 1	研究架構圖之第一階段—對話	70
圖 3- 2	研究架構圖之第二階段—行動	73
圖 3- 3	研究架構圖之第三階段—恆毅力	76
圖 3- 4	第一輪對話構面實施重點	79
圖 3- 5	大腦能透過學習而變聰明	80
圖 3- 6	神經元能透過練習而產生連接	81
圖 3- 7	國語日報生活小品文	82
圖 3- 8	講解神經元連結過程之板書重現	85
圖 3- 9	教師正向說明方式	87
圖 3- 10	成長班規	89

圖 3- 11 改變對話方式後，學生作業呈現出自我向上的動能.....	92
圖 3- 12 S2 與 S30 對於成長心態的圖像思考	96
圖 3- 13 第一輪行動構面實施重點.....	98
圖 3- 14 常用情緒詞語（上）	100
圖 3- 15 常用情緒詞語（下）	100
圖 3- 16 課照班的女孩們與施老師的交換筆記本.....	106
圖 3- 17 課照班的男孩們與施老師的交換筆記本.....	107
圖 3- 18 本研究者寫給 S3 的卡片	109
圖 3- 19 第一輪恆毅力構面實施重點.....	116
圖 3- 20 學生進行靜心運動.....	119
圖 3- 21 在吵雜的環境中，進行靜心運動.....	121
圖 3- 22 靜心運動結束後，專注聆聽.....	122
圖 3- 23 第二輪對話構面調整重點.....	133
圖 3- 24 成長教室活動板.....	134
圖 3- 25 對話與行動結合之作業批改具體回饋.....	137
圖 3- 26 問三個人的任務單.....	146
圖 3- 27 第二輪行動構面調整重點.....	148
圖 3- 28 國王的「心」衣 CORE 教學模式示意圖.....	150
圖 3- 29 多語文表演團體大合照.....	161

圖 3- 30 學生為國王製作「心」衣裳.....	161
圖 3- 31 以同理心進行分工合作.....	162
圖 3- 32 「巨鷹」隊形展現團結精神.....	163
圖 3- 33 學生畫下心中的成就感.....	170
圖 3- 34 第二輪恆毅力構面.....	177
圖 3- 35 國王被指出沒穿衣的情緒反應.....	179
圖 3- 36 角色扮演，感受國王的情緒.....	180
圖 3- 37 S11 練習把自己的情緒表達出來.....	185
圖 3- 38 S21 練習把自己的情緒表達出來.....	185
圖 3- 39 學生以階梯及小樹，表現成長心態的意象.....	188
圖 3- 40 教師寫成長卡片給不向挫折屈服的學生.....	189
圖 3- 41 你是哪一種心態？.....	191
圖 3- 42 學生以圖像表示自己對定型心態與成長心態的解讀.....	192
圖 3- 43 小朋友以海洋生物代表自己，製作名牌卡.....	193
圖 3- 44 恆毅力：設定目標，持之以恆的努力，直到成功.....	194
圖 3- 45 恆毅力：學習是自己的事，不斷練習、持之以恆.....	195
圖 3- 46 恆毅力：有人陪我一起努力的話，我就可以努力很久.....	195



第一章 緒論

本研究旨在探討成長心態運用在國小二年級班級經營成效之研究。結合國小教師專業知能，將培養成長心態方法應用於班級經營與課程教學中，融入指導技巧與教學原則，引導學生建立成長心態。採用文件分析法、訪談、觀察與教學省思之質性研究，輔以三角檢證增加信效度。本章分為五節，依序為研究背景與動機、研究目的與問題、名詞釋義、研究方法與研究範圍與限制。

第一節 研究背景與動機

壹、教育改革趨勢

自 2014 年發布的《十二年國民基本教育課程綱要總綱》中，本國以「核心素養」為課程主軸，培養學生適應現在生活和面對未來社會所應具備的知識、能力和態度(教育部，2014)。其中，最為重要的，便是「態度的塑造」，終身學習的目標，本身就是一種態度，一種隨時準備學習和願意學習的態度(吳清山，2018)。香港學者李榮安(2001)亦提出，亞洲國家普遍出現教育制度過於僵化、無法適應急速變遷社會的需要、考試主導教學、創新精神和實踐能力有限、教學過程缺乏彈性、忽略學生個別需要、教育過於偏重事實性知識、缺乏人性化和終身學習的內驅力。以致於各國陸續以「學習者為中心」為根本，朝向多元化、全球化、靈活多變的方向發展，強調適才適性的學習，而非學科本位與教師中心。因為，依目前瞬息萬變的社會發展，唯有擁有終身學習的學習心態，才能樂在學習，適應日日新生的世界。

教育改革，的確在教室內漸漸起了變化，從「以教師為中心」轉移到「以學習者為中心」。(史美瑤，2012)主張將學習主動學還給學生，學多少比教多少重要，讓學生為自己的學習負責任。陳心儀(2017)研究亦指出，以學習者為中心，是讓學習者提升自我覺察的能力。學習不再是被動地給予，是一種主動的學習心態，是一種帶得走的能力(教育部，2000)。學習態度對於學生的學習過程與成效，產生關鍵的影響，

所以，必須讓學生了解自己抱持著何種心態或信念面對學習，對自己產生覺察，才是真正回歸到以學生為中心的立場。

美國心理學研究專家 Carol S. Dweck,PH.D 於 2007 年提出成長心態（Growth mindset）的概念，在《心態致勝》一書中，將個體怎麼看待自身能力的心態分為：定型心態與成長心態。對於定型心態者而言，他們相信能力是先天遺傳與注定，就算後天再怎麼努力，也不會造成多大的變化，只有不夠聰明的人才會需要不停的努力；對成長心態者而言，只要透過不斷的學習與努力，就能學會所有的事情，而且，人人都能學！因此，成長心態者會持續的尋求新的學習，保持著盎然的熱情，不停的精進自己的能力。

綜上所述，教改的核心目標，便是培養終身學習者，為了達成此目標，教育的學習主權必須交還給學生，以學生為中心，覺察自我，運用成長心態進行學習與努力，讓自己對學習永保熱情與毅力，並適應此日新月異的社會。



貳、研究者教學場域觀察及省思

去年六月，新聞傳來，北部某國中生輕生的新聞。意外的是，本研究者的手機同時傳來急促的訊息聲，沒想到，是曾有過數面之緣，印象中是個彬彬有禮、品學兼優的孩子，出現在記者的新聞稿裡。內心的震驚，導致久久無法說出一句話、打出一個字。不斷的思考：為什麼？怎麼可能呢？他遇到了過不去的難關嗎？直到現在，依然不知原因，但可以確定的是，他選擇了一條遠離難關的路去了！

反躬自省，本研究者也是個害怕面對挫折、難關與批評的人。總是習慣表現出自己的優勢或擅長的能力，好獲得他人的讚賞；對於沒學過或是不怎麼擅長的未知挑戰，我總以「我不會、沒興趣」逃避。內心的聲音誠實的讓我知道，我是畏懼失敗，甚至經歷了挫敗後，會沉浸在懊惱與膽怯的情緒，讓悲傷耽誤了本來應該可以做好的事。

如今，在第一線的教學現場，帶領低年級學童從故事中學習製作飯糰時，過程中，發現某位學生遲遲不願意動手做，經過引導與幫助，開始動手捏了一下飯糰，試著將白飯包覆在水煮蛋上，但，第一次力道沒拿捏好，水煮蛋破掉了，他紅了眼眶，把破碎的蛋與白飯攤在桌上，靜靜的看著其他同學歡愉的捏著飯糰、一邊偷吃幾口的淘氣模樣，不發一語，也不願意再碰桌上那些飯粒。經詢問，他回答：「我不喜歡吃飯糰。」

當時，本研究者能同理這位學生面對挑戰的擔心，鼓起勇氣嘗試後，得到失敗的挫折，陷入低落的情緒，任憑負面情緒蔓延。他與我一樣，是「定型心態」的受害者。面對不擅長的新任務，都以為，我們無能為力、我們做不到。看著沮喪的學生，本研究者不禁思考，是不是可以為孩子做點什麼？給予他們正能量，充足的勇氣與信心，去接受成長過程中的種種未知？而非，被動的擔心受怕。

此時，研究者閱讀了 Dweck (2007) 提出的《致勝心態》，其中深刻的說明「定型心態」與「成長心態」會帶來完全不同的思維邏輯，甚至影響一生的價值判斷。這兩種心態，經常同時存在，Dweck (2017) 指出，「成長心態」可適時的抑制或轉換定型心態所帶來的負面思考。於是，本研究者決定將自己投入成長心態的研究中，帶領低年級的學童學習與自己對話，並學習用成長性思維模式思考。

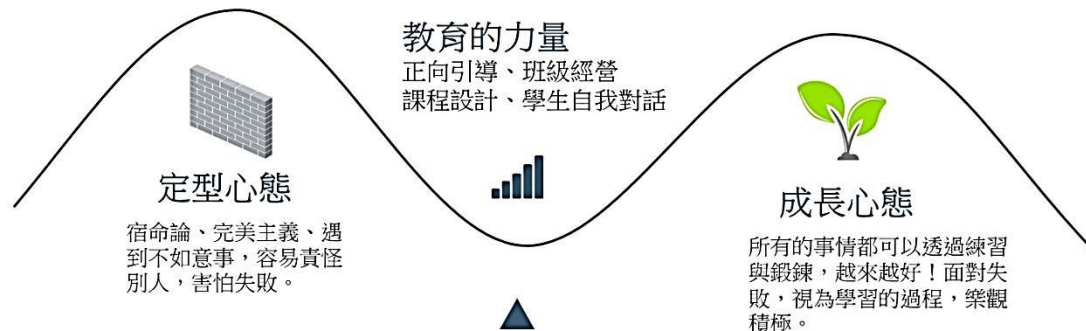
受少子女化影響，臺灣孩童普遍承受著過多的關注與來自四面八方的評價，而評價便是定型心態的來源。Dweck（2006）幾項研究中探討定型心態者如何處理他們接收到的資訊，結果發現他們對任何事都給予強烈的評價！兒童情緒發展心理學家 Horney & Rogers（1961）提出，如果幼童不確定是否為父母所接納，會感受嚴重的焦慮。他們必須找出一個方法贏得父母歡心的方法！當父母或親友在好表現給予正面評價的同時，也較不合心意的行為給予負評。在充斥的各式各樣評價的大環境中，學童無形中便掉入定型心態的泥淖中，習慣使用定型心態的思維模式思考與判斷，直接影響了孩子們的學習態度與主動性。

本研究作者擔任臺灣北部某國民小學低年級導師一職，感受到孩子們除了必須接受學習的挑戰、課業的壓力、同儕之間的相處，還有來自師長、父母、親友的種種期待。而這每一件事，對於七、八歲的孩童而言，都很不容易。孩子們希望自己能表現出最好的一面，能得到肯定；若是偶爾差強人意，也盼望能得到協助、安慰，或是鼓勵。不過，在步調節奏極快的環境節奏下，親子、師生、同儕之間，漸漸縮小了寬容、等待練習或容許犯錯的空間。在孩童人格養成的黃金期，能被善意的對待，是重要的。我們可以試著從改變自己做起，從跟自己好好的對話，開始！

在人生的過程中，我們第一個必須了解的人，是自己。相處最長時間的人，也是自己。決定要過什麼樣的生活？用什麼態度面對難關？用什麼心態成長？都取決於自己。於是，認識自我、與自己對話、陪伴自己、鼓勵自己、善待自己，便是十分重要的人生課題。

圖 1-1

提升成長心態示意圖



資料來源：研究者繪製

以圖 1-1 為例，在每個人心中，定型心態與成長心態，並存於心。心態本身並沒有錯，它們都是我們對事物、事件的想法、看法。人的思維，就如圖 1-1 的曲線，像波浪一樣，起起伏伏，是流動的線條。有時，悲傷難過時、害怕破壞好不容易建立起來的完美形象時，那便是定型心態的思考模式。在此隱喻為一堵牆，那是防禦、保衛、安全感，這是自然且正常，屬於本身內建的自信。

Kohlberg (1971) 提出道德成規期為第三階段，為尋求認可階段，又稱為好孩子定向。孩子們作了合宜的舉動，得到了誇獎，在追尋自我認同時，便朝著能得到正面評價的方向前進，得到負面評價，容易規避處罰。正因如此，Dweck (2007) 研究指出，定型心態提供了一個維護自尊的公式，並指引一條能贏得他人愛與尊敬的途徑。然而，定型心態維護自尊與榮耀的意義，屬抽象概念。依據兒童認知發展心理學家 Piaget (1972) 指出，7-11 歲兒童屬具體運思期，有清楚的邏輯思考能力，但需靠具體的圖像來引導推理能力。故，本研究繪製之「圖 1-1」，以一堵牆為具體圖像，旨在闡明，過去的努力與成就，的確存在，引導學生推理，這堵牆可以保護自尊心，但不該

因此畫地自限、故步自封，應往前邁進，往上成長，像一棵有旺盛生命力的小樹，因為，學習，是動態的，有活力、有希望的，而非靜止不動，被動守成。

右邊的正在長大的小樹苗，代表著成長心態。由成長心態的思維來看，所有的事物都是新鮮的、有趣的！哪怕是學習的過程遇到失敗，它會解讀為：「噢！原來我這樣做會造成失敗啊！那我學到了！我必須用不同的方式再試一次！」對於「失敗」的定義，兩種心態有著南轅北轍的分別。

最關鍵的是中間低谷的小階梯，指的是教育的力量。本研究中，運用成長心態思維，設計了一系列班級經營活動，由在校日常生活的點點滴滴，陪著孩子們一步一步的往成長心態邁進。圖 1-1 下方的小三角，表示孩子們的自我控制，要選擇哪一種心態來面對挑戰，取決於自我控制。

身為教育工作者的我，盼望著我的學生被定型心態綑綁時、掙扎難過時，身邊沒有人能傾吐心事（或不想說出來）時，請務必記得，移動小三角的游標，用成長心態思維試試看，相信會有不一樣的選擇！這是本研究者的研究目的，也是刻不容緩必須讓學童們了解與學習的重要課題，在人生的旅途上，師生緣分是階段性的，有一天，孩子們都必須自立，獨當一面。在難過與受傷、不想說出來、害怕被批評時，別忘了，可以換種心態，再試一次！

本研究以成長心態為核心，設計五週的提升成長心態之班級經營活動，並落實於日常生活中，轉化應用 Dweck（2007）提出的成長心態，讓低年級學童明白，只要透過有原則的學習，與有恆心的努力，所有事情都將是「有志者，事竟成！」。未來，面對任何困難，能視之為挑戰與學習機會，試著用不同的心態思考，為自己找一條出路，此為本研究的研究動機之一。

參、ClassDojo 之成長心態學習應用

ClassDojo 是一家私人教育技術公司，由 Chaudhary 與遊戲開發人員 Don 於 2011 年成立，他們設計了一套能利用即時反饋的線上軟體，幫助教師建立積極、正向的課堂氣氛。截至目前為止，已超過 180 個國家的教師運用 ClassDojo 作為班級經營的交流平台。陳菽紋、廖遠光（2017）表示，教師使用此一 APP 針對學生上課時的情況、個別學習態度做正向積極回饋，即時的加分機制，學生能更投入課堂學習。更令人驚喜的是，Wan 於 2016 年，發布 ClassDojo 與史丹佛大學的 PERTS 實驗室合作，將「成長心態」分為 9 個部分的系列故事，向學童介紹何謂成長心態。依序為：你的大腦就像一塊肌肉、錯誤的魔術、令人難以置信的力量、神經元的神秘世界、Mojo 將所有內容放在一起、反思我們的語言、每個人都會犯錯、反射三角形、成為目標設定者。而且，相關的系列故事，依然持續的設計與編輯中，而參與此成長心態故事影片編輯的心理學家，正是 Dweck。

但是，Williamson & Rutherford（2017）對 ClassDojo 的加分制提出了質疑，因為，顯而易見的數字累積與競爭排名，很容易成為壓力和焦慮的來源。本研究者在教學現場亦使用 ClassDojo 作為即時反饋的班級經營加分制，起初，小朋友們對於能幫屬於自己的小怪獸加分時，躍躍欲試，效果的確十分顯著。不過，當小怪獸的點數累積到一定的程度，孩子們變得開始害怕犯錯，害怕小怪獸因自己表現不佳而下降了排名。雖然，起初的立意點是成長心態，但操作不當，反落入定型心態的陷阱。於是，本研究認為，教師必須自己先了解何謂成長心態，並且與學生共同學習與正向的看待「努力的過程」，而非「結果的分數」，才能妥善的運用班級經營的線上資訊工具，畢竟，心態決定一切。教學者的心態與信念，更是深深影響著受教者的思維模式。

對於 ClassDojo 在教育現場的貢獻，陳勇欣（2017）認為，此乃資訊科技融入教學，對學生認知及情意學習成效均為正向。而且，與史丹佛教育實驗室合作的情況下，由 Dweck 帶領進行滾動式修正與持續的收集數據研究，讓兒童的心理健康更受到重視，教師亦能從中進行專業成長。湯仁燕（1993）認為，自我效能、歸因理論及內外控信念等，均是從認知心理學角度著手，以了解個體的思考歷程對其行為的影響。透

過心理學家團隊的研發與教育現場的執行，會激盪出何種教育成效？為本研究的研究動機之二。

綜上所述，本研究以 Dweck（2007）所著的《心態致勝》為基礎，以成長心態之思維引導，運用 ClassDojo 為班級經營之教學資源，探究臺北市茁壯國小二年級學生對於面對挫折、錯誤、失敗與自我復原力之態度，有何影響？收集相關質性資料後，進行分析，提出研究結果、建議與結論。



第二節 研究目的與問題

壹、研究目的

為了達到培養終身學習者的目標，以學生為中心進行班級經營之設計，確實理解成長心態的知識與應用，並具體落實於班級經營中，於在校時間中，觀察學生學習態度、待人接物之行為表現，以及學生作文、作品、圖畫、學習單之資料分析，進行成長心態導向班級經營之學生學習成效評量。在行動研究過程中，鍛鍊教師以學生為中心進行班級經營活動設計、修正計劃並提升教師於行動研究能力之專業成長。

研究目的有三，分別如下：

- 一、設計班級經營活動，提升學童成長心態思維。
- 二、探討成長心態導向的班級經營活動實施成效。
- 三、了解進行成長心態導向的班級經營行動研究，對於教師專業成長的意義。

貳、研究問題

為了達到研究目的，再深入列出其中的細項問題，根據研究問題，逐一擬訂行動研究的流程、成長心態的教學計畫、班級經營的活動設計，以期能達到學生養成健康的成長心態，以積極、樂觀的態度迎向未來的種種挑戰。而在此過程中，教師以學習者為中心，設計適合國小二年級之成長心態導向班級經營活動，提升教師於班級經營與行動研究能力之專業成長。

基於以上研究目的，本研究欲探究問題如下：

一、針對低年級學童，成長心態導向之班級經營如何設計？

（一）成長心態導向班級經營的學習重點如何擬定？

（二）成長心態導向班級經營的原則如何安排？

（三）成長心態導向班級經營的學習情境如何營造？

（四）成長心態導向班級經營的學習成效如何評估？

二、實施成長心態導向班級經營對學生面對挫折的影響為何？

（一）實施成長心態導向班級經營對學生面對挫折的態度，有何改變？

（二）實施成長心態導向班級經營對學生的面對失敗的情緒有何轉變？

（三）實施成長心態導向班級經營對學生恆毅力的培養成效為何？

（四）實施成長心態導向班級經營對學生正向思考的成效為何？

三、執行成長心態導向班級經營，對於教師專業成長的意義為何？

第三節 名詞釋義

壹、成長心態

成長心態的根本信念是，人的智力、才華、素質，都可以透過不斷的努力、學習、練習來培養。即使每個人在各方面都有差異，但人人都能藉由鍛鍊來改變，並且持續成長。成長心態最大的特徵，是遇到挫折也能堅持下去，積極面對並拓展自我，即使是經歷人生最艱鉅的考驗，仍能從中成長茁壯！

本研究所指稱的「成長心態」，在學習過程中，願意接受挑戰，從失敗中學習、接納自己的不完美，並努力不懈，以正向的積極態度提升自我能力。

貳、班級經營

班級經營是導師運用教育心理與教育原理，設計有效的溝通方法，讓學生能適性發展，在愉快的氣氛中學習。

本研究所指「班級經營」，是指以成長心態為主軸的班級經營方案，目的在提升學生的學習意願以及提高學習成效，並建立良好正向的師生互動，協助學生的人格健康成長。

第四節 研究方法

本研究採取行動研究法，以調整、改變班級經營的模式，探討國小二年級學童認識成長心態、學習運用成長型思維後，是否能有效提升成長心態？在教學現場中，經過「計畫→行動→觀察→反省→修正」，發現問題，修正後，再次行動。藉由環環相扣的行動歷程，期許能了解藉由班級經營原則，對於提升學童學習的成長心態是否產生影響？對於教師專業成長有何具體的成效？

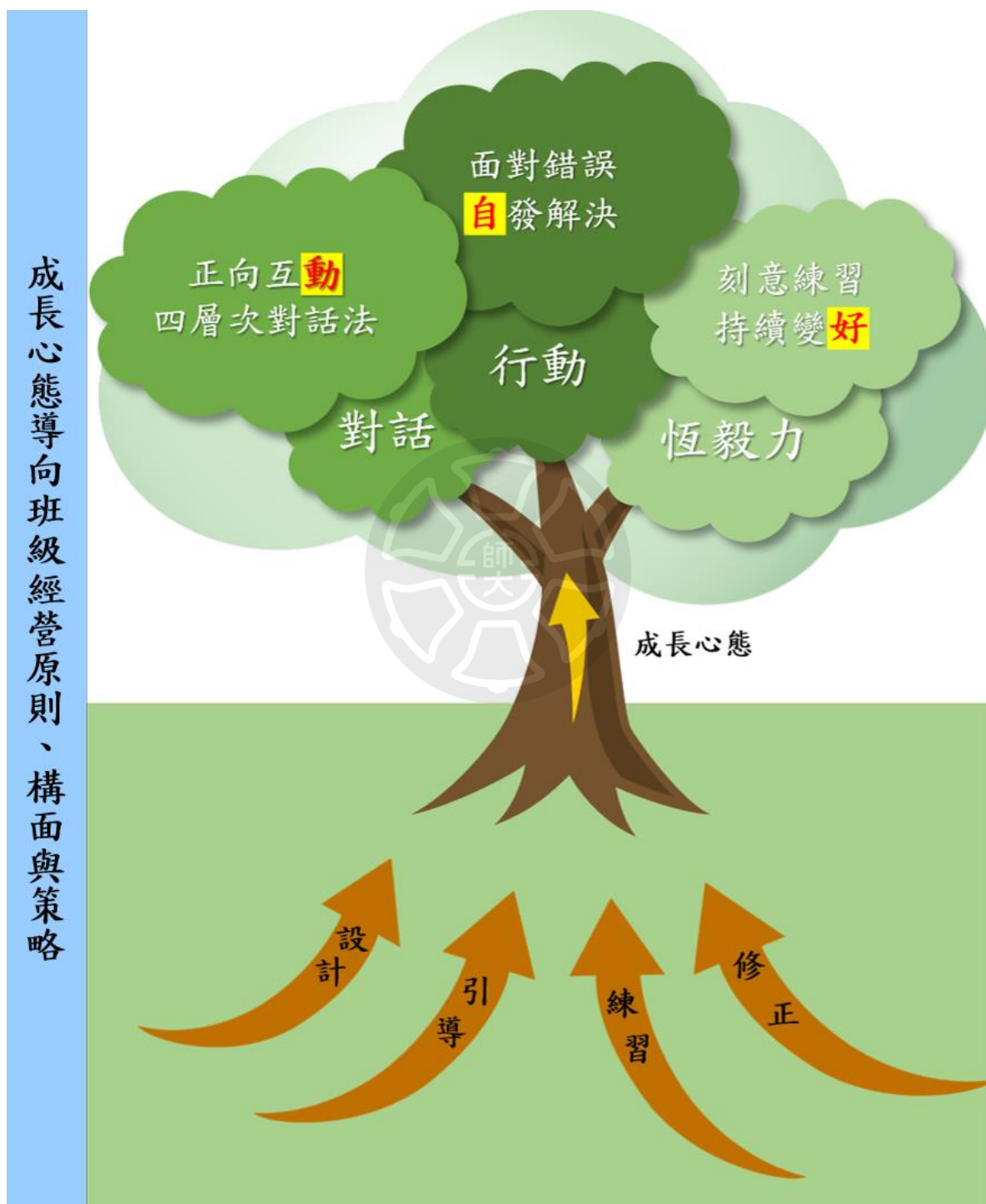
本節內容就研究架構與方法、研究設計、研究場域與對象、研究流程、資料處理與分析、及研究倫理等項目說明。

壹、研究架構與方法

本研究探討的主題是運用班級經營方式以提升小學二年級學童之成長心態行動研究，可區分為教師的班級經營設計方案與實施與教師專業成長，兩大部分。教師之專業發展，如同圖 1-2 中的土壤，必須具備「教學、引導、練習、修正」四要素，給予學生充足的營養與生長空間。學生如同樹木，透過教育的力量，啟動其內心的成長心態。樹葉部分為成長心態之教學主題，將十二年國民基本教育課程綱要總綱基本理念的圖像「自發、互動、共好」，洪詠善、范信賢（2015），與 Dweck（2007）於改變心態研習營中，開展出「對話、行動、恆毅力」三大構面，進行結合，設計出突破定型心態困境、用成長心態解決問題的六項方法，進行行動研究，以培養成長心態之終生學習的核心素養。以下圖，呈現本研究之研究架構：

圖 1-2

研究架構圖



資料來源：研究者繪製

本研究如圖 1-2，採行動研究法，分述研究架構之構面如下：

一、成長心態導向班級經營三構面

（一）對話

洪儷瑜（2020）在《當怪獸家長遇見機車老師》的推薦序中提到：對話式教學，重視體驗學習，課程設計結合學生的生活經驗，善用事件引導學生思考，此即落實杜威的生活及教育，以學生為中心，亦符合 108 課綱所強調的素養導向教學。溫美玉（2017）亦設計了情緒圖卡作為溝通對話時的鷹架，在班級經營中、教學情境中，進行「對話練習」，讓彼此都能理解對方的需求和想法。洪詠善（2014）從學習共同體的學習特質中，指出對話與傾聽，讓師生在「我與汝」倫理關係中，能真誠地回應對方信任與支持。Dweck（2007）則是說，開啟成長心態的第一步，就是熱烈討論！討論彼此的努力、學習方法、挫折和學習。

綜上所述，對話，能讓師生間得到正向的溝通，並真正以學生為中心，呼應學生的需求，達到素養導向的真實情境學習。是故，將對話列為班級經營之成長構面之一，給予師生間對話的生活情境，並在學習歷程中建立正向的歷程回饋機制與不斷的進行自我對話與省思。

（二）行動

當個體遇到挫折或問題時，是採取積極的行動解決，或是逃避畏縮，在 Bandura（1997）理論中歸納為自我效能感（self-efficacy）。係指個人對於進行某項行動以達成目標的能力信念，他是一種個人對於自己能力的主觀判斷。黃建皓（2012）研究發現，家庭與學校為學生發展自我效能感最主要的場域，班級經營效能越高，學生自我效能感越高。也能降低學生因家庭因素，對學生自我效能感的負面影響。Dweck（2007）表示，整個家庭系統屬於定型心態時，學童亦是其中一分子。此時，學校的班級經營效能便至關重要，必須用與言語行動來帶領孩子進入成長心態，學習並演練有效的學習方式，採取具體有計畫的行動方案，才能進行改變。

以上小結，影響學童學習心態乃家庭與學校造成的自我歸因與自我效能感，本研究依 Bandura (1997) 與 Dweck (2007) 為理論基礎，與班級經營中具體訂定「行動」為成長構面之二，規劃面對問題、主動解決的演練方案，一步步引導學生在提升班級經營效能時，亦同時轉換心態，朝著成長心態前進，提升自我效能感。

(三) 恆毅力

Dweck (2007) 研究發現，當成長心態開始產生改變時，更要努力維繫，否則，會造成更大的反效果——讓人以為你明明可以做得好，卻故意不做！Ericsson (2016) 在《刻意練習》中主張，人們應當停止認為自己的潛力有最高上限，而要相信潛力可以透過學習與練習持續發展。

所以，本研究之研究架構圖，以樹作為隱喻，讓學童明白，成長需要時間、需要累積、需要支援，關鍵在於恆久與持續的努力。於是，將恆毅力定為成長構面之三，改變並非一朝一夕，而是耐心的練習與毅力。

二、成長心態導向班級經營六原則

由「對話、行動、恆毅力」三構面，再開展出六個成長心態導向之班級經營原則，將成長心態課程與班級經營原則結合，教師以閱讀課、綜合課教導成長心態課程，於正式與非正式課程中，在班級經營的潛移默化中，讓學生身處於成長心態的環境中，學習與練習成長心態的學習重點。

此六原則分別為：

- (一) 正向互動：以正向思考的態度面對問題。
- (二) 四層次對話法：經由師生對話，提升學生表達與解決問題的能力。
- (三) 面對錯誤：在真實的學習情境中，明白錯誤是學習的機會。
- (四) 自發解決：合作學習能突破困境。
- (五) 刻意練習：確定目標後，刻意練習以達成目標。
- (六) 持續變好：正念靜心，緩和情緒，持續努力不放棄。

對話構面涵蓋「正向互動」與「四層次對話法」之原則；行動構面涵蓋「面對錯誤」與「自發解決」之原則；恆毅力構面涵蓋「刻意練習」與「持續變好」之原則。透過六原則，幫助學生從課程與平日的班級經營中，循序漸進的理解成長心態的意涵，並能實際運用於日常生活的真實情境中，真正達到學以致用。

三、以學習者為中心的教學四策略

張德銳、王淑珍（2009）表示，認知教練模式是一種促進教師專業成長的有效模式，強調教師內在思考與認知改變，是一種由內發而改變外顯行為的專業成長模式，丁一顧、張德銳（2006）。讓教師關注自我內在思考的需求，從根本去改變教師的教學行為 Casta & Garmston（1994）。此認知教練的概念，更強調教師探究與省思教學，發展教學潛能並培養自我監督、自我分析及自我批判的能力（Colantonio, 2005）。

秉持著以學習者為中心的教學理念，由認知教練的概念出發，擬定四個教學策略，為設計適合國小二年級認知發展的成長心態課程與班級經營原則。

- （一） 設計：教師以 Dweck（2007）之《心態致勝》為理論基礎，廣博閱覽國內班級經營文獻，設計適合國小二年級學童理解與應用的成長心態課程與班級經營原則。
- （二） 引導：以教練的方式陪伴學生學習與練習，將大概念切分為小步驟，一步一步帶領學生前進。並於過程中，給予具體的肯定與實質的改善建議。
- （三） 練習：設定目標、刻意練習、持續變好。由教師以身作則，身體力行，帶領學生持之以恆的努力，彼此互為夥伴，加油打氣、共同努力。
- （四） 修正：面對錯誤，主動解決。在教學的過程中，發現學生學習困難或教師教學活動尚有不足，則積極與研究諍友討論，並以學生為中心，進行修正與補強，調整節奏，再試一次。是故，本行動研究進行兩輪，對第一輪進行實際的修正與補強。

本研究運用賴協志（2018）國民中小學教師正向領導量表，進行每日教學前的自我監督、自我分析與自我省思，時時刻刻保持著正念與正向思考。經由研讀成長心態與正向心理學，設計班級經營方案以提升教學效能，將大概念再切分為具體的學習目標；以正向之態度，引導學生面對錯誤並同理、關懷其情緒狀態；透過正向領導量表日日檢視自我與修正教師教學態度與信念；並持之以恆的陪伴學生練習與自我省思。

Dweck（2007）表示改變心態三步驟為：對話—具體行動方案—持續。於是，本研究假設，只要時時警醒，以正面思考的角度看待學習，腳踏實地的努力，便可夢想成真。本研究之架構圖呈現本研究的核心關懷：一、成長心態導向班級經營之教學引導（如土壤）；二、觀察學生行為改變分析學習成效（如樹木開展出茂密的枝葉）。而這三大面向（對話、行動、恆毅力）亦是問題導向之行動研究第一循環（三構面，為期五週），藉由教師逐步地引領與教導，師生共同面對問題，運用突破困境的步驟與實際操作，幫助學生習得帶得走的能力與一輩子受用的成長心態。

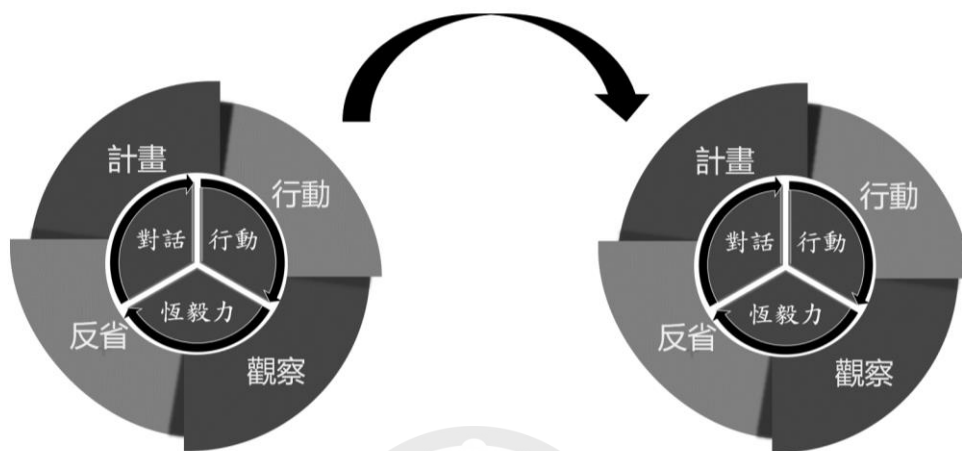
四、行動研究法

歐用生（2004）認為，行動研究是研究者主動參與研究，發現問題、分析問題，提出改進方案，進而實施以求解決問題的研究法。對於在教育環境中發生的問題，採取問題解決導向，將研究的功能與教師的工作相結合，不僅實際發生改變，更能強化教師專業發展，王文科、王智弘（2010）。而本行動研究，從第一個構面（對話：正向互動、四層次對話），進行第一輪研究；再進行第二構面（行動：面對錯誤、主動解決）；最後進行第三構面（恆毅力的刻意練習、持續變好）。吳明隆（2001）提出 Lewin 的螺旋式循環（Sprial Cycle）模式：「計畫—行動—觀察—反省」來進行研究，實施過程發現新問題後，再重新計畫。

以下為本行動研究實施期之示意圖：

圖 1-3

研究實施期（為期十週）



資料來源：參考 Lewin 螺旋式循環繪製

自 2020 年 8 月 31 日至 2020 年 10 月 2 日，為期五週教學行動研究，每週三節課（閱讀課一節、綜合活動課兩節，合計共三節），每節 40 分鐘。並依第一週期行動研究之結果進行第二週期（於 2020 年 10 月 5 日至 2020 年 11 月 6 日實施，亦為期五週）重新計畫之行動研究設計，兩個週期合計共十週。

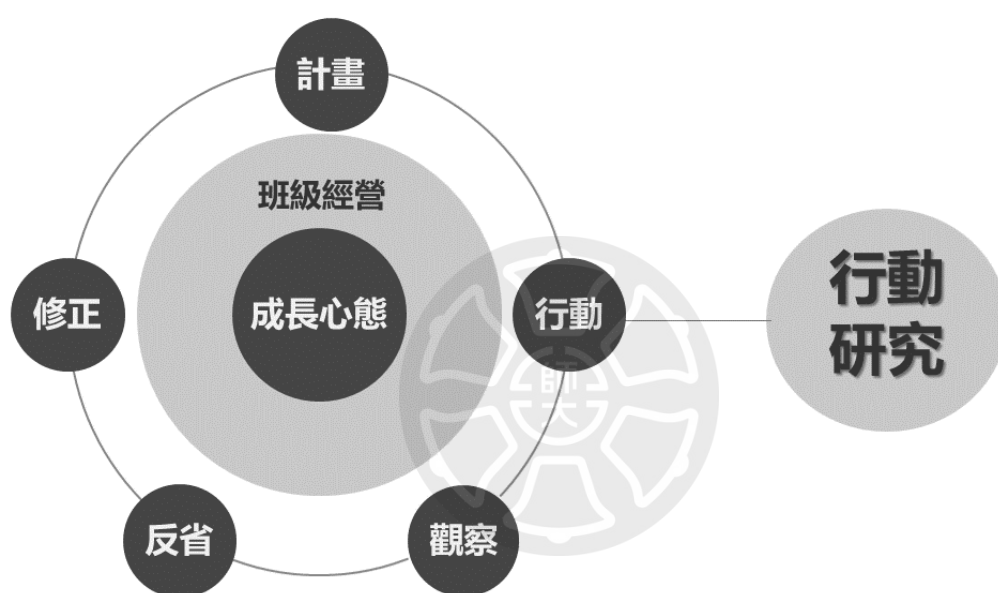
綜上所述，本研究者透過實務工作中發現的問題，進行「行動研究」改善教學現狀，並研擬解決方法，採取實際行動，持續的課堂觀察、教師省思、師生間互動回饋與教學方法修正，探討成長心態與班級經營實施的歷程與結果，及促進自身教師專業精進。

貳、本研究者在研究中任務

本行動研究中，本研究為二年萌班的班級導師。以下將本研究者在行動研究之任務分述如下：

圖 1-4

研究者於行動研究中之任務



資料來源：參照 Lewin 行動研究螺旋循環模式圖改編

(一)計畫：班級經營方案設計者

身為教師，都會有屬於自己的一套班級經營模式，以及特有的班級氣氛與學習風氣，往往都是由教師個人特質所延伸而成。反思本研究者以往的班級經營模式，注重生活常規、品德教育與腳踏實地的學習態度，學生與家長皆給予正向的回饋。

隨著十二年國教 108 課綱的實施，強調「終身學習」。本研究思忖著，該怎麼讓學生「自動好」呢？曾經，某些家長反應小朋友在低年級時學習態度很好，離開施老師的視線範圍就不一樣了，應該是施老師管得緊！真希望施老師能從一年級帶到六年級。乍聽之下，是對低年級導師的肯定，但靜心思考，本研究認為，該怎麼讓學生了解，學習是源於自身的內在動機，過了幼時的他律階段，進入到自律後，保持盎然的學習熱情，才是教育的根本目的。

圖 1-5

十二年國民基本教育課程綱要總綱基本理念的圖像



資料來源：洪詠善、范信賢（2015）

於是，本研究以十二年國民基礎教育課程綱要總綱基本理念的圖像為基礎（如圖 1-5），並以成長心態為主軸，設計班級經營的各式方案，從教室中的師生對話、作業批改方式、教室布置、結合故事的成長心態概念傳達……等，從小開始培養願意「自」主學習、主「動」出擊、建立美「好」人生的國家未來主人翁。

(二)行動：班級經營方案實施者

研究者是班級經營方案的設計者、教學者、實施者，也是檢視者、修正者。真正落實「計畫—行動—觀察—反省」，進行滾動式修正的行動研究，在執行過程中，發現不恰當之處、意料之外的問題、執行時遭遇的困難，加以調整與紀錄，並向研究諍友與指導教授諮詢，從自身開始，主動突破困境，讓研究變得更好！而研究者及教學者，便是行動研究的特色。

(三)觀察：課堂觀察與紀錄

研究者除了是教學者、實施者，也是參與者、觀察者、紀錄者。在執行成長心態班級經營教學方案的同時，更要觀察學生反應與產生的效應，並以系統性的、客觀的方式紀錄。但，實際教學現場為 42 位二年級（8-9 歲）的小學生與 1 位教師，實屬困難！於是，為了避免教學者在專注引導學生的同時產生盲點或遺漏，邀請兩位研究諍友透過觀課、議課、備課，協助進行教室觀察及紀錄學生行為狀況，以期能達到幫助整體班級經營成長的目的。

(四)反省：檢核是否達到預期目標並設計對學生有意義的學習活動

根據 Manen（1977）的觀點，反省分為技術、實務和批判等三種層次的反省。技術反省在於如何有效的達成預期目標；實務反省則關心什麼對學生才是真正有意義的學習活動；批判反省是檢核教育目標的最終價值是否合乎公平、公正、合理的途徑。林素卿（2003）表示，班級導師在行動研究過程中加入反省的成分，能適切地進行正當性、主動性、持續性的小心謹慎的態度。必須積極思考問題背後所支持的任一信念，及可精進與修正之處，以符合學生之學習重點與教學目標。

本研究所指的反省是指班級導師在操作成長心態之班級經營方案時，確實進行實務反省，將反省的結果作具體的教案修正，並將修正後計畫套用在行動研究中，藉以達到提升學童學習成長心態及班級經營效能。

(五)修正：以學習者為中心進行修正

在本行動研究過程中，教師以本研究核心概念為主軸進行檢視——以學習者為中心的行動研究、成長心態的教學、班級經營的原則進行調整，修正教案、班級經營活動，以學習者的需求為首要顧慮，達到知行合一的目標。



五、研究資料分析方式與質性資料收集

（一）文件分析法

本行動研究所收集的文件有：學生作業簿、家庭聯絡簿、教師省思日誌、學生訪談紀錄、課堂觀察紀錄表、教學計畫表、教案設計、研究諍友會談紀錄表等。採文件分析法，對於質性資料進行摘錄、引述或整個事件的敘述，進行整理與歸納。研究諍友檢核文件分析後的信度，以專家效度進行批判性審查，去除非客觀性描述。

1. 研究諍友回饋

研究諍友回饋對於本研究之信效度至關重要。本研究兩位研究諍友，林懿宏博士為行動研究之專家，童毓珊老師為教學實務之夥伴。兩位諍友對於本行動研究提出客觀且符合實際教學現場操作之建議與意見。

2. 課堂教學影像紀錄

課堂教學影像紀錄為本研究者於教學過程中真實影音紀錄。經研究對象同意，以錄影的方式記錄學生學習歷程，從中探討學生學習態度的改變與成長。

3. 課堂照片

課堂照片為本研究者於教學過程中真實活動剪影。因保護研究對象之隱私，以模糊的方式呈現。僅呈現與本研究相關之成長心態與班級經營活動相關主題。

4. 學生訪談紀錄

學生訪談紀錄，旨在了解學生對於心態的真實感受與真實看法，採無結構性訪談，讓學生進行開放自由的回答。

5. 學生作文

本研究所使用之學習文件，主要為學生創作之童詩、書信、三段式作文。透過學生創作之文章，可了解其心態的成長與內心的想法，及班級經營效能與成長心態的關聯性。

6. 教師省思日誌

教師省思日誌為本研究於教學過程中之反省與修正之歷程思考。對於與學習心態、面對挫折、處理錯誤之相關事件、問題，清楚描述，詳實記錄學生行為、反應、教師處理方式，進行反省，思考更好的處理途徑或是不同的方法，以提升班級經營效能與學生成長心態。本研究目的之三，為教師於行動研究與班級經營能力之專業成長。藉由教師省思日誌，進行行動研究流程中的「反省」，探討教學活動設計、實際行動、觀察學生反應，進行反省，並以學習者為中心，提出修正與改善方案，並於第二輪行動研究中實施。

（二）訪談法

本研究在實施研究過程中，對不特定學生進行無結構式訪談，以開放的問題，讓受訪學生不必受限於標準答案，可自由回應、暢所欲言，說出心中最真實的感受，且不進行評價。

（三）課堂觀察法

本研究採自然觀察法，在自然的生活情境中，對研究對象們進行直接觀察與紀錄，進而分析與客觀解釋，是否確實因成長心態之班級經營方案改變其學習態度與面對挫折的處理心態。

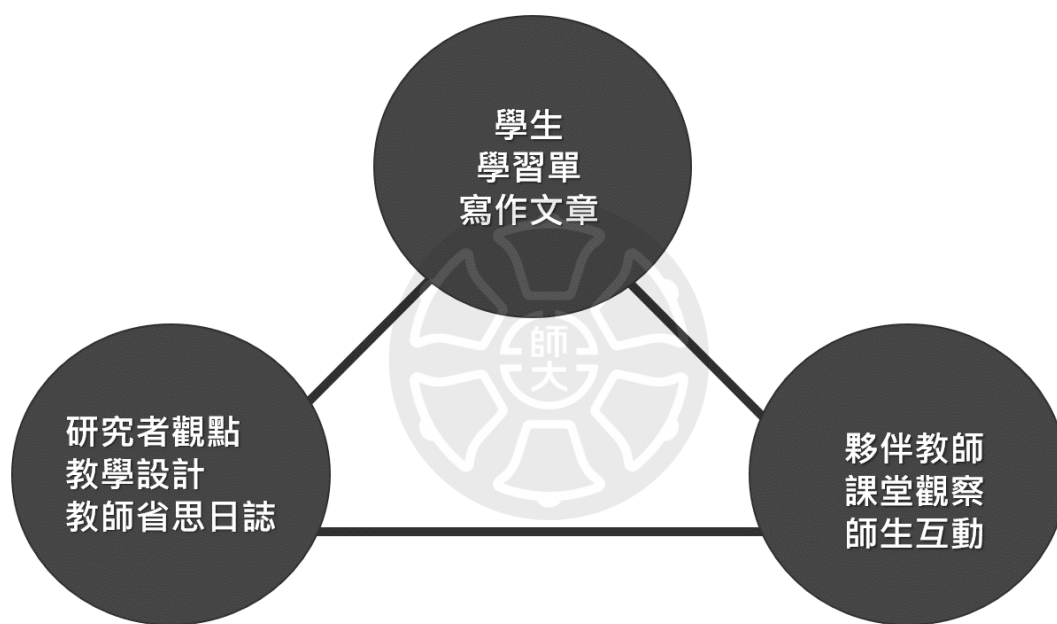
課堂觀察紀錄對於教師教學語言、引導方式與師生交流之訊息回顧，是重要質性資料，可供反省與修正之依據。由於本研究進行時間，尚在「COVID-19」疫情期間，為配合公共安全衛生防疫政策，以及顧及夥伴教師之教學工作時間，不便入班觀課，將以照相或錄影方式，紀錄上課情形，以便分析。觀察的重點為學生學習態度、同儕間互動、師生互動、特殊突發事件處理方式、教學內容與方式，仔細探討與剖析，作為每一次的課程檢討與班級經營方案改善之參考資料。

（四）信效度

藉由不同資料的來源（授課教師、夥伴教師、學生），分析資料的過程，以三角檢定的方式，交叉比對，增加本研究的效度，以及呈現可信度。本研究中的質性資料來源與三角檢定如下：

圖 1- 6

本研究資料來源之三角檢定



資料來源：研究者繪製

針對同一事件進行多元詮釋與比對來源資料，由學生的日常行為表現、學生學習單與作文、學生訪談與本研究者的觀察、對應成長心態學習重點與班級經營原則，再由夥伴教師（研究諍友）之觀點，透過不同資料來源與不同人員的交叉驗證（如圖 1-6），此外，為提升研究的信實度，本研究詳細陳述與分析學生學習成效，提出本研究之結果。

本研究的參與教師，除了研究者本身，邀請了二名夥伴教師進行觀課、討論與訪談。藉由旁觀教師的參與，進行教育專業對話，協助研究者發現問題、突破困境、解決問題，並提供不同視角，有助於本研究之信效度。

第一位研究夥伴為林懿宏博士。曾於蘭卡斯特大學任教，並參與歐洲共同體計畫案（英國蘭卡斯特大學、維也納科技大學、荷蘭鹿特丹商學院、斯洛伐克各大學共同合作）。目前為跨文化管理全球中英文講師、情緒管理全球中英文專業講師（兒童四歲至青少年至成人）、人格特質全球中英文講師、潛能領導全球中英文講師、企業顧問與培訓中英文專業講師、兒童英語全球專業講師、心靈拼貼全球中英文指導員。已在亞太區和歐洲教學超過二十年，提倡跨文化學習型組織、情境領導、Action Learning & Research 和體驗學習。

林博士為跨國之情緒專業講師，對於不同國家的教育方式深刻了解，當二年萌班的學生在外師課與導師課出現行為不一致或想法時，導師亦產生困惑時，林博士則為本研究之顧問。加上，林博士從事行動研究二十餘年，當本研究者陷入較為主觀的想法時，能適時回饋。

第二位研究夥伴為童毓珊老師，在茁壯國小（化名）任教年資 17 年，行政經驗 2 年，低年級導師 15 年，亦在臺北市立大學碩士在職專班進修課程與教學研究所，與研究者為同年段的導師，平日與研究者在教學及班級經營上的互動頻繁，互為新生輔導與注音營的協同教學教師，時常共同進行教學、班級經營與親師溝通的專業對話。

在研究過程中，童老師利用協同教學與公開觀課時間，入班觀課，並給予具體的建議與意見。且童老師為資深教師，深諳組織文化須注意之細節，凡事不過度張揚與宣傳，期許團隊間的合作順利而非一枝獨秀，在每周六的固定研究誼友會談時，能指出本研究者的盲點並提醒校內重要行政事務配合，不可因過度投入專業實務報告的撰寫而有所偏廢。

兩位研究夥伴教師，同時也是研究過程諍友，皆能秉持愛心說誠實話，以自身的教育專業提出具體的建議與疑問，並顧及說話的藝術，以溫柔、信實，支持著本研究進行各項質性敘述與執行班級經營方案，及確保研究過程的客觀、公正，符合研究倫理。



參、研究設計

一、實施時間

自 2020 年 8 月 31 日至 2020 年 10 月 2 日，為期五週的行動研究，每週三節課（閱讀課一節、綜合活動課兩節，合計共三節），每節 40 分鐘外，並運用非正式課程時間實施。依第一週期行動研究之結果進行第二週期的重新計畫之行動研究設計，於 2020 年 10 月 5 日至 2020 年 11 月 6 日實施，亦為期五週。

二、班級經營方案

運用 Dweck（2007）之《心態致勝》為理論基礎，參考與轉化 Brock & Hundley（2018）之《成長性思維學習指南》，搭配國小二年級學童之 108 課綱，設計三構面之成長心態班級經營方案。



表 1-1

第一輪行動研究成長心態導向班級經營方案設計簡表

實施 周次	成長 構面	成長心態 主題課程	實施 時間	成長心態學習重點
一	對話	成長班規 我的大腦	綜合課 2 節與非正 式課程時間	1. 正向互動的教室氣氛。 2. 良好的學習態度包含接受挑戰、解決問題及從錯誤中學習。大腦像肌肉一樣，透過鍛鍊，腦部的密度與重量會增加。 3. 透過刻意練習，神經元可以迅速連結，反覆練習，會讓事情變得簡單許多。 4. 童詩創作：〈我好棒〉
二	行動	錯誤的美	閱讀課 1 節與非正 式課程時間	1. 失敗為成功之母。 2. 錯誤是寶貴的學習機會。
三	行動	主動解決 問三個人	綜合課 2 節與非正 式課程時間	1. 遇到障礙時，先向三位同學尋求協助。 2. 合作學習解決問題，對錯誤進行後設認知。 3. 應用文寫作：〈給自己的一封信〉

實施 周次	成長 構面	成長心態 主題課程	實施 時間	成長心態學習重點
四	恆毅力	刻意練習	閱讀課 1 節與非正 式課程時間	1. 楷模學習：發明燈泡的愛迪生。 2. 天賦不能帶來成功，但大量的刻意練習可以。
五	恆毅力	變成更好的人	綜合課 2 節與非正 式課程時間	1. 靜心運動：安靜、專注的呼吸。 2. 照顧好自己，當健康快樂的人。 3. 作文一篇：〈我的成長目標〉

資料來源：研究者整理



肆、研究場域與對象

一、研究場域

茁壯小學（化名）為臺北市一所私立小學，目前，小學部 31 個班級（含特教班）。茁壯小學之所以成立，乃某一神父行經臺北宣教，發覺此處居民普遍弱勢，受教育機會有限。便以音樂為起點，成立音樂班，由神父親自向比利時募資與空運樂器來臺，親自教導弱勢小朋友學習音樂的技能。由於神父的博愛，吸引了願意為教育付出的修女及具專業知能的教師加入，便成立茁壯小學（化名）。時至今日，以音樂為起點，以博愛為校訓，以品德教育為根本，茁壯國小辦學獲家長肯定。時至今日，已發展出更多元的特色，分為卓越班、雙語班、雙語音樂班，每班 42 位學生，一學年五個班。班級分布狀況，為入學時由家長選擇就讀卓越班、雙語班或雙語音樂班。之後編班測驗，各班學生程度呈 S 型常態分配。

二、研究對象

以臺灣北部某一所國民小學某一班二年級學生為研究對象，該班 42 位學生，男生 24 人，女生 18 人。常態分班的情況下，學生的學習態度、程度皆不盡相同。該校學生每周上課五天，一天上八堂課，在校時數每日約 8-9 小時，班級導師與學生相處時間長，科任教師與班級導師亦保持密切聯繫與溝通，使本研究能有充足的時間進行課程實施與觀察。

本研究對象為二年萌班（化名），屬於雙語班，一年級至二年級，維持 42 人滿額狀態。一週課表為 40 堂課（一天 8 節，一週 5 個上學日）中，ESL 課（English as a Second Language）占總節數 12 節，上課時，42 位小朋友另分成五組，由五位外師與五位外師助教進行小班制教學，體制與加拿大安大略省教育局接軌。小朋友們在一年的雙語教育下，頗能適應中西文化差異。在導師的課程中，安分守己、秩序良好；在外師課則熱情奔放，暢所欲言。大多數的人際關係衝突或小紛爭多在科任課與外師課時發生，科任老師與外師與二年萌班之班級導師互動良好，當事件發生時，會詳細紀錄當時情況與初步處理的方式，再由導師接手進行後續的輔導與管教。整體而言，導師與科任導師間，互信互助，小朋友學習過程難免犯錯，秉持理性溝通與正向的處理態度，多能改善。在多元的課程設計下，充分感受到中西文化交融與異同，學習氣氛頗為愉悅與和諧。

二年萌班導師即本研究者，本研究者畢業於天主教輔仁大學中文系，期間修畢國小教育學程並通過教師檢定取得合格教師證。任教期間，考取臺灣大學法律系學分班，完成 26 個法律學分與法律知識與論證技能。目前於臺灣師範大學教育管理與課程教學領導碩士在職專班進修。教學年資 8 年，導師年資 5 年，行政年資 3 年。有感於，時代變遷速度甚快，教師專業成長已為首要之務，透過師大教授們與國家教育院專業研究員的指導，嘗試著以更溫暖、更正向的教學方式帶領學生學習與成長，期盼能提升教室的成長氣氛與帶給學生更豐盛的學習歷程。

茁壯國小為私立小學，學生學習之特質普遍積極，家長多為雙薪家庭且積極關注學生之學習成效，學生感受到來自父母的高期望、高要求，對於自己的學習成績十分在意，希望自己能樣樣表現完美，讓父母感到欣慰。只是，在高目標的追求過程中，失敗與挫折，讓二年萌班的小朋友感受到成功並不容易，學習得下功夫與心力，部分的孩子難以調適受挫的情緒，陷入低潮的困境並獨自承受著學習壓力。

在充斥各種評價的環境，低年級的學童如何找到自己的學習熱情、面對失敗能欣然接受、遇到挫折能堅強應對、學習的過程能表現出恆心與毅力，才是教育真正的核心價值。本研究將進行成長心態導向的班級經營行動研究，讓天真可愛的孩子們能保持高昂的學習熱忱，養成健全的成長心態。

基於研究倫理與保護未成年者，本研究全文將當事人姓名加以匿名並以亂數編號，以保護學生個人資訊，敘述事件與分析，僅呈現與提升成長心態相關之事件描述、觀察紀錄與師生之互動情況。



伍、教學資源與學習評量

成長心態重視學習的歷程，並強調努力的重要。是故，本研究以 ClassDojo 為成長心態教學資源，運用其「成長心態主題課程」傳達成長心態知識。ClassDojo 亦是班級經營之線上軟體，本研究為每一個學生於 ClassDojo 平台中，建立獨一無二的小怪獸角色，並記錄行為表現且給予鼓勵。除此之外，本研究亦為每一位學生建立屬於自己的檔案夾，內有其課堂照片、學習單、作文、圖文創作、師生訪談紀錄……等。檔案夾內，學生的學習表現與歷程紀錄，為探討學生於成長心態導向班級經營學習成效之分析依據。

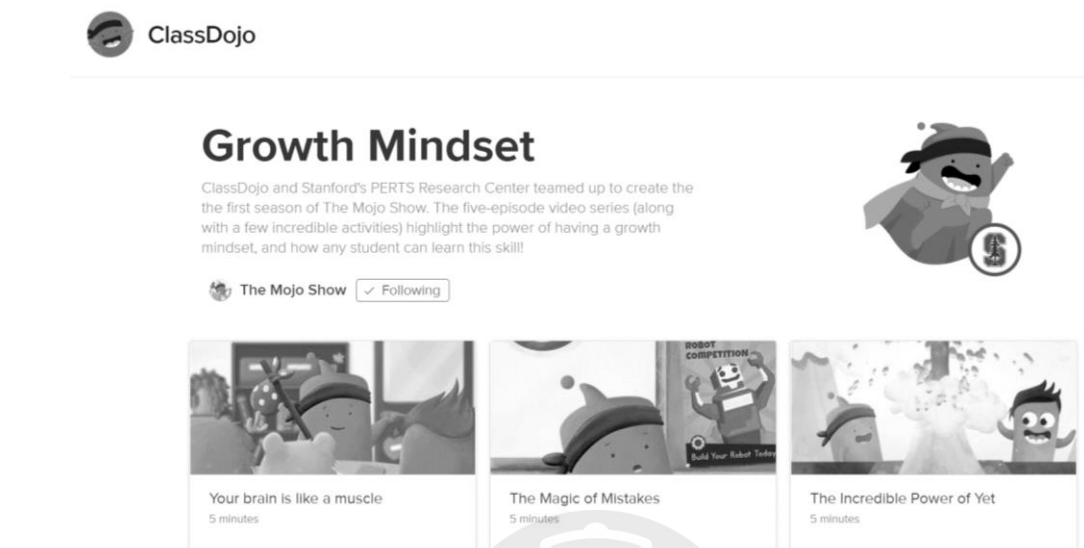
一、教學資源：ClassDojo 班級經營線上平台

ClassDojo 是一款免費的班級經營線上軟體，由 Chaudhary 與 Don 於 2011 年推出，根據王予萱(2018)的研究顯示，使用 ClassDojo 後，學生正向行為增加 45%~90%，不良行為則減少 50~85%，可謂成效顯著。目前 ClassDojo 更與史丹佛心理學專家 Dweck (2007) 合作進行成長心態教學故事短片，提供關於成長心態與定型心態的議題討論，運用心理學與腦科學的科學理論，幫助教師進行成長心態的課程引導。且此軟體可提供線上即時回饋計分制，獎勵學生正向行為表現，弱化學生不良行為態度，並提供月報表圓餅圖做為數據參考。但目前之學術論文研究多處於 ClassDojo 的加分記點制，賞罰分明的行為主義正負增強。

本研究則著重於史丹佛大學之 PERTS 思維工具箱研發之成長心態故事影片為研究工具之一，以學生積極學習的努力的過程（成長心態之外在表現）給予回饋、需要改進的行為予以紀錄，而非針對其行為結果（點數總分）而論斷學生的學習表現，此「記錄歷程」為本行動研究之歷程回饋紀錄之一。

圖 1- 7

ClassDojo 之成長心態故事影片單元畫面



資料來源：<https://ideas.ClassDojo.com/b/growth-mindset>

二、學習評量

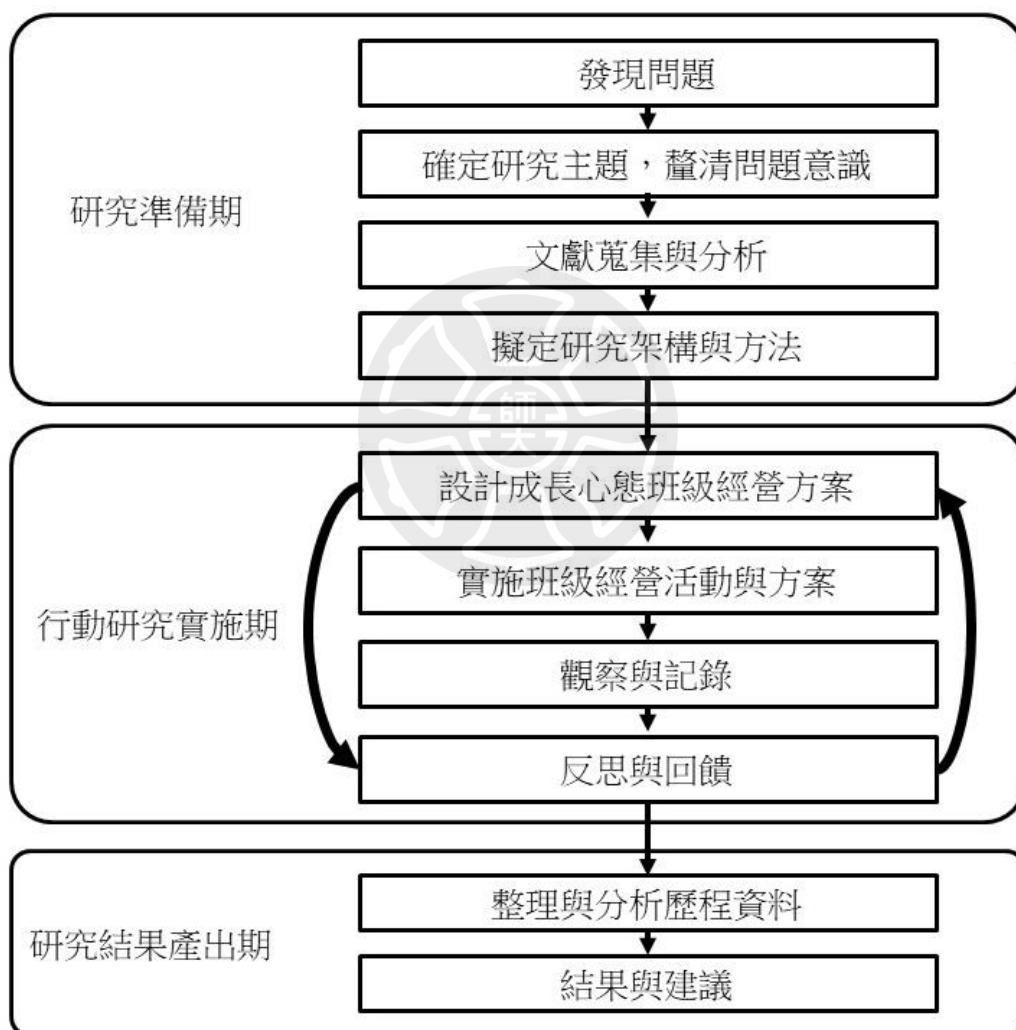
本研究主要運用檔案評量方法，收集學生學習歷程作品。在成長心態導向班級經營之學習歷程中，學生創作三篇作文，分別是：〈我好棒〉、〈給自己的一封信〉、〈我的成長目標〉，以及對於成長心態的圖文創作、成長卡片、師生互動的小紙條、課堂照片與學習心得紀錄……，點點滴滴都是孩子的學習過程。每個孩子的檔案皆是獨一無二，教導學生看見自己的努力，欣賞別人的優點，並將自己需要改善的地方視為學習的機會，盡力的去突破困境與成長。在檔案的製作中，學生們看見自己的學習狀況、不足與進步並陳，此為探討學生學習成效的文件分析資料來源。

陸、研究流程

研究者根據前述的研究目的與研究方法，以及接下來將進行的行動研究所需班級經營與實施程序，繪製為研究流程與研究架構圖，並將各研究步驟的重點羅列如下：

圖 1- 8

研究流程圖



資料來源：研究者繪製

一、研究準備期

依據研究對象之認知心理發展階段，將成長心態之學習重點列出，並列出行動研究之待答問題，訂定班級經營之教學主題，預設研究工具後，搜羅相關文獻撰寫研究計畫。

二、行動研究實施期

本行動研究，依吳明隆（2001）提出 Lewin 的螺旋式循環（Sprial Cycle）模式：「計畫—行動—觀察—反省」來進行研究，實施過程發現新問題後，再重新計畫。分為三構面，合計五週（如圖 1-3）。

從班級經營原則的設計，到師生互動與訪談，與最後的學生創作文章，可觀察到班級經營效能的改變，再次進行反省與修正，再下一個循環時立即修正。

三、研究結果產出期

此時期可視為研究結果撰寫期，將質性資料進行分析與歸納，引述、摘述與描述，並針對待答問題進行探究與回應，與客觀評估。

柒、資料處理與研究資料編號

一、研究資料處理

本研究之質性資料分析方式，採編輯模式（Miller & Crabtree, 1999），第一步，即在研究場域進行觀察、與研究對象訪談、課堂觀察紀錄、學生行為紀錄、教師省思、學生作品及作業、研究諍友等反饋進行蒐集。第二步，便是將資料依來源進行編號（表 1-2）與文字化。這些文字，遍布在研究場域的每個角落，檢視與整理文字訊息，使點與點連結，線與線交織，聚焦重點、分門別類，此為第三步的再組織。第四步，則是將概念進行命題化，分析其共同性、差異性，點線組成的構面，做為更精準且意義化的呈現。第五步，將本研究之目的與待答問題與質性資料的構面進行比對、詮釋、說明，探討本研究之質性資料分析是否與成長心態理論達到一致性？其中有何新發現或是缺漏處？藉由圖表化的過程，進行通盤檢視，猶如本研究架構圖（圖 1-2）。第六步，將本研究之實務與理論相互驗證，得出本實務報告之發現與研究結果、結論，與教育工作者、研究者共享之。

二、研究資料編號

本研究所蒐集的質性資料包含：教學計畫表、班級經營方案、成長心態課程教案、教師省思日誌、課堂觀察紀錄、學生學習單、學生作文創作、訪談紀錄等。為了能系統性地呈現，在此將質性資料進行編號，作為研究分析的基礎。

表 1-2

資料編號與說明

資料編號	資料來源說明
T	本研究者
T1	第一位研究諍友，亦是夥伴教師
T2	第二位研究諍友，亦是夥伴教師
S1	研究對象之一，編號 1
S2	研究對象之一，編號 2
訪 S1-1	編號 1 的，第一次訪談紀錄
文 S1-1	編號 1 的作文，第一篇作文
觀 20200824	2020 年 8 月 24 日課堂觀察紀錄
饋 T120200825	2020 年 8 月 25 日研究諍友回饋
省 20200826	2020 年 8 月 26 日教師省思日誌
影 20200827	2020 年 8 月 27 日課堂教學影像紀錄
相 20200828	2020 年 8 月 28 日上課相片

資料來源：研究者整理

捌、研究倫理

本研究參與者除研究者本身，亦包含研究諍友與班級學生，為恪守學術倫理，採取以下作法：

一、保護研究對象隱私

將所有參與研究之學生進行亂數重新編號後，再予以呈現。且，若質性資料（歷程回饋之成長卡片、學習單姓名、個人隱私事件描述）均予以遮蓋。若使用學生照片，則以模糊處理或遮蔽部分特徵以保障參與者之個人資訊及肖像權。

二、力求客觀與真實

為求資料來源之真實，將訪談內容或觀察紀錄以書面文字呈現後，請研究諍友閱讀以確認是否符合公正與客觀原則，且同時呈現正面與負面之訊息，不因個人喜好先行篩選，力求真實紀錄與詳實、信實。

三、資料取得與正當性

研究過程中，凡是以錄影、拍照等方式進行輔助收集資料時，皆先徵詢參與者之同意才開始進行，僅作為學術論文撰寫與研究使用，不公開發表。

第五節 研究範圍與限制

本研究旨在探討成長心態之教學課程設計與班級經營實施歷程，其研究限制列點說明如下：

壹、研究範圍

一、研究對象

本研究對象為茁壯國小（化名）之二年萌班（化名）學生，男生 24 人，女生 18 人。乃本研究之任教班級，本研究者為其導師。

二、研究教材

為本研究者自編教材。以 Dweck（2007）之《心態致勝》為理論基礎，參考與轉化 Brock & Hundley（2018）之《成長性思維學習指南》，以及 ClassDojo 與史丹佛大學的 PERTS 實驗室合作研發之成長心態故事影片，並搭配本國國小二年級學童之 108 課綱，設計三構面之成長心態教學課程。

貳、研究限制

一、以研究地區與對象而言

本研究採行動研究法，參與者包含本研究者、研究諍友、研究對象為臺北市茁壯國小二年萌班之學生（化名），由於參與人員之個人特質與學校環境背景之獨特性，研究所得之結果不宜完全類推至其他地區或師生。

二、以研究時間而言

「成長心態」是一種思維方式，旨在培養學生問題解決能力與成為終身學習者，並享受學習樂趣，擁有面對挑戰與突破困境的能力。非部定課程所規範，也無固定教材可使用。端賴每位有志研究與推廣成長心態之教育工作者，成立 PLC（教師專業成長社群）與進行跨國之交流，共同設計與分享相關教案與教學心得，而因文化不同、對象不同、教學者的不同、情境的不同而呈現不同的結果，且本研究為期僅五至十週，屬短期的行動研究成果，未必能得知長時間之後所遭遇的問題或檢視其長時間的成效。

第二章 文獻探討

本研究旨在探究成長心態融入班級經營之課程實踐歷程，故本章綜合整理成長心態之教學實務及班級經營的理念等相關文獻，作為本研究之研究方法選擇、課程設計與實施以及後續研究結果分析和討論的依據。本章共分為二節。第一節為成長心態意涵及相關研究；第二節為班級經營原則與 ClassDojo 運用之研究。

第一節 成長心態意涵及相關研究

壹、成長心態的意涵

依據十二年國教課程綱要，明確的提供引導的方向，以期符合國小二年級學童之生活經驗與先備知識，給予足夠的鷹架支持與適切的引導，使學生能從知道，進而做到，並內化為受用無窮的終身學習能力。成長心態的意涵包含四個主要信念。

一、以終身學習為核心理念，重視學習過程：教育是練習，不是完美

在臺灣的教育體制中，在那個還是升學主義掛帥的年代，養成了世代交替的「完美主義」，大夥兒都在追逐一百分的結果，而忽略了學習的過程。事實上，教育與學習，是一段長期的過程，過程中有歡笑、淚水、挫敗與突破的成就感，一味的結果論、完美論，只會教出定型心態的學生，他們認為，除非完成父母及教師設定的目標，否則無法獲得愛與尊重 Dweck (2007)。經過一而再、再而三的努力，卻沒得到任何肯定，定型心態的孩子，為了保護自己的自尊心，便會產生：「我天生就不是讀書的料！」的念頭，學習的熱情也每下愈況，更別提挑戰與冒險了！

成長心態看重的，則是「過程」。學習，彷彿旅行一般，充滿著未知，珍惜每一個未知，教師像個領隊、像個導遊，帶著學生去探索。在旅途中，教師給予孩子歷程性的回饋，與學生充分的對話，將每一個小小的成就感，給予即時肯定，肯定學生的勇於發問，肯定他們的努力練習，肯定他們面對錯誤還能積極處理，讓孩子享受在學習的過程之中。至於結果，也只是遠程旅行的一個小小的里程碑，在「終身學習」的理念下，更是過程的一部分，所以，教育是練習，練習是為了讓自己越來越好！

二、積極的練習能提升智能：我的大腦像肌肉一樣會成長

每個人都希望自己能擁有一個聰明的大腦，而大腦的生長取決於神經元與樹突的增長，教導孩子認識神經元與學習的關聯，有效的刺激與持續的練習，就像在鍛鍊大腦的肌肉，為大腦做訓練體操，每天進步一點點，便能讓大腦越來越聰明。林宜親(2011)提出，透過神經元的突觸與纖維的生長，腦部的神經網絡的交織密集度越高，訊息傳遞與處理將更加快速。當反應變快時，學生便能明顯的感受到自己的進步。

以嬰兒學習語言為例，Dweck (2007) 指出，嬰兒對世界充滿好奇，他們注意重要他人的一舉一動，學習與練習，一次兩次三次，他們的大腦結構與顯影圖都明顯呈現大腦隨著學習，正在成長，而且連結的密度更為緊密！

三、接納挫折並且克服：錯誤是學習的機會

我們是如何看待「錯誤」，是由心態決定。特別是兒童，在面臨犯錯時，重要他人（父母、師長）的反應，便是養成兒童學習心態的關鍵。兒童情緒發展心理學家 Rogers (1961) 提出，如果幼童不確定是否為父母所接納，會感受嚴重的焦慮。他們必須找出一個方法贏得父母歡心的方法！於是，最快的方法，就是避免犯錯、拒絕挑戰，而這就落入了定型心態的漩渦中——錯誤，是負面的標籤！

然而，在成長心態的教室，錯誤是正常且必然，而且是珍貴的經驗！因為，每一個錯誤都是在幫助你刺激大腦的肌肉，讓他突破一個又一個的小難關，讓大腦進行鍛鍊與神經元的互相連結。給學生成長心態的信念，學習，改善，成為更好的人。讓孩子不懼怕錯誤，勇於面對，取決於教師的引導與教室氣氛，Brock & Hundley (2019) 認為，師生彼此應了解，在學習上犯錯及克服障礙，是通往精熟之路的必經過程。

四、學習過程中的自評與自省：「不知道」跟「還不知道」有差別！

若要真正在教室中落實成長心態的教學，必須改變目前的評量方式。現階段，國民小學每學期共有兩次定期評量，兩次定期評量與平常的測驗成績，按照比重加總後，呈現的百分制分數。依國民小學及國民中學學生成績評量準則第九條：「國民中小學學生領域學習課程及彈性學習課程之平時及定期成績評量結果，應依評量方法之性質以等第、數量或質性文字描述紀錄之。」在學生成績單上分為優（90 分以上）、甲（80 分以上未滿 90 分）、乙（70 分以上未滿 80 分）、丙（60 分以上未滿 70 分）、丁（未滿 60 分），以丙等為表現及格之基準。

以此準則，國小學生在學期末的成績單，除了呈現該科學業分數與對應的學習目標，還有一段導師給予的總結性評語，大多是對整學期的整體表現給予肯定、讚美或是建議。隨之，便是寒暑假的到來！若是真想做點什麼改變，也要等長假過後了！Wesch(2010)認為，多元與包容的學習環境，接納不同的想法，對每個人都有益處。事實性與知識性的記憶資訊已不那麼重要，對新世紀的孩子而言，尋找、分類、分析、分享、討論、批判、創新，才是他們真正需要培養的能力。如賴協志、吳清山（2014）所言，做好知識管理、創造知識價值、才是提升競爭優勢的重要推手。簡言之，背誦知識已經過時，取而代之的是知識管理與處理的能力。

以培養問題解決能力，取代考試分數的迷思，是成長心態的基本信念，與本國十二年國教的核心素養學習目標，是一致的。兩者皆是強調提供學生真實世界的真實問題，運用各種方法、合作來解決。當下，設計多元的評量方式來了解學生的學習狀況，則是我國正在努力的方向。而成長心態的教育工作者 Brock & Hundley（2019）指出：主導自己的學習、處理挫折、練習提出意見反饋與反省，便是評量的三大面向。

Kasprisin (2015) 描述他的學校改用標準本位評分系統 (standards-based) 來提升孩子的學習動機，刺激學生的成長心態，並提供許多有創意的評量方式，鼓勵學生進行深度思考。因為，當學生明確的知道自己的起點，他就擁有了進步的空間！而 Brock & Hundley (2019) 認為，教師可以運用顏色、字母或其他項目名稱，設計不同的理解程度，讓學生評量「自己」。例如：需要補救 (A)、基本理解 (B)、接近精熟 (C)、精熟 (D)，以字母來表示；或是紅黃綠分別代表我還不懂 (紅)、我似懂非懂，還需要多練習 (黃)、我完全懂而且可以教別人 (綠)。再輔以教師的專業訓練與教導，學習變成了過關斬將、挑戰成功的成就感！

綜上所述，成長心態重視學習過程，深知積極的練習能提升智能，接納挫折並視為學習的機會，向目標的前進過程中，能時時自我覺察，進行自評與自省。保持學習熱情，持續不斷的練習與學習，以達終身學習的核心目標。



貳、成長心態運用於教育實務之相關研究

本研究以 Dweck(2007)年出版《致勝心態》翻譯本為理論基礎，從中可知，Dweck 從事成長心態的研究逾 30 年，亦帶領史丹福的心理學實驗室研究生持續研究中，研究範圍包含各式群體，歸納出學習可分為兩種心態：「定型心態」和「成長心態」。擁有「定型心態」的人，總是急於追求證明自我，將所有成果二分為成功或失敗。擁有「成長心態」的人，則是樂觀看待自己的所有特質，將個人的基本素質視為起點，可以藉由努力、累積經驗和他人的幫助而改變、成長。研究方法包含訪談、質性分析與量化統計測驗。近年來，更積極投入心態與學業成就的研究主題，探討成長心態如何在第一線教育現場中實施與其成效。

本研究以「成長心態」、「Growth mindset」、「Dweck」為關鍵字，蒐羅自關於成長心態應用於教學研究或教育現場之主題，並依年代與國內外分別排列，整理如下：

表 2-1

成長心態運用於教學之國外相關研究一覽表

研究者 及年代	研究 對象	研究 主題	研究方法 與設計	研究結果
Paunesku et al. (2015)	美國高 中生	改變心態以提 升低成就學生 之學業成績	量化研 究、迴歸 分析	雖研究結果呈現成長心態 的介入能顯著提升學業成 績，但作者認為，除了量 化外，建議走質性的深度 訪談與探討改變歷程為 佳。

研究者 及年代	研究 對象	研究 主題	研究方法 與設計	研究結果
Schoaf (2017)	幼兒園	運用朝會時間 進行心態教學	行動研究 法	藉由朝會時間與幼兒園小朋友介紹成長心態與定型心態，並與孩子們討論事情發生時，兩種心態會有什麼看法，並試著用成長心態解決問題。
Brock & Hundley (2018)	美國偏鄉白人 與原住民弱勢 幼兒園 幼童	成長性思維學 習指南：幫助 孩子達成目標， 打造心態 致勝的實戰教室	運用 12 個教學主題讓 定型心態思考 模式轉化為 成長心態思考 模式。	提供每月一主題的成長心態教學主題與大腦學習理論，幫助教師擬定教學計畫並教導學生從定型心態轉為成長心態。

資料來源：研究者整理

由（表 2-1）可知，將成長心態應用於教育現場，已有教育現場之教師投入研究與實施中，研究對象包含幼兒園的幼童與高中生。國小的部分，國外尚未有相關研究，國內則有研究國小六年級的相關研究，如（表 2-2）。

表 2-2

成長心態運用於教學之國內相關研究一覽表

研究者 及年代	研究 對象	研究 主題	研究方法 與設計	研究結果
吳佳樺（2017）	國內國小六年級學童	提升國小六年級學生創造力 成長心態與創造力表現之行動研究	行動研究法	有效提升學生學習成效，能運用成長心態積極學習並反省，做出行為修正，並對自己的創造力感到有自信，顯示課程方案對於提升成長心態有助益。
丁銘信（2019）	六位國中代理兼行政之教師	新竹縣公立國中代理教師兼任行政職務成長心態之探究	質性研究法、半結構性訪談	研究結果供代理教師參考，隨時保持成長心態有助於代理教師在邁向正式教師之路上得以披荊斬棘、奮力前進。

資料來源：研究者整理

吳清山（2018）於教育名詞定義成長心態，係指一個人能力是可以培養的，遇到困難，能接受挑戰，從中學習、持續成長。吳佳樺（2017）則應用創造力表現課程來提升學生成長心態。丁銘信（2019）則以成人為研究對象，認為保持成長心態有助於代理教師持續奮力前進。由此可知，在國內部分，將成長心態應用於教學實務上者甚少，本研究於此處耕耘，以成長心態應用於國小二年級之班級經營實務，探討學生心態轉變歷程與學習成效。

茲將表 2-1、表 2-2 之各研究者將成長心態運用於教學現場，對其研究成果，歸納重點如下：

- 一、教導成長心態，有助於提升幼童、國高中學生及成人面對困境、挫折、失敗的態度，具積極提升之效。(丁銘信，2019；吳佳樺，2017； Brock & Hundley, 2018； Dweck, 2007； Paunesku, Walton, Romero, Smith, Yeager, & Dweck, 2015； Schoaf, 2017)。
- 二、教導成長心態的同時，使用數據之量化分析 (Dweck, 2007； Paunesku, Walton, Romero, Smith, Yeager, & Dweck, 2015； Schoaf, 2017) 但，在給未來研究者建議時，提出質性研究較能深入了解研究對象之具體成長與真實感受，將更有意義。
- 三、教導成長心態，使用行動研究、訪談法，並設計符合該年齡學童認知發展之教案與教學活動。(吳佳樺，2017； Brock & Hundley, 2018)。
- 四、探究成長心態，使用質性研究之半結構訪談法，探析個案面臨挫折之復原力與積極態度。(丁銘信，2019；吳佳樺，2017)。

以上小結，對於成長心態應用於教學現場，研究方法多元，包含量化數據分析、質性研究訪談、行動研究之觀察與解決問題，皆有之。但 Dweck (2007) 給予未來研究者之建議為採質性研究與行動研究觀察，並具體教導成長心態課程，有助於研究者與被研究者於研究歷程中，皆達到心態轉換與面對挫折之積極態度提升，並列舉定型心態與成長心態對於同一件事的不同回應，詳如表 2-3。

表 2-3

定型心態與成長心態之比較表

事件	定型心態	成長心態
信念	相信人的性格、能力、智商是先天注定，無法改變。	人類的潛能是未知且不可衡量，只要透過鍛鍊與努力，人的性格、智商與能力，所有的一切都可以改變。
關注焦點	我看起來是聰明還是愚笨？我會得到成功還是失敗的結果？	學習的過程會是怎樣的呢？我該如何學會新事物？
目標	在任何情況都要證明自己很聰明，如果不能讓別人認為自己很聰明，寧願不做。	對於新奇的事物充滿好奇心，願意冒險，學習新知識與新能力。
挑戰	避免挑戰，維持聰明的表象。	接受挑戰，因為渴望學習。
阻礙	面對阻礙就放棄，是常見的反應。	面對阻礙，展現恆毅力，是常見的反應。
挫折	我沒有天份，但這並不是我的錯，是別人造成這個失敗的結果！	我失敗了，但沒關係，我可以從失敗中學習經驗，繼續努力，下次會更好！
努力	必須投入大量的心力學習是糟糕的，不聰明的人，才需要不斷的努力。	勤奮的練習或學習，投入用心與努力是達到成功的必經過程。

事件	定型心態	成長心態
批評	無論他人的回饋是否具有建設性或參考價值，都一概忽略。	所有的批評都是有助於學習成長的重要養份，都會讓我變得更好。
成功	成功就是證明我很聰明、有天份，很厲害。	成功就是從不會到會，讓自己越來越棒！
他人的成功	這會讓我感受到威脅，覺得不安。	他人的成功可以鼓勵我，也能向他學習成功的方法。
整體成果	只做自己原本擅長的事。	達成越來越高水準的成功。

資料來源：研究者整理與修改自吳佳樺（2017）定型心態者與成長心態者之比較表；Dweck（2017）心態致勝：全新成功心理學；Brock & Hundley（2018）成長性思維學習指南—定型與成長性思維對應五種情境的反應。

綜上所述，本研究將運用成長心態課程於國小二年級學童之日常班級經營活動，於真實生活情境中（學校生活），與學生共同建立成長心態之積極學習態度。本研究與學生進行對話的同時，讓學生指出自己的心情與想法，一起發現當下是以「定型」或是「成長」心態思考問題，若是定型心態，導師給予鼓勵與轉換想法的具體建議；若是成長心態，則立定改善的目標，一步一步的實施。而本研究則以行動研究法進行計畫、行動、反省、修正，與學生共同達到提升成長心態與面對挫折挑戰的勇氣。

第二節 班級經營原則與 ClassDojo 運用之研究

壹、班級經營意涵

班級經營係指是導師運用教育心理與教育原理，設計有效的溝通方法，讓學生能適性發展，在愉快的氣氛中學習。有效的班級經營策略，必須考慮師生所處的文化脈絡（張民杰，2010）。班級經營之於教學現場，有如水之於魚、空氣之於人般的相賴相依，相關研究更直指班級經營是教學成功的先決條件（簡紅珠，1996）。孩子的學習歷程中，一天至少八小時與班級同學、導師相處，班級是孩子社會化的第一座橋樑，導師更是學生生命成長過程的貴人（鄭敏卿，2014）。身為專業的教師，必須將所學的教育心理學、社會學、哲學等各種教學理論，反芻消化後，將理論轉化為班級經營的理念與原則，讓班級經營成為一門藝術而非教書匠的技術，便是教師專業重要展現（陳寶山，2000）。

國內眾多教育研究學者與現場第一線教師，對於如何有效提升班級經營效能與擬定班級經營原則，已有諸多貢獻。本研究以「班級經營策略」為關鍵字，查詢教育改革一路以來，教改之前、九年一貫自民國 91 年（2004 年）全面實施（游進年，2007）、至十二年國教推行（教育部，2020）108 課綱的今天，對於班級經營策略的相關文獻，依年代、研究主題與研究結果排列如下：

表 2-4

班級經營策略應用於教學現場之研究一覽表

研究者	研究對象	研究主題	研究方法或研究設計	研究結果
陳木金 (1999)	國小教師	國民小學教師班級經營策略評鑑指標建構之研究	問卷調查、量化分析	研究結果如下：當教師班級經營策略之「安排教室環境策略」愈佳、「建立和諧溝通策略」愈佳、「監督學生活動策略」愈佳、「建立教室規則策略」愈佳、「善用獎勵增強策略」愈佳、「處理不良行為策略」愈佳，則教師班級經營策略的力量也愈強。
張德銳、 吳明芳 (2000)	三位國小教師	營造親師生三贏局面的班級經營策略	實例分析探討	一位成功的教師本身須培養與學生期望相近的特質，讓學生樂於接近。創造師生情感交流的機會，增進師生感情，輔以適度期望、增強、溝通技巧，才能經營出亦師亦友的師生關係。

研究者	研究對象	研究主題	研究方法或研究設計	研究結果
黃朝凱 (2002)	國民小學學 童	國民小學學 童知覺班級 經營氣氛、學 習態度與創 造傾向之相 關研究	實證 性調 查研 究	高凝聚力的班級經營策略有五：(一) 教師具備溫暖友善等特質。(二) 提供學生合作的機會。(三) 強調社會讚許而非社會壓力。(四) 布置宜人的班級環境。(五) 教師善用權變領導、轉型領導從事班級經營。
何宗岳 (2009)	臺 北 市 國 小 教 師	國小教師之 教師信念、領 導行為、班級 經營策略與 班級經營效 能之結構關 係研究	量 化 研 究	研究結果由數據路徑關係顯示教師信念對班級經營策略、效能皆有正向直接影響。教師欲達成優異之班級經營效能，應從根本之信念培養起，從內隱之意念導引外在之行為，才是促成班級經營效能之有效途徑。

研究者	研究對象	研究主題	研究方法或研究設計	研究結果
梁珀華、 陳崇慧 (2011)	國小 小一 年級 班級 學童	教師班級經營風格與情緒教育對國小一年級學童情緒智力之影響	準實驗研究法	研究結果發現，不同教師班級經營風格之班級學童的情緒智力沒有顯著差異。但是情緒教育的實施對班級學童之情緒智力的提升具有顯著之影響力。

研究者	研究對象	研究主題	研究方法或研究設計	研究結果
林欣怡 (2013)	國一生	新手導師調整班級經營策略建立良好班級氣氛之行動研究	行動研究	促進班級間師生關係的相關策略為：(一) 充實專業知能；(二) 培養主動積極的態度；(三) 抱持真誠互信的情懷；(四) 注重學生的個別差異；(五) 建立通暢的溝通管道。而最主要的關鍵要素，在於教師的心態定要樂觀正向、積極、耐性與包容，發自內心的愛每個學生。
溫美玉 (2018)	國小高年級	溫美玉老師的秘密武器：班級經營與寫作	敘事研究	(一) 有效教學，包含「一堂課的教學經營」和「心思相連的班級經營」兩大功夫。(二) 唯有建立和諧的班級氣氛，再佐以優質的教學策略，才能成就真正的教師專業。

研究者	研究對象	研究主題	研究方法或研究設計	研究結果
鍾佳靜 (2019)	技術型高級中等學校學生	學生幸福感之影響——以學生知覺教師正向領導、班級經營管理之探討	問卷調查法、量化研究	經迴歸分析結果發現，教師正向領導、班級經營管理，對於學生自我效能與幸福感具顯著正相關，且產生正向影響力。對教師研究建議為必備一顆傾聽的心，與學生進行深度對話，能有效提升學生幸福感。

研究者	研究對象	研究主題	研究方法或研究設計	研究結果
宋慧慈 (2020)	國小學童	當怪獸家長 遇見機車老師：親征教改30年，宋慧慈老師最power的「班級經營」現場紀實	自傳 秉持著把每個孩子都帶上來的「教育正確」自信，擬體敘定班級經營策略如下：（一）以孩子的需求為中心。（二）課程是發展出來的。（三）全面接納的對話教學。（四）心寧靜運動。	

資料來源：研究者整理

茲將上表各教育研究學者將班級經營策略應用於教學現場之研究成果，歸類如下：

- 一、對話式溝通：以真誠傾聽的態度與學生進行有效溝通（宋慧慈，2020；林欣怡，2013；陳木金，1999；張德銳、吳明芳，2000；黃朝凱，2002；溫美玉，2018；鍾滿振，2015；鍾佳靜，2019）。
- 二、教師正向信念：教師的心態必須正向樂觀，發自內心愛每一位學生（何宗岳，2009；宋慧慈，2020；林欣怡，2013；陳木金，1999；張德銳、吳明芳，2000；黃朝凱，2002；溫美玉，2018；鍾滿振，2015；鍾佳靜，2019；）。
- 三、學習情境的布置：在學習環境中，學習者藉由參與實務情境脈絡，由真實行動中習得相關的信念與行為（宋慧慈，2020；陳木金，1999；國家教育院，2012；黃朝凱，2002；鍾滿振，2015）。
- 四、以學習者為中心：學生感到與自己的目的相關連時，才會產生有意義的學習。而有意義的學習，是經由實作中獲得，錯誤是學習歷程中必經的，只要檢討改進，就會有所得（宋慧慈，2020；林欣怡，2013；黃朝凱，2002；鍾滿振，2015；Rogers, 1983）。
- 五、情緒教育：培養學生感受他人情緒、正確表達個人情緒的能力（宋慧慈，2020；林欣怡，2013；張德銳、吳明芳，2000；梁珀華、陳崇慧，2011；黃朝凱，2002；鍾滿振，2015；鍾佳靜，2019）。

站在學生學習的角度，教師能否適當管理情緒在班級經營原則中，具有關鍵性的影響，是學習情境的一部份，與學生對話的能否保持溫暖與真誠，是故，教師必須時時覺察自我情緒與想法（宋慧慈，2020），任何一個負面的念頭，都有可能為教室帶來有毒的氛圍，疊加負能量在學生的學習情緒時，便是一個失敗的班級經營（Dweck, 2010）。而學生的學習態度，建構於文化脈絡中。不同的文化，需要有不同的回應方式，有效的班級經營管理技巧，取決於教師對所處環境的文化敏銳度（張民杰，2010）。是故，對於教室內或與學生的互動上，保持正念，Broderick（2016），即便事情發生的時機不符合期待，先體察當下的真實情緒與想法，拋開價值判斷，冷靜思考，該選擇哪一種正向的處理方式才是明智的決定。而這一連串的正向行為，能引導學生積極處理所面對的各種學習情境與問題，賴協志（2018）表示，信任支持氛圍的營造，能有效達成教學目標及促進學生有效學習。所以，時時刻刻保持正念，是讓學生與教師建立成長心態的第一步。

以教師專業發展的角度，丁一顧（2011）建議，強化學生互助合作的觀念、發展具體的課程改善方案、結合電腦科技應用、以學理驗證學習與教學效果，乃是精進教師專業發展，成為班級經營教練之必備條件。所以，本研究將問與學的教學原則結合學生互助學習，以成長心態導向班級經營行動研究作為課程改善方案，結合ClassDojo 之線上班級經營軟體進行資訊科技融入，並以成長心態的教育心理學原理驗證學生學習成效之評量，以期收教師專業成長之效。

由此可知，教師必須具備引導孩子正向思考的正向意念，彼此共同成長，才能建立互信互助互愛的正向教室，也能達到教師專業成長的效果。於是，本研究以問題導向行動研究方式，讓教師與學生練習用正向的回應與成長心態的表達方式，從對話開始，改變教室氣氛。並於每日晨讀時間進行「靜心」活動，安定師生之間的情緒，並覺察自己的感受。積極的善待自己與愛護彼此，以期達到共同成長的目標。本研究以成長心態為主軸的班級經營方案，目的在提升學生的學習意願以及提高學習成效，並建立良好正向的師生互動，協助學生的人格健康成長。

貳、ClassDojo 運用於班級經營之研究

ClassDojo 創辦人於 Chaudhary (2017) 表示，自 2016 年，史丹佛大學 Dweck 心理學教授的實驗室 (PERTS) 與 ClassDojo 合作，製作了五集關於成長心態與腦內科學的故事影集，嵌入 ClassDojo 的線上平臺，期許能造福更多中小學學生學習成長心態。但目前使用成長心態教學之教師甚少，亦無研究資料顯示其實施效果為何。Dweck (2010) 說到，不要讓學生輕易獲得成功；這種經驗會塑造定型心態，更別依結果評論聰明或愚笨。有鑑於此，強調努力的過程與心態的改變，設定具有挑戰的學習目標、給與建設性的具體建議與鼓勵，才能幫助學生從定型心態思維模式逐步轉化到成長心態的思考方式。

為了解國內中小學教師運用 ClassDojo 於班級經營之概況，本研究以「ClassDojo」為關鍵字，於全國碩博士論文網及華藝線上圖書館，搜羅相關文獻並整理如表 2- 5：

表 2- 5

ClassDojo 運用於班級經營相關研究一覽表

研究者	研究對象	研究主題	研究方法或 研究設計	研究結果
陳菽紋、 廖遠光 (2017)	國中生	應用教育 APP 輔助國 中生—數學 閱讀理解之 教學歷程與 成效	準實驗研究 法、數據分 析	使用 ClassDojo 班級經營之實驗組的成績雖高於對照組，但未達顯著；且在閱讀力理解部分並無顯著差異。

研究者	研究對象	研究主題	研究方法或 研究設計	研究結果
王予萱 (2018)	公立小學 與私立小 學國小低 年級教師 與家長	ClassDojo 用 於親師溝通 之研究—以 新北市某國 小為例	質性研究、 訪談法	以 ClassDojo 作為親師溝通平 臺，除了囊括即時通訊軟體具 備之溝通功能外，更將班級經 營網路化，便於教師呈現教學 專業，且包含勿擾時段與已讀 不顯之功能，有效取代 LINE 及 Facebook。
郭惶助 (2019)	國小低年 級學童	應用 ClassDojo 於 國小低年級 國語課程之 行動研究	行動研究	ClassDojo 是課堂管理應用程 式，教師可為學生在課堂上的 表現給予積分點。數據研究結 果，應用 ClassDojo 學習能提升 學生學習動機，也使學生出現 更積極學習的行為。

資料來源：研究者整理

各研究者運用 ClassDojo 之班級經營管理平臺對教學現場之研究成果，分析如下：近五年來，數位科技教育 APP 融入資訊素養教學，已成趨勢（陳菽紋、廖遠光，2017），但國中小教師尚停留在「代幣制」的線上即時回饋點數（郭惶助，2019）與親師交流的線上公布欄之訊息張貼（王予萱，2018）。代幣制對低年級學生的行為表現呈現積極的提升效果，但國中生卻已無顯著差異。

綜上所述，本研究將實際運用 ClassDojo 內的成長心態影集，並強調努力的歷程與心態的成長，給予學生具體的肯定與激勵，以文字的事實描述與鼓勵取代「行為主義的代幣制」獎勵；運用成長心態尊重學生的思考歷程與行為表現，而非將學生視為巴夫洛夫的狗。故本研究以 ClassDojo 為班級經營管理教學資源，實施五至十週的行動研究，探析是否能有效提升國小二年級學童之成長心態。

總而言之，班級經營必須建立在和諧的班級氣氛之中，而如何建立？怎取決與教師運用教學原理與原則，結合有效的教學活動，確實提高學生的學習動機以及心心相連的師生關係。而這一切，則需要教師善巧的整合資源、專業，與課程教學融合，才稱得上是真正的班級經營。

第三章 研究歷程與結果分析

本章依據文獻探討所得之歸納結果，設計成長心態導向之班級經營原則教學方案於茁壯國小二年萌班執行。根據研究目的與待答問題，本章分為三節進行論述：第一節，成長心態應用於班級經營之設計。第二節，成長心態導向班級經營實施歷程與發現，聚焦於面對錯誤、失敗的態度轉變，以及培養學生的恆毅力之學生學習成效。第三節，為研究者的精進成長與省思。

第一節 成長心態應用於班級經營之設計

壹、成長心態導向班級經營方案設計理念及規劃

本研究經過一年的教室觀察與家長的溝通反饋，根據茁壯國小二年萌班學生特質，以成長心態為班級經營理念，應用 Dweck 於 ClassDojo 的成長心態專題故事為主題課程（表 1-1），在閱讀課與綜合活動課進行教學，並於日常教學現場落實成長心態導向之班級經營，由生活中的實踐，提升學生的積極學習態度，展現在對話、行動與恆毅力（圖 1-2）的行為表現上。以（表 3-1）為例，以本研究之架構之三構面（圖 1-2）為基礎，結合班級經營原則（表 2-4）與成長心態教學重點（表 1-1），並說明教學內涵。

一、成長心態導向班級經營之實施時間規劃

本行動研究之成長心態班級經營方案進行之規劃，第一輪為 2020 年 8 月 31 日至 2020 年 10 月 2 日，為期五週。每週三節課（閱讀課一節、綜合活動課兩節，合計共三節），每節 40 分鐘。第二輪行動研究依據第一輪行動研究結果進行檢討與修正，時間為 2020 年 10 月 5 日至 2020 年 11 月 6 日，亦為五週。第一輪與第二輪的行動研究合計共十週。

閱讀課程，主要由教師講述 ClassDojo 中的成長心態課程，用說故事的方式及影片觀賞，讓學生認識成長心態，並進行討論。綜合活動領域課程，著重於學生自我情緒覺察、人際互動關係經營、同理心的培養，藉由「開班會」的形式，全體學生共同討論對於成長心態的認識、行為及心態的轉變。在雙管齊下（認識成長心態後，在班級經營中實際運用），讓學生能沐浴於成長心態的環境中，啟發自我的覺察、對話、思考、判斷能力。

二、成長心態導向班級經營之內容規劃

本研究之成長心態課程，以 Dweck 的《心態致勝》為理論基礎，歸納為對話、行動、恆毅力三構面，運用 ClassDojo 中的成長心態專題動畫故事，讓低年級的孩子從故事中學學習大腦相關的知識、面對挫折的勇氣、從錯誤中成長、合作學習、同理心、及靜心運動的意義。再以文獻探討後得知的班級經營原則結合（如表 3-1），訂定適合低年級學童的學習重點與教學目標，並利用唾手可得的教材教具，作為成長心態課程的學習輔助。

表 3- 1

成長心態導向班級經營原則與學習重點對照表

研究 架構 之 構面	班級經營 原則	成長心態 學習重點	學習 目標	運用相關 教材教具
對話	1. 正向 互動 的教 室氣 氛	1. 以正向思 考的態度 面對問 題。	1. 學生透過學習與練 習，理解活用大腦的 重要性。	ClassDojo 成長心 態專題影片：大 腦會像肌肉一樣 成長。
對話	2. 四層 次對 話法	2. 經由師生 對話，提 升學生表 達與解決 問題的能力。	2. 學生能應用「對話」 來解決問題。 3. 學生能使用「常用情 緒詞語」指出自己當 下的心情。	康軒國語習作第 三冊第 105-106 頁 常用情緒詞語。
		3. 透過鍛鍊 與學習， 神經元能 產生連 結。	4. 透過教授腦科學知 識，營造師生共同語 言。	ClassDojo 成長心 態專題影片：大 腦像肌肉一樣會 成長、神經元的 奧秘

研究架構之構面				
研究	班級經營	成長心態	學習	運用相關
之	原則	學習重點	目標	教材教具
構面				
行動	3. 學習情境布置	4. 錯誤是學習的機會	5. 學生能將錯誤視為再次學習的好機會。 6. 學生能檢視自我的學習歷程，看見自己的進步。	學生事件紀錄單 聯絡簿
行動	4. 以學習者為中心	5. 合作學習能突破困境	7. 學生能主動向同學或教師請教學習上的疑惑。 8. 學生能完成「問三個人」的學習單，並集滿三個人的簽名。 9. 學生能以同理心幫助別人，並建立良好的 人際關係。	各式作業簿 「請簽名」印章 問三個人學習單

研究 架構 之 構面	班級經營 原則	成長心態 學習重點	學習 目標	運用相關 教材教具
恆毅力	5. 確定目標	6. 刻意練習	10. 學生能舉出運用刻意練習，達成學習目標的實際案例。 11. 學生能訂定自己的成長目標，擬定步驟，努力達成。	《閱讀小達人》中，關於恆毅力的名人故事 本班學生 S12 學習獨輪車的歷程紀錄
恆毅力	6. 正念靜心	7. 持續變好	12. 學生能使用靜心運動，緩和情緒，並持續為達成目標而努力。	ClassDojo 的正念呼吸專題影片 計時器

資料來源：研究者整理

由「表 3-1」可知，本研究以「三構面、六原則、七重點、十二目標」進行成長心態導向的班級經營，詳述如下：三構面為對話、行動、恆毅力；六原則為對話式溝通、正向信念、學習情境布置、以學習者為中心、正念靜心、確定目標；六重點為對話溝通、正向學習態度、透過鍛鍊與學習，神經元能產生連結、錯誤是學習的機會、合作學習能突破困境、刻意練習、靜心運動。以及十二個教學目標，讓學生一步一步的瞭解成長心態為何？再透過學校生活與課程中的實際演練，讓師生間在從真實生活情境中學以致用，以正向的積極班級經營方式建立學生成長心態，成為終身學習者，能開創幸福人生的快樂人。

貳、成長心態心態導向班級經營課程方案內容

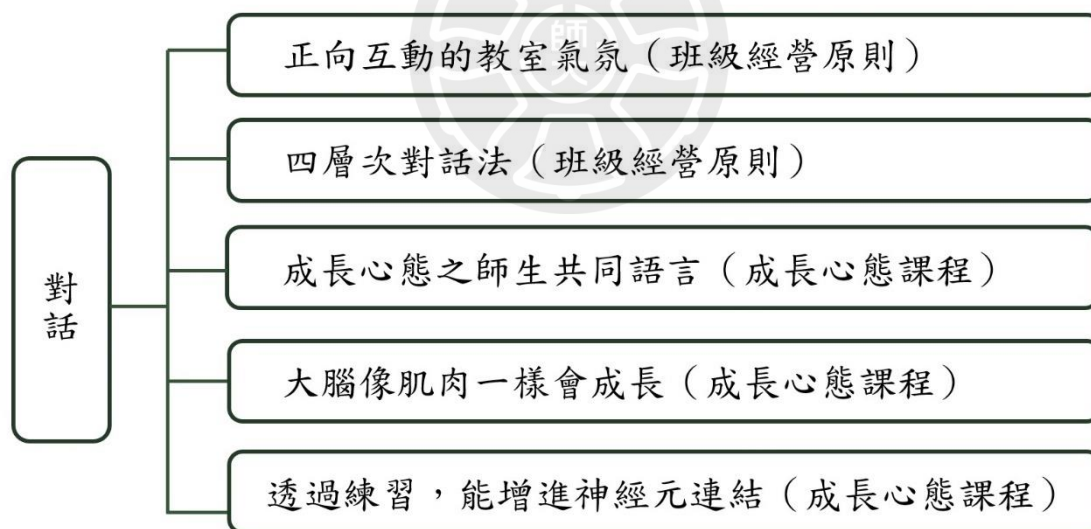
一、 成長心態導向班級經營之第一階段：對話

成長心態三大主要內涵為：對話、行動及恆毅力。本研究者依此三大內涵與文獻探討的班級經營原則結合，在對話部分，規劃了「大腦像肌肉一樣會成長」、「透過練習，能增進神經元連結」兩堂成長心態課程；並運用「正向互動的教室氣氛」、「四層次對話法」及「成長心態之師生共同語言」做為班級經營原則，讓學生能將成長心態於學校生活確實應用。

本行動研究之對話構面的班級經營架構如下圖：

圖 3- 1

研究架構圖之第一階段—對話



資料來源：研究者整理

（一）正向互動的教室氣氛

秉持著正向思考，輔以畢馬龍效應（給予學生溫暖與熱絡的關懷，對孩子寄予厚望），運用讚美及獎勵、較少的指責，班級經營成效會更好。教師的心態必須正向樂觀，對學生的對話必須奠基於愛，發自內心愛每一位學生，幫助學生產生歸屬感和建立自我價值。與學生的心產生連結，彼此信任與接納後，才能進行真正的教與學。教師致力於營造信任與安全感的教室氣氛，具備足夠的情緒控制能力與同理孩子的氣度，與孩子進行實質的溝通、對話，並成熟的、巧妙的化解孩子心中的煩憂與教室內的爭端。讓孩子相信什麼話都可以放心的跟老師說，老師不但能冷靜、耐心的傾聽，尊重孩子的想法，也能為孩子保密，與孩子共同想辦法解決問題，給予支持與陪伴。這即是成長心態導向班級經營之學習重點的第一步，正向互動的教室氣氛。

在低年級學童的學校生活，是他們從逐漸進入團體生活、逐步成長、學習與人相處與解決問題的階段。學習的過程，失敗與挫折是常態，但失敗會引發孩子許多負面情緒，情緒是會渲染的，若不引導與抒發，將會導致孩子漸漸失去自信，對學習失去熱情。而本行動研究，以對話的方式，引導孩子試著用正向思考去面對挫折。畢竟，人生不如意事，十有八九。學習上的經驗，挫折感占八九成。試著克服挫折，便是成長心態的起步。在克服挫折的過程，需要學生說出自己的心情、想法，教師傾聽，並給予具體的建議。倘若無法解決問題，讓學生感受到被老師支持著、鼓勵著，即是得到正能量，被加油打氣，有勇氣再迎向挑戰、克服挫折。

（二）四層次對話法

要讓孩子了解成長心態，必先觀察孩子的自我應驗語言。語言的微微調整，便能讓從定型心態轉為成長心態。舉例說明，孩子遇到困難的題目，經常計算錯誤。會出現兩種自我評價，一是我的數學不好，我應該是沒數學天分；一是我這單元還不會，我要多練習，一定可以學會的！然而，要引導出孩子說出自己內心的想法，除了營造正向的教室氣氛，還要有對話的方法。本研究者應用宋慧慈（2014）提出四層次提問，讓孩子養成四層次對話（事情—心情—解決—行動）與正向思考的習慣。

（三）成長心態之共同語言

建立共同語言，用孩子的話來說，齊聲的唸、重複的講——這對增進有效溝通與認同感，十分有用！透過講述成長心態的故事（大腦像肌肉一樣成長、學習能增進神經元的連結），學生已對大腦擁有認知，此時，再輔以「成長班規」（成長班規的編寫，即是將成長心態的關鍵字組成一首童謠，隨時可齊聲朗誦，放聲思考，內化於心）藉由課堂一開始的收心操朗誦，成為本班破除定型心態的咒語、克服挫折情緒的良藥。成為我們刻在心版上的座右銘，是我們的默契，更是我們的共同語言。

（四）大腦像肌肉一樣會成長

教導學生成長心態，以一堂有關腦部發展與思維的課程為開端，就足以看見成效。本研究除了運用 Dweck 的史丹佛大學心理學實驗室在 ClassDojo 製作的成長心態主題影片——大腦像肌肉一樣會成長，更以具象化、童趣化的方式呈現解數學題的過程，需要神經元快速發射，經過反覆的練習，神經元就能記住路徑，學會一次比一次更快的發射與想出答案，說明了練習真的能讓大腦變聰明，而且能使大腦的密度與重量增加。

（五）透過練習，能增進神經元的連結

在學習新事物時，大腦會產生新的神經元，神經元需要與其他神經元連接，透過連結生活經驗，能形成網絡。當神經元之間彼此形成網絡之後，這個神經元就是你大腦的一部分，表示你真正擁有它了！相反的，若是學到新知識，卻不練習、也沒跟其他神經元連接，那很快的，新神經元會消失，新知識會被忘記。這就是練習與不練習、思考與不思考的差別。

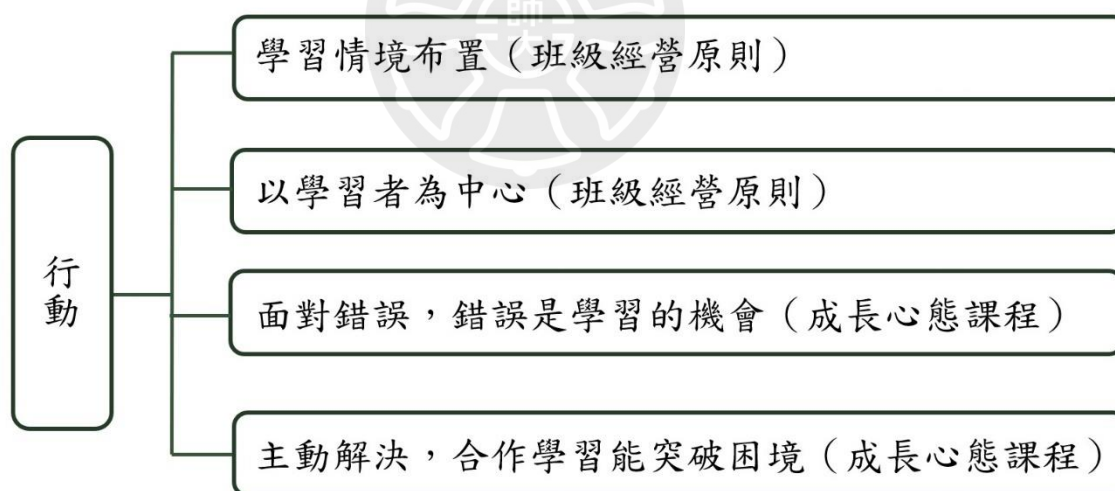
二、 成長心態導向班級經營之第二階段：行動

成長心態導向班級經營的第二階段為行動。在行動部分，由教室布置及教師與學生的對話情境開始改變，並以學生的個別化需求為首要顧慮，不強調優秀作品與傑出表現，而是著重在學生個別的進步與其學習歷程回饋。此為「行動」階段，班級經營兩大原則即「學習情境布置」與「以學生為中心」。並規劃「面對錯誤」、「主動解決」兩堂成長心態課程，讓學生明瞭，在學習過程中，錯誤的出現，是學習的好機會，面對它、解決它、學會它！而主動解決，就從「問三個人」開始。願意學，用心驅動自己去做，便是成長心態的「行動」。

本行動研究之行動構面的班級經營架構如下圖：

圖 3-2

研究架構圖之第二階段—行動



資料來源：研究者整理

（一）學習情境布置

本研究者在布置教室時，以往總是將布告板設計得活潑可愛。若是要貼上學生作品，肯定是挑選出字寫最工整、圖畫最美麗、顏色最繽紛的作品張貼。在華人的文化中，優秀作品才會被貼出來成為大家的楷模，已是根深柢固的「定型心態」，過去的我亦如是。然而，在本研究過程中，本研究者覺察到自己長久以來的謬誤，決心進行教室布置的「心態」改變。改變教室環境布置與學習生活的情境營造，讓學生感受到學習的過程是快樂、愉悅，而且是不斷在進步的，是本行動研究的目的之一。

首先，將布告欄的空間擴增為 48 格，可完全容納 42 位學生的作品，並有 6 格可彈性作為公告事項欄。每位小朋友的作品，皆展示於布告欄，不給予分數或等第的評價，而是具體的質性回饋、肯定、鼓勵。讓學生知道，只要用心完成的作業、作品，都是有價值的！那怕是犯錯，都是美好的學習機會，讓我們知道可以如何改進，下次做得更好。而每次每次的更好，就是我們進步的軌跡。這些軌跡，都將被收錄於每個人在布告欄的展覽空間中。讓孩子知道，如果畫得不好、寫得不好，不會被責難、也不會發生什麼可怕的事，從教室布置開始，給予孩子一個安全感的空間，讓他們見賢思齊，看見自己可以進步的希望。

（二）以學習者為中心

以學生的需求為中心，當學生感到與自己的目的相關連時，才會產生有意義的學習。而有意義的學習，是經由實作中獲得，錯誤是學習歷程中必經的，只要檢討改進，就會有所得。於是，本研究者改變給予評語的時機，讓學生能在學習過程中便得到來自教師的肯定、建議與鼓勵，將總結性評語改為歷程回饋。如批改作業方式的改變，不再只是把錯的答案或國字圈起來扣分，而是把錯誤圈起來，在旁書寫一句改善的建議，鼓勵孩子勇於面對錯誤，並有明確的具體方向進行修正，在學校即進行引導、練習、修正，並藉著作業簿上書寫的痕跡，讓學生感受到教師看到他所付出的努力，也讓家長明白孩子正在往好的目標前進。如此一來，建立一個容許犯錯、可以改過的安

（三）面對錯誤

當學生犯錯時，教師應告訴學生，學習過程中不能可完美，每次的挫敗，都是讓我們一起找解決方案的機會，這會讓學生感受到教師的愛。創造一個友善的成長環境，讓學生免於評斷與指責，讓學生知道教師是他們學習上的好夥伴，是他們合作與尋求幫助的對象，讓孩子真真實實的感受到「錯誤是學習的機會」，是身為成長心態教師的責任。

舉凡平常上課時，學生舉手回答、寫功課、與同學互動、考試……等，無一學生能毫無錯誤的順利度過每一關，每個人都會有犯錯的時候，就連教師也不例外。每一次的犯錯，都是學習的機會。只是，在面對錯誤時，常會伴隨挫折的情緒，如何與挫折的情緒共處？如何以樂觀的態度看待錯誤？就需要透過教師的循循善誘，幫助孩子從低潮的情緒中再站起來。

（四）主動解決

本研究從班級經營的學習情境——問三個人，與成長心態 ClassDojo 專題故事——令人難以置信的力量（The Incredible Power of Yet），讓學生了解、體驗與實踐合作學習的意義與功效。為了幫助學生踏出第一步，本研究與小朋友約定，如果遇到不會的問題，一定要問三個人，並在便條紙上蓋上三個「請簽名」的印章，讓孩子們藉由蒐集簽名的過程，習慣開口問，並學習與人互動。實踐「人人為我，我為人人」的精神，今日我誠心去幫助別人，改日，他人也會樂於對我伸出援手。人要透過互相幫助，及互相倚靠，才能建立良好的人際關係，與凝聚班級團體動力。

三、 成長心態導向班級經營之第三階段：恆毅力

成長心態導向班級經營的第三階段為恆毅力。在成長心態的課程教學，以「刻意練習」與「持續變好」，並藉由閱讀多位名人傳記，歸納出偉人們能脫穎而出的關鍵能力即是堅持到底的恆毅力。於班級經營原則，則著重在「正念靜心」與「確定目標」。在孩子們為自己訂定成長目標，並勇往直前時，面臨挑戰與挫折時所產生的情緒該如何調適與改變心態，歇息後，願意繼續走更遠的路。

本行動研究之恆毅力構面的班級經營架構如下圖：

圖 3- 3

研究架構圖之第三階段—恆毅力



資料來源：研究者整理

（一）正念靜心

挫折、不如意、不順心，常會讓人有股焦躁不安與憤怒油然而生。長時間承受挫折情緒，會出現憂鬱、暴躁或攻擊行為，人性的軟弱，常傾向迴避挫折、放棄挑戰，讓自己不用背負不舒服的情緒與他人的負面批評。但是，挫折幾乎是存在於每個人的日常生活當中，該如何處理挫折情緒，啟動恆毅力是本行動研究的目的之一。

本行動研究在班級經營原則中，加入了合作學習與同理心，讓學生們能彼此扶助、互相安慰，建立良好的人際關係。更在四層次對話中，第一層次即關懷孩子的心情，陪伴孩子度過低潮，與轉為正向思考，找出解決辦法。本研究者認為，緩和挫折情緒最佳處方，就是不批評不責罵，給予同理與陪伴，並與孩子一起找出突破困境的方法。

（二）確定目標

恆毅力的定義，是對目標長期的熱情與堅持。於是，本研究者於綜合活動課時間，指導學生寫作，題目為「我的成長目標」。讓孩子們自己說出希望自己可以在哪方面進步？並確實訂定執行步驟，逐一實踐。灰心或疲累時，提醒自己，休息一下再出發、換個方法再試一次，向著標竿直跑，堅持到底。

（三）刻意練習

延續第一節段對話中，「大腦像肌肉一樣會成長」、「透過練習可增強神經元的連結」；結合第二階段行動中的「面對錯誤」、「錯誤是學習的機會」，第三階段恆毅力的大量且刻意的練習，為自己訂目標，反覆練習，從跌倒地方爬起來，經過多次的練習，大腦會找到成功的路徑，神經元會連結出從錯誤中得到的經驗，刻意練習，可以讓努力的我們，衝破難關。

（四）持續變好

恆毅力不是恆心加上毅力的代名詞，是一股面對困難卻不屈不撓的精神。將此信念告訴學生，讓學生從偉人故事中歸納出優秀是沒有捷徑的，每個成功人士都是需長時間的努力，與挫折感搏鬥後持續堅持枯燥、反覆的練習，而且，至少超過一萬個小時。恆毅力是後天培養的自控能力，只要你我願意，每個人都能學會。

第二節 成長心態導向班級經營實施歷程與發現

本研究係運用成長心態課程及班級經營原則，設計與國小二年級學童之成長心態導向班級經營課程教學方案，以提升學生成長心態與整體班級成長動力。在實施兩輪的行動研究（一輪五週，執行兩輪，共十週）的成長心態教學活動與班級經營方案，研究者身兼活動與方案設計者、實施者、觀察者、修正者（見「圖 1-4」），並與研究諍友針對學生作品、作業、作文、訪談資料及課堂觀察紀錄進行討論與對話，再以教師省思日誌、研究諍友回饋，作為反省與修正之依據，進行本次行動研究獲得的學生學習成效之論述。

本節以四個待答問題為評鑑學生學習成效之四大項目，評估學生在面對挫折的態度、面對失敗的情緒、正向思考的習慣與恆毅力培養的成效。以日常生活具體表現及學生文件分析，探討學生學習成效。

壹、成長心態導向班級經營之第一輪實施歷程與成效

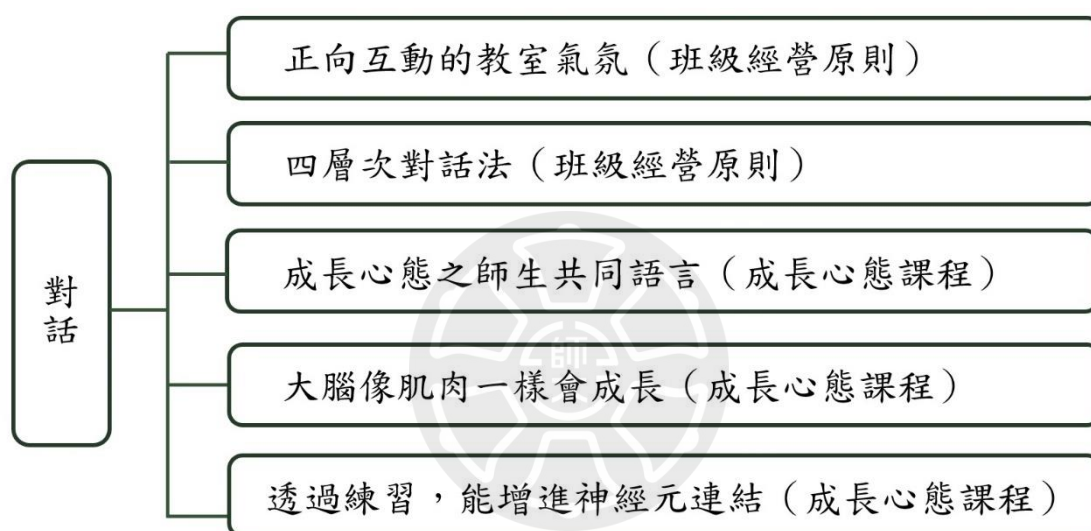
本研究以臺北市茁壯國小（化名）二年萌班的學生為主體，設計了第一輪為期五週（自 2020 年 8 月 31 日至 2020 年 10 月 2 日）的成長心態課程，透過課程實施與應用於班級經營之中，期許學生能活用對話溝通、以行動解決問題、提升內在恆毅力，達到熱愛學習、快樂成長的目標。本研究者以：教學設計、師生對話過程、學生行為之具體改變事實、學生作業（或作品）呈現、教師反思，進行實施歷程敘事。將成效顯著之教學設計與實施歷程紀錄如下，需要修正之教學活動將在第二輪實施歷程詳細說明。

一、對話：透過學習與練習，大腦會像肌肉一樣成長

對話構面成長心態課程之學生學習目標：(1) 學生透過學習與練習，理解活用大腦的重要性。(2) 透過教授腦科學知識，營造師生共同語言。過程中，以班級經營原則之「正向互動的教室氣氛」，與學生進行成長心態之對話教學。

圖 3-4

第一輪對話構面實施重點



資料來源：研究者整理

(一) 教師「正向互動」之教學設計

1. ClassDojo 專題影片：大腦會像肌肉一樣不斷成長

在閱讀課時，藉由 ClassDojo 中的成長心態 (Growth Mindset) 專題影片，你的大腦就像一塊肌肉 (Your brain is like a muscle) 與神經元的神秘世界 (The Mysterious World of Neurons)，讓孩子明白，大腦的奧秘，以及該如何運用成長心態幫助大腦不斷的成長。

在 ClassDojo 的故事裡，有一群小怪獸在怪獸學校學習，Mojo（定型心態者）升上二年級後，發現二年級的數學變難了！一年級是 20 以內的加減法，二年級到了百位數的加減法，居然還有乘法，便沮喪的收拾書包，準備回家去。當好朋友 Katie（成長心態者）叫住 Mojo，問他發生了什麼事，Mojo 說：「沒辦法呀！我一年級很聰明，但是二年級的東西太難了，我不會啊！這是天生的，我只好放棄了！」Katie 趕忙告訴 Mojo：「聰明不是天生的，聰明是靠努力學習的，任何人都可以變聰明，這是神經學科學家說的唷！他們說大腦就像一塊肌肉，當你寫題目，一邊覺得難、一邊又試著用各種方法解出答案的時候，就是大腦在運動呢！然後，你就會越來越聰明啦！」但是，Mojo 不相信，覺得 Katie 是亂說的。Katie 又舉例說：「真的啦！就像你還是小 Baby，還不會說話、走路、寫字，可是你什麼都願意看、聽、模仿，你的大腦就因為你的眼睛看、耳朵聽、身體模仿，慢慢的變聰明啦！」

圖 3-5

大腦能透過學習而變聰明



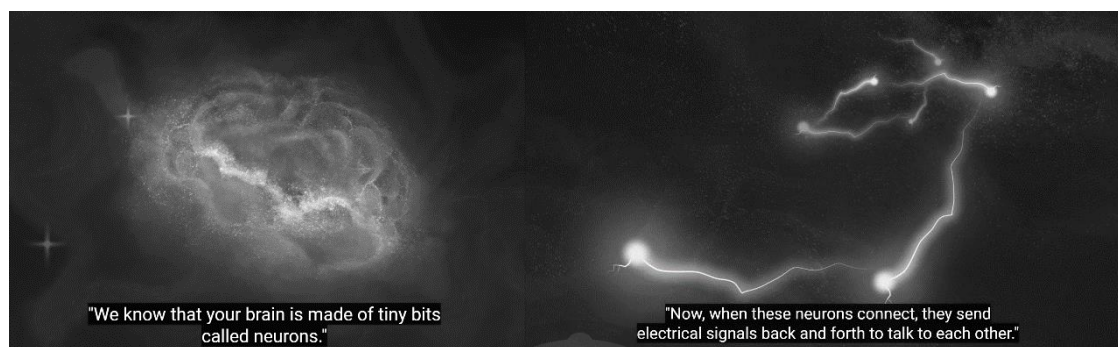
資料來源：[ClassDojo Growth Mindset](#)

Mojo 聽了 Katie 的話，似懂非懂，便上網購買了一個按摩頭皮的機器，希望透過電流的按摩，刺激大腦成長。此時，Katie 決定帶 Mojo 去找神經元科學家 Clara，請教 Clara 大腦與神經元究竟是如何運作的？要怎麼樣才能真正幫助大腦成長？Clara 告訴兩隻小怪獸：「大腦是由無限個微小的神經元組成的，當神經元連接成功後，它們彼此會來回發送信號，像電流一樣快速（圖 3-6）。從閱讀到騎腳踏車，只要跟學習有關

的一切活動，都能讓神經元產生連接。」Mojo 和 Katie 聽了之後，迫不及待想知道，到底要怎麼快速的讓大腦裡的神經元連接在一起？Clara 老師說，就是學習具有挑戰性的東西。

圖 3-6

神經元能透過練習而產生連接



資料來源：[ClassDojo Growth Mindset](#)

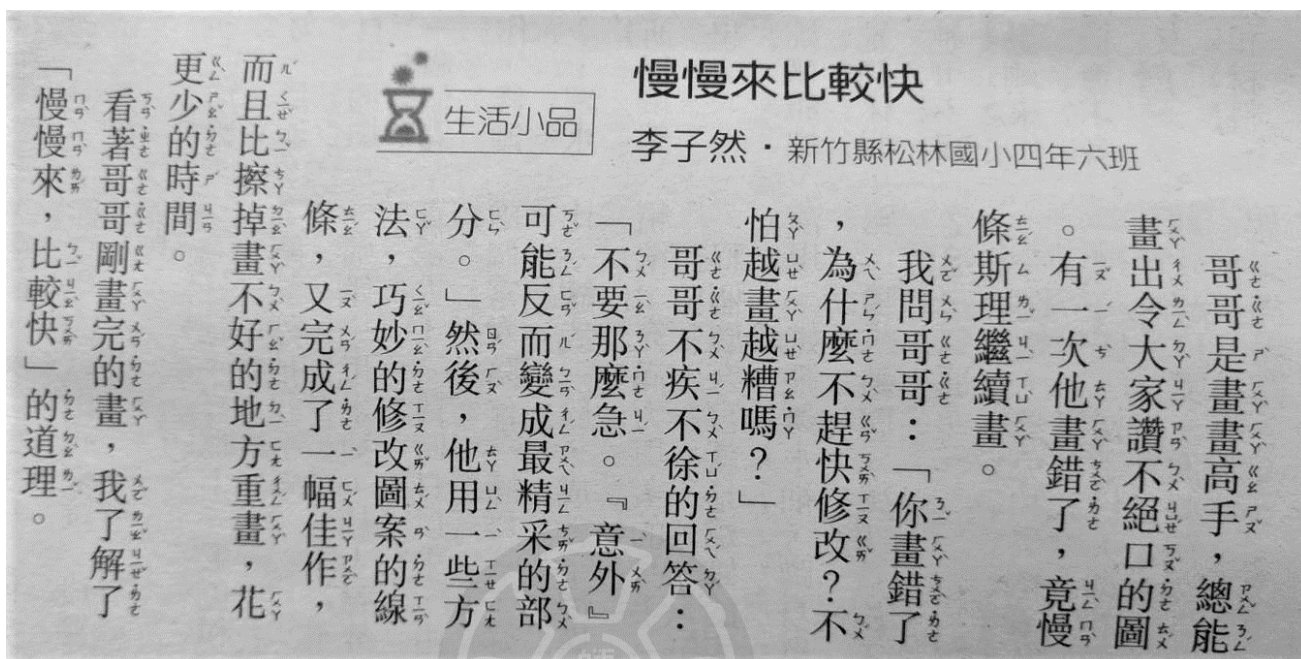
透過 ClassDojo 的動畫影片、教師帶領實際演練，向小朋友們說明，決定成就高下的是努力學習、勤奮練習與多元的思考，這會讓神經元網絡更為密集，也能讓自己一次比一次更聰明。

2. 與真實情境結合：透過鍛鍊與學習，神經元能產稱連結

以下舉綜合活動課的閱讀書報教學活動為例：教師將剪報(圖 3-7)影印為 42 份，與二年小朋友進行國語課閱讀教學。除了教小朋友認識文章段落、標點符號、優美詞句與提出省思之外，也操作了神經元的連結過程。

圖 3-7

國語日報生活小品文



資料來源：李子然（2020，10月7日）

T：請小朋友用藍筆在「慢慢來，比較快」的地方畫電話線（教師一邊在白板示範）。

S：（於自己的閱讀學習單上畫記）

T：（在白板上畫出神經元連接的過程）你們看喔！你們學到了這一條優美詞句，大腦就生出了新神經元；你用藍筆做記號，神經元就長大了一點點。但是，這樣還不夠，它要去跟其他的神經元連接才會活下來。現在，我們要讓它活下來，就是「理解」。有沒有小朋友能告訴老師，這句話的意思呢？

S6：我知道，就是這是一句很好的話！

S13：這句話要背起來，因為有畫重點，要用在自己的作文裡面。

T：（在白板畫兩個點連成線）嗯嗯，我看見 S6 與 S13 的神經元試著在找連接的對象，他們是想到，畫重點表示很重要，對嗎？

S：（全班點點頭）

T：算你們對 1/4。但是，注意唷！老師問的是「理解」，是這句話的意思。

S7：我想起來了，是要跟心情連接！老師，我學到一句好話，心裡很開心！

T：呵呵，你們是想到了四層次提問唷！很不錯唷！連到第三個點囉！可是，「理解」成功的話，會連到一面網。再想一想，在生活經驗裡，有沒有慢慢來，比較快的事情呢？

S：（沒有人舉手了，陷入一片沉思）

T：看來你們的神經元都在找路，有點迷路的感覺，對嗎？

S10：有點不舒服的感覺，不知道答案在哪裡。

T：這時候，如果有人給線索，會不會好一點？

S：（全班笑開來，有人點頭、有人說會）

T：這就是老師存在的意義啦！讓我來示範一下。比方說：小明寫國字功課寫得很潦草，雖然很快寫完，但是回家被媽媽全部擦掉，又要重寫一遍。要是一開始就一筆一畫慢慢寫、應該比被擦掉重寫還快。而且，還不會被罵。

S：（聽完老師的示範，約 2/3 的孩子舉手想發表自己的想法）

T：看來你們的神經元找到網路囉！來，S4，妳說說看。

S4：有時候，我在畫室畫畫，想趕快畫完回家，就隨便畫。媽媽要來接我時，看到我不用心，就會生氣，要我立刻重畫。（越說越小聲）

T：恭喜妳！連接成功！只是，為什麼越說越小聲呢？

S4：覺得自己好像做錯事，應該一開始就認真，不是被罵了才認真。

T：哇！妳又連到更深一層的網路了耶！妳的思考，影響了妳的心。妳上一個階梯了！（為 S4 輕輕鼓掌）

S13：老師，我也想說。我每次收書包都很慢，拖到大家的時間，是因為我抽屜太亂了，找不到東西。如果，我一開始就把東西慢慢地放進抽屜放整齊，就不會找不到東西，或是要找很久。（說著說著眼神飄移看地板）

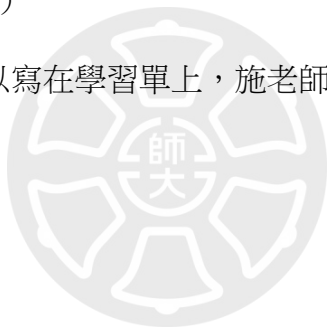
T：我好開心唷！你發現最重要的問題了！該怎麼解決呢？

S13：我現在就開始整理！（開始把抽屜的東西搬到課桌上，準備整理）

T：不是現在，下課再收啦！請看我，現在我要讚美你，恭喜 S13，你幫自己又進了好大好大一步唷！（教師誇張的幾近劈腿的跨了一大步）

S：（舉手的人越來越多了）

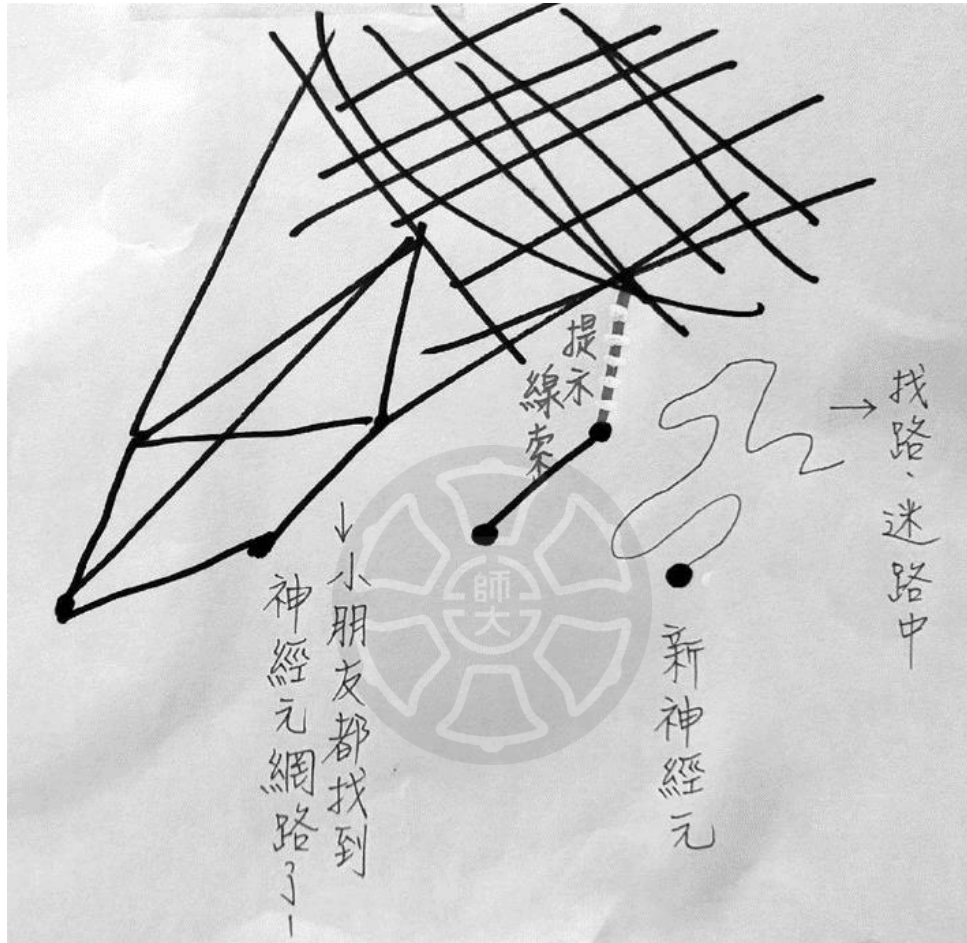
T：謝謝寶貝們，你們可以寫在學習單上，施老師會收回來看。現在，我們要下課囉！



取自（觀 20201015）

圖 3-8

講解神經元連結過程之板書重現



資料來源：研究者整理

（二） 師生使用「教師正向說明方式」對話過程

本研究的開始，即是師生共同扭轉定型心態，建立成長心態。以日常學校生活中，學生與教師最頻繁出現的對話開始改變。先呈現改變前的原本對話（定型心態），套入成長心態，換一種方式說話。觀察學生的改變為何？學生在學習的過程中，經常會產生「我不會」的念頭，起初，孩子會大膽地說出來，若是沒有得到友善的激勵，一次二次三次，可能會出現直接放棄，甚至不作答。在尚未執行「成長心態導向班級經營」時，二年萌班的師生對話是簡短的、上對下的、內含評價的，教師有如馴獸師，學生有如巴夫洛夫（行為主義）的小動物們，回答問題時就像在測試電源的開關是否會被開啟，小心翼翼，期待被獎賞、害怕被指責。以 2020 年 9 月 4 日課堂觀察紀錄為例：

T：S10（化名），這題兩位數加法，你上臺來算算看。

S10：（上台後，遲遲無法下筆）我不會。

T：這題老師教過很多遍了！怎麼不會呢？

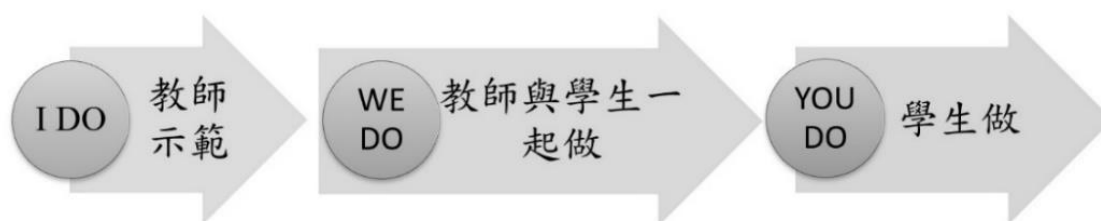
S10：（低頭不語）

取自「觀 20200904」

教師為孩子著急，無心脫口而出的話，聽在孩子的耳朵裡，是責怪，放在心裡，是傷害。而我們都了解，師者父母心，沒有一位老師會刻意的摧毀學生的學習熱情，教師想的是：「我該怎麼做，才能讓我的學生喜歡學習？要怎麼做？他們會蒸蒸日上，逐日進步？」奇妙的是，教師的好意，說出來的話，不但沒達到目的，甚至製造了反效果，於是，第一步，就是改變教師的說話「方式」。於是，本研究者以設計正向互動的教師說話方式為「老師示範給你看——我們一起做做看——換你做做看」。對學生展現溫暖、熱絡的態度、寄予學生厚望，給予正向回應。當然，孩子也要改變，他們只需要加一個字。從「我不會」改為我「還」不會。

圖 3-9

教師正向說明方式



資料來源：研究者參考 Rosenthal & Lawson（1964），繪製而成

本研究者經由整理每日教師省思紀錄，發現自己經常不自覺的陷入巴夫洛夫的行為主義的教學模式，強調答題正確率而非愛與榜樣的教育之道，所以，要求自己在問學生問題前，試著套用教師正向說明方式「I Do—We Do—You Do」，運用在第一輪行動研究的第一週的數學課。以下為二年萌班 2020 年 10 月 5 日的課堂觀察紀錄說明：

T：S2，這題兩位數加法，你上臺來算算看。

S2：我「還」不會。

T：沒關係，老師再示範一次給你看（教師在黑板上再次講解），大腦會像肌肉一樣成長！我們來試試看是不是真的？

T：（再次說明後）有沒有比剛剛會一點點了？

S2：我……不太確定。

T：我再出一題，你上臺來，老師陪你算，記住，練習可以幫助神經元的連結。

S2：（上臺算數，露出微笑）算好了！

T：你已經進步一大截了耶！快要完全會了唷！

T：我再出一題當回家功課，這次你自己算。

S2：謝謝老師！我好像有一點點會了！

取自（觀 20201005）

讓人意外的，學生從上課戰戰兢兢的眼神，轉變為微笑與開心的表情。學習不再只是答對與否、分數高低，而是一種快樂的師生互動與知識的增長。更透過教室中的語言改變，讓學生明白，第一次聽不明白，沒關係。可以勇敢的告訴老師「我還不會」，這句話擁有神奇的力量，會讓老師再示範一次、再陪你做一次、再放手讓你自己試一次。想要學會的心，搭配魔法咒語「還」，以及成長心態的應用，班級氣氛，變得不那麼緊張與害怕，多了點安心與放鬆，學生學習時的熱情，正在提升中。

為了使成長心態的腦科學知識成為二年萌班師生間共同語言，本研究者與學生摘取成長心態課程內容之關鍵字，編成「成長班規」。教師課程開始前，帶領全班學生一起朗誦班規，並加入手勢動作。此為每日固定儀式，透過朗誦，牢記於心。班規內容為「今天我要擁有良好的學習態度。主動學習，讓我的大腦成長，用心解決問題。」由此建立學生自我對話及放聲思考的習慣。提醒師生間，以正向互動之成長心態促進大腦成長。

圖 3- 10

成長班規

今天我要擁有良好的學習態度。

(雙手比讚)

主動學習，讓我的大腦成長，

(比出健美先生的姿勢)

用心解決問題。

(雙手合起來畫顆心)



資料來源：本研究者改編自 Brock & Hundley (2018)

生命成長的過程，是不斷的犯錯，再從錯誤中學習與成長。但，錯誤常常伴隨著挫折感出現，挫折即是不如意、不順心，一連串的負面情緒湧上來，不管大人或小孩，稍有不慎，理智線便被沖斷，暴怒與嚎哭的發生，更讓人手足無措，想要逃避。所以，本研究者與二年萌班的孩子，將成長班規視為對抗挫折情緒的咒語，當悲傷快要淹沒理智時，便一起念出成長班規的咒語，告訴自己與對方，問題出現了！挫折出現了！負面情緒出現了！沒關係，我們用良好的態度，主動學習、用心解決問題，然後，大腦就會成長一點點！

(三) 「教師正向說明方式」使學生行為之具體改變事實

在運用教師說話公式之後，發現孩子們最大的改變，是勇於上台練習答題，而不再只是固定少數 7-8 位同學舉手回答，而是越來越多，每天每天越來越多，幾乎到了每位小朋友都願意舉手回答問題。因為，就算答錯了也沒關係，老師會教我們。以下對話取自學生的訪談紀錄：

T：S25，你以前很怕數學，幾乎都不敢舉手說要上台來寫寫看，為什麼最近都敢舉手了啊？

S25：因為我以前很怕答錯會被扣點，會被同學笑，別人會覺得我很笨。

T：那現在呢？

S25：現在寫錯的話，老師會再教我一次。

T：那不怕被同學笑了嗎？

S25：我卡住的時候，就說「施老師，我還不會。」就好了啊！

T：不會覺得自己笨了嗎？

S25：不會耶！呵呵！而且，老師教我，我學會的時候，我覺得很開心耶！

取自（訪 25-1）

這樣的改變，不僅在 S25 身上發生，是在每個孩子行為表現都起了或多或少的變化，S25 是顯著改變的案例之一。本來，總是皺著眉頭上課的他，臉部表情放鬆許多，依然和往常一樣學習，成效卻大幅提升（數學複習考試的成績總低於 60 的 S25，逐漸的攀爬至 70-80 分，甚至要求媽媽買考題本給他練習，還主動報名挑戰數學卓越盃競賽）。原來，心情的緊張與否，老師以愛與榜樣為正向信念，改變教室裡的對話方式，對孩子的學習成效影響如此之大。

（四）「正向互動」後，學生作業（或作品）呈現

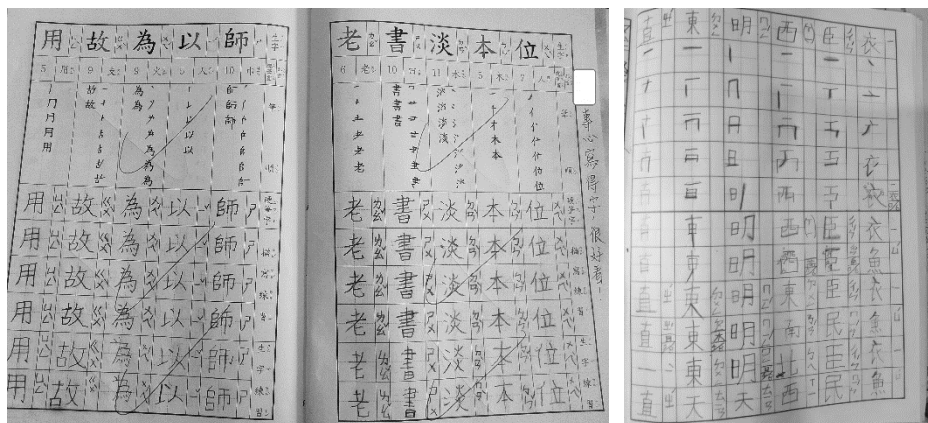
除了在數學課中使用正向互動的班級經營原則，在國語課，亦是將成長心態的學習重點（大腦像肌肉一樣會成長，透過鍛鍊與學習，神經元能產生連結）融入其中。第一週，本研究深刻的看到之前的我，用定型心態的教學方式，讓孩子在學習過程中感受到壓力與不愉快；使用了成長心態的班級經營原則，孩子驚奇的自發向上。

一直以來，本研究者都被冠以「施老師教出來的學生字都很漂亮」的光環。於是，自己也落入這個刻板印象，認為一定要把學生的字教好，讓每個低年級小朋友都能寫出工整漂亮的國字與數字。經過一年級上學期的筆畫、筆順與對齊十字格的基本原則，一年級下學期的整體美感與字體結構的書寫，大多數的學生都能寫出一手好字，養成耐心與細心的良好學習態度。然而，對於字跡潦草、無法一筆一畫耐心寫的學生，經過個別指導、恩威並濟，依然沒有成效的學生，本研究者曾忍不住心中的焦急與懊惱，對其大聲咆嘯，使之心生畏懼，自省改善。但，字跡仍舊歪斜未達標準。師與生都落入了無助的低谷中，教師的我，認為自己教學不力，沒有能力把 S3 教好；S3 則認為自己已經夠努力了，也很想把字寫好，為什麼總達不到老師的標準。在彼此都受傷的狀況下，好一陣子，我們都難以好好地進行對話。

幸好，S3 的母親知道了我的教學無助感，也看到了 S3 的寫字無力感。利用了一升二的暑假在家練習，而在本行動研究的第一輪運行過程時，本研究者便在 S3 的國語作業簿肯定他，並給予他一句：「S3，你專心寫的字，很好看！」（圖 3-11 左）

圖 3- 11

改變對話方式後，學生作業呈現出自我向上的動能



資料來源：研究者整理

自此，S3 便持續的寫出越來越工整的字。S3 的母親更回饋給本研究者：「我告訴他，他是班上少數還對不齊十字格，今天去茁壯國小開英語親師晤談，他自己在家一個人寫，寫到我回家，再去打鼓，慢慢長大中……」，並傳了 S3 在家自主練習的作業本（圖 3-11 右）給本研究者。看 S3 刻意的練習筆畫、筆順、對齊十字格、筆畫之間的間距、接觸、位置，都是本研究者上課時所教學的步驟。霎時，我的眼眶紅了！這孩子竟是如此的努力與認真，而我先前居然質疑他的學習態度與上課容易分神的情況，還對他大吼，該反省的是我才對。

(五) 「正向互動」之學生學習成效

以本研究目的、待答問題與學習目標（表 3-1）為檢視學生學習成效之基準，秉持以學生為中心之初衷，探討每一個教學活動實施後，進行日常行為觀察與學生作文反饋之分析，整理出學生在成長心態的萌芽與行為具體表現。

表 3-2

對話構面之「正向互動」之學生學習成效

成長心態 導向班級 經營之學 習目標	本研究 之待答 問題	教學前後 之師生改變	學生文件（或作業） 之反饋
學生透過 學習與練 習，理解 活用大腦 的重要 性。	面對挫 折的態 度	害怕挫折，約 3/4 的學生採取被動、 沉默。經實施「教師正向說明方式」 後，幾乎全部的學生皆能踴躍回答 問題，答錯不氣餒，仍保持積極回 應的態度。	學習不容易，我會答錯。但老師 不會因此討厭我，只要繼續努 力，一定會成功！（文 S20-1）
	面對失 敗的情 緒	原本孩子答錯，或做錯事，會哭、 會吼叫、會隱瞞、會逃避、會不說 話放空。教學後，改變不大，依然 會有哭泣、暴怒或逃避的情緒反應。	家人常陪我練習畫圖，但是我 常會沒耐心，亂畫一通，總是被 嫌醜得要命，所以就會耍脾氣， 我也不想畫了！ （文 S1-1）

成長心態 導向班級 經營之學 習目標	本研究 之待答 問題	教學前後 之師生改變	學生文件（或作業） 之反饋
學生透過 學習與練 習，理解 活用大腦 的重要 性。	正向思 考的習 慣	教師從自身態度與行為開始改變，刻意練習「教師正向說明方式」。告訴學生，不是不會，是「還」不會，只要肯學肯練，認真努力，沒有學不會的事。學生感受到學習氣氛的改變，每個人的表情都放鬆且快樂許多，快樂變成了一件最重要的事，學習是快樂的，所以不要因為小挫折就傷心難過很久。因為，快樂的學習，大腦才會變聰明！多練習讓大腦肌肉成長，一定能學會！	我最喜歡上學了！可以跟施老師學習新知識，還可以跟同學一起玩，太有趣了！（文 S9-2） 我不喜歡寫功課，但是我很努力、還會給自己加油打氣，因為只要認真練習，我就會進步！（文 S8-1） 我喜歡上學，上學讓我很開心，我可以學到很多新東西，我喜歡數學、陶藝、3D 列印，每一堂課都好好玩喔！我覺得我越來越聰明了！（文 S5-1）
	恆毅力 的培養	講述龜兔賽跑的故事，烏龜慢，但能持之以恆；兔子快卻分心、偷懶。能不能持續練習，是成功關鍵。	S2 與 S30 分別將自己帶入故事中的角色，畫出成長心態圖像思考（如圖 3-12）。

資料來源：研究者整理

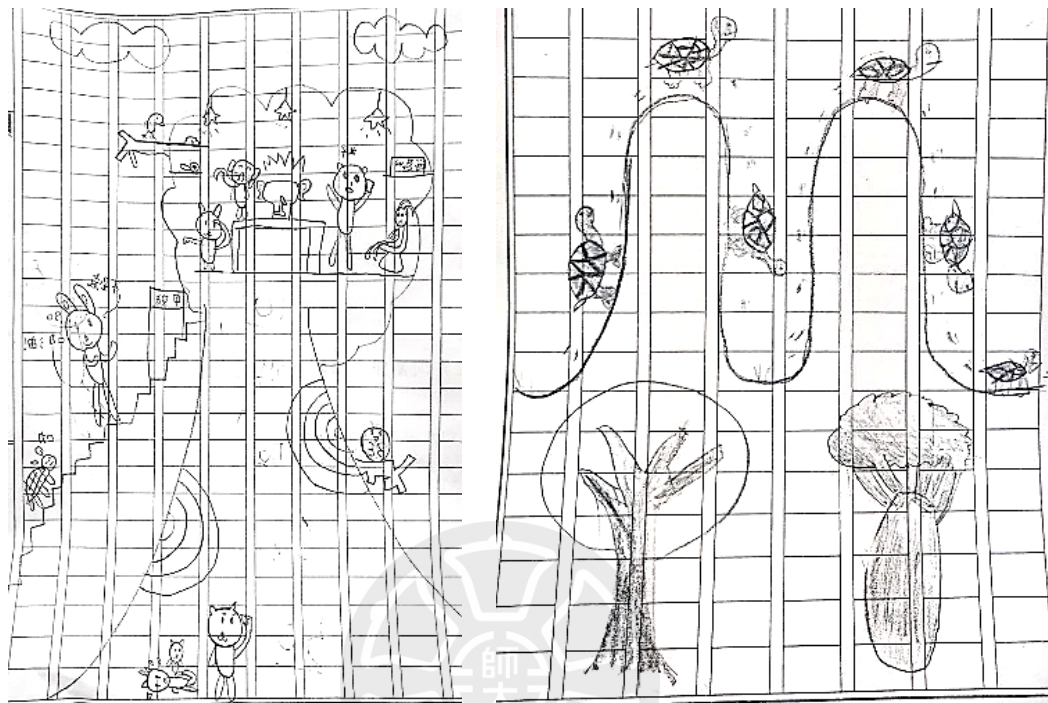
在成長心態的學習過程，學生的心得反饋與行為反應最為重要，更是本研究進行教學計畫修正的依據。在第一輪行動研究施行後，明顯感受到學生的上課緊張的氣氛減緩了、師生間的距離拉近了、孩子們的笑容變多了！學習氣氛，來自於師生間的關係。當學生感受到教師正在改變，看到本研究者刻意的練習「溫柔說話」、看到本研究者也會失敗也會難過，會被定型心態綑綁而出言訓斥他們，下一刻陷入自責懊惱，S23在上課時，告訴我：「老師，沒關係！我知道妳不是故意要罵我，妳是為我好，妳不要難過。」（訪 S23-1）在練習的過程，改正過去的習性，很辛苦，但樹立身教，至關重要！於是，我努力了，學生看見了，他們也開始改變了！

面對挫折，孩子們很害怕，這會讓他們臉紅、害羞，無地自容。對於課堂上的師生互動與回答，原本約 3/4 的學生採取被動、沉默，總是那 1/4（10-12 位）學習高成就的孩子舉手回答，教師難以發現學習成就落於中、低階段的孩子，何處對他們而言是困難？課堂上少數「好」學生與教師的互唱雙簧，看似行雲流水的教學流程，對於不懂又不敢發問的孩子而言，是痛苦的忍耐。經實施「教師正向說明方式」後，幾乎全部的學生皆能踴躍回答問題，即使答案不正確，依然不氣餒，仍能繼續保持積極回應的態度。因為，除去了「答錯」等於不認真不聰明的負面評價，取而代之的是「謝謝你的答錯，原來這裡有點難，老師換個方式再講一遍。」（觀 20201006）羞赧的神情轉變為感激的微笑，教室的學習氣氛產生了質變，孩子們越來越敢回答，手舉得越來越直！正向的互動，在我們的教室裡，真真實實的運轉中！「我知道學習不容易，所以我會常常答錯。但老師不會因為我答錯就討厭我，老師會陪我，我只要繼續努力，一定會成功！」（取自 S20 的〈我的成長目標〉）

面對失敗，S2 以圖畫表示（取自單 S2-1，如圖 3-12 左），「失敗就像受傷的動物，需要朋友和老師的照顧，好起來之後再繼續走就好，老師不會拋棄他，老師會保護他。」（取自訪 S2-2）S30 則是將自己比喻為烏龜（取自單 S30-1，如圖 3-12 右），「我是失敗的烏龜，很多事都跟不上，我動作很慢，但是老師說烏龜很厲害，很有毅力的往前走，我希望我也可以走到目的地。」（取自訪 S30-1）

圖 3-12

S2 與 S30 對於成長心態的圖像思考



資料來源：研究者整理

S2 在稿紙上，畫了一棵大樹，自己是小兔子，在學習的階梯上，跟烏龜一樣努力的爬，不偷懶貪睡；教師是一隻貓咪，在樹底下照顧受傷或落後的小動物；有些夥伴已經在樹頂上慶功，但每個人走路的速度不一樣，小兔子（S2）只要努力往上爬，很快就能到達冠軍獎盃了！S30 則是畫了曲折的道路，與烏龜爬行的軌跡，S30 曾說過：「我什麼都做不好，我不專心、座位髒亂、還會欺負同學，我不是個好孩子。」本研究 者氣呼呼的說：「誰膽子那麼大？敢說我的學生不是好孩子？我的學生只要想變好，就會變得超好！不准你在這裡胡說八道說我學生壞話。」（取自訪 S30-1）當時，S30 默不作聲，回到座位繼續上課。隔天，本研究者在作業簿發現（圖 3-12 右），我知道，S30 下定決心，正在朝目標前進，正在變好！

正向思考，是一種快樂的習慣。當我們習慣快樂，數算恩典，讓好事情充滿每一天，就能擁有足夠的正能量來消化負面情緒。孩子們的笑容已說明一切，可愛的他們，寫在卡片上、寫在白紙上、寫在作業簿上，告訴我，他們喜歡上學！上學有多麼的愉快！S9、S8、S5 在學習單上，寫下自己因學習而感到自己越來越聰明，因練習而覺得自己越來越厲害（如表 3-2 之學生作業回饋），成就感讓他們喜歡上學！

（六） 「正向互動」之教師省思

透過每日的教師自我省思紀錄，本研究者刻意的練習說話的方式，以愛與榜樣（正向互動）為立基點，但對於一天八小時與 42 位低年級小朋友相處，第一個月幾乎沒有一天能達到目標（不吼叫、不指責、不批評，且以教師正向說明方式，呈現溫暖與包容的態度），不禁反省著：難道，經年累月下來，定型心態的說話方式已是「積習難改」了嗎？那可不行！我必須刻意的練習與要求自己。本研究者決定身體力行本研究的架構圖（圖 1-2），從對話開始、具體行動、持續改善。

第二個月，陸陸續續從家長端傳來一些回饋。S19 的媽咪：「S19 回來說，施老師自從二年級開始，就很少生氣了耶！所以，一年級的時候建立規矩，二年級就長大懂事了。老師果然很有方法。」S11 的媽咪：「老師，妳能不能教教我，要怎麼像妳一樣不生氣，孩子可以越來越乖啊？」甚至，連班上的小朋友都開始計算從開學到現在，施老師總共生氣幾次？S3 發覺：「只有第一個月三次，之後就都沒有了！」（訪 3-1）S26 更說：「而且，老師不生氣的時候，講話也很溫柔，會跟我們說哪裡錯了，要怎麼改才對。老師真的好厲害唷！」（訪 26-1）得到了來自家長與學生的回饋，本研究者感嘆，幸好，亡羊補牢，猶時未晚！我還來得及改正我的錯誤，還來得及讓自己成為更好的教師！

二、行動：錯誤是學習的機會

行動構面成長心態課程之學生學習目標：(1) 學生能將錯誤視為再次學習的好機會。(2) 學生能檢視自我的學習歷程，看見自己的進步。教導學生面對錯誤，主動解決問題，必須結合「正向互動的教室氣氛」、「四層次對話法」、「學習情境布置」、「以學習者為中心」(詳見表 3-1) 等班級經營原則，方可讓學生由真實生活情境，以成長心態面對錯誤與挫折，並從中學習解決問題的方法，讓自己成長茁壯。

圖 3-13

第一輪行動構面實施重點



資料來源：研究者整理

（一）「錯誤是學習的機會」之教師教學設計

班級經營中，教師具有楷模學習的功能，必須時時警覺自己的情緒，並做出適當的判斷，進而行動。首先便是「正視」情緒，堅持「正向互動」，以四層次對話法（事情—心情—解決—行動）作為主軸，首先讓學生指出當下的心情，再敘述事情發生的經過，透過學生的敘述，師生一起找出問題癥結點，討論解決的方法，擬定行動的步驟，逐一解決問題。

解決問題的情況，由學校生活中真實發生的事件為學習機會，為真實的學習情境。以學生面臨的問題做為教材，以學生的學習利益做最大考量，以學習者為中心，最後讓學生了解錯誤是學習的機會，改正一個錯誤即是進步，看見自己的進步，給予自己肯定與信心，戰勝挫折感。

（二）「錯誤是學習的機會」之師生對話過程

由表 3-2 可知，低年級小朋友在面對失敗或錯誤時，容易出現哭泣、慌張、不說話等情緒反應，若不及時引導，則會產生逃避、暴怒、吼叫、攻擊等負面行為。是故，本研究之行動構面的實施重點的成長心態課程為「面對錯誤」、「解決問題」。在面對錯誤前，必須先接受情緒、處理與抒發，才能順利思考行動解決方案，進而達到解決問題的目的。

要讓低年級（7-8 歲）的學童表達自己的情緒前，得先把情緒標籤化、具象化。本研究者運用學生在國語課上習得的知識（表達情緒的詞語）應用於生活上情感的表達。首先，教導他們認識情緒、感受情緒，並透過「I Do—We—You Do」（如圖 3-9）進行教學與演練，內化為師生間的共同語言。舉例而言，四層次對話的問題：（1）發生什麼事情了呢？請具體說明事情的經過。（2）這個事件給你／我，什麼樣的心情感受呢？（3）思考與討論解決的方法或方案。（4）將解決方案付諸行動。由教師示範、師生一起做、學生自己做，由四層次對話來解決真實發生的事件，讓學生了解錯誤是學習與成長的機會。

圖 3-14

常用情緒詞語（上）



資料來源：國民小學康軒國語習作第三冊（2上）第 105 頁

圖 3-15

常用情緒詞語（下）



資料來源：國民小學康軒國語習作第三冊（2上）第 106 頁

運用國語習作的附錄「常用情緒詞語」，經過國語課的教學，讓學生理解其詞語意義。但是，對於情緒的認識與覺察，單就理性的認知是不足的，必須透過真實的生活情境來實際感受。就在 2020 年 9 月 28 日，本研究收到來自課後照顧班教師的訊息：「施老師，你們班作業很快就寫完了，是也寫得很好！只是，寫完之後就開始講話，我要看其他班的學生作業，叫他們不要講話他們還是講。我看，還是請你處理一下。還有，你們班那個○○○，看起來很乖唷！但事實上她沒寫完功課就跟同學玩，我想你們班都寫完了，也沒想太多，結果，她家長還打電話到教務處說我沒看完她的功課耶！你們班學生還是只聽你的話，你幫個忙吧！」接到了同事的訊息，當下內心是感到「丟臉、失望」，然後慢慢變成了「生氣」。不過，我強迫自己閉眼深呼吸，冷靜下來，思考如何處理，選擇一個正確解決問題的方案——開班會。

上課鐘聲響完，學生背誦完「成長班規」後，本研究決定，進行二年萌班的第一次班級會議。

T：小朋友，我剛剛接到了對二年萌班的投訴信，說，課照班的小朋友寫完功課就在講話，打擾了其他班寫功課的心情。（打開投影幕，呈現圖 3-14、圖 3-15）我現在的心情是「丟臉、失望、生氣」。

S：（全班靜默）

T：這三個情緒讓我頭腦無法思考，我需要你們的幫助。

S6：老師，那你就給課照班的學生出多一點功課啊！（沒參加課照班的學生這麼說）

S27：這樣不公平！老師，我在課照班寫完功課有安靜的畫畫或看書，而且我爸都會早一點來接我回家，我沒有吵鬧。（每天都會參加課照班的 S27 馬上說明他的處境）

T：我想請昨天參加課照班的小朋友站起來，指著國語習作的最後一頁，告訴我，你現在的心情。

S27、S29、S30：（指著緊張）。

S28、S7、S14：（指著害怕）。

S3、S31：（此時沒有指任何情緒）。

T：能請 S27、S29、S30 告訴我，緊張是什麼感覺嗎？

S27：我好像做錯事，但我又覺得我沒有，不知道怎麼辦。

S29：我有講話，我害到別人了。

S30：我想我可能會被處罰，希望老師不要跟媽媽說。

T：那感覺到害怕的 S28、S7、S14 呢？

S28：我沒寫完作業就跟同學玩，我害老師被投訴。

S7：我不知道 S28 沒寫完功課就跟她玩，所以害老師被主任罵。

S14：我聽老師的話，在放學前就寫完功課，去課照班不知道要做什麼，所以我就講話。我以為課照班的老師跟施老師一樣，做完該做的事，就可以做自己想做的事。

T：那 S3 和 S31 沒有指任何情緒。就再給你們一點時間想想吧！聽完緊張、害怕的同學說的話，班上同學能不能幫忙想辦法？

S32：那就不准有參加課照班的人在放學前寫功課，叫他們把所有的功課都帶去課照班寫。

S33：我只有星期三會參加課照班，我爸媽在基隆工作，很晚才回家。如果我都留著去課照班寫，寫不完怎麼辦？

T：提早在放學前寫完功課，是一種善用時間的表現。不應該因為善用時間而被處罰。應該想一想，寫完功課的小朋友，可以做什麼事，可以繼續快樂的享受自由時光，又不打擾別人。聽完你們剛剛分享情緒，我也冷靜下來了，現在，我的大腦又能繼續運轉了！來，我們一起來寫這張學務處的學生事件紀錄單。

表 3-3

課照班問題解決紀錄單

○○市○立茁壯小學 學生事件紀錄單

填表日期：109 年 9 月 28 日 班級：二年萌班

學生姓名：S27、S28、S29、S30、S3、S31、S7、S14

事件描述：

A 主任在 9/28 早上搭電梯時，遇到施老師，告訴施老師，昨天課照班二年萌班的小朋友寫完功課便開始講話吵鬧，S28 甚至是沒寫完功課就開始與同學嬉鬧玩耍，導致功課沒寫完。

師長處理：

1. A 主任告知導師，請導師進行後續處理。
2. 施老師請課照班小朋友每天在二年萌班圖書櫃借一本書，並把書名寫在聯絡簿上。在課照班寫完功課時，可以閱讀，閱讀一本後，可與其他課照班同學交換，隔日帶來還給施老師。並發給每位學生一本筆記本，可寫閱讀日記與施老師交換意見。
3. S28 沒寫完功課，扣小怪獸點數五點，並補完功課。S28 已知道錯誤，並積極改正。會寫便條給課照班老師，多關心 S28 功課完成進度。

追蹤：

請課照班老師不吝惜告知二萌導師，小朋友在課照的行為表現，感謝課照老師的幫忙！

授課教師：A 老師

導師：施老師

學務處/教務處：B 主任

資料來源：研究者整理

（經過班會討論，我們花了一節課完成了「課照班寫完作業可以做什麼的解決方案」）

T：這是我們一起討論出來的解決問題的方式，我們真棒耶！我要列印出來，請輪值的課照班老師幫忙我們達成，也告訴學務處和教務處，我們二年萌班想要進步。

S：（全班一致說好）

T：那 S3、S31，你們現在的心情呢？

S31：（指著感謝）

S27、S29、S30、S28、S7、S14：（也紛紛將手指移到「快樂、感謝、幸福」的正向情緒，並露出開心的微笑）

S3：我還需要時間想一想。

取自（觀 20200928）

（三）「錯誤是學習的機會」使學生學會了自律與自省

這是本研究者向學生坦承，知道自己的學生被投訴時，心情是負面的，而且生氣到無法思考，但是，還是努力的靜下心來。先感受當事人學生的心情，讓其抒發，再一起討論、解決，並將解決方案寫成正式的紀錄。

當天的課照班學生，還是在放學前，利用課餘時間寫完了功課。並從書櫃裡，每個人借一本書，看完之後，再互相交換。沒有一個人因為被投訴而受到處罰，而是利用這個錯誤，學會運用時間閱讀、從事安靜的靜態休閒、寫了畫畫筆記、閱讀筆記與施老師交換心得。自此，二年萌班的課照班學生沒有再被投訴過，反倒是滿滿的誇獎，說他們自動自發又自律！真是天使班。而學生被誇獎，也感受到自己從錯誤中學習，換得一個大大的進步，決定持續好表現！讓自己越來越好。

不多久，本研究發現，原本每週一、三、五的第七、八節作業指導時間，學生寫完作業會自由走動嬉鬧的情形逐漸消失，取而代之的安靜的閱讀與繪畫。這令本研究納悶，又開啟了一次對話：

T：小朋友，是不是我今天功課出太多了啊？你們都寫不完嗎？

S：（異口同聲）寫完了啊！

T：那你們在做什麼？

S：看書、畫畫、吃點心。

T：為什麼不聊天啊？我允許你們做完該做的事，可以做想做的事啊！

S：下課再聊就好了，上課聊天會吵到還在寫功課的人。

取自（觀 20200930）

聽到孩子們輕鬆的回答出如此懂事貼心的話語，內心感動莫名！以往每天要像錄音機一樣重複著「不要講話！」，偶而還要大聲壓制吵鬧的秩序，經過教師一瞬間的正念思考，與學生進行正向互動，揭露自我情緒、彼此同理對方的情緒、進行對話與討論、決定解決問題方案、付諸執行。不用吼叫、不用處罰、不用獎勵，讓學生發自內心的決定改變，這樣的教育過程，確確實實達到了教學相長，也確確實實看到了孩子內心的真善美，顯露於外在的懂事、貼心與自律。

（四）「錯誤是學習的機會」之學生試著主動解決問題

1. 事件一：課照班的自由與安靜

經過了班會討論，下課時，參加課照班的學生紛紛來詢問不同的問題，例：我要用什麼紙畫畫？我畫完的圖可以給施老師看嗎？我有心事可以寫在上面嗎？我能跟同學玩安靜的大富翁遊戲嗎？本研究者一一聆聽了學生們的疑惑，發現他們都是為了能讓自己保持在「安靜又享有自由」的範疇裡所設想的辦法。於是，本研究贈送給每位課照班小朋友一本筆記本，用完可以再來向老師拿。他們若想給老師改，把筆記本夾在聯絡簿中，施老師會回應他們。幾週下來，孩子們創作了自己的小書。有專門與施老師對話、畫了各式各樣的美人魚、結構複雜的變形機器人、充滿故事情節的自創漫畫。當他們寫完功課、閱讀完想看的課外讀物，還會彼此交換筆記本，看看彼此

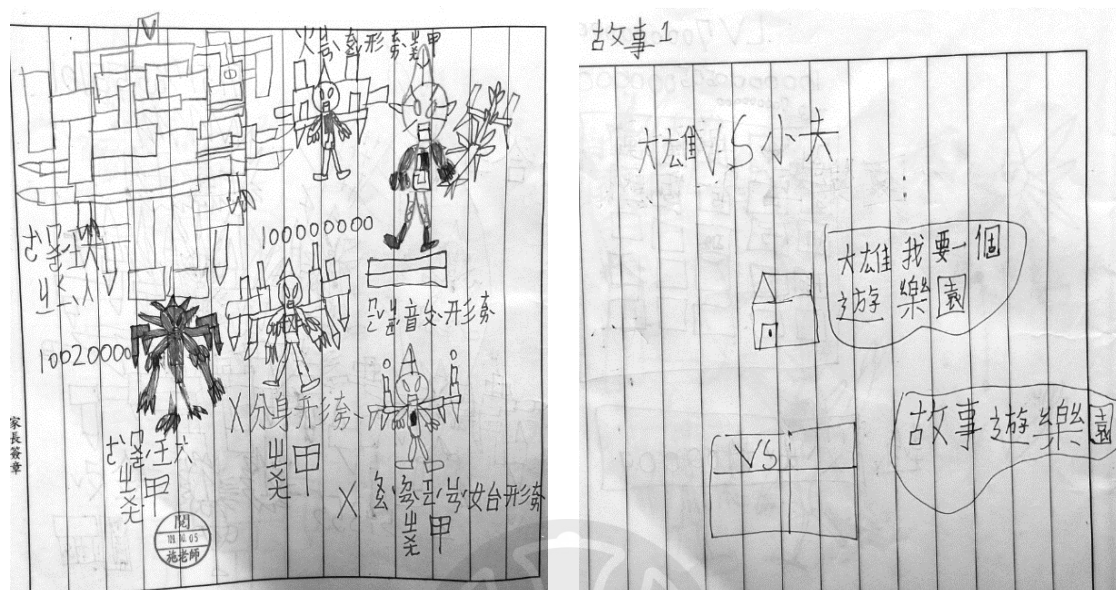
的心事或興趣，而這一切，都寧靜的、熱烈的展開著。本研究者不禁讚嘆孩子們說到做到的行動力，也樂在與他們進行紙筆交流的互動。孩子們並非惡意破壞秩序，而是不知道可以從事哪些活動，當他們自己思考，提出了解決方案，實際執行後，頗有成就感！孩子們開始主動回報他們在課後照顧班有多守秩序、看了多少本書、又創作了那些圖畫，他們同時享受了寫完功課的自由，也尊重了其他人享受安靜的權利。孩子解決問題的能力，更上一層樓了！

課照班的女孩們與施老師的交換筆記本

資料來源：研究者整理

圖 3-17

課照班的男孩們與施老師的交換筆記本



資料來源：研究者整理

2. 事件二：為自己成長，為自己解決問題

經過了對「錯誤」的重新認識，學生發現，施老師對於他們發現自己的錯誤時，能勇於面對，會給予正向的肯定，並會陪他們一起改善。於是，原本忘記帶作業回家、或是沒完成作業的小朋友，會主動向導師說明，例如：S22、S6、S23、S24 與 S3，皆曾經在不同日期忘記完成作業或帶學用品，而來向本研究者說明，並主動提出要在晨讀時間補完功課，也會在聯絡簿提醒自己，下次不要再忘記了。而這改變，讓本研究看到孩子們為自己的行為負責任，提出讓自己的行為改善方案，更對錯誤進行補救。以往，孩子們會請父母打電話給導師，請導師不要介意。由父母出面善後、代為處理，孩子們的錯誤還是會持續的發生；由孩子們自己鼓起勇氣來面對，試著想辦法讓自己改善，對自我產生覺察，錯誤才能真正成為孩子們學習成長的禮物。

在本行動研究過程中，S3 總共發生三次忘記帶聯絡簿的情況。第一次，S3 主動來向老師坦承，導師嘉許他的勇敢，鼓勵他把這個迷糊小缺點寫在筆記本上，提醒自己每天對照聯絡簿收拾書包；第二次，S3 說聯絡簿放在家裡，回家找不到，在教室也找不到，實在想不起來在哪裡不見的，想重新買一本時，由課後照顧班教室的班級導師送回來，S3 才想起來，是課後照顧班寫功課時拿出來看，就忘記收進書包了！導師約談 S3，S3 過程中沉默不語。於是，導師給 S3 時間，若是 S3 想要跟導師談話時，可以再來找老師。S3 隔天放學，便跟導師表示要找老師談談自己的錯誤，但歷時兩天，導師等不到 S3 的談話，又發生了第三次忘記帶聯絡簿的事情。第三次，S3 不敢來向導師坦白，一整天看到導師便繞道而行，上課也迴避導師的眼神。直到導師批閱聯絡簿時，問 S3 有沒有帶聯絡簿回家呢？S3 不回應，不斷地眨眼睛，導師便寫聯絡簿問家長時，S3 才說：「因為我怕你討厭我。我媽媽叫我要跟妳說，但是我不想要。」（節錄自 2020 年 10 月 7 日訪 S3-5）而自此之後，S3 與本研究者的師生關係產生了變化，S3 隨時都擔心害怕做錯事，怕導師不喜歡、不相信、不愛他；而本研究者懊惱著為什麼嘗試了許多方法想讓 S3 學會收拾書包、把字寫好、為自己負責，卻一而再、再而三的失敗？甚至認為本行動研究將走向失敗的結論。彼此都陷入了低潮的情緒中。

當本研究者體認到自己在教學上，再次遇到瓶頸，強大的挫折感襲擊、憤怒與悲傷、失望與無奈，讓自己難以冷靜面對問題時，便自言自語的朗讀成長班規：「今天我要有良好的學習態度，主動學習，讓我的大腦成長，用心解決問題。」靜下心想想，現在的我已是成年人，面對挫折與失敗是如此的無助與悲傷，那還是小朋友的 S3 該怎麼辦呢？肯定更無法承受巨大的負面情緒。思即至此，本研究者決定採取行動——寫一張卡片，向 S3 道歉，並與 S3 共同面對錯誤，一起思考解決問題的方案。

圖 3- 18

本研究寫給 S3 的卡片



資料來源：研究者整理

本研究嘗試要從挫敗感中站起來，但自振乏力，於是，將自己懊惱與教學上的瓶頸向研究諍友林老師訴說，諍友耐心傾聽後，說：「孩子們是尚在訓練的大人，違規和犯錯不見得是針對我們，若換個心情表現善意和寬容，請他們為自己的問題想辦法處理，再想想我們在他們的年紀又會怎麼做，以堅定的善念和他們表達自己的挫折感和希望共同合作的地方，相信的力量能彼此融化那道心牆，一切會柳暗花明的，加油！」

（取自饋 T120201025）在茫然、不知所措的迷霧中，本研究尋求研究諍友的協助，並採取諍友的建議，向學生表達自己的挫敗感，坦承為師者的錯誤：「對不起，我生氣的時候會大聲說話。」（見圖 3-18 左）也表達了希望能繼續努力，一起改善錯誤的想法。很快的，S3 透過媽媽的手機，傳來了開心的聲音：「施老師，沒關係！我知道我有錯誤，我們一起努力吧！」（取自訪 S3-6）聽到了 S3 的回應，本研究真實的感受到悶痛的胸口，被綑綁的感覺，瞬間鬆開了！我想，S3 連續犯錯的自責，絕不亞於我。

他的無助與焦慮不知如何排解，所以也不知道該怎麼做下一步。感謝 S3 啟發了我，在挫折感的處理，需要同理與寬容，一個人走不出來，那就兩個人一起面對，互相包容、合作，合作能強大我們的力量！

後來，本研究與 S3 討論該怎麼幫助自己每天都記得帶聯絡簿回家？本研究者提出：(1)上才藝課前，先收書包，然後請小幫手幫忙檢查書包。(2)期許自己進步，9-10 月忘記 3 次，如果 11 月可以限制在 2 次以內、12 月限制在 1 次以內，1 月 0 次，那就是很大的進步了！S3 開心的接受了本研究者的提議，並時時自我提醒與反省。後來，S3 在 11 月只有 1 次忘記帶，12 月 0 次，已經比原本設定的目標超前進步了！經過衝突、和好、共同面對與解決問題，讓本研究者與 S3 的師生關係更加堅韌、穩固，更信任對方，也明白只有自己「主動行動才能解決問題」。

(五)「錯誤是學習的機會」之學生學習成效

當師生將錯誤視為學習的機會，便是正向思考的開端，延續著對話構面的師生正向互動，並透過真實情境的學習機會，檢視發生錯誤的原因，接納因挫折而產生的情緒，冷靜思考與訂定目標，採取行動，一步一步解決問題。開啟了行動，經過的歷程，即是孩子在成長心態成功構面之學習成效。以成長心態課程之學生學習目標與本研究四個待答問題(面對挫折的態度、面對失敗的情緒、正向思考的習慣、恆毅力的培養)，以教學前後師生的改變與學生文件回饋，探討學生學習成效。(詳如表 3-4)

表 3-4

行動構面之「錯誤是學習的機會」之學生學習成效

成長心態 導向班級 經營之學 習目標	本研究 之待答 問題	實施前後 之師生改變	學生文件（或作業） 之反饋
學生能將 錯誤視為 再次學習 的好機 會。	面對挫 折的態 度	實施前，師生對挫折帶來的負面情緒無法整理與處理。教學後，師生能將「錯誤視為學習的機會」後，以正向思考轉換情緒，並主動思考解決方案。	我寫作業會花很多時間，因為我會一邊寫功課、一邊唱歌、一下子講話、一下子上廁所，所以才花很多時間。一樣一樣改正，我就能進步了！（文 S9-1）
學生能檢 視自我的 學習歷 程，看見 自己的進 步。	面對失 敗的情 緒	實施前，當失敗來臨時，學生容易出現哭泣、暴怒、攻擊或逃避的情緒反應。教導學生將所有的情緒標籤化，認識每種情緒，並學習「指出與「說」。運用四層次對話，進行述說、心情、解決方案、採取行動。為自己設定目標，一步一步達成，看見自己的歷程進步。	我的脾氣很不好，只要我在做事情時，弟弟在旁邊吵我，我就會大發雷霆！我想成為更優秀的人，所以我為自己設定了幾個目標：一星期只能生氣 10 次，然後每個月減少 1 次，慢慢的我的脾氣就會越來越好，我就能改掉壞脾氣的缺點了。（文 S32-1）

成長心態導向 班級經營之學習目標	本研究 之待答 問題	實施前後 之師生改變	學生文件（或作業） 之反饋
學生能將錯誤視為再次學習的好機會。	正向思考的習慣	持續使用「正向互動」的班級經營原則，並建立師生共同語言——成長班規，當負面情緒來襲時，朗誦成長班規，提醒自己回到正向思考的模式，用心學習，主動解決問題。	我要為自己加油，因為我很容易忘記事情，所以我要寫下來，常常提醒自己不要忘記，過程難免辛苦，只要努力就一定成功。（文 S14-1）
學生能檢視自我的學習歷程，看見自己的進步。	恆毅力的培養	處理負面情緒與面對錯誤並主動解決，是需要不斷的練習、教師耐心傾聽、善巧的引導與愛的鼓勵，讓學生明白，除了放棄，還有許多更棒的選擇。	我要學習自律和安排時間，還要專心、有耐心的做好每件事。我會努力。但是我還是不能一下子就成功，我希望爸爸、媽媽、老師能陪我一起進步。我也會加油，不讓爸媽和老師擔心。（文 S30-1）

資料來源：研究者整理

本研究與學生共同經歷了挫折，我們一起說出事情發生的經過，一起真實的面對內心的情緒，最重要的是「接納」，我們感受到自己被接納、被同理、被愛的時候，大腦得到了正能量，才能積極地進行正向思考，冷靜地規劃行動方案，再逐步執行。

由事件一與事件二，可以發現「事情」並不複雜，讓學生裹足不前、不知所措的是「負面情緒」，當教師在事件一使用四層次對話法引導孩子面對情緒後，孩子們感受到被理解與支持，即能主動面對問題並提出解決方案，執行時計劃更是說到做到，展現改進的決心。事件二，師生困在情緒低潮的時間較長，先認錯的人並非罪魁禍首，而是「在意」對方的感受，所以先釋出善意，在友善與包容的互動下，情緒得到同理，孩子得到寬容與支持，積極的行動甚至超出原本訂定的目標！啟發內心的引擎，在於接納與支持，當教師接納孩子的情緒、傾聽孩子的述說、陪伴孩子思考，他們就能自主的行動，讓自己成為更好的人，而且充滿自信！從學生文件分析，更能得到佐證，他們能面對錯誤，解決問題，前提是，他們得到足夠的支持與善待。如 S9 寫下自己的分心錯誤「我寫作業會花很多時間，因為我會一邊寫功課、一邊唱歌、一下子講話、一下子上廁所，所以才花很多時間。」為自己訂定成長目標是「一樣一樣改正，我就能進步了！」（文 S9-1）S32 則審視自己的情緒處理，需要改善，「我的脾氣很不好，只要我在做事情時，弟弟在旁邊吵我，我就會大發雷霆！」不但訂目標，還切分為數個進程，檢視自己的進步，「我想成為更優秀的人，所以我為自己設定了幾個目標：一星期只能生氣 10 次，然後每個月減少 1 次，慢慢的我的脾氣就會越來越好，我就能改掉壞脾氣的缺點了。」（文 S32-1）S14 則是持續使用正向思考，也提出解決方案，用筆記來改善迷糊的缺點，積極的努力中。「我要為自己加油，因為我很容易忘記事情，所以我要寫下來，常常提醒自己不要忘記，過程難免辛苦，只要努力就一定會成功。」（文 S14-1）。孩子們的努力，面對錯誤的勇氣與對於失敗情緒的處理，有了大幅的長進！

在與挫折感共處時，重要他人的陪伴，是孩子最需要的！以 S30 為例，在訪談中，他認為自己是個失敗者，許多事都做不好，但是他願意向烏龜學習，一步一步的往目標前進，但是從圖畫中（圖 3- 12 右）可知，要走的路很長很遠，在作文中，S30 寫下：「我的目標是要學習自律和安排時間，還要專心、有耐心的做好每件事。我會努力。但是我還是不能一下子就成功，我希望爸爸、媽媽、老師能陪我一起進步。我也會加油，不讓爸媽和老師擔心。」（取自文 S30-1）對於孩子而言，孩子並非不願意進步、不願意思考，也不是動不動就放棄。而是在改進的過程，還是會不停的犯錯，害怕與恐懼、失望與懊惱會在過程中持續打擊想進步的決心，是需要重要他人的陪伴，愛的鼓勵不能斷，這是孩子最需要的能量。愛的鼓勵，能有效的使孩子內心堅韌，持續與挫折感搏鬥，培養自我恆毅力。



（六）「錯誤是學習的機會」之教師省思

教師如何對待學生，學生就像一面鏡子，會映照出教師最真實的初衷。以往，本研究認為低年級的孩子，許多事都還懵懵懂懂，需要給予正確的規範、明確的指令，教導他們守秩序、做對的事，這樣才是好學生，我才是好老師。但是，孩子犯錯是天性，幾乎沒有一天，是所有的孩子都沒做錯任何事，在這樣要求完美的狀態下，身為教師的我，疲憊不堪。近年來，許多親子教養專家皆倡導正向教養，讓孩子感受到被尊重，傾聽孩子的聲音。當教師尊重學生的心情與感受，學生自然而然會回報同等的愛與尊敬。在開班會的過程中，聆聽孩子的想法，可以讓孩子們表現出他們為這個事件盡一份心力，不管其意見是否被採納，都是良善的互動，也才能營造出團體動力與歸屬感。

透過這次的課照班事件與聯絡簿事件，讓本研究與二年萌班的學生都明白，衝突、犯錯，不見得是一件壞事，錯誤是學習的機會，衝突讓我們學會冷靜溝通，一起想辦法，而不是任由負面情緒吃掉大腦的思考能力，是老師與學生都在學習的重要課題。我們攜手度過難關，並且同理了彼此的情緒，透過語言的對話知道了對方內心的想法，這使我們像一個大家庭，我們一起想出來的辦法也確實的解決了問題。這讓班上的每一個成員都覺得自己是有能力、有價值的人。

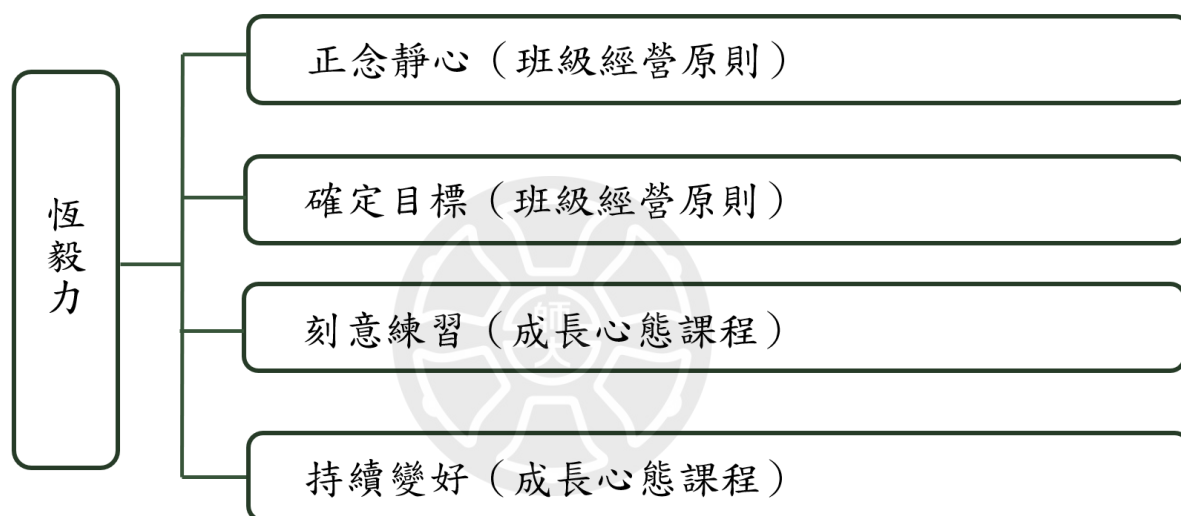
未來的學習生涯，肯定還會有許多未知的衝突與千奇百怪的錯誤，但是，我們已有默契，先深呼吸，指出當下的情緒，給予大腦一段時間休息，不讓負面情緒代替大腦做決定，在互相體諒的班級氣氛，本研究感到一股溫暖與友善的力量，真真實實的茁壯中。

三、恆毅力：靜心運動

恆毅力構面成長心態課程之學生學習目標：學生能使用靜心運動，緩和情緒，並持續為達成目標而努力。以成長心態課程「正念靜心」為第一輪實施重點。

圖 3- 19

第一輪恆毅力構面實施重點



資料來源：研究者整理

(一) 靜心運動之教師教學設計

在第一輪行動研究的尾聲，除了講述愛迪生的堅持到底的精神外，便是教導孩子「靜心運動」，使靜心運動成為日常生活中的一部分。以下，為本研究參考《老師，帶領我們靜心吧》一書中，重新設計為適合小學二年級學童進行的靜心運動，幫助學生放鬆與釋放緊張，讓心情安定與提升專注力。並結合本校早禱，於每日晨讀時間進行。

表 3-5

靜心運動之教學活動設計單

授課 教師	施佩婷	學習 目標	進入課程前，幫助學生放鬆身體與釋放緊張， 讓心情安定與提升專注力。
年級	二年萌班		
教學 領域	綜合活動		學生先備經驗： 每天晨讀時間皆有早禱儀式，讓學生以溫柔 的心開啟新的一天。
教學 單元	自編教材	學生先 備經驗	核心素養：生活-E-A1
教材 來源	《老師，帶領我們靜心吧》	/ 領域核 心素養	透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對 自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過 對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的 樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學 習。
教學 日期	109 年 8 月 31 日 晨讀時間		
教學活動		時間	評量方式
【教師引導語】			
讓我們開始學習讓心安靜，把讓你覺 得心煩的事，先放在旁邊。抬頭挺胸，手 放膝蓋，眼睛閉起來、嘴巴閉起來，在椅 子上找到一個讓你感覺舒服的坐姿，雙腳 平放在地面，背部脊椎骨挺直，放鬆肩膀、 放鬆臉部的肌肉，雙手還是輕輕地放在腿 上，或膝蓋上。		1	學生能安靜的坐在椅子上，聆聽教師指 導語。

教學活動	時間	評量方式
活動 1：呼與吸 首先，透過鼻子做一個深深的吸氣，讓氣息透過嘴巴呼出，聽起來可以像是輕聲的嘆氣，試著讓呼氣緩慢細長。做 2-3 次以上，能幫助你放鬆。 然後，讓空氣從鼻孔進入到你的身體裡，慢慢吸五秒（5、4、3、2、1），憋在肚子裡五秒（5、4、3、2、1），慢慢的從嘴巴的小孔，嘴巴發無聲的口，慢慢吐氣五秒。（5、4、3、2、1）。教師帶領學生做，至少 3 次。 活動 2：感覺氣息的流動 現在，只有一件事情要做，就是感覺空氣從鼻孔進到鼻子、通過喉嚨、跑到肚子，再從肚子跑到胸腔，再跑到嘴巴，慢慢離開你的身體。 活動 3：直到聽到早禱鐘聲 專注在吸氣與呼氣，直到聽見廣播播放〈愛的真諦〉。便可把眼睛睜開，雙手合十，一起合唱。	1 3 5 5	能搭配教師給予的節奏，緩慢且細長的進行鼻子吸氣、嘴巴吐氣。 能安靜感受氣息流動，耳朵聆聽周遭的環境白噪音。 聽到音樂，自行張開眼睛。 齊唱愛的真諦。

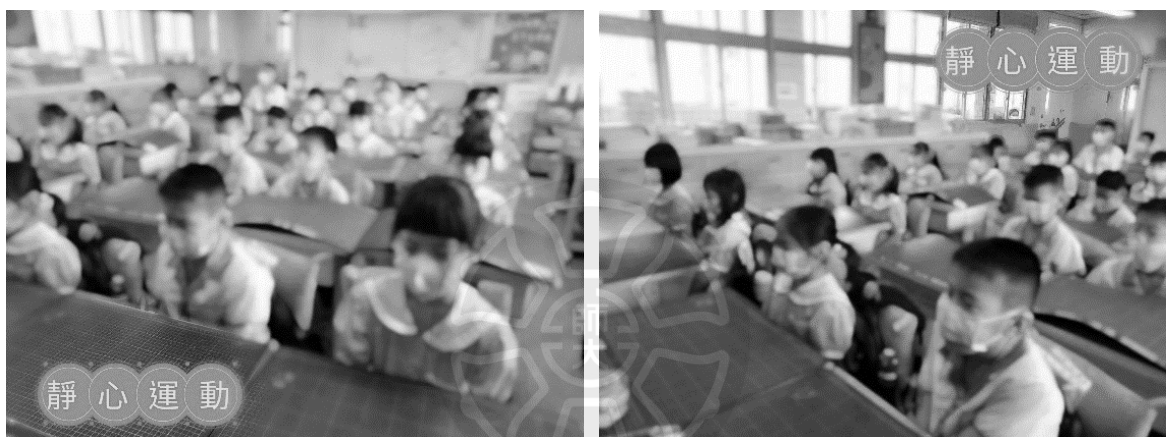
資料來源：研究者改編設計

（二）靜心運動之師生對話過程

經過靜心運動的教學（表 3-5）後，每天晨讀時間最後 10 分鐘，就是我們做靜心運動的時刻。每天的練習，專注的呼吸，讓大腦放鬆，讓心情平穩，已成了正式上課前的儀式（如圖 3-20）。然而，學生是否從靜心運動中，得到心情平穩、大腦放鬆的感覺？本研究決定開啟一次師生對話。

圖 3-20

學生進行靜心運動



資料來源：研究者整理

在 2020 年 9 月 23 日，綜合活動課，是我們第三次進行靜心運動，本研究問孩子們有什麼感覺，訪談如下：

S4：睜開眼睛時，感覺很亮。

S18：大腦感覺很輕鬆。

S2：感覺心靜下來。

S15：有幸福的感覺。

S11：覺得心情從不好變好。

S6：感覺大腦變舒服。

S38：整個身體與大腦都放鬆了一些。

S8：我感覺我的大腦正在成長，我正在幫助我的神經元。

S30：這會讓我學什麼都很輕鬆，因為我更容易專心了！

S26：我覺得我的大腦變得很清楚。

取自（觀 20200923）

由（觀 20200923）可知，學生對於施行靜心運動後，感到眼睛變明亮、大腦與身體放鬆、上課時更容易專心、心情很平靜甚至有點幸福。於是，靜心運動成了我們隨時隨地都能進行的運動，只要教室裡的氣氛是浮動的、教師或學生的心情是焦躁的、我們準備要進行重大活動時，靜心運動就是我們的第一步驟，因為「穩定、安靜、專心」是每一件事都學習的要素。

2020 年 10 月 28 日，是茁壯國小二年級全體小朋友進行「自然科學闖關」的日子，對孩子們而言，能進行大型的闖關遊戲，是十分雀躍、欣喜的事情。也因為太興奮了，班級秩序容易失控、也難以專注聆聽關主老師所說明的闖關規則與科學的原理，於是，當本研究者帶著孩子們進入自然闖關會場時，孩子們看到其他班級的同學陸續進場，發出好奇的詢問、驚嘆、看到自己家長來學校擔任愛心志工時，掩不住興奮之情而歡喜的大聲打招呼，以致會場出現「鬧哄哄」的感覺。於是，本研究者要求二年萌班的孩子們席地而坐，開始做靜心運動（詳見表 3- 5 之靜心運動教案）。以下，取自 2020 年 10 月 28 日之課堂觀察。

T：現在我覺得耳朵嗡嗡叫，吵吵鬧鬧的！

S：（幾個學生點點頭、幾個學生在跟家長開心打招呼、幾個學生東張西望觀察環境）

T：吵吵鬧鬧的，讓我心裡有點煩躁，可以陪我做「靜心運動」嗎？

S：可以呀！

T：請全部小朋友坐下腳打叉，雙手放膝蓋，眼睛閉起來，用鼻子吸氣、嘴巴吐氣，腰桿挺直。

S：（全部照做、不理會周遭的聲音、42 位小朋友專注的呼吸、吐氣，維持了 5 分鐘）

T：請小朋友慢慢的眼睜睜打開，看施老師。

S：（每個孩子都把眼睛打開，連坐後一排的孩子也聽到了老師的呼喚）

T：謝謝你們，我的心平靜下來。等一下，我們就用平靜的心去聽關主講規則、排隊，認真投入學習，好嗎？（老師手比 1 放嘴巴前面）

S：（孩子們也把手比 1 放嘴巴前面，安靜的點點頭。）

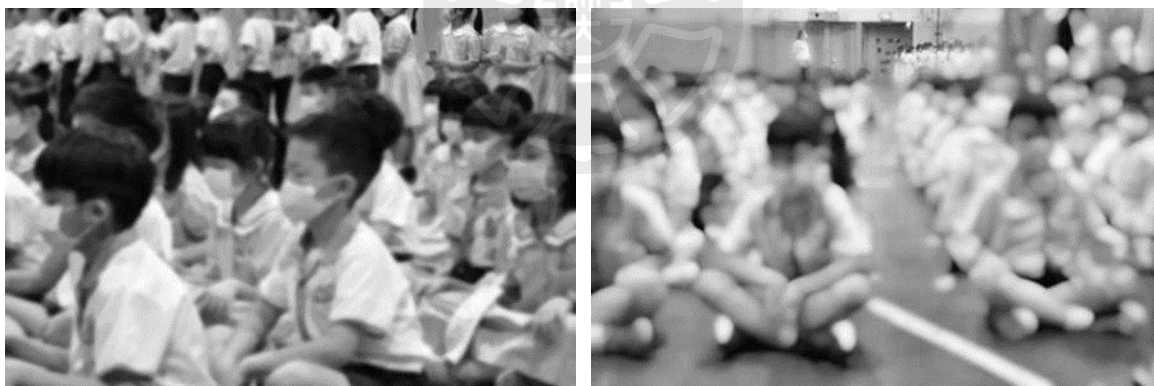
直到自然闖關的關主發號施令前，二年萌班師生皆安靜的席地而坐，用眼睛看、耳朵聽，鼻子吸氣、嘴巴吐氣，觀察周遭環境的變化，穩定自己的心情。

取自（觀 20201028）

（三）靜心運動讓學生學會覺察自我、專注於當下

圖 3- 21

在吵雜的環境中，進行靜心運動



資料來源：研究者整理

在進行靜心運動時，教師進行行間巡視，亦觀察的各關關主的準備情況。愛心家長幫忙拍照，將相片傳給本研究者時，本研究者驚訝於在照片中的每一位小朋友，皆自主的專心做「靜心運動」，不需要教師的提醒，能持續的保持著安靜、呼氣、吐氣，耳朵也能隨時注意老師的話語，不受其他聲音的影響（如圖 3- 21），讓自己的情緒保

持在平靜，提升自己的專心。這即是正念，能自我覺察，活在當下，冷靜做出最適合的判斷。孩子們，做到了！

（四）靜心運動後之學生行為呈現

圖 3-22

靜心運動結束後，專注聆聽



資料來源：研究者整理

學生睜開眼睛時，教師問：「你們現在的心情是怎麼樣呢？」S39 答：「平靜、舒服。」S40 答：「自信。」（取自觀 20201028）在闖關的過程中，二年萌班的小朋友皆能井然有序的排隊、禮讓，就算闖關的過程中，前一位同學歷經多次失敗未能成功，後面排隊的人也不會面露不耐或口出惡言，這點讓本研究者對於孩子們的「耐心等待」，十分讚賞！回到教室，馬上欣賞愛心家長傳來的相片，孩子們看到自己（如圖 3-22），在師長的指令下，能整齊劃一的比向同一個動作或面對同一個方向，忍俊不住，笑了出來。本研究者問：「嗯！好整齊唷！是什麼力量讓你們這麼『心有靈犀一點通』呀？」本研究者向一貫沉默寡言，但凡事盡心盡力的 S41，做出了邀請的動作：「S41，你說說看。」S41：「因為大家都很專心在聽老師說話。」「那 S42，你覺得呢？」教師又向另一位不常主動發表的孩子作出邀請。S42 說：「我猜是因為靜心運動。因為老師要我們做靜心運動，我就專心聽各種的聲音，告訴自己要專心聽老師的聲音，其他聲音我就慢慢地聽不見了，其他同學可能也是這樣。」（取自觀 20201028）本研究者點點頭，

讚許孩子們能沉澱自己浮躁的心情，還能分辨聲音的遠近，與該場合應該要專心聆聽誰的指令，感到佩服！於是，對孩子們說：「你們太了不起了！我原本只是要你們安靜，沒想到你們除了安靜，還做到專心，甚至是團結一心！好厲害唷！」（取自觀20201028）從此之後，孩子們不僅僅是本研究要求時，才做靜心運動。常可以發現，孩子們隨時隨地，感到自己心情浮躁時，就做靜心運動。靜心運動，變成了我們的寧靜默契，感受到心裡有點不安、躁動，每個孩子，包含本研究者，都會決定先做5-10分鐘的靜心運動，再開始討論問題、解決事情。這是我們的共同默契。



（五）靜心運動之學生學習成效

靜心運動之學生的學習成效，由課堂觀察、師生互動、學生文件分析，三方面進行檢視，並對應成長心態班級經營之學習目標與本研究之待答問題，探討經過成長心態課程教學，學生是否能運用靜心運動緩和情緒，做到自我覺察，並持續的使用，成為習慣，以利學習過程中，遭逢挫折時，能冷靜以對，度過難關，持之以恆。

表 3-6

恆毅力構面「靜心運動」之學生學習成效

成長心態 導向班級 經營之學 習目標	本研究 之待答 問題	教學前後 之師生改變	學生文件（或作業） 之反饋
學生能使用靜心運動，緩和情緒，並持續為達成目標而努力	恆毅力的培養	使用靜心運動使全體的情緒回歸於平靜，並能專注調節呼吸，提升自我專注力。教師不需再以大聲的音量叫喚學生，對於自我情緒的控制有所提升。學生也能透過靜心運動平撫自己的怒氣與急躁。	老師在課堂上曾經教過我先深呼吸，只要注意呼吸就好，這樣做讓我轉移注意力，所以，我很急的時候，我就深呼吸，讓自己穩定下來。（文 S32-2）

資料來源：研究者整理

靜心運動是隨時隨地都可以進行的活動，當教師或學生感到緊張、慌張、怒火、不安……時，皆可以進行呼吸的調節，只需要把注意力放在吸氣與吐氣，將自己放空。這已是二年萌班的默契，在放空自己、放鬆大腦的同時，也覺察自我情緒的變化，待頭腦清晰、思緒穩定之後，再進行思考、討論或是學習。對我們而言，這是一個很棒的休息方式。

（六）靜心運動之教師省思

靜心運動，讓我們能專注的呼吸、專心的感覺四周的聲音，甚至，是一切衝突的剎車皮，在暴怒之前，按下了暫停鍵，強迫自己慢下來、靜下來、想一想。奇妙的是，做完靜心運動後，我們都有舒服的感覺！

透過了 9 月 23 日的對於施行靜心運動後的感受，以及 10 月 28 日孩子們做完靜心運動後，能在吵雜的環境中，保持專注與團隊合作的精神，讓本研究者與二年萌班的學生，更深信靜心運動能為我們帶來更舒服的感覺、平靜的心情與強大的專注，也因為師生共同討論了靜心運動的妙用，我們更容易將靜心運動落實在我們每個人的生活中。在我們想哭或不知所措時，靜心運動就像一個分身，能安慰與安撫處於不安的自己。而且，它是這麼簡單就能做到的一種運動，隨時隨地都可以進行的安靜運動。

貳、成長心態導向班級經營方案之省思

一、教師為成長心態課程設計者，需廣博閱讀、去蕪存菁

在設計成長心態課程與教學目標時，本研究與研究諍友討論時，認為成長心態屬於正向心理學的範疇，若單以學生的行為與說話表現，便將其分為定型心態或成長心態，未免太過武斷。所以，除了 Dweck 的《心態致勝》外，亦廣博閱讀關於正向教養的文獻，以期能確實做到正向的引導、正念的帶領。教學過程中，必須緊扣著成長心態三大構面為行動研究核心，勿囫圇吞棗，看到新的教學法或教養觀念便見獵心喜，而忽略了本研究之目的與待答問題。

二、導師勿孤軍奮鬥，需與其他科任老師互相扶助、互信互助

本研究身為課程設計者、課堂觀察者，更是 42 位二年級小朋友的導師。在與孩子的互動與處理突發狀況，難免有心浮氣躁或灰心喪志的時候，此時，不但要與研究諍友討論，更要向科任老師求援。本研究者在處理學生不當行為時，透過靜心運動，覺察到自己對某學生已有先入為主的刻板印象，難以客觀的訪談與記錄。便向科任老師求助，請科任老師代為處理並觀察。適度的放過自己，藉由同事的處理與幫忙，從不同的觀點看學生，或看自己，能跳脫出盲點，獲得新的啟示。

三、以學生為中心，彈性調整教學內容

在執行第一輪行動研究之前，本研究已擬定教學簡案（表 1-1）、設定班級經營原則、成長心態學習重點與教學目標（表 3-1）。實際執行時，發現多數學生能順利達到學習目標，不過，還有 2-3 位學生還處於定型心態的泥淖中。此時，回到「以學生為中心」的初衷，為這 2-3 位學生進行差異化教學，給予彈性與寬容，給予時間與耐心，調整學習重點，修正教學方向，再次進行第二輪的行動研究。轉念思考，每個學生就像不同種類的植物，生長的速度本來就不同，綠豆芽與仙人掌所需要的水分與環境的天壤之別。既然要以成長心態為班級經營的核心，身為導師更要以身作則，肯定每個孩子的努力，修正自我教學節奏，而非落入定型心態的齊頭式平等與結果論。

參、修正成長心態導向班級經營課程方案內容

經過第一輪的行動研究所得之課堂觀察、學生訪談、研究諍友回饋，發現些微課程未能達到目標，例如：教師的語氣、音量、表情與不經意流露的灰心，導致正向的教室氣氛未能達到預期目標。合作學習中的問三個人，流於對題目的解決與寫出正確答案，未能營造出班級之團體動力。針對三構面與六原則，逐一檢視，列出第一輪行動研究後所發現的問題，與第二輪行動研究欲修正的方向與調整的重點。並繼續執行為期五週的第二輪行動研究（如表 3-7）。

表 3-7

第一輪與第二輪行動研究之修正方向

構 面	原 則	第一輪		第二輪行動研究	
		行動研 究實施 重點	發現問題	修正方向	第二輪行動研究 調整重點
對 話	正 向 的 教 室 氣 氛	1. 正向	教師對學生的語 言，多為命令句或 是封閉性問題。	教師需從自我改變，將 命令句改為關懷學生 心情的問句，或是溫柔 的鼓勵。才能真正有效 的正向互動的教室氣 氛。	● 過程的具體建議 與回饋。以肯定鼓 勵取代評價、欣賞 每個人的不一樣。 （教師說話態度 修正）
		互動的教室 氣氛。			

構面	原則	第一輪	發現問題	第二輪行動研究	第二輪行動研究
		行動研究實施重點		修正方向	調整重點
對話	正向的教室氣氛	正向互動的教室氣氛。	學生面對突發狀況時，千頭萬緒，不知從何說起，常無法完整述說自己的想法。	先說心情，再說事情經過，與教師討論解決辦法，擬定行動步驟。目的是為了讓大腦成長。	● 教師所有的判斷都以「為了幫助學生學習，讓他感受到支持」為立基點為主軸。
	四層次對話法	2. 透過鍛鍊與學習，神經元能產生連結。	更換每個人的學習單時，大家都興味盎然的欣賞與討論。但是，對於自我成長的是否確實進步，仍然不知如何檢視。	歷程回饋不單是針對完成的作品給予回饋。教師修正為在學生的作業簿給予具體的改善建議，學生透過有目標的練習，讓自己進步，檢視自己的成長，這才是歷程回饋的主要目的。	● 大腦像肌肉一樣會成長。 ● 四層次對話（事情——心情——解決——行動），理解學生，並陪伴學生共同解決問題。

構面	原則	第一輪		第二輪行動研究	
		行動研究實施重點	發現問題	修正方向	第二輪行動研究調整重點
行動面	面對錯誤	3.	錯誤是學習的機會	學生面對錯誤時，還是會出現逃避、討厭的挫敗感。發現原因多半來自於教師的不滿意與家長的責備。練習已久，需要時間扭轉觀念。	● 愛每一個挑戰。將困難視為挑戰，每一個挑戰都會讓自己的等級提升！將錯誤取代為「挑戰」，我們一起戰勝錯誤、戰勝失敗！
		4.	合作學習能突破困境	主動問問題，問三個人，實際操作後，的確可以解決學習上的困難。但是，解決問題，僅能達到「互相幫忙」的目標，離「合作學習」的目的還有很長一段距離。	● 運用學年的「多語文表演」活動，讓全班小朋友從練唱、編舞中，發現每個人學習的速度不一，正因為每個人的長才不同，更能發揮互補功能，讓全體表現更為精湛。
行動面	主動解決				● 建立同理心，營造班級團體動能。
					● 分工合作，欣賞別人，做好自己。有人負責記動作、有人負責大聲唱。

構面	原則	第一輪	發現問題	第二輪行動研究	第二輪行動研究
		行動研究實施重點		修正方向	調整重點
恆毅力	刻意練習	5. 刻意練習	對於低年級的主要學科（國語、數學）學習，學生的學習困難很容易解決，透過問三個人，多學三次多半能學會。還有些較難的概念與技能，需要經過刻意練習才能學會。	為了在全體二年級學生與家長的面前表演，二年萌班小朋友利用體育課、晨讀時間與在家自我練習。在練習的過程中，發現分工合作，能讓每個人都提升自我存在價值而且有效率，更有信心能達成目標。	● 找出弱點處，共同練習，一起跨越障礙。

構面	原則	第一輪 行動研究 實施 重點	發現問題	第二輪行動研究 修正方向	第二輪行動研究 調整重點
恆毅 力	持續 變 好	6. 正念靜心	養成靜心運動的習慣後，緊張與激動的情緒能順利緩和。但是，對於覺察自我的情緒，並做出適當的判斷，尚無法做到。	靜心運動能讓孩子從浮躁的情緒回到冷靜平和的狀態。但是，對於挫折的復原力、恆毅力的持續與熱情，需要同儕彼此扶持與教師的引導。所以，修正為談心、靜心與愛的鼓勵，做更積極的教學引導。	● 遭遇挫折的復原力。 從對話中指出自己當下的情緒，釐清原因，冷靜之後，選擇適當的行動方案，讓事情能得到較好的結果或處理方式。最後，肯定自己的成長心態，給自己愛的鼓勵。

資料來源：研究者整理

肆、成長心態導向班級經營之第二輪實施歷程

在進行第一輪行動研究時，本研究發現，單一主題及單一教學活動，小學二年級的學童可吸收成長心態的知識，卻難以應用於解決生活中的問題，流於空談。所以，第二輪的成長心態導向班級經營活動，將打破三大構面（對話、行動、恆毅力）的藩籬，以對話構面為主時，同時融入行動與恆毅力；以行動構面為主時，對話與恆毅力為輔；以恆毅力為主時，佐以對話與行動。再以真實生活事件為機會教育，進行第二輪的行動研究。第二輪時間為 2020 年 10 月 5 日至 2020 年 11 月 6 日，亦為五週。

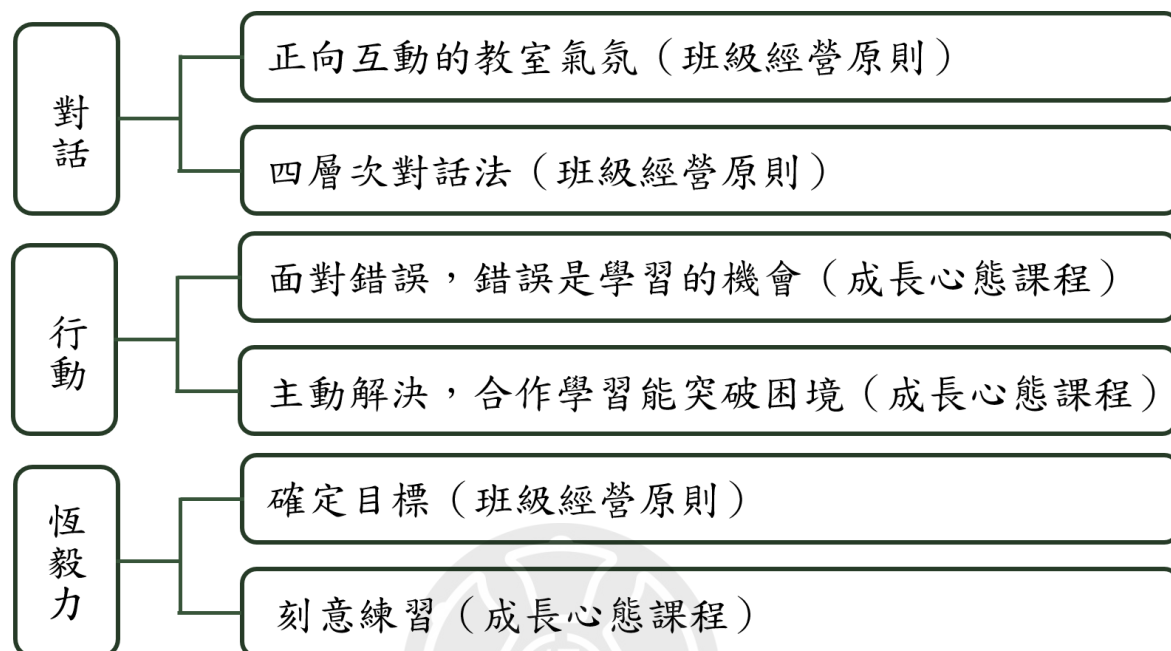
本節之敘述脈絡，以表 3-7 之「第二輪行動研究調整重點」為標題，先陳述在第一輪行動研究時所進行的教學活動，再提出發現的問題，後闡明第二輪修正方向與結果。

一、成長心態導向班級經營之「對話」修正方向——以鼓勵取代評價、欣賞不一樣

在第一輪「對話」構面之行動研究，從教室布置開始（物理的學習環境），先打破既有之定型心態——只有寫得最好、畫得最好的作品才會被張貼於布告欄，改為每個人的作品都有值得欣賞之處，以鼓勵的質性文字肯定，取代分數的評價，給予每位小朋友專屬的發表空間。但操作時，發現孩子們僅著重於「結果」，以及老師的讚美。在努力的過程中，還是出現敷衍了事的情況，於是，結合「行動」構面之錯誤是學習的機會，在作業習寫的過程便及時給予提醒與改進建議，並以「恆毅力」為目標，持續修正直到養成訂正錯誤的好習慣。在過程中，教師自我修正少以「命令句」要求學生訂正，而是當學生表現出成長心態，主動修正錯誤時，給予肯定與正增強，使其樂於以成長心態學習。

圖 3- 23

第二輪對話構面調整重點



資料來源：研究者整理

在成長心態導向班級經營之「對話」修正方向中，持續以「正向互動的教室氣氛」與「四層次對話法」的班級經營原則與學生進行對話。修正方向有二，加入行動與恆毅力的構面，使學生能靈活應用成長心態的學習重點：(一)將行動構面中「錯誤是學習的機會」融入，以學生每天的作業為教學材料，改正錯誤為學習目標；並加強「主動解決」，明白合作學習能突破困境。(二)以恆毅力的刻意練習為行動目標，刻意的找出自己的錯誤與將錯誤改正，持續到養成自我訂正的好習慣為止。

（一）「對話」構面：過程的具體建議與回饋

本學期，教室的布告欄，加入了活動式看板，用塑膠瓦楞板，一面貼上 6 個 A4 大小的透明塑膠袋，4 塊板子，總共 8 面，合起來共 48 個透明塑膠袋。班上 42 位小朋友的作品都能擺上去，而教師能拿著板子與學生作品，進行回饋。讓所有的學生看到自己從開學，到期中，到期末，寫作能力的進步。

圖 3-24

成長教室活動板



資料來源：研究者繪製

每位學生皆有一格自己的作品發表空間，從暑假作業、閱讀學習單，到童詩創作〈我好棒〉，書信寫作〈給自己的一封信〉，三段式作文〈我的成長目標〉，皆完整收錄到作品發表空間。藉由國語課，教師給予講評與歷程回饋，每一次的寫作，都讓學生自行找到一個學習的目標或是改進的錯誤，幫助現在的自己變得更好。期末，由教師與學生裝訂成冊，每位學生帶回一本屬於自己，獨一無二的成長小書，亦即檔案評量的一部分。

對於學生的學習單、作業、作品，本研究者不批改成績、也不畫上等第，而是在學生的心得回饋旁，寫一句感想、鼓勵或是共鳴。對話，並不只是口語的交談，也可以是學習單上的互相輝映，更可以是對同一件事情發表不同的看法。藍色的布告板，提供了我們每一位小朋友的展覽空間，多元並陳，可以看到彼此之間的不一樣與特色。有形的學習環境作了改變，學習的氣氛也漸漸起了積極的改變，尊重每一個人、欣賞

每一個人，少點評價、多點欣賞，你、我、他，都是獨一無二的存在，無可取代亦不能比較。

（二）修正為「過程的具體建議與回饋」之學生行為改變

自從本研究將佳作共賞的展覽空間由 10 位改為 42 位，每次的自主閱讀學習單的繳交率提升到了 100%（原本總有 5 位缺交），甚至，幾乎都寫出了工整的字跡、流暢的語句、並盡力的畫出自己的想法，還上了色。本研究收集學生的學習單，一一放入布告板後，學生下課時便蜂擁而至，端詳著其他小朋友的心得與圖畫，彼此還會互相以此為話題：

S29：你暑假有去海生館唷！我也好想去喔！

S25：那邊很好玩唷！有這麼大的海豚喔！（誇張的張開手臂）

S6：S35，你怎麼穿的跟太空人一樣？這是要登陸月球嗎？

S35：不是啦！這是擊劍比賽！超刺激的！我要拿手上的劍去刺人，還要躲劍。

（一邊說還一邊示範）

S36：你畫的玫瑰花好好看喔！可不可以教我畫？

S15：好啊！我們去拿空白紙來畫。

取自（觀 20200911）

有了「一定會被展覽」的心理預備，孩子們對於寫閱讀學習單有了榮譽感，看了其他的同學的作品，起了「見賢思齊」的效果，彼此不僅能互相交流，亦能彼此指導，同時，還會督促自己，我下次要寫得比這次更好！並主動積極地進行閱讀，希望能寫出更多不一樣的觀點與新知識。看著孩子們可愛的笑容與亮晶晶的眼神，用正向的眼光，彼此給予回饋與欣賞的讚美，一股盎然的學習生命力就此化為了具體的行為表現！不禁想起，Medina（2015）於《大腦活力手冊》說：「內在的改變，才会有強而有力的正向結果。」當孩子發自內心想讓自己越來越棒時，成長心態才會真正的覺醒，並逐漸茁壯。

（三）「對話」結合「行動與恆毅力」，加強過程的具體建議與回饋

互相欣賞，成了學生成就感的來源。但是，面對每日的例行作業，學生常常「忘記訂正」，需要好言勸說、再三提醒，必要時還得加大分貝，學生才意識到事態嚴重，心不甘情不願的訂正作業。是故，本研究將「對話」與「行動」結合，改為「過程的具體建議與回饋」，在學生作業旁，增加一句、二句具體的改善建議，或是一句鼓勵的話，班上錯誤訂正率大幅提升，孩子們會主動的翻到前面的作業，看看這回老師要跟他們說什麼悄悄話？老師有沒有再多貼一張小紙條，傳授給他祕密技能？

然而，一開始的教師工作份量，的確是加重許多。因為，除了批改學生作業之外，還要寫上具體的建議。但是，這樣的辛苦並沒有持續很久，大約每樣作業辛苦頭兩次，學生便有了大幅的長進！他們會知道該如何改善、具體的修正，並且銘記在心，教師不必再當重複放送相同提醒的錄音機，只需要在作業旁邊畫上一個可愛的笑臉，在課堂上展示學生的進步與教師的欣喜！改作業不再是一件苦差事，而是看到學生積極向上的學習態度表現。

(四) 「對話」結合「行動與恆毅力」之學生積極改善

圖 3-25

對話與行動結合之作業批改具體回饋



資料來源：研究者整理

以（圖 3-25）為例，以往學生的作業，寫對，老師會用紅筆打勾，表示通過。寫錯，則是用紅筆圈起來，表示需要訂正。但往往效果不佳，寫對的小朋友不一定會持續保持積極的學習態度，寫錯的孩子因不想看到錯誤，經常忘記訂正，或是也不知道怎麼訂正才是對的。於是，本行動研究以學習者為中心，教導學生從錯誤中學習的方法。以（圖 3-25 左）為例，該位學生的作業經過許多次擦拭、修改，最後呈現出工整且正確的國字，明顯可以知道他在家裡花了許多時間來做作業，陪伴她寫作業的人（媽媽）在陪伴的過程中，親子衝突不斷，母親依然不厭其煩的指導、修正。此時，本研究者在旁寫上：「把字寫好看，是對的，感謝陪妳練字的人。」並用印章蓋了「謝謝您！」教導孩子向母親表示感謝，身為教師也感謝家長的陪伴與協助！神奇的是，這位小朋友開始願意主動的把字練好並改變對母親的說話態度。可見，一句歷程回饋的力量，比無數次的說教與指責來的有效！

以（圖 3-25 中）為例，S5 的進步十分顯著！由於爸媽工作忙碌，S5 回到家由爺爺奶奶照顧，對於寫功課與複習，完全取決於孩子是否想做。若是不想做，敷衍了事，也是常態。但是，本研究者在國語習作上肯定其上課認真作筆記（哪怕只有唯一的這次，亦給予真實的讚美），可以再做得更好的地方，給予實質的建議——中間不留空白。S5 不但立即修正，而且之後遇到左右結構的國字，依然記住中間不要空太開！甚至希望自己能寫出更好的字，讓施老師在他的作業簿上寫更多的悄悄話。他的努力，的確為他贏來許許多多的讚美悄悄話，也讓忙碌的家長、年邁的祖父母對 S5 的主動積極給予高度的信任與肯定。

而（圖 3-25 右），仔細端詳，S3 的思考過程與計算結果，答案正確。但是算式的書寫上，把位值表的虛線（本不該出現的線）畫成了實線，表示在上課時，略有分神而沒注意到老師再三強調不用畫出位值表的虛線。於是，教師在作業簿上肯定他的計算正確，但還可以讓自己更好——上課再專心些，錯誤是學習的機會。而透過具體的回饋，S3 與其母親亦實事求是的針對「上課專心」這件事刻意練習，S3 亦持續的進步中。

（五）「對話」結合「行動與恆毅力」之學生學習成效

第一輪是「對話」構面的成長心態課程的教學與班級經營原則運行。但回到真實情境，學生卻難以應用於解決真實事件的問題。本研究者在第二輪行動研究打破構面的藩籬，與第一輪相同的是使用三構面六原則（見表 3-1），第二輪則是針對第一輪行動研究之不足（見表 3-7），以學生為中心，以真實情境中發生的事件為機會教育，依然以三構面六原則之成長心態導向班級經營方法，靈活運用，與學生一起從做中學，並檢視以四個待答問題（面對挫折的態度、面對失敗的情緒、正向思考的習慣、恆毅力的培養）檢視學生學習成效。

在第二輪的「對話」構面修正，持續以「正向互動的教室氣氛」的班級經營原則與學生進行對話，結合「錯誤是學習的機會」，以學生的作業為教學材料，訂正錯誤為「確定目標」，刻意的找出自己的錯誤與將錯誤改正，「持續變好」直到養成自我訂正的好習慣為止。

表 3-8

第二輪對話構面調整重點後之學生學習成效

第二輪行動 研究調整重 點	本研 究之 待答 問題	課堂觀察與師生互動	學生文件（或作業） 之反饋
以肯定鼓勵 取代評價、欣 賞每個人的 不一樣。（教 師說話態度 修正）	面對 挫折 的態 度	只要努力完成，就能得到肯定。教師在學生作業上給予肯定的文字鼓勵或是具體的改善建議。若學生確實修正後，教師會再次表揚學生從錯誤中學習的勇氣與進步。挫折感被削弱，取而代之的是師生共同努力的愛與包容。	我看著其他同學的學習單，很多人都畫得很好，寫出許多新奇的事。我需要加倍的努力，下次我可以再加上一點色彩，看多一點書。（文 S27-1） 我要更用心的練硬筆書法，老師教的筆畫和對十字格的位置，我應該要做的更好，這樣我的學習單貼在公佈欄會更好看。（文 S18-1）

第二輪行動 研究調整重 點	本研 究之 待答 問題	學生文件（或作業） 之反饋
教師所有的判斷都以「為了幫助學生學習，讓他感受到支持」為立基點為主軸。	逃避、躲起來、交給家長處理，是之前二年萌班小朋友面對失敗最為常見情緒反應。訪談學生後，發現最主要的是害怕被教師討厭、怕被處罰。但當教師告訴孩子：「老師會陪你一起解決，只要妳誠實的告訴老師，到底發生了什麼事？我才能幫助你。」孩子感受到被支持與保護，便願意面對真實情境中的失敗，並勇敢的面對，一一解決。	我的成長目標是「誠實認錯品行好」。我有時候會騙人，因為我怕我做錯事會被媽媽處罰的很重、很怕被同學笑我很笨。說謊的事被知道後，老師、爸爸、媽媽、同學都不相信我說的話了。施老師說，只要我願意改，就會教我，會原諒我。所以我訂了這個目標，我要當好品行的好小孩。（文 S23-1）

第二輪行動 研究調整重 點	本研 究之 待答 問題	課堂觀察與師生互動	學生文件（或作業） 之反饋
教師所有的 判斷都以「為 了幫助學生 學習，讓他感 受到支持」為 立基點為主 軸。	正向 思考 的習 慣	當學生感受到教師在作業 上的批改，是為了幫助學生 進步；在行為上的指正，是 要讓學生變成更好的人。正 向思考的方式，會讓同學之 間、師生之間的人際關係更 融洽，快樂也越來越多。	我一定會進步的！我發現我上 課時會玩尺和橡皮擦，然後就 忘記認真上課。我只要提醒自 己專心，就可以改掉壞習慣。我 會加油！加油加油！（文 S35- 1）
教師所有的 判斷都以「為 了幫助學生 學習，讓他感 受到支持」為 立基點為主 軸。	恆毅 力的 培養	陪著孩子，接納孩子的挫折 情緒，一起面對問題，給予 支持。師生共同檢視學習的 歷程，失敗了也要從中得到 珍貴的教訓，然後一起往前 走。	我想要長大、我想要變得更好、 但是我一個人會害怕，我想要 有人陪我，老師能一直教我。 （文 S19-1）

資料來源：研究者整理

經過第二輪構面，對話與行動、恆毅力結合，教師以肯定鼓勵取代評價、欣賞每個人的不一樣，學生感受到自我的價值，感受到被支持與欣賞，也能試著去欣賞其他同學的優點，見賢思齊。由對話出發，產生行動，持之以恆，學生更能了解「過去的錯誤—現在的修正與努力—未來會更好」，讓孩子在內心裡的成長心態，像小樹一樣，長大了一點點。在第一輪的行動研究，是撒種；第二輪的行動研究，整合了三個構面，讓孩子的眼光放遠，試圖規劃自己的成長進程。

（六） 「對話」結合「行動與恆毅力」之教師省思：命令少一點，快樂多一點

還記得第一次（2020年8月31日）試著與全班「對話」，發現，孩子們幾乎是被動式的聆聽老師的教誨，幾乎沒有一個人勇敢的舉起手發表自己的看法或提出不同的意見，這讓我陷入了反省——我是不是過度追求上課的安靜秩序，導致了孩子習慣被動式的全盤接受老師的教導，而忘了自己是個可以獨立思考的人？若是孩子不習慣表達自我的想法，教師該如何做到「以學習者為中心」的教學呢？本研究者如何知道孩子們是定型心態？或是成長心態？是不是長久以來，教師們把自己的需求強加在孩子的學習動機上，忽視了孩子的學習欲望，斬斷了對話的管道，長期「以教師為中心」的學習情境，讓孩子們不願表達自我的想法，師生關係建立於權威與上對下的命令？也許，好久好久以前的體制，的確是服從為上。但現在，教育改革的浪潮已打破升學至上的迷思，十二年國教更以自發、互動、共好，培養終身學習者為核心理念。在帶領學生改變前，教師必須先警覺自己是否已在醬缸文化中沾染的威權主義的習氣，痛定思痛，從自我開始逐步的蛻變。

要讓學生與老師進行對話，首先就是從教師的語言開始改變——以肯定鼓勵取代評價、欣賞每個人的不一樣，將命令句改為關懷學生心情的問句，或是你可以試著從不同的方式做做看等溫柔的鼓勵，這才符合營造正向互動的班級經營原則。本研究者也試著換位思考，如果我是學生，我會喜歡一個只會命令我，凡事只能照著她的方式做的老師嗎？還是一個會想知道我怎麼想？會關心我的老師呢？很顯然，答案是後者。本研究者驚覺自己在「以教師為中心」的時代背景中成長，也長成了習慣以命令句要求學生的教師，這樣的我，要營造正向快樂的教室氣氛，是困難且充滿挫折的！在一

連串的挫折打擊下，本研究自我實踐成長心態的理念，從對話開始改變，告訴自己錯誤是學習的機會，刻意練習會帶來成功，不斷不斷的從挫折中勇敢的再試一次，果然，二年萌班的學生越來越習慣與本研究對話，上課氣氛不只是安靜聽老師說，還多了很多師生間的討論與共鳴。參與公開觀課的夥伴教師在議課時公開分享：「你們班的師生感情好好唷！」（訪 T2-1）在改變師生關係，開啟師生對話的過程中，本研究面對強大的挫折感，慶幸自己秉持著成長心態，越挫越勇，成功改變了師生間僵化的關係。很感謝我自己，面對挫折時，不輕言放棄，還能勇往直前，刻意練習。



二、成長心態導向班級經營之「行動」修正方向—團隊合作、欣賞別人、做好自己

在第一輪「行動」構面，主題活動為「問三個人」。起初，小朋友們會試著問家人、問同學，可以聽不同的人解釋，覺得新奇有趣。但是，實施三週後，發現問問題的總是那幾位小朋友（學習低成就），寫完功課的孩子會想做自己喜歡的事，屢屢對來問問題的小朋友面露不耐或直接拒絕，受到拒絕的孩子不知所措，退縮成「不問、不行動、不訂正」的狀態，造成了反效果。於是，第二輪「行動」構面的修正方向，放入了同理心與團隊合作。運用國語課的課文解析，搭配四層次對話的引導、角色扮演的遊戲，讓孩子了解何謂同理心、換位思考。更利用茁壯國小的二年級多語文活動，讓孩子們練習唱國語、台語、英語，三種不同語言歌曲並編排舞蹈動作，讓小朋友們彼此欣賞他人的長處與強項，互相幫襯、優劣互補，進行分工合作，形塑出團體動力並見證二年萌班整體的進步軌跡與共享成果，讓孩子們知道，團隊行動比一個人獨自努力的力量巨大，但一個成長心態的團隊，仰仗的是每一位成員盡力做好自己，並共同扶持，向上努力。

（一）「行動」構面：合作學習能突破困境——問三個人

本研究者對二年萌班的孩子說：「在學習的過程，發生錯誤是正常，感到挫折是自然，面對挑戰是超級勇敢的！」愛每一個挑戰，發揮學習的潛力！為學生找方法，當他們遇到關卡時可以運用，學著自己積極主動、採取行動，此活動班級經營原則就是以學習者為中心，運用合作學習能突破困境的成長心態去「問三個人」。以下舉 2020 年 10 月 7 日時，進行數學課時，學生與教師間的對話作為說明：

T：之前，老師告訴你們，卡住的時候，要怎麼辦？

S：（全班齊聲回答）問三個人。

T：很棒唷！你們都跟老師心電感應。而且，還有三個小朋友真的去做，施老師在數學練習簿上看見他們的努力痕跡唷！

T：我來請 S8 說說看，S8 進步好多呢！老師在作業簿看到，有三個人在 S8 的計算紙上簽名，還留著計算過程唷！S8 可以跟我們分享你從卡關到過關的心情嗎？

S8：好。（緩緩地站起來）一開始，是很緊張的。因為，我感覺別人都會了，只有我還不會。

T：那你有主動去問三個人嗎？

S8：沒有，我怕別人笑我。施老師在我作業簿貼了一張計算紙，在旁邊寫「問三個人」，還蓋了三個「請簽名」的印章。

T：那你問三個同學了嗎？

S8：沒有，我還是有點怕，所以我回家問爸爸、媽媽和哥哥。

T：那家人有笑你嗎？或是嫌你、不教你呢？

S8：（竊笑）沒有，他們很溫柔也很有耐心的教我，三個人都用不同的方式教。

T：太棒了！你學會了嗎？

S8：我學會了！然後我就變得很開心！

T：恭喜你逃出迷宮、突破困境，老師要為你的成長心態加三點，你太棒了！

（觀 20201007）

在研究者的引導下，學生說出困在迷宮時的心情，引起了其他同學的共鳴，也紛紛發表自己從不會，到勇敢問同學，然後突然就懂了的雀躍心情，有如「啊哈」的頓悟經驗一般，令人欣喜！透過師生在課堂上的對話，原本害羞不敢提問的學生，陸陸續續了解，其實發問並不會被瞧不起，反而是不會還不努力，才是不對的心態。此時，班上的 S2 突然舉手，說：「老師，我知道了！問三個人是成長心『能』！」引起全班一陣笑聲，施老師也笑了，說：「妳發現文字的奧秘，心態的態，的確是心，加上能。只要妳的『心』改變，妳就『能』學會。」此時，研究者發現，部分的孩子認同的點

點頭，許多的孩子眼睛正閃著亮光，對自己充滿自信！眼睛與嘴巴都漾著笑意，這真是課堂美好的風景！

(二) 「行動」構面之「問三個人」，嘗試面對問題，主動解決

圖 3-26

問三個人的任務單

The image shows three examples of task cards titled "問三個人" (Ask Three People). The first card on the left has three empty boxes, each preceded by "請簽名" (Please sign). The middle card has four numbered boxes (1-4), each preceded by "請簽名" and a small icon of a person. The third card on the right has two rows of three empty boxes each, with "加油!" (Go!) written below each row. All cards have the title "問三個人" at the top.

資料來源：研究者整理

經過了 S8 的打頭陣，且真誠分享自己不敢問同學是怕被笑、被認為笨，所以問了家人。家人沒有笑他，而是用了三種不同的方式跟 S8 解釋。S8 感覺自己被支持了，最重要的是，他學會了！在班上分享後，本研究者批改學生作業時，發現學生在某一相似的題型出現重複錯誤，或是訂正了還是不對。便會貼上一張白紙，在上頭寫「問三個人」，並蓋三次「請簽名」的印章，讓學生利用課餘時間像同學請教。小朋友現在發現作業有錯，會試著自己訂正，但訂正了還是錯，就快去找三個同學請教（如圖 3-26）。不會再逃避或放棄，而是會開口請教同學。

但是實施三週後，S25、S2，卻出現了反其道而行的反應。就算拿到了「問三個人的任務單」，也不問同學，看到錯誤便忽略不理。但一開始，S25、S2 是很積極問同學的。於是，本研究者找了 S25 與 S2 進行訪談。

T：S25、S2，你們怎麼了呢？老師發現你們最近的作業都沒訂正，而且錯很多耶！

S25、S2：（沉默不語）

T：之前我們開班會時，我記得 S25 舉手說：『不訂正就是放棄進步！』可是，現在 S25 就不訂正，是放棄了嗎？

S25：（立刻搖頭）我沒有放棄，我想學！是因為我一直問同學，同學覺得我很煩，他們就叫我去問別人，我去問了別人，別人又叫我去問別人。

T：怎麼會這樣呢？

S25：我就很難過（眼淚滴下來），不想問了。

T：S2，妳也是嗎？

S2：我就想回家問媽媽就好，可是回家我就忘記問了。

T：謝謝你們跟我說，老師還是希望你們可以慢慢的一題一題訂正起來，就算慢，就是進步。除了問同學、問家人，別忘了，還有我在。可以來問老師。

S25、S2：（點點頭）謝謝老師。

取自（訪 25-1、訪 2-1）

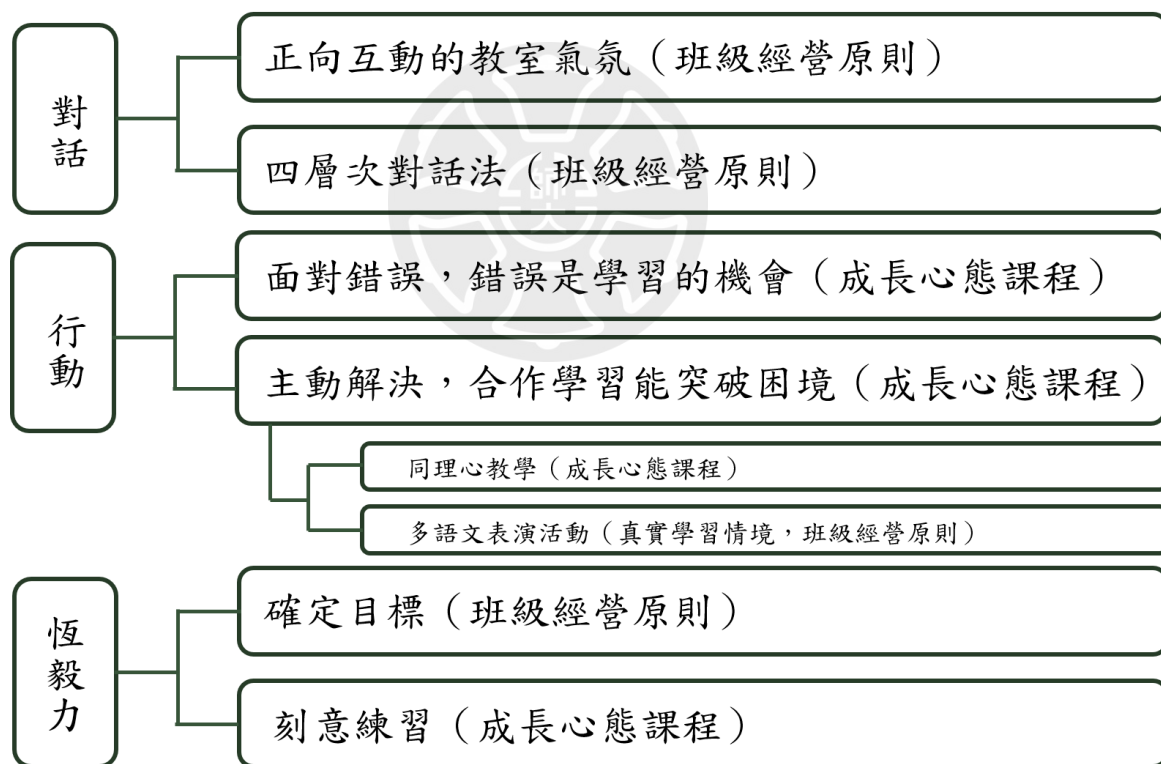
第一輪行動研究的問三個人活動後，大多數的學生願意用「問三個人」的行動來面對錯誤、解決問題。但，也出現了 S25、S2 在問人時，受到了多次的拒絕，反而退縮了！這讓本研究重新思考，必須在第二輪的行動研究中，加入「同理心」的教學，也要加入「發現自己與他人的長處」，對自己有信心、對別人有愛心，對突破困境有恆心。

(三) 「行動」結合「對話與恆毅力」：營造班級團體動能

第二輪行動修正方向有二，一為建立同理心，營造班級團體動力，互相拉拔，度過學習低潮與難關。二為分工合作，欣賞別人，做好自己。在建立同理心時，利用國語第七課課文《國王的新衣裳》與 ClassDojo 的專題故事（逃出迷宮），教導孩子同理心即是站在對方的角度思考，彼此寬容與協助。再結合茁壯國小二年級的多語文表演活動，營造與 ClassDojo 相似的情境，並從真實生活情境，體驗以同理心開始，決定善意的行動，並持之以恆的練習（如圖 3-27）。

圖 3-27

第二輪行動構面調整重點



資料來源：研究者整理

1. ClassDojo 專題故事：逃出迷宮

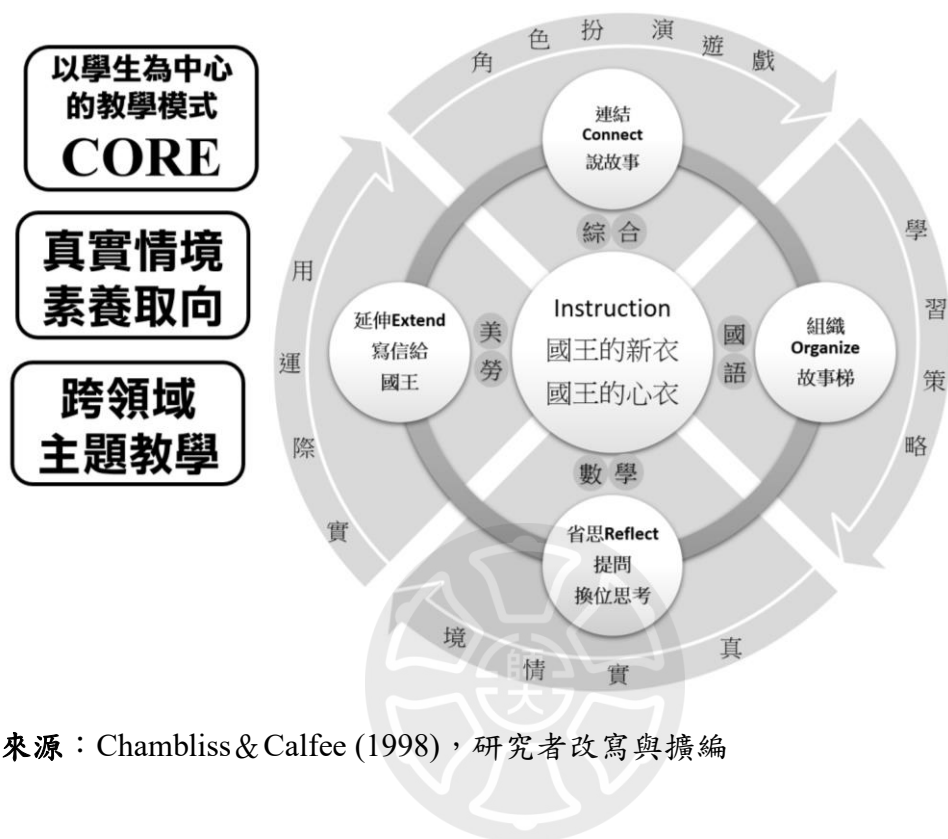
在這個《逃出迷宮》的故事裡，Mojo 擔任導演，當他覺得這真是艱難的任務，內心焦躁時，兩個朋友分別給他「深呼吸、試著站在別人的立場想事情」兩個建議，而 Mojo 也運用了這兩個建議，發揮同理心，真誠的給 Katie 鼓勵與支持！並真心的認為，Katie 願意站上臺，已是極大的勇氣。與當初的自己一樣！而這便是合作學習的真諦，當夥伴軟弱、無助時，彼此扶持、互相幫補，一起成長、一起度過難關，才是合作。

2. 以同理心為核心進行跨領域統整：結合國語課、藝術與人文

在十二年國教課程綱要中，國小二年級學生於國語文核心素養具體內涵【國-E-B1】中，載明：「理解與運用國語文在日常生活中學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。」本研究運用康軒國語第三冊第七課國王的新衣裳進行內容深究、閱讀理解活動與跨領域主題教學，採 CORE 以學生為中心的教學模式，搭配四層次對話法，讓孩子一步步地從課文文意提取訊息（事實）、進一步內化思考的推論訊息（心情感受）、再深入自我的想法進行詮釋整合（與生活經驗連結），最後以比較評估（創造性想法與未來行動）作結。以故事（國王的新衣裳）讓學生進行角色扮演遊戲，學習「站在別人的立場」，用不同的角度看事情，再用四層次對話解構文章內容，教導故事梯的學習策略，讓孩子了解故事的發展、高潮、結局都落在主角所設定的目標能否達成？主角採取哪些行動去達成？而行動的結果往往就是結局。每個孩子都是自己人生的主角，能為自己設定目標、採取行動、決定結局。更重要的是，我們能從他人的故事中，學習到解決問題的方法或教訓，讓自己的思考更為縝密，找到最適當方法來處理事情。本研究將上述理念，設計為國語課教案，（如表 3-9）讓學科上的知識，經由四層次提問、環環相扣的思考歷程，與真實生活情境結合，並用習得的溝通方法——體察他人的感受與同理心的回應，達成良好的人際互動與正向解決問題的能力。

圖 3- 28

國王「心」衣 CORE 教學模式示意圖



資料來源：Chambliss & Calfee (1998)，研究者改寫與擴編

表 3-9

國王的「心」衣教學活動設計單

授課 教師	施佩婷	學 習 表 現	1-I-3 能理解話語、詩歌、故事的訊息， 有適切的表情跟肢體語言。 5-I-7 運用簡單的預測、推論等策略，找 出句子和段落明示的因果關係，理解 文本內容。
年級	二年萌班		
教學 領域	國語	學 生 先 備 經 驗	課文以全知觀點敘述，不論是愚蠢的國 王、狡詐的裁縫師、虛偽的大臣、膽小的 民眾、純真的孩子，都可以從其行動、言 語感受其想法。
教學 單元	第七課 國王的新衣		
教材 來源	康軒國小國語第三冊第七課	/	國-E-B1 理解與運用國語文在日常生活 中學習體察他人的感受，並給予適當的 回應，以達成溝通及互動的目標。
教學 日期	109 年 11 月 12 日第四節	教 材 分 析	

教學活動	時間 評量方式
活動一、引起動機 (一) 聽故事兒歌，觀察課本插圖與內文，回答下列問題。 (二) 四層次提問之要點 - 國王喜歡做什麼事情？ 四層次提問法之第一層次「提取訊息（事實）」 答：國王喜歡穿新衣。 - 大個子、小個子說這件新衣有什麼特別的地方？ 四層次提問法之第一層次「提取訊息（事實）」 答：(1)新衣裳一針一線很不簡單。 答：(2)只有聰明的人才看得見新衣裳。） - 大臣和國王為什麼都不敢說自己看不到衣裳？ 四層次提問法之第二層次「推論訊息（心情的感受）」 答：他們擔心是因為自己不夠聰明才看不見，所以不敢告訴別人。 - 大街上的人真的看見國王的新衣裳嗎？他們為什麼要誇讚衣裳漂亮？ 四層次提問法之第二層次「推論訊息（心情的感受）」	10 透過圖文觀察，回答與課文相關問題，理解課文內容。

教學活動	時間 評量方式
答：他們沒看到衣裳。他們以為自己不聰明，怕被別人知道，所以都說衣裳漂亮。	
5. 為什麼只有小朋友大聲說出國王沒穿衣的事實？ 四層次提問法之第三層次「詮釋整合（與生活經驗的連結）」 答：因為小朋友心思純真，不會人云亦云。	
6. 國王的「新衣裳」其實是什麼？ 四層次提問法之第二層次「推論訊息（心情的感受）」 答：其實什麼也沒有。 7. 大個子、小個子真的是「裁縫師」嗎？你覺得他們是什麼樣的人？ 四層次提問法之第三層次「詮釋整合（與生活經驗的連結）」 答：(1)他們不是裁縫師，而是騙子。 答：(2)我覺得他們很可惡，欺騙了所有的人。	透過圖文觀察，回答與課文相關問題，理解課文內容。
8. 你覺得故事中哪一個角色最有智慧？為什麼？ 四層次提問法之第三層次「詮釋整合（與生活經驗的連結）」 答：我覺得勇於說出真相的小朋友最有智慧。	

9. 作者藉由本課想要告訴我們什麼呢？

四層次提問法之第四層次「比較評估（創造性想法與未來的行動）」。

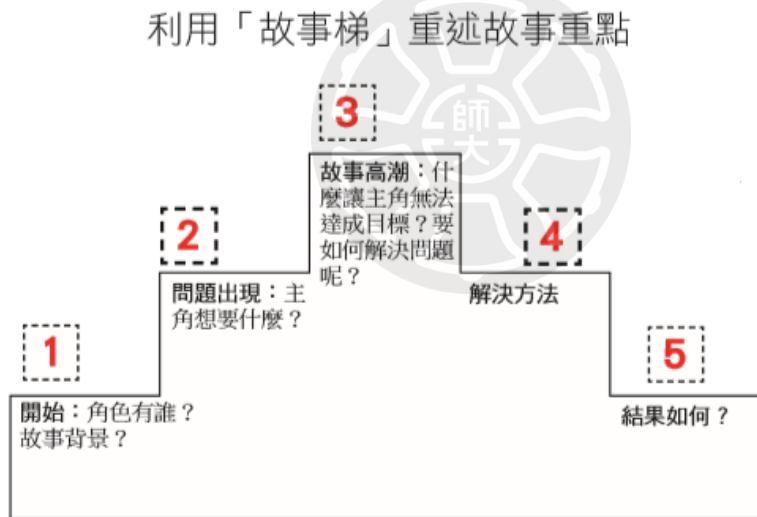
答：做人做事要誠實，不可以欺騙他人，更不能欺騙自己。

活動二、內容深究

5

(一) 故事梯

為建立故事結構的概念，運用故事梯讓學生重述故事重點。



學生能依據
課文的故事
內容，回答
出故事梯的
角色、故事
背景、主角
想要什麼？
為什麼無法
達成目標？
第 1-3 梯。

教學活動	時間 評量方式
1.角色：國王、兩位壞裁縫、大臣、群眾、小男孩。 2.問題：為什麼大家都不敢承認看不到衣服？為什麼只有小男孩敢大聲說出國王光溜溜的事實？為什麼國王會被騙？ 3.故事高潮：小男孩說出了事實。 4.解決方法：勇敢面對自己的缺點，誠實、有愛心。寫信給國王，給他安慰、改進的建議。 5.結果：國王收到了二年仁班小朋友的送的「心」衣服。	學生能舉手發表自己想到的解決方法。
* 故事梯架構資料來源：<u>圖書資訊利用教育教學／閱讀素養</u>（2012）<u>基隆市 仁愛國民小學圖書教師林心茹</u>	
(二) 說演故事 Action 1. 徵求小朋友自願擔任國王、大臣、兩位裁縫、小男孩、街道上的人民，教師為說書人。為每個角色準備相對應的頭飾。 2. 角色定位 T：(為國王戴上皇冠)請說：我是國王。 S：我是國王。 T：(為大臣戴上頭飾)請說：我是最聰明的大臣。 S：我是最聰明的大臣。 T：(為兩位裁縫戴上頭飾)請兩位裁縫一起說：「我們是裁縫」。	5 學生能依據角色特質，說出相對應的台詞與簡單的動作。並隨著教師的帶領完成重述故事。

S：我們是裁縫。

T：(為小男孩戴上頭飾)請說：「我是小男孩。」

S：我是小男孩。

1. 重述故事重點

運用故事梯的重點，重述故事。教師扮演說書人/導演的角色，為每個角色提詞。適時讓孩子發揮創意，讓角色活靈活現。

2. 卸下角色，回到現實

教師須一一為角色摘除頭飾，並引導學生說：「我不是國王，我是○○○(真實姓名)。」逐一執行，使其回到教學現場與真實生活。

(三) 定型心態與成長心態

T：請問，你認為國王是定型心態？還是成長心態呢？為什麼？

S：定型心態。因為國王認為一定要穿漂亮的衣服，才是國王。壞裁縫就利用了他的弱點，欺騙了他。

T：那你們認為，國王除了定型心態，還有哪些可以改進的地方？

S：勇敢承認自己沒看到衣服、不要怕被別人笑就說謊、不要因為自己是國王就不接受別人的建議……。

5 學生能說出
改變定型心
態的方法。

教學活動	時間	評量方式
T：你們說得很棒耶！但是，說到跟做到，還是有一段距離。可以告訴我，國王要採取那些真正的行動進行改變嗎？有沒有可能，國王光溜溜的很害羞，心情不好，需要朋友的溫暖呢？ S：也許國王需要真正的朋友。 T：對耶！真正的朋友，是會跟國王說實話的人，而且，會用同理心、愛心來說話。現在，請小朋友們來當國王的好朋友，寫一封信給國王，安慰他、鼓勵他、給他改進的建議吧！ 活動三、寫作練習—國王的「心」衣 (一) 請學生發表，國王被小朋友指出沒穿衣服的真相時，會有什麼感受？緊張、害怕。 (二) 學生分組討論，如果你是國王的好朋友會怎麼安慰國王？把討論的結果寫在便利貼上，安慰的方式越多越好。 - 只要用心愛每個人民，就是好國王，不用華麗衣服的包裝。 - 好國王的特質是「認真、用心、善良、負責」。 - 便利貼的一開頭，就寫上：「我知道你光溜溜地站在街道上，心裡很緊張……」 (三) 請學生角色扮演，分組上台表演如何安慰國王，全班討論並比較不同安慰方式的效果。 (四) 最後利用便利貼作成教室布置，彼此互相觀摩欣賞。	15	學生能以同理心了解國王沒穿衣服站在街上的心情是很緊張的，並寫下其實好國王不一定要穿「新」衣服，而是要用「心」治理國家。

3. 同理心的培養：以學校生活作為機會教育

教導孩子覺察自我的情緒時，也要學習偵察他人的情緒改變，試著想像穿著對方的鞋、用他的眼睛看世界、感受他的心情，換作是自己，會有什麼樣的情緒與行為？這就是同理心。而我們很幸運的可以有好多機會可以練習，因為二年萌班有 42 位小朋友，每天都有不同的新鮮事可以讓我們學習理解別人與友善對待的方式。以下，呈現一則孩子們學習同理心的實際案例。

晨讀時間，患有中耳炎的 S34 趴在桌上昏昏欲睡，鄰座的 S22 見狀，便將 S34 搖醒。S34 午休期間不停咳嗽，S22 問 S34，能不能不要再咳嗽了？S34 不知該如何是好？而本研究者恰巧經過。

T：你們兩個怎麼還不睡呢？

S22：她（指 S34）一直咳嗽，我睡不著。

S34：（沉默不語）

T：S34 咳嗽，應該很不舒服吧？你還好嗎？吃藥了嗎？

S34：吃藥了。老師，我媽媽說 S22 沒有同理心。

T：為什麼會這麼說呢？

S34：因為我早上很不舒服趴著一下下，她就叫我起來，現在還說我很吵。

S22：晨讀時間又不是睡覺時間，是查字典時間啊！我只是提醒你。

T：看來你們兩個現在有一點點生氣囉！你看看，漂亮的彎眉毛都變一了，眼睛還變大了，嘴巴也扁扁的了。

S34、S22：（彼此對看，然後笑了出來）

T：你們兩個現在換個位子，S22 假裝生病、S34 叫 S22 不要咳嗽也不能趴下。

S34、S22：（立刻站起身來換位子，並有模有樣的模仿對方，最後相視而笑）

T：S22，妳生病的時候，頭暈想咳嗽耳朵痛又流鼻涕，想休息，隔壁同學不准你趴下，妳什麼感覺呢？

S22：覺得她好煩！我又不是故意要生病！

T：那妳為什麼要叫她起來？

S34：老師說過，對的時間要做對的事呀！早自習是查字典時間，午休是睡覺時間。所以我早上叫她起來，午休叫她不要咳嗽。

T：嗯嗯，（看著 S34）妳只是想幫忙，對嗎？（看著 S22）妳不知道該怎麼辦，對嗎？

S22、S34：（不約而同點點頭）

T：現在，換回來。我教妳們說一句魔法咒語。S34，請妳對 S22 說：「我想睡是因為吃藥，我咳嗽是因為我生病了。」S22，請妳對 S34 說：「對不起，我不知道妳生病了。妳有沒有好一點？」

S34：（看著 S34 的眼睛）我想睡是因為吃藥，我咳嗽是因為我生病了。

S22：（看著 S22 的眼睛）對不起，我不知道妳生病了。妳有沒有好一點？

T：妳們兩位，現在心情怎麼樣呀？

S22、S34：開心、感謝！

T：快睡吧！只剩 15 分鐘可睡囉！午安。

取自（觀 20201118）

同理心的練習，必須先覺察自我的情緒、再試著偵察他人的情緒，而最重要的，是友善的表達。對於低年級的小朋友而言，認識情緒可藉由情緒圖卡找到與自己最相似的感覺；偵察別人的情緒，則觀察他的臉部表情與說話語氣。然後，試著說出「有愛心的一句話」。如果，一時想不到「有愛心的一句話」，可以說「我知道你現在很憤怒、我知道你現在很傷心、你是不是覺得很難過？」諸如此類的魔法咒語，神奇的是，你將多一個朋友，少一個敵人，更重要的是，你的心會感覺到溫暖，熱呼呼的呢！

4. 分工合作的練習：以團體表演作為體驗教育

二年萌班以多語文唱跳表演要「整齊劃一有精神」為目標，以「努力學習與分工合作」為行動，又以「找出弱點、面對錯誤」為第二步的精進行動，並以「刻意練習」作為恆毅力的鍛鍊。在中間的每個時刻，我們都把「同理心」放在第一，不口出惡言，只想著互相幫助，為團體盡最大的力量。

在練習的過程中，能發現有些小朋友律動感佳，對於舞蹈動作駕輕就熟；有些小朋友歌聲宏亮，對於歌曲的旋律與歌詞的記憶，毫不費力；但要同時記舞蹈動作、唱歌、變換隊形，這就很難兼顧了！於是，孩子們與本研究者討論後，能同理記不住動作的小朋友內心的恐懼、能理解平常就內向害羞的同學上台會不敢張開肢體，決定模仿候鳥的雁行隊伍，讓擅長肢體舞蹈的小朋友站在最前排、後排的小朋友盡力開口唱歌，眼睛看著前面的舞者跟著做動作，彼此的任務不一樣，分工合作，搭配起來就能呈現整體的和諧。

圖 3- 29

多語文表演團體大合照

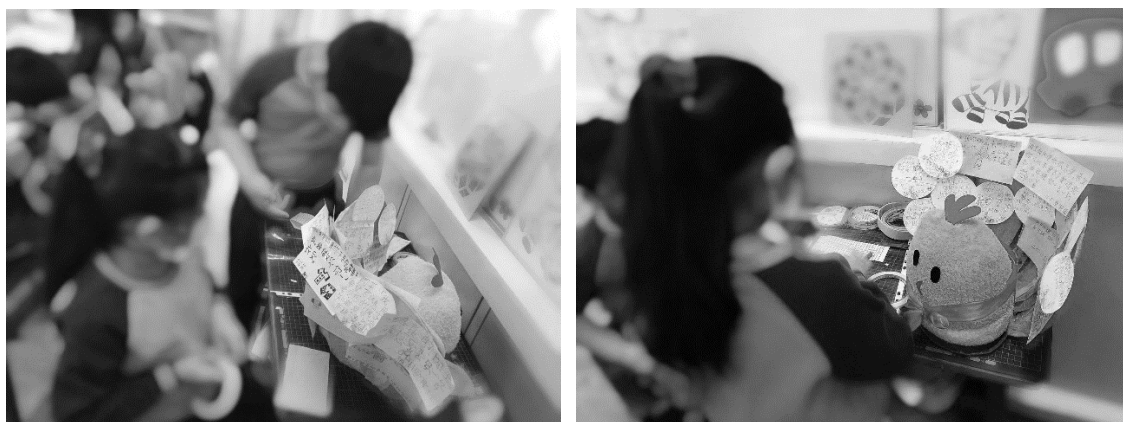


資料來源：研究者整理

(四) 「行動」結合「對話與恆毅力」之學生表現出：我懂你，我幫你

圖 3- 30

學生為國王製作「心」衣裳



資料來源：研究者整理

經過表 3-9 的教學，結合藝術與人文課程與國語課的應用文「寫便條」的教學，二年萌班的學生一人一信，把想跟國王說的話寫在便條上，一張又一張的心意，交織成一件「心」衣裳。這件「心」衣，乘載著同理、鼓勵與溫柔的建議，如：「國王，我知道你很緊張，光溜溜的站在馬路上，很可怕！我的衣服借你穿。」（文 S37-2）「你不用怕，我幫你做一件衣服。我不會笑你，你不知道怎麼辦，我會幫你」。（文 S10-2）S37、S10 同理了國王緊張的心情，並立刻伸出援手。「只要認真、負責的做事情，就是好國王。不一定要新衣服。你被騙了！」（文 S30-2）「愛漂亮沒有錯，被騙了很難過。我們要學習分辨真假，加油！我們多看書就會變聰明了！」（文 S4-2）S30、S4 則是給了國王具體的建議，且願意陪他一起努力。

經過同理「國王」的處境，給予溫暖的鼓勵，為小雞國王製作真正的「心」衣裳後，本研究決定再把同理心的層級拉高，拉到對班級同學的同理，昇華為團結同心！所以，在舞蹈的編排，由簡入繁，讓每一位小朋友都有機會站到最前排，再透過隊形的轉換，在最難的部分，進行分工合作（如圖 3-31）。最後的結尾，孩子們組織成一隻「巨鷹」的模樣（如圖 3-32），在他們的心裡，有支雁行隊伍，讓他們知道，彼此互補與同理，能讓群體得益，活得更好、飛得更遠！

圖 3-31

以同理心進行分工合作



資料來源：研究者整理

圖 3- 32

「巨鷹」隊形展現團結精神



資料來源：研究者整理

在多語文表演的編舞與練習，每一次練習，本研究皆錄影紀錄。於課堂上播放，孩子們紛紛發表「如何改善讓表演更好」的建議。以「影 201201」為例，看完影片，孩子們決定請本研究幫忙寫下他們說的意見，然後，一個一個去改進（表 3- 10）。

表 3- 10

學生提出對多語文表演的改善建議

曲目	序 號	改善建議	提出者
運動會	1	「我的聲音比天高」，歌聲不整齊，有人拉長音，有人提早結束。應該要一起結束才對。	S26
運動會	2	第一次換隊形時，有八拍的時間，八拍的踏步聲要很大力，才會有踏步的聲音。我們第二次的踏步聲就很好聽，應該要跟第二次換隊形的踏步聲一樣好。	S5
運動會	3	「二萌二萌，活潑可愛；二萌二萌，全力以赴」的音量很小，應該要很大聲很大聲，要用全身的力氣去吼。	S15
喵咪愛洗面	4	從運動會要換到喵咪的隊形，又不整齊。應該要一起踏步，1、2、3、4、5、6、7、8 要喊出來，這樣應該會比較整齊。	S8
Try Everything	5	這首歌的歌詞比較難，很多人都還不熟。唱錯或唱很小聲，有人不敢唱。	S22
Try Everything	6	我們找最會唱的人拿麥克風唱，我們先把動作和隊形記熟。	S40
Try Everything	7	我們一出場時很亂，應該像鳥或企鵝那樣張開翅膀，用飛的出來，這樣飛出來會感覺很可愛。	S27

曲目	序 號	改善建議	提出者
Try Everything	8	我們在巨鷹張開翅膀的 Ending pose，有人太早放下，沒有 hold 住，像斷掉的翅膀。	S11

資料來源：研究者整理

提出意見後，經過課堂上的班會討論，小朋友們決議請目前動作記得最熟 S22、S17、S18，拍攝示範影片，請老師放到班網上，每個人回家都要看著影片練習。而嗓門最大、歌詞記得最熟的 S6，則別施老師的隨身麥克風，幫忙唱大聲一點。多跳幾次、多唱幾次、多練幾次，老師把意見表帶著，隨時提醒。我們依照決議，採取行動，並且刻意的練習（表 3-10）的弱點，並錄影，檢視弱點改進的狀況。每個人都為了「二年萌班」的表演在努力，因為合作，我們可以突破每個人的極限，讓整體進步。

(五) 「行動」結合「對話與恆毅力」之學生學習成效

表 3- 11

第二輪行動構面調整重點後之學生學習成效

第二輪行動 研究調整重 點	本研究 之待答 問題	課堂觀察與師生互動	學生文件（或作業） 之反饋
愛每一個挑 戰。將困難視 為挑戰，每一 個挑戰都會 讓自己的等 級提升！	面對挫 折的態 度	對於中文與台語歌，邊唱邊跳， 孩子們駕輕就熟。英文歌 Try Everything 歌詞長、動作複雜， 一開始會不敢做動作，或是不敢 唱。經過分工合作後，一次專心 做好一件事，歌曲與動作分開 練，小組小組練，最後團體練。 師生透過每次的錄影，發現每一 次都有明顯的進步。	Try Everything 的動作好難，歌詞 也好難，但我不想當害群之馬， 我每天要看示範影片，一直練一 直練，一定能練會。（文 S20-3） 英文歌比較難，但是一句一句練 習，還是能學會。中文和台語我 會了，我要盡力表現前兩首。如 果我再學會英文歌，媽媽一定會 很開心！（文 S17-3）

第二輪行動 研究調整重 點	本研究 之待答 問題	課堂觀察與師生互動	學生文件（或作業） 之反饋
建立同理心， 營造班級團 體動能：互相 拉拔，度過學 習低潮與難 關。分工合 作，欣賞別 人，做好自 己。	面對失 敗的情 緒	站上台，對內向害羞的孩子而言，是非常可怕的事。他們頭低低、肢體伸展不開，唱不出聲音，也會忘記動作。對於越來越複雜的舞蹈動作與隊形變換，記錯或是與隔壁同學撞在一起，這會讓他們忍不住哭出來。於是，教師在每個動作編口訣，陪孩子一起跳。只要團結合作，每個關都能過。	我很喜歡站在舞台上，但是我旁邊的 S34 很害怕，她害怕到會忘記換隊形。我跟她說，可以把眼鏡拿下來，忘記動作可以看我，我都記得住。她跟我說謝謝。我跟她說加油。（文 S23-3） 施老師說我笑容很甜美，還在聯絡簿寫我很認真在學習。我英文很好，舞蹈不太好，我在英文歌的地方可以大聲唱，舞蹈可以看前面的 S22。分工合作的話，我就能唱又能跳。（文 S28-3）
建立同理心， 營造班級團 體動能	正向思 考的習 慣	大腦和身體是一體的，所以身體可以幫助大腦記憶。二年萌班也是一體的，只要我們互相幫忙，會跳舞的站前面、會唱歌的大聲唱，不要拋棄任何夥伴，勤勞練習，我們一定能展現最好的一面。	施老師說，我的字寫得很好，是因為細心觀察和有耐心的練習。舞蹈表演和唱歌也可以靠耐心練習，我要勇敢一點！不要害怕跳錯，跳錯再練就好（文 S41-3）

第二輪行動 研究調整重 點	本研究 之待答 問題	課堂觀察與師生互動	學生文件（或作業） 之反饋
建立同理心， 營造班級團 體動能	恆毅力 的培養	刻意練習，針對不會的地方大量的有方法的練習。沒有人一開始就會，但是透過練習，每個人都可以學會。小朋友們學會自己發覺弱點，並刻意的練習，讓自己進步。	我有很多不會，學就好了，一天進步一點點，有一天我就全部都會了！練一次不會，我就練十三次，第十四次我就會了！（文 S3-3）

資料來源：研究者整理

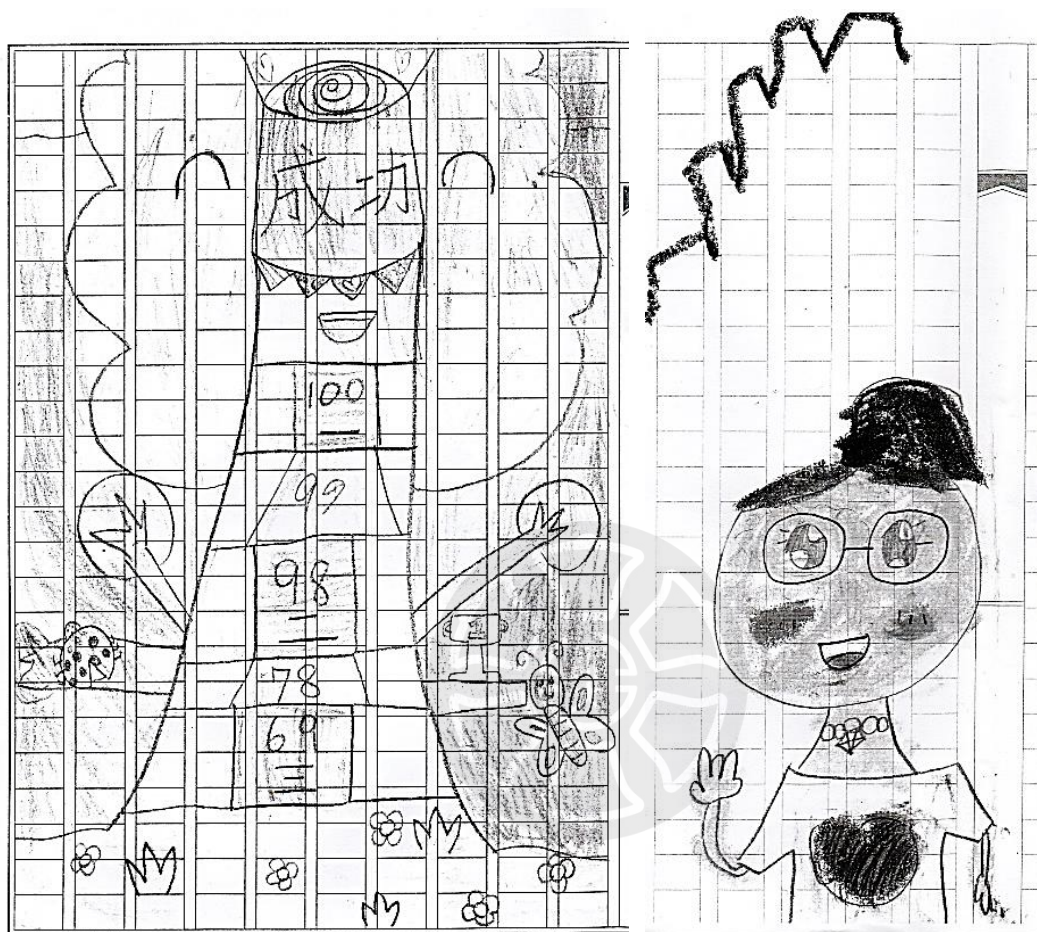
在第二輪的行動構面，加入了愛每一個挑戰、同理心、分工合作、團體動能的元素，最主要的目的是分攤挫折感。每個孩子感到困難的地方不同，努力學還是學不會，就會帶來挫折，忍耐不說、消極配合，並不能算是面對挫折。而是要積極的了解怎麼做會更好，行動後真的做得更好，才能有效的復原，才算是克服挫折，這便是堅韌！孩子們在練習多語文表演的舞蹈與歌唱，真真實實的走過了這一遭。S42 的媽媽看完多語文表演，傳訊息給本研究：「我真不敢相信 S42 會願意站在第一排，拿著彩球跳舞，他最不愛運動了！他說他不想練的時候，老師都會跟他說加油，或偷偷拿水給他喝，他不想練，但還是願意試試看。謝謝老師，S42 真的跟在家裡太不一樣了！」（來自 S42 媽媽的訊息）

面對失敗的情緒，在第二輪結合團體動能，內心想著「我們要一天比一天更好」，就算真的沒跳好，沒達到舞蹈教練的要求，彼此也不認為是失敗，因為透過每次的錄影，確確實實的看到了進步。表 3- 10 上的缺點，也一個個改掉了，變成了大大的優點。當我們專注在進步時，大家一起往前走時，小小的跌倒（失敗）並不會影響孩子們學習與練習的熱情，反而是促使他們更賣力的催化劑。

從上述可知，正向思考的力量，已逐漸內化於孩子的內心，成為一種習慣。刻意練習的好處，能有效的幫助自己改正缺點，這對孩子而言是一項大大的獎賞！「我覺得我蠻厲害的耶！我看影片，一開始我都不知道自己要排哪裡，現在我可以馬上找到自己的位置，而且動作也都在拍子上。我進步好多唷！」（訪 S38-1）S38 深刻感受到刻意練習帶來的好處，不只開心的為自己喝采，還在作業簿畫了「閃亮亮的 S38」還有「很難爬的山頂」來表示自己的成就感（圖 3-33 右）。而一開始，被舞蹈教練指正不專心、分心、不夠認真的 S13，則是在作業簿畫了一棵大大的樹，內有層層的分數樓梯，樹枝展開像在比 YA 歡呼，茂密的樹葉掛著大大的笑臉（圖 3-33 左）。「我不喜歡跳舞和唱歌，我喜歡畫畫和看書。一開始被舞蹈教練說我不專心時，我有點難過。但是，老師說只要努力練習，每個人都可以學會，然後我就看到影片裡的自己，越來越棒，好像從 60 分變 78 分，我就想要再進更多步，最後表演的時候，我給自己 100 分，給我們班一個大大獎盃。」（訪 S13-1）從孩子的回饋，我知道，他們又長大了！

圖 3- 33

學生畫下心中的成就感



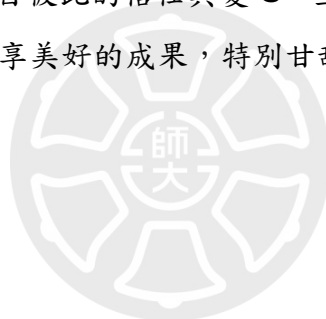
資料來源：研究者整理

(六) 「行動」結合「對話與恆毅力」之教師省思

對於學習的困境、迷路，孩子們是什麼心情呢？大多數的二年萌班的學生表示，那是一種很緊張很可怕的感覺，不知道該怎麼辦的時候會想哭；S5 說：「那是一種很可怕的感覺，覺得周圍的同學都長得很高大，而他變得很小很小。」（訪 S5-1）也有孩子表示，不知道迷路和困難是什麼感覺，因為只要舉手或問大人，都可以解決。於是，本研究運用了 ClassDojo 裡 Mojo 和 Katie 的故事，他們在面對新挑戰時，會覺得腸子打結、肩膀僵硬、冒冷汗、說不出話，這就是緊張的感覺。請小朋友想像，

神經元在大腦裡，想找到可以連結的其他神經元，可是怎麼找都找不到，這就是迷路。但迷路不是代表不會，是代表神經元還在學、還在找，這時候，如果有善良的小天使伸出援手，提供一條線索，就能加速突破難關。而幫助你的天使，也會獲得助人為快樂之本的幸福感，這便是合作學習的樂趣！所以，不要害怕迷路的感覺，反而是要學小怪獸一樣，靜下心來，感受迷路的心情，然後，把所有可以學習的管道通通打開。如同，洪詠善（2008）說道，教學應該給予迷路的機會，當迷路時，就是學習的開始，更能敏銳的覺察身邊的訊息。當孩子的神經元追尋連結、學生的心渴望成長時，就是學習將達到最大成效的時刻。

因此，在第二輪行動構面的研究，透過「團結合作」來讓孩子明白，突破困境，單靠一己之力，的確很困難，甚至無法成功。此時，要靠團隊、靠朋友支持，而支持來自於不斷的對話與同理，來自彼此的信任與愛心，互相扶持才能走得遠，才能做到恆毅力的刻意練習。最後，共享美好的成果，特別甘甜，刻骨銘心！



三、成長心態導向班級經營之「恆毅力」修正方向—遭遇挫折的復原力

在第一輪恆毅力構面，著重在「靜心運動」，讓學生不管在何時何處，都能利用「靜心運動」讓自己的心情平穩下來，並覺察自我當下的情緒狀況，冷靜地思考，做出正確的行動判斷。但是，經過第一輪的行動研究，發現學生僅在教師指示做靜心運動時，才做靜心運動，尚無法做到「自我覺察情緒狀況」，面對挫折所產生的不舒服情緒，亦無法與之搏鬥，任由強烈的暴怒、哭泣、驚慌……無限蔓延。靜心運動淪為課堂暖身活動，恆毅力成為光說不練的口號，這是第一輪恆毅力構面之行動研究的不足。於是，在第二輪恆毅力構面的修正方向，調整重點為「挫折的復原力」，並且帶著學生運用真實生活情境（學校生活事件、多語文表演活動）實踐「從挫折中復原」。

（一）「恆毅力」構面：樂觀看待失敗，保持快樂

1. ClassDojo 專題故事：愛迪生與 Katie 的樂觀

在第一輪的恆毅力構面，本研究除了講述「愛迪生」發明燈泡的實驗精神之外，亦將 ClassDojo 專題故事中，提到以愛迪生為恆毅力楷模的怪獸美展(The Big Show)，主角 Katie 從失敗的情緒轉換為正向態度的示範。

在 ClassDojo 的故事裡，背負著「永遠的第一名」光環的 Katie 面對不擅長的「繪畫」感到焦慮，看著其他人的繽紛圖畫，內心五味雜陳。此時，Katie 在各種情緒中，選擇了正向思考：「這是我第一次沒拿到第一名，但是我並不難過。我記得愛迪生的故事，愛迪生喜歡他的實驗，特別是失敗的實驗，就算失敗了一千次，他還是充滿熱情的嘗試下一次，說自己正在學習改進的新方法，而且每一次的燈泡都比上一個更好。所以，我要再試一次！我要去請教別人，我相信我可以一次比一次更好，可以成為越來越棒的藝術家！」

結合了耳熟能詳的名人故事與 ClassDojo 的成長心態專題故事，可知愛迪生與 Katie 都面對了失敗，只是他們都沒有讓自己陷入低潮的情緒太久，而是靜下心來，選擇用積極、樂觀的態度來看待錯誤與失敗，用正念轉換了負面情緒，並從挫折感中汲取有意義的經驗，幫助自己復原，繼續進行下一次的 effort。

2. 真實情境的學習楷模：S12 對獨輪車的熱情

遇到困難，浮現想放棄的念頭，這是再正常不過的事了！但是，能不能克服挫折感，繼續堅持下去，便是成功的關鍵。這個道理，孩子們都懂，從小到大，大人們都這樣傳唱著。不過，「最遠的距離是，從知道到做到。」就算讓孩子們了解愛迪生的偉人故事，孩子們還是將「恆毅力」這件事放在知識庫，而不是心態的一部份。本研究思考著，也許是偉人與名人，對孩子的距離來說，太遠了！便與對於獨輪車運動情有獨鍾的 S12 聊聊關於毅力這件事。

T：S12，你還在練獨輪車嗎？上次媽媽傳給我的影片，看到你跌倒，好痛唷！

S12：（害羞的笑）現在不會跌倒了。

T：你剛開始應該常常跌倒吧？你有想過放棄嗎？換個比較簡單的運動，對你的眨眼或扭脖子狀況也會有改善。

S12：跌倒了爬起來就好了，生氣也是一下下，等不生氣就可以繼續練習。

T：為什麼你會想繼續練呢？你的同學應該很多人放棄吧？

S12：嗯，蠻多人不學了。可是我想學，我就喜歡。

以上節錄自（訪 12-1）

對於「恆毅力」的培養與教導，是本研究者在此行動研究中，感到最困難的一環。於是，打了電話向同是教育工作者的 S12 媽媽請教，是如何培養 S12 的毅力？意外的是，S12 的母親告訴我：「真的是因為醫生建議，我們才去找獨輪車的課程讓 S12 上。一開始他連起步、放手都有問題。但為了改善妥瑞的症狀，我和爸爸都撥時間去陪他練習。後來，S12 知道施老師會關心他獨輪車學習的狀況，我也會把他很帥的影片傳給您看，他生氣跺腳、摔車，發作的次數還是會有，不過已經減少很多，也越來越能控制。我們一家人都很感謝施老師愛著 S12，給 S12 很多肯定與鼓勵，看到您傳來 S12 在學校的照片或影片，我們都覺得 S12 整個轉性，不可思議！」聽了 S12 媽媽的說明，內心的確很驚訝，沒想到導師的簡單問候與關心，竟造成孩子勇於前進的動力，甚至為了想給導師看到最好的一面而更努力練習，也學著控制挫折所帶來的憤怒。我欣喜不已，問 S12 的母親能不能將他從不會到很會的影片，各傳一則給我？讓我以 S12 為活教材，教導二年萌班的孩子，恆毅力其實就是持續的學習我們所喜歡的事情，讓自己越來越好！而 S12 的父母給了我一份禮物，他們說：「S12 何其幸運可以遇到知音，感謝施老師也讓我們重新回顧與整理 S12 的學習歷程，很多畫面也是經由老師的呼喚，我們才第一次認真觀看。將獨輪車學習的歷程分為：不敢放手期、不斷摔車期、團隊合作期、挑戰自我期、自由上車、自由奔馳期。影片與照片都放在雲端硬碟供您使用。真的很感謝施老師的賞識！」（節錄自訪 12-2、訪 12-3）

藉由與 S12 的父母討論，發現，恆毅力的實踐，靠當事人一人的力量是不夠的。以 S12 的學習歷程為例，萬事起頭難，教練親自帶著教、父母親輪流陪伴與鼓勵（含鞭策）、導師也給予關心；練習過程，更進行了團隊合作，給予孩子挑戰任務與彼此扶持的力量；最後，才能享受自由自在、運籌帷幄的奔馳期。恆毅力最難的，就是渡過學習的低潮，而最美好的甘甜，就是能自由運用、出神入化的技能與心境。我不禁感嘆，S12 給我的震撼，的確遠遠大過於愛迪生、Katie 的活潑動畫。因為，S12 就在我身邊，而且，他還在學習、還在成長、還在實踐恆毅力！所以，我跟二年萌班的孩子們說：「三人行，必有我師焉。」我們就向 S12 學習吧！我們每一個人，都讓自己變越好，也幫助我們的同學越來越棒！記住，沒有最棒，只有更棒！持續加油吧！

（二）「恆毅力」構面之學生如何轉換失敗的情緒

以愛迪生為例，發明燈泡時，愛迪生說：「每一次的嘗試（失敗），都讓我離成功更靠近一點。」每一次測試的材料，都讓我學到一個重要的經驗。對愛迪生而言，其實根本沒有失敗，這些過程中所發生的錯誤，對他而言都是一個新發現，經過持之以恆的努力，最終獲得成功的結果！只是，愛迪生不僅僅發明燈泡，還有樂觀的態度來看待失敗。二年萌班的孩子一起朗讀《閱讀小達人（低年級1）》中的名人堂，得知愛迪生的實驗室，曾經發生過一場無名大火，大家都心急如焚之際，愛迪生卻說：「感謝天主燒掉了一切錯誤，讓我知道該重新開始了！」不多久，愛迪生又發明了舉世聞名的留聲機。由此可知，看待錯誤的心態，決定了成功與否。

閱讀了愛迪生的故事，師生進行對話討論，想一想，二年萌班的孩子是怎麼看待錯誤的呢？以下舉 2020 年 9 月 23 日時，國語課時，學生與教師間的對話作為說明：教師將國語第一到三課複習卷夾在聯絡簿中，請小朋友打開聯絡簿。

T：小朋友，我想知道，你打開聯絡簿，看到了國卷，第一個在意的是什麼？

S28：分數。覺得自己考得不好，因為我想考 90 幾分或 100 分，可是只考了 80 幾分。

S26：看自己哪裡寫錯？錯的地方還好，沒有很多。錯的地方，有的是不會、有的是粗心。

T：不會怎麼辦？

S2：問三個人。

S4：看國語課本，看語文焦點。

S32：看國重，上面有造字、造詞、造句，所以可以模仿學習。

S3：查字典。

T：除了分數，除了錯誤，還有什麼？

S18：看到自己寫對的地方很多，很有成就感！

S3：看到老師用紅筆寫上去的字。是老師批改的。是對我有幫助的。

S16：看到老師在考卷上寫了鼓勵我的話，快速幫我改正。

T：能告訴我，你們為什麼在意分數嗎？

在意的人有 26 位，不在意的有 16 位。

S7：因為媽媽說，國語考低於 95 分，就算爛。

S34：我給自己設定 97 分，沒達到的話，沒關係，但是我希望我可以考得更好。

S11：我希望我能考 100 分，但是我只考了 88 分，覺得很不開心，所以我要加倍努力的改。

S4：不在意，這次考不好，下次考好就好。

S38：我不在意我的分數，我在意我有沒有學會。我有一些地方不會，不會的地方再學一次。

T：錯誤，有哪些涵義？

S6：告訴我，我有哪些地方還不會。

S8：錯誤會讓我學到更多東西。

T：我覺得錯誤就像健康檢查，讓我們知道可以怎麼樣變得更好。

取自（觀 20200923）

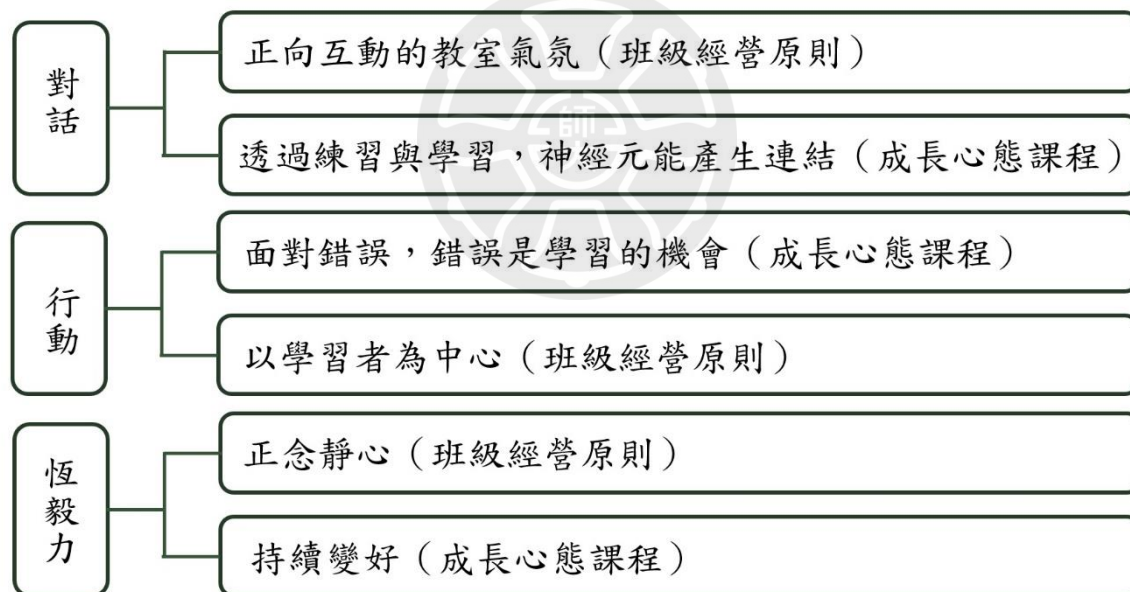
從師生的對話得知，學生對於分數依然很在意，但也慢慢的試著去想，分數代表的不僅是考得好不好，還有學會了多少？還有哪些還不會？可以繼續往哪個方向努力或找尋幫助，讓自己學會與進步。只是，愛迪生與 ClassDojo 裡的 Katie 所示範的轉念，尚不能使學生進行學習遷移，應用在自我真實生活情境上，於是，教師取得 S12 與其家長的同意，以 S12 學習獨輪車的歷程，再次與孩子們探討恆毅力的重要。

(三) 「恆毅力」結合「對話與行動」：正念靜心，從挫折中復原

進行第一輪的行動研究時，發現學生雖然知道透過練習，可以幫助大腦肌肉生長，也能多連結神經元，持續的練習最重要，要樂觀的看待失敗，將錯誤當作是學習的機會。只是，落入了「光說不練假把戲」的俗套，孩子們知道，但卻很難在生活中確實「做到」。第二輪的行動研究的恆毅力構面，以「正念靜心，從挫折中復原」為修正方向，將三構面整合，再次向孩子說明處理挫折情緒，善待自己，才能真正做到持續變好。因為，真正做到「正念」，才能真正當自己的主人，決定要使用成長心態或定型心態來看待人生。

圖 3- 34

第二輪恆毅力構面



資料來源：研究者整理

1. 成長心態導向班級經營之教學設計—正念靜心

情緒是什麼？是直覺反應嗎？其實，情緒是跟大腦裡的杏仁核，它幫助我們產生情緒，並儲存跟情緒有關的記憶。只是，常常小朋友還沒感受到大腦的聲音時，身體就先做出了反應，這不可完全歸責於孩子的「衝動」，而是他們還沒學會調節情緒。調節情緒是一種能力，擁有調節情緒能力的孩子，能照顧好自己，也能善待別人。

本研究透過國語課的情緒常用詞語，以國語課的教學時間、閱讀課的說故事時間、綜合課寫作時間、平時師生間的悄悄話談心時間（利用下課或科任課的十分鐘進行師生約談），培養學生感受他人情緒、正確表達個人情緒的能力，是本研究者對於二年萌班小朋友的正念靜心學習重點。透過理解對方的情緒，覺察自我情緒的能力，以及選擇用適當的方式表達情緒，能有效提升班級經營間的有效溝通與建立同理心。以國語習作附錄為媒介，在與孩子溝通時，請孩子先用手指頭指出當下的情緒，再透過對話取代質問與說教，站在平等的角度，善問與傾聽，讓孩子自我訴說，釐清事件的來龍去脈，一起發現問題的癥結，建立情緒的後設認知，讓學生能達到自我覺察情緒的學習目標，真正認識情緒後，再學習從挫折情緒中復原。

所以，本研究者教導孩子，學習標籤情緒。孩子與我們都會先感受到身體對情緒的反應，例如：驚嚇、害怕、哭泣、發脾氣、大聲吼叫。這些身體對於負面情緒的反應，大多可以歸類「挫折」。因為，感受到自己對於眼前的事情無能為力、失去控制，不知如何是好的感覺，是挫折；事情沒有按照自己的心意發展，是挫折；面對阻礙、太多的錯誤，是挫折。挫折帶來的情緒，若是無法調節，它會越來越巨大，甚至會吞噬理性，讓孩子被負面情緒綑綁，深陷憂鬱與暴怒。

本行動研究，對於正念靜心採四步驟的循序漸進學習法。一、必須先對情緒進行認識、理解，並充分感受。二、為情緒貼上標籤，使強烈的感覺緩和，讓他人理解自己。三、學習把感覺說出來，並試著安慰自己與接受他人的善意。四、情緒對大腦非常重要，它幫助大腦辨認、過濾和排出事情的緊急順序。首要任務，就是面對挫折（不順心、錯誤、失控、阻礙、失敗）時，產生了哪些生理反應？感受它、

接納它、理解它，再來處理它。下回遇到相似的情境，我們會處理得更好。以下，舉國語課本第七課《國王的新衣裳》為教學案例說明。

圖 3- 35

國王被指出沒穿衣的情緒反應



資料來源：109 上康軒國語課本第三冊第 77 頁

第一步，引導學生認識情緒顯現於外的模樣。觀察課本中的國王（如圖 3-35），當他被小男孩指出他沒穿衣的事實時，他的眉頭是皺著的、嘴巴是張開的，手、腳都不知道該放哪裡才好。而且，情緒是會傳染的，連他周圍的士兵也感覺很緊張、手足無措，街上的民眾，有人甚至冒出了冷汗。第二步，我們可以為國王貼上情緒的標籤了！「緊張、害怕、慌張、無助、害羞、恐懼、生氣、丟臉、嘲笑」，小朋友們貼上的標籤，大多是負面的，但同時認為被騙的國王「很可憐」。第三步，學習說出來自己的情緒。此時，本研究使用了角色扮演法，讓孩子們還原國王身處的場景，並練習說出各個角色當下經歷的心情。

2. 運用正念靜心之師生對話

自願擔任國王的 S11，從一開始所有的小朋友向他參拜，並說：「參見國王陛下。」大臣對他說了好多好聽的奉承話，到裁縫們有模有樣地幫他穿上新衣服，群眾拍手誇他衣服好好看，S11 臉上的笑容越發光亮，神采奕奕！直到，扮演小男孩的 S6 衝出來說：「你根本沒穿衣服！」時，S11 的臉上頓時消失，而教師訪問 S11 時，S11 難過的眼眶泛紅。

圖 3-36

角色扮演，感受國王的情緒



資料來源：研究者整理

T：國王，你還好嗎？

S11：（搖搖頭，眼眶泛淚）

T：你很難過嗎？

S11：（點點頭）大家都在笑我，我被騙了……

S：（看到 S11 快哭了，聽到 S11 說被騙了）（停止笑聲）

此時，教師一一幫助孩子將角色卸除，並回到現實的教學課堂。

T：你演得很好！我們故事結束囉！請看著我，說：「我不是國王，我是 S11。」

S11：我不是國王，我是 S11。

T：我們現在的情緒很浮動，很多感覺跑來跑去，我們一起做靜心運動，眼睛閉記來，吸……吐……（靜心運動約持續三分鐘）。

T：我可以訪問你嗎？你剛剛的心情是不是像雲霄飛車一樣，高・潮・迭・起？

S11：（已恢復平靜）一開始大家都叫我國王，看到我就說國王的衣服好漂亮，每個人都對我鞠躬，我覺得好開心。可是，後來知道自己被騙了，雖然是假裝光溜溜，但是我就覺得臉好紅、喉嚨好像有東西，然後老師說我快哭了！我就很想躲起來。

T：謝謝 S11，你太棒了！感謝你幫國王說出他的心情！說出來感覺怎麼樣？

S11：心好像沒跳得很快很快了，不會想躲起來了！

取自（觀 20201112）

透過课文的情節，學生的角色扮演，進入第三步，學習把感覺說出來，並試著安慰自己與接受他人的善意。最後，對情緒做後設認知，也就是第四步，情緒對大腦的意義與影響。請小朋友將心比心，國王一直是這個國家地位最高的人，很少遇到挫折，幾乎沒有人敢不順從國王的心意辦事，國王也沒想到自己居然會遇到阻礙（假裁縫真詐財），在沒有經驗下，國王感到害羞、害怕、想哭、很慌張。國王的大腦，會不會記住這件事呢？當然會，以後遇到被騙的情況，國王可能就會暴怒、甚至做出更可怕的決定。可是，如果他遇到挫折，感受到的不是被嘲笑，而是被溫暖的支持與鼓勵，以後他遇到挫折時，會不會比較冷靜呢？一定會！所以，當我們的身體感受到情緒時，往往是為了保護我們，讓我們不要再遭受傷害。不過，我們也可以用愛心來調節情緒，軟化挫折帶來的不舒服，就是，試著說出自己的感受，為情緒貼標籤，用語言表達出來，這就是調節情緒的好辦法，也能為我們贏得真正的友誼與支持！

身為導師，一天超過八小時與 42 位低年級小朋友相處，最常處理的狀況，便是小朋友們的挫折情緒。而挫折情緒所產生的內容，更是包羅萬象、千變萬化！不過，當二年萌班的小朋友，進入正念靜心的學習後，的確產生了不一樣的行為改變。2020 年 11 月 19 日放學時間，二年萌班的小朋友井然有序的到走廊排隊，S11 星期四是家長接送，按規定排在隊伍最前面；S21 週四是課照班，按規定應排在家長接送隊伍的後面。但 S21 這天心血來潮，想排在前排，使用壯碩的身體擠開其他小朋友，擠到 S11 時，兩人的衝突便展開了！

S21：你擋路，閃開！

S11：你今天是課照吧？課照要排後面。

S21：不要擋路！

S11：這裡是我的位置！

S21：（依然要往前走）

S11：（用盡全身的力氣大吼）課照排後面，這是我的位子！

S21：（用壯碩的身體擠了 S11 一下，用手打了 S11 一下）

S11：（瞬間爆哭，引起前後兩班的關注。）

T：發生什麼事了？

S21：（不說話，嘟嘴巴）

S11：（吼叫）課照排後面，課照排後面！他打我！

T：課照排後面，家長接排前面。請 S21 到隊伍最後面。

待學生依序放學完畢，將 S11 與 S21 喚住。

T：你們兩個今天被情緒怪獸綁架了！

S11：（哭泣不止，怒瞪 S21）

S21：（嘟嘴巴，氣呼呼）

T：回家冷靜之後，明天早上寫一張紙條給我，告訴我發生了什麼事。

S11、S21：好，謝謝老師。老師掰掰！

取自（觀 20201119）

諸如此類的狀況，S11 是嚴守秩序，見不得有人違規。S21 是想試試看如果不按照規矩排，會發生什麼事？兩個想法南轅北轍的孩子碰撞出情緒的火花，都認為是對方的錯，對方不按照我的心意進行，讓我不如意不開心，所以用大吼、肢體碰撞來表達自己遇到挫折、阻礙的憤怒！身為導師的我，雖可快刀斬亂麻的裁定 S21 故意違反排隊秩序，請到正確位置。但是，冷靜思考後，決定與兩位孩子談一談，讓他們說說當下情況與情緒，陪著孩子一起做一次「正念靜心」，面對挫折並從中復原，採取合宜的行動、解決問題。

隔天早上，S11、S21 主動過來詢問，什麼時候可以跟老師聊天？向音樂老師借了十分鐘，我們三人在教室要聊一聊昨天的心情。起初，兩位小朋友四目相接後，似乎回到昨天放學的場景，立刻互相指責對方的不是。本研究者拍了一下手，中斷他們的爭吵，說：「我們先靜心呼吸吧！你們互相說對方的錯，讓施老師很難過。因為我是關心你們的心情，怕你們上學不快樂，沒想到，現在變成我也不快樂了！」

靜心呼吸後，兩位小朋友主動拿出國語習作，翻到最後一頁，S11 指著「害怕」，S11：「我昨天是生氣，我現在是害怕，我怕施老師討厭我，覺得我是壞小孩。」（訪 11-3）S21 則指著「緊張」，他說：「我擔心施老師會跟我爸媽講，我前天才做錯事被我爸打，昨天我回家沒說實話，今天如果施老師跟我爸媽講我就完蛋了！」（訪 21-2）聽完孩子們的心情表達，本研究者對孩子說：「謝謝你們對施老師說真心話，你們願意將挫折的心情表達出來，這是第一個棒！如果你們可以面對錯誤，先反省自己，知道自己做錯什麼，那就是第二個棒！如果能提出改進的方法，而且認真的去執行，那就是第三個棒！誰會不喜歡棒棒棒的小朋友呢？去寫吧！讓我看到棒棒棒的你們！」不多久，兩位孩子分別給了我「圖 3-37 與圖 3-38」的紙條。S11 寫著：「我要跟 S21 說對不起，然後，我以後不會再吼 S21，我的改進方法是我以後要排好。」本研究者回憶起先前 S11 主動來找施老師聊天的內容（訪 11-

1、訪 11-2)，輕聲地問：「你很不喜歡家人對你兇巴巴，對不對？」S11：「我知道了，我不喜歡人家對我兇巴巴，所以我也不可以對大家兇巴巴，我的改進方法是學習溫柔的說話。」（訪 11-3）

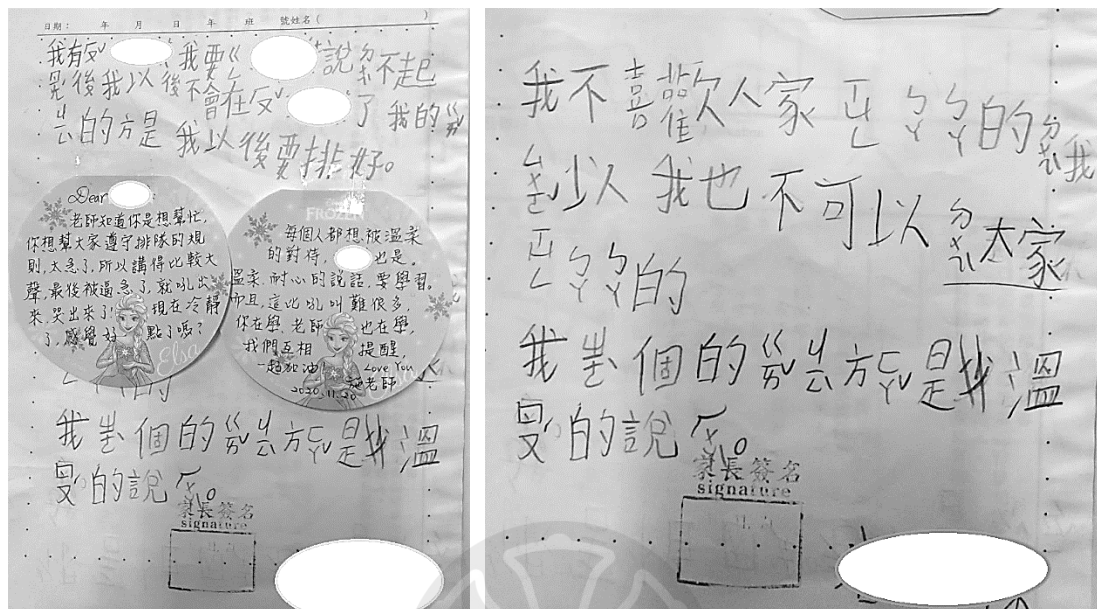
S21 則是寫了兩個版本，一張是洋洋灑灑的指出 S11 的錯，一張則是客觀的說明當時自己擠到隊伍前面的心情與情況。第一張，本研究者看了之後，決定跟 S21 說：「S11 在他的聊天紙條上，第一句就寫要跟你說對不起。」S21 聽畢，立即從本研究者手中抽回第一張紙條，說：「這張是要丟掉的，寫錯的，第二張才是要給老師看的。」而第二張，S21 寫著：「昨天放學的時候，我一直往前擠，擠到了 S11 那裡。我是課照班的，老師說過，課照班要排後面，我卻（因為想排前面）往前擠到 S11。我現在很緊張，因為我做了不應該做的事。我不應該因為不喜歡排後面，就去擠同學。不應該生氣就打人。生氣不能打人。」（訪 21-2）

（四） 第二輪「恆毅力」結合「行動與對話」：從挫折中復原之學生作業呈現

本研究者將已經寫好的回饋，遞給了 S11、S21。兩位孩子珍惜的緩緩的、輕聲的朗讀出來，還彼此交換看老師寫的紙條及自己寫的紙條。等兩位孩子露出微笑後，本研究者說：「可以互相說對不起，抱緊緊，說我愛你嗎？」兩位孩子不假思索，立刻九十度鞠躬向對方說對不起，並緊緊擁抱，說我愛你。然後，施老師走向 S11，擁抱 S11，說：「別怕，我愛你！學會就好。」S11 甜甜地笑著說：「我好愛施老師！」同樣的，本研究者也擁抱了 S21，說：「你吼！改一改啦！我愛你，我會保護你的。」S21 也緊緊擁抱老師，說：「我也愛妳！」（訪 11-3、訪 21-2）然後，兩位小朋友一起去上音樂課，施老師則在教室打電話給兩位小朋友的家長，跟他們分享孩子又成長了一點點，不被挫折與情緒打倒，而且學會了調節情緒的方法。

圖 3-37

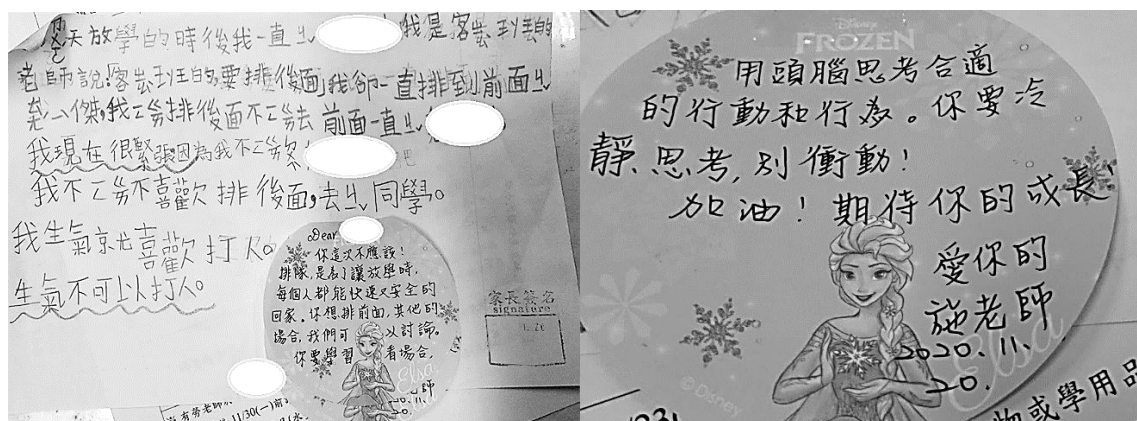
S11 練習把自己的情緒表達出來



資料來源：研究者整理

圖 3-38

S21 練習把自己的情緒表達出來



資料來源：研究者整理

(五) 「恆毅力」結合「行動與對話」：從「挫折中復原」之學生學習成效

本研究所指稱的正念，著重於讓師生覺察自己當下情緒，感受對方的情緒並理解背後的原因，才能回到理性思考與正向思考，選擇正確的解決問題方式，進而提升問題解決能力。二年萌班的小朋友雖然學會靜心運動，也知道正念的重要。但是，知道卻做不到，是本研究者認為還需要再透過師生對話、真實事件的練習，再次陪孩子學習，甚是需要將成長心態的核心概念再向孩子們說一次。因為，若沒有持續變好的恆毅力，稱不上真正的成長心態。於是，在恆毅力的構面，本研究者決定用真實生活中所發生的事件串聯「對話、行動、恆毅力」，讓孩子們知道，也能做到。將面對挫折的態度、面對失敗的情緒、正向思考的習慣、恆毅力的培養，四個待答問題，與學生一起進行統整。

1. 面對挫折的態度：挫折是成長的過程

本研究將挫折廣義的定義為不順心、不如意的負面情緒與學習過程的瓶頸。挫折感是所有不當行為的源頭，更是逃避問題、阻礙成長的主因。本研究者決定，跟孩子聊一聊「放棄」。以下為 2020 年 10 月 19 日，孩子們對於感到挫折後決定「放棄」，自由發表的過程紀錄。

T：我問你們唷！你們知道「放棄」是什麼意思嗎？

S9：不想再試一次。

S11：不想再學。就像字寫不好，也不想改了，寫完就好。

S25：不想訂正的人就是在放棄。

T：那你們曾經放棄過什麼事情呢？

S16：騎腳踏車一直摔倒，我就想放棄。

S4：上游泳課，眼睛一直進水，就放棄了。所以我現在不會游泳。

S17：我彈鋼琴總是彈錯，就放棄了。所以現在只會彈一些簡單的曲子。

T：想像一下，在你產生放棄的念頭時，給你什麼幫助？你會願意再試一次？

S16：媽媽逼我騎，我只好繼續騎。後來就學會了！

S6：自己逼自己不要放棄，像 Mojo 一樣，分裂出兩個自己，鼓勵自己。

S10：有爸爸陪騎滑板車，我就願意再多試幾次。

T：我們來歸納一下，永不放棄是毅力，哪些要素可以幫助產生毅力？比方說：
爸爸陪、媽媽逼。還有什麼呢？

S18：跟朋友一起學。

S8：找老師教、找老師幫忙。

S19：先問三個人再說。

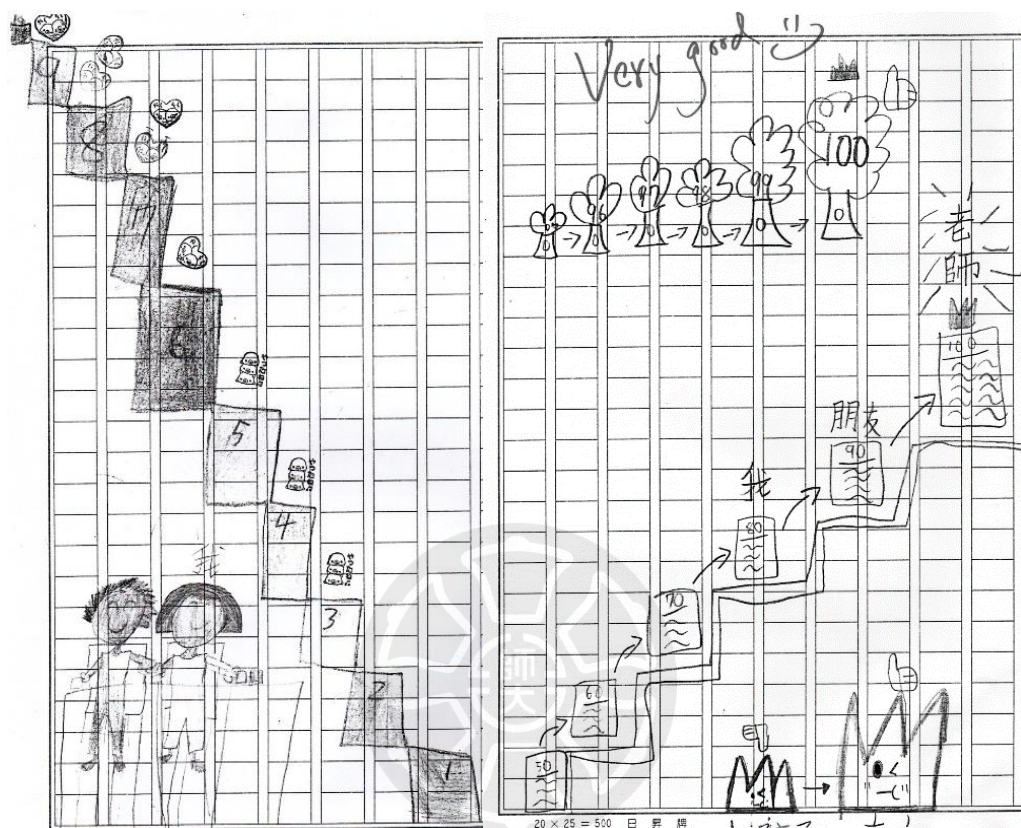
節錄自觀 20201019

在研究者的引導下，學生們透過問答對話，思考著放棄與毅力的關係。放棄，很容易，跟爸媽說不學了、作業寫完就好了，但是，不會的事依然不會，似乎沒有比較好。那如果堅持下去呢？自己努力到很累很累，被挫折感打擊到很疲憊的時候，「媽媽逼、爸爸陪、老師教、朋友一起學」是孩子們歸納出來最有效、最常見的好方法。當孩子們自己說出四個能幫助自己產生毅力的方法時，S20 突然說話：「我查字典的作業簿被老師在旁邊寫『太潦草了！請一筆一畫慢慢寫。』我知道施老師還沒放棄我。」此時，本研究與 S20 四目相接，我的內心又驚又喜，笑著說：「是的，我們都要有毅力！讓自己變得更好！」跟孩子討論，得到的結論，是如此的簡單明瞭，深刻且動人心弦！

從學生訪談（觀 20201019）中，發現學生能了解教師的指正與評語是為了幫助學生進步，能將每個錯誤視為學習。當面臨強大的挫折感時，能用「媽媽逼、爸爸陪、老師教、朋友一起學」等四種方法來支持自己堅持下去，不要放棄。從學生文件分析（表 3-2、表 3-4、表 3-6、表 3-8、表 3-11、圖 3-12、圖 3-33、圖 3-39）可得知，孩子們學會肯定自己的努力過程與見證自己進步，願意把成長心態放在心裡，像爬樓梯一樣，不怕難、不怕苦、朝著目標勇往直前。

圖 3- 39

學生以階梯及小樹，表現成長心態的意象



資料來源：研究者整理

2. 面對失敗的情緒：自我覺察、適當表達、尋求支持

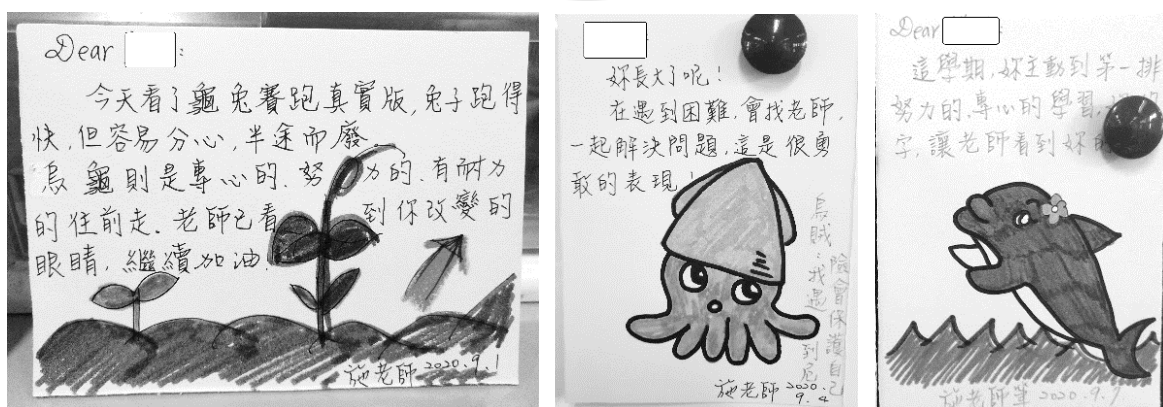
失敗，是指在尚未達成目標，就決定放棄，不再努力與嘗試。在失敗的情緒出現前，肯定累積了許多挫折、灰心，更令人沮喪的，是沒有感受到被支持與被愛，以致於沒有力量繼續往目標前進，甚至看不到未來，才會決定放棄，宣告失敗。

在本研究歷程中，S3 曾因忘記帶聯絡簿連續三次而產生對自己失望的情緒；本研究因教導成長心態課程但進行過程與預期達成的目標不一致而感到挫敗。當時，我們都低潮了很久，直到坦承自己受負面情緒所苦，本研究向研究諍友林老師求助，獲得溫暖的建議，向 S3 表達歉意，我與 S3 雖然都沒達到目標，但可再把大目標切成小目標，再一次努力。只要願意成長、學習，過程中的失敗都只是小挫折，失敗的情緒並不可恥，表示需要休息一下，再出發。

學生在學習過程中，要努力學習、要抵抗挫折感帶來的不舒服，的確很辛苦！改變具有挑戰性，需要時間和鼓勵。本研究教導孩子，要適當的表達情緒，在對話構面，運用四層次對話法，梳理思緒、與人討論；在行動構面，運用合作學習來突破困境；在恆毅力面，確定目標、正念靜心，沉澱之後再出發。在這段艱辛的學習旅程中，教師不僅進行教學，更要對學生進行鼓勵，並寬容與關愛，讓孩子知道自己是被愛、被支持的、被看見的。本研究以「成長卡片」(如圖 3-40)鼓勵著每個不向挫折屈服的小戰士，小戰士更以不放棄的堅韌毅力回應教師愛的鼓勵。

圖 3-40

教師寫成長卡片給不向挫折屈服的學生



資料來源：研究者整理

3. 正向思考的習慣：成長心態的環境

設定具有挑戰的學習目標、給與建設性的具體建議與鼓勵，才能幫助學生從定型心態思維模式逐步轉化到成長心態的思考方式。本行動研究從班級經營做起，從平常的說話方式、從真實情境中看到孩子的需要並及時給予回饋、鼓勵、肯定或建議，取代指責、批評、分數的評價。

從（觀 20200923）得知，多數孩子們依舊深陷在定型心態中，以分數高低決定自我價值。而本研究決定，再次開啟認識定型與成長心態的對話。

T：因為害怕犯錯，可是卻又常常犯錯，所以有些人開始變得不快樂，不太喜歡學新東西。還有人一直在想之前因為做錯事怕被老師討厭，就推給別人或是說謊話，被發現了之後，心裡到現在還是很害怕，很怕老師或同學又提起以前的事。

S：（S24、S37、S7、S31 彼此面面相覷）

T：看你們心裡藏著一個黑盒子，我心裡很難過。所以，我帶來了解藥！

S：（聽到解藥，幾乎所有人的眼睛都亮了起來）

T：那就是，成長心態！你們看！（秀出成長心態與定型心態的對照表投影片）

S23：我知道，想變好的人是成長心態，不想改變的定型心態。

S35：定型心態是哭哭臉，成長心態是笑笑臉。

S14：我希望我是成長心態，可是我有時候會變成定型心態。該怎麼辦？

T：所以，我們一起學。如果有人忘記了，我們就一起幫助他。

S：（全班都笑了）

取自（觀 20201124）

圖 3-41

你是哪一種心態？



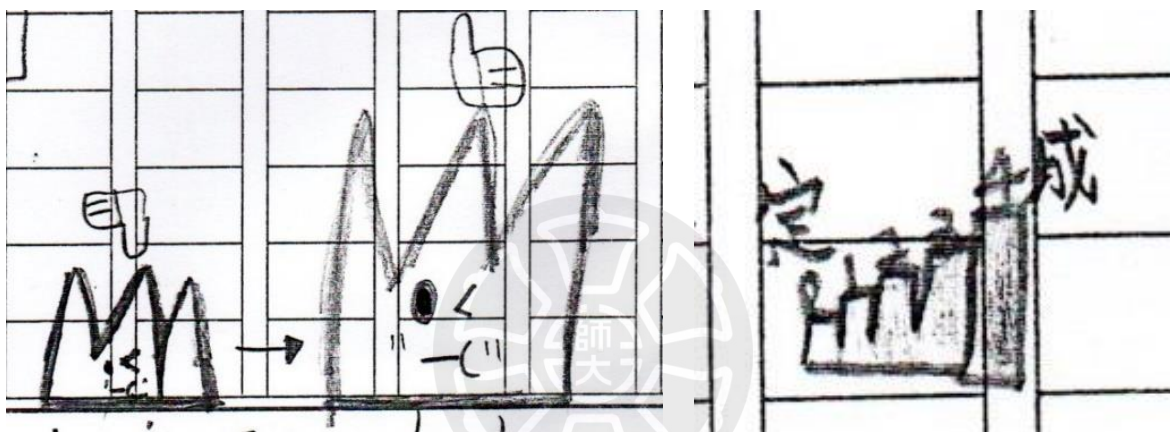
資料來源：《心態致勝》，天下文化出版，製圖者：陳威安

本研究者一一為孩子解釋面對挑戰、阻礙、努力、批評、他人的成功，定型心態與成長心態，有完全不一樣的想法。並問問孩子，他們覺得自己是哪一種心態。不意外的，天真的低年級小朋友，誠實的面對自己的內心，大約有三分之一的人覺得自己像定型心態，三分之一的人認為自己是成長心態，另外三分之一，則是認為自己有時是定型心態、有時是成長心態，會變來變去。而本研究者，再請孩子仔細看看圖 3-41，定型心態的人總是哭哭臉，成長心態的人總是笑笑臉。施老師希望二年萌班的小朋友，天天都是笑笑臉，因為學習就是會不斷的犯錯，偉人是因為勇敢的去面對別人不敢面對的錯誤，而且用成長心態堅持到底，才成為「偉人」的。所以，小朋友們面對錯誤的心態要改一改了，錯誤，是幫助你的成長，不是要讓我們失去自信的。

在成長心態中，養成正向思考的習慣是關鍵，當灰心喪志時、沮喪無助時，請停下來想一想，自我覺察當下的自己要用哪一種心態看待事情？每個人都是自己心態的主人(如圖 3-42)，可以決定要使用定型心態或成長心態。在經過兩輪的行動研究後，二年萌班的孩子表示希望自己能持續的使用成長心態面對每一關，雖然不容易，但可以不斷的努力，相信一定會成功！

圖 3-42

學生以圖像表示自己對定型心態與成長心態的解讀



資料來源：研究者整理

4. 恆毅力的培養：抱持著快樂的心情，繼續努力

本研究者請二年萌班的孩子，每年為自己畫一張自畫像。孩子升上二年級的時，每位小朋友以一種海洋生物代表自己，並上台說明為什麼會以該種海洋生物代表自己，本研究者依孩子們依自我表述的內容與意願，安排班級事務工作（如圖 3-43）。

圖 3-43

小朋友以海洋生物代表自己，製作名牌卡



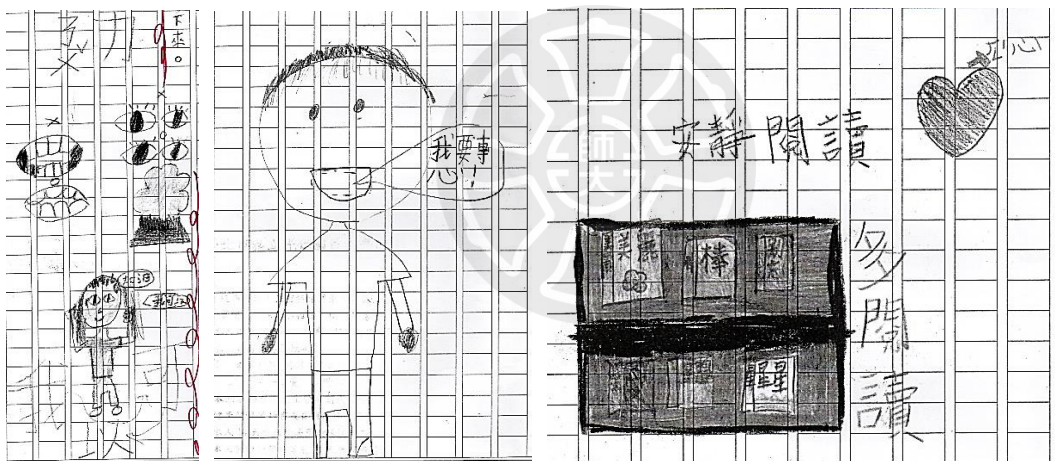
資料來源：研究者整理

以「資源回收」工作為例，是章魚（S42）與一群小丑魚（S33）。S42 說：「我覺得自己像一隻章魚，有八隻腳，同時可以做很多事，我希望自己可以做很多事，然後也做得很好。」（訪 S42-1），S33 則說：「小丑魚雖然很小，但是他不怕有毒的海葵，所以可以去別的魚不敢去的地方。」（訪 S33-1）。於是，他們認領了資源回收的工作，的確可以一次拿很多東西，也能去別人不太敢去的資源回收場。同學感謝他們的服務，他們也很樂於發揮自己的長才。

分配完工作，本研究者拋了個問題給二年萌班的孩子思考，「如果要這些海洋生物一起比賽誰游泳的速度最快，公平嗎？」孩子們七嘴八舌的回答不公平。S20 率先表示：「海星不用游泳，他就是很慢很慢的移動，但他還是有在活動。」S29 說：「螃蟹在沙灘上橫著走很快，但到海裡游不快，還可能會死掉。」S15 說：「我認為海豚游很快沒錯，但是在沙灘上就不行了。每種海洋生物都有優點，不用跟別人比。」（取自觀 20200910）由此可知，孩子們透過海洋生物的身分代入，能理解每個人都有不一樣的特質，不能放在同一件事上比較，但他們都能用自己適合的方式成長。在第二輪行動研究尾聲，本研究者請孩子們試著畫出自己對恆毅力的想法。

圖 3-44

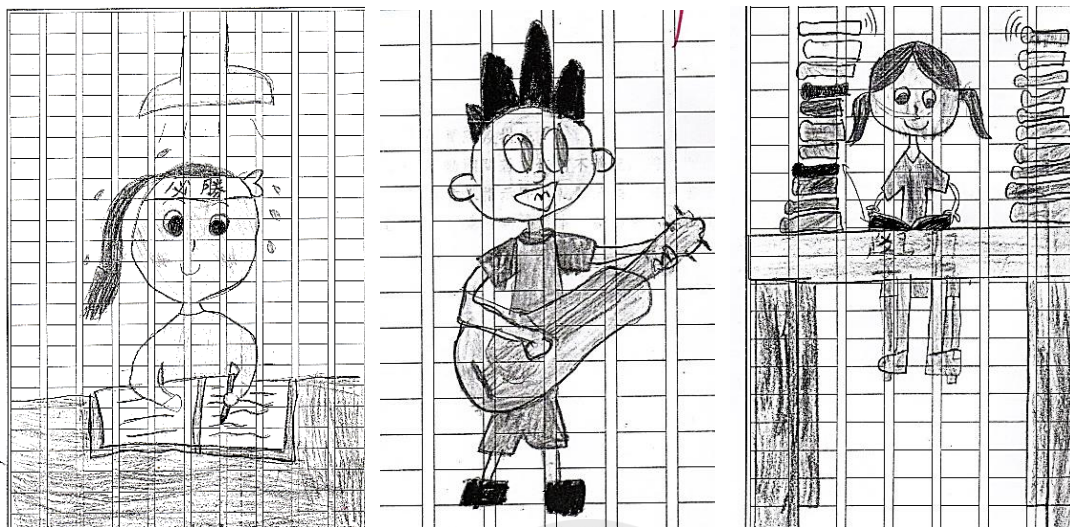
恆毅力：設定目標，持之以恆的努力，直到成功



資料來源：研究者整理

圖 3-45

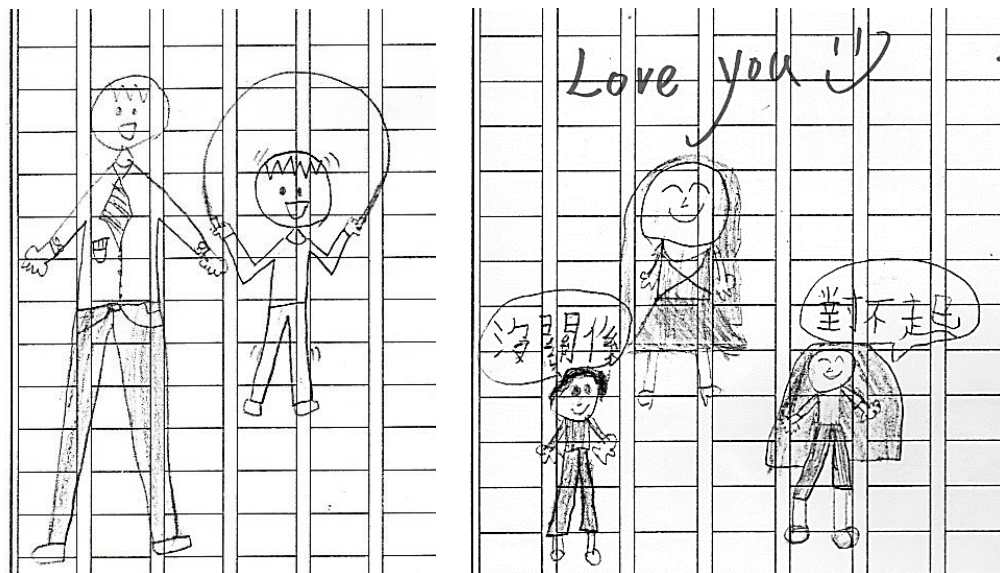
恆毅力：學習是自己的事，不斷練習、持之以恆



資料來源：研究者整理

圖 3-46

恆毅力：有人陪我一起努力的話，我就可以努力很久



資料來源：研究者整理

由(圖 3-44、圖 3-45、圖 3-46)可發現，小朋友們對於恆毅力的解讀不太一樣，但共通點則是，他們都抱持著快樂的心情(圖中的人物，皆漾著開心的微笑)，繼續努力。S26、S35、S7 認為，要設定目標，朝目標努力，不斷提醒自己；S4、S27、S37 則是覺得學習得靠自己，所以自己必須靜下心來，按部就班的練習，腳踏實地就是恆毅力。S21、S24 希望能有人陪他們一起努力，爸爸的陪伴、老師的指導與指正、朋友間的互動，這樣他們就可以努力很久。孩子們對歸納恆毅力，都是最適合他們個人的方式，也是他們願意持之以恆的要件。

(六) 「恆毅力」結合「行動與對話」：從「挫折中復原」之教師省思

恆毅力，是恆心與毅力，是確定目標後，便刻意練習，勇往直前，不達目標絕不放棄，是內心裡의 堅韌。S11 在作文簿上寫著：「我的成長目標是友愛同學人緣好，熱心助人心地好。」以及「我在幫助同學時，有時候會太過心急，所以說話的時候會兇巴巴。我應該要溫柔的說話，讓同學知道我是在幫助他，不是在罵他。」(文 S11-1)為了達到這個目標，S11 很刻意的練習，他在幫助同學時，會用力的把嘴巴閉緊緊，直到同學說：「謝謝。」他才會微笑說：「不客氣。」而且，都會望著施老師，施老師點點頭，S11 才滿心歡喜的綻開笑顏。

S11：「老師，妳能不能跟我爸說，不要對我兇巴巴？」(訪 S11-4) S11 私下來找本研究者聊天，言談中，得知 S11 的父親對 S11 要求甚高，若是寫作業寫錯或唸英文發音不漂亮，考卷未達 100 分，皆會引來一陣怒罵，罵到鄰居也聽到，讓 S11 不知如何是好。S11 知道爸爸是愛他的，所以花很多時間陪他讀書、寫功課，他很感謝爸爸。但是，被罵的感覺很不好受，所以希望施老師能跟爸爸聊一聊，希望爸爸也能學會溫柔說話。只是，爸爸拒絕了施老師的邀約，不願意談。S11 決定，沒辦法改變爸爸，就先改變自己，所以十分努力在克制自己想嘮叨與唸同學的嘴巴，總閉得緊緊的。

「我知道你很努力，你在怪自己嗎？」本研究者趁下課去關心 S11。S11 笑咪咪的說：「有一點。(然後馬上皺成包子臉)我一開始好好說，但是沒有用啊！所以我才兇巴巴。會不會爸爸也覺得跟我好好講沒用？」(訪 S11-5)本研究者摸了摸 S11 的頭，告訴 S11，他做得很好，他很努力，請先觀察一下，在他刻意不對同學兇巴巴的這段

時間，他的朋友變多了，越來越多同學願意跟他主動講話了，這都是他努力練習的好結果。一次的失敗，只是讓我們知道，離成功的目標還有點遠，繼續加油就好！就好像 S11 的爸爸不願意跟老師聊聊對 S11 兇巴巴的事，但是老師沒有放棄唷！為了 S11 的心願，老師在想，要利用什麼機會打電話跟爸爸說，S11 是很努力、很有毅力、很愛爸爸的好孩子呢！

截至 2021/12/18，S11 的爸爸還是不願意與本研究者談論關於「溫柔說話」的議題。從 S11 的情緒反應與跟本研究者說話的內容，可以知道，家庭的和諧、爸爸的鼓勵，對他而言是很重要的。只是，他努力了（大約 1 個月）改自己的兇巴巴，爸爸卻絲毫沒改變。這讓他灰心，不知所措。於是，本研究者決定與 S11 一起努力，我們先做好自己，然後，施老師會找個機會去家庭訪問，一次兩次試不成，再試一下！

孩子一個人努力，失敗了、受挫了，就不知道該怎麼辦了！既然，孩子願意把心裡的話告訴我，我就陪他一起走這一段路吧！讓孩子知道，他不孤單，他的辛苦我知道，他的努力我看到了。我們會一起再多試幾次，孝（笑）能感動天！果然，2021/1/10（日），S11 的爸爸同意與我們一起去參加頒獎典禮，結束後一起吃飯聊天。兩個人的合作，又克服了一個挑戰囉！

第三節 研究者的教學省思

壹、從定型心態蛻變為成長心態之自我覺察

從決定以「成長心態」為本研究的題目時，本研究者與二年萌班的學生便踏上了學習成長心態的旅程。在過程中，教師與學生的對話、互動，學生給予教師的回饋，提醒本研究者須以學生為中心進行教學內容的修正，使其更符合學生的需求。而本研究者在行動研究的過程中，看到學生的改變與成長的快樂，重燃對教學的熱情，以成長心態提升自我教學專業，是本研究者最大收穫。

一、教師的自我覺察，是啟動成長心態課程的第一步

檢視本研究之目的，設計班級經營活動，提升學童成長心態思維。在班級活動的經營，有賴於教師平時之言行與身教示範，才能真正讓孩子信服。於是，本研究者對自己的教學方式、言行舉止、師生互動，進行了觀察，發現自己偏向定型心態，本研究者總是像一隻老鷹一般，隨時都在準備揪出教室裡的不當行為，或是分心恍神的學生；也像值星官一般喊著口令、發布命令，凡事都一絲不苟、缺乏彈性。國小學童一天超過八小時與班級導師、同班同學相處，教師的身教在潛移默化中，對學生影響甚大。於是，痛定思痛，必須逐一改進。因為，在充斥著規定與命令的氛圍，難以建立正向、快樂的學習氣氛，所以，必須從教師本身的心態開始調整。

本研究從自身開始改變——微笑，對著學生微笑，試著用溫和且適當的音量與孩子們說話，讓他們感受來自導師的善意，放下焦慮與不安。讓學生減輕壓力，在一個舒服、平靜的環境下，自在的成長，感受溫暖，享受快樂。重新建立師生關係，開啟對話與傾聽，建立互信的安全感、信任感，同學間建立良好的友誼，學習的氣氛自然正向，學生自然沐浴在快樂的情緒中，在安全又充滿愛的環境下，利用學校生活隨機出現事件進行機會教育，與孩子談心情、談挫折、談行動、談復原，一步一步地攜手走過難關，啟動成長心態。

二、與學生共同學習，將成長心態實際運用於真實生活中

本研究目的二，探討成長心態導向班級經營活動實施成效。心態的模樣，是抽象、看不見的，但可以藉由學生的語言表達、行動過程、圖文紀錄、師生互動與學校生活觀察，了解成長心態是否在孩子的心裡扎根萌芽。所以，本研究大量的與學生對話、互動、開班會討論、寫作……，從孩子們的回饋與文件分析，進行課程內容與班級經營原則的修正，探討學生學習成效。

只是，本研究犯了「操之過急」的毛病，當本研究重複示範或強調多次，學生無回應、沉默以對時，本研究遭受強大的焦慮感襲捲理智，掉回定型心態的窠臼中，對自己的教學下了「失敗」的評價。幸好，過程中，研究誼友即時提供不同面向的觀點與溫暖的支持，並提醒每個孩子成長的速度不一，需因個別化差異，給予孩子時間與耐心。本研究思忖，成長心態亦屬於情意教學的範疇，情意的學習成效本就與認知與技能不同，需要長時間的醞釀與機會觸發，足夠的學習時間與發表的引導，才能展現一二。操之過急的結果，往往嚇壞了正在思考的孩子，也使其更為退縮。是故，本研究自省，在愛與包容的等待、陪伴，需要再訓練與努力！同理孩子、調解自我負面情緒、正念與正向，是本研究者在行動研究過程中，師生共同學習的重要課題。

綜上所述，教師的正向信念與自我情緒的覺察，都影響著成長心態課程成效與班級經營的品質。教師並非聖人，在面臨挑戰與瓶頸時，亦會有膽怯、害怕、慌亂的時刻，此時，不妨與學生、誼友訴說、詢問，再從挫折中復原。讓孩子知道，教師跟他們一樣，是脆弱的，但也是勇敢的、正在學習的，彼此互助、扶持、合作，感受到自己被幫助，也有能力幫助他人。這便是成長心態的學習環境，一個人人都願意正向改變的環境。

貳、成長心態導向班級經營方案實施省思

教師是為學生而生，專業發展也是為學生而發展（楊志雄，2008）。如本研究之研究架構圖（圖 1-2）所示，教師專業發展有如滋養小樹的土壤，給予學生成長心態的知識與理論基礎、教師自我精進與專業知識提升、陪伴孩子養成適應社會需要的能力與健全心態。茲分為「設計、引導、練習、修正」四點教學策略做說明。

一、成長心態之班級經營方案「設計」

以 Dweck（2007）的《Mindset: The New Psychology of Success》為理論基礎，整理國內（1999-2020）班級經營文獻中之策略，歸納出本研究之六項班級經營原則——正向互動的教室氣氛、四層次對話法、學習情境布置（真實情境）、以學習者為中心、確定目標與正念靜心，與成長心態課程（對話、行動、恆毅力）結合，並依「三構面六原則」（表 3-1）設計教學活動，訂定出七個成長心態學習重點與十二個學習目標，使國小二年級學童能學習並運用於真實情境解決問題。

二、成長心態教師之「引導」方式

成長心態不只是學習方法，更是教育孩子面對挫折、正向成長的人生目標。在這朝向長程目標的航程中，需要經歷大大小小的錯誤、難關與挫折，學習從挫折中復原，積極迎向新挑戰，養成不屈不撓的堅忍恆毅力。師生在學習成長心態的過程中，真實情境中的事件便是機會教育的素材，師生進行對話討論，用四層次對話法釐清思緒、教師以具體的回饋或建議給予引導，將每個錯誤視為學習的機會、愛每一次的挑戰，且樂意刻意練習，因練習能使大腦的肌肉成長、能使神經元產生連結。遭遇難關或沮喪時，能自我覺察情緒正念轉換、能主動尋求支援或與人合作，主動積極的解決問題。未達目標，絕不放棄，用恆心與毅力持續的為自己加油！教師陪著孩子，手拉著手，一步一步往前走，奠基於愛的正向互動，引導孩子學會與應用成長心態。

三、成長心態教師之自我「練習」

有目標的練習、有方法的練習、能提升挑戰難度的練習，便是有效的練習，也是刻意練習。透過勤勞的練習，能幫助我們學會所有的事，也是成功的唯一途徑。在學生的部分，學生有計畫的依照教師訂定的成長心態學習目標練習。而本研究者在行動研究中，以「扭轉定型心態為成長心態」與「聚焦學生的優點」為目標，除去自己以往專注於糾正學生的偏差行為，而忽視了學生們的優點、努力與善良；除去對學生的刻板印象與負面評價，聚焦於孩子們的努力、進步、成長；收斂自己的壞脾氣與大嗓門，覺察自我情緒並用靜心運動緩和，理智的決定行動方案，溫和理性的與孩子們說話。當本研究者為了目標刻意的練習時，學生也發現本研究者的努力，寫了卡片、畫了圖畫，告訴本研究者，他們知道老師很努力，因為老師的努力，他們更欣賞老師，更愛老師，給我正向的鼓勵，使我願意繼續練習，就算過程偶遇不順心或小失敗，我都可以休息一下再試一次，因為我背後有一群支持著我、愛著我的學生，他們是我前進的動力！

四、以學生為中心進行「修正」

本研究者試著面對自己的錯誤——會被學生激怒，在課堂上用靜心運動來控制內心的火山爆發，用力的保持冷靜，用理性來處理學生問題。只是，還是有忍無可忍的時候，本研究者很努力不要生氣了，卻還是失敗，對孩子說：「對不起，我很努力不要大吼大叫，但我失敗了！」孩子反倒安慰我：「老師，對不起，是我先做錯事，讓你擔心又難過。」這個失敗的過程，讓全班孩子看到了老師的軟弱，也讓本研究者能將心比心，明白孩子很努力很努力之後，卻還是沒辦法達到目標的沮喪與懊惱。坦承自己的軟弱、放下長久以來的驕傲，讓師生之間的情感更為緊密，這讓我們明白，修正與改善是一件不容易的事，一個人走太辛苦，我們要互相鼓勵一起改，合作能讓我們更進步也更快樂！

當師生間的關係不再是上對下，而是互相欣賞、互相尊敬時，孩子們便樂意與我溝通與對話，也能誠實不害怕的告訴我，他們內心的想法。透過學生的反饋，我知道我在「問三個人」的教學設計上有所不足，只教學生不會就問，沒想到問了卻碰一鼻子灰的感受。於是，再次做了「同理心」的教學設計，不苛責不勉強，但接受每一個在孩子身上自然發生的事，一一面對，一一修正，我們會越修越好。

綜上所述，本研究者的教師專業成長動力，源自於看見學生需要；學生看見了教師為他們的付出，以愛與成長來回應，這讓本研究者突破了教職生涯的撞牆期，對於教育，又找回了熱情，此為本研究者最大的收穫。



第四章 結論與建議

本行動研究探討成長心態導向之班級經營課程方案發展歷程，並檢視學生在成長心態課程教學與班級經營原則實施後，由學生日常行為表現、師生互動、訪談與學生文件分析，探討學生於成長心態課程之學習成效。第一節依據待答問題與研究歷程整合、歸納後，提出結論；第二節則依據結論提出建議，供未來對成長心態課程方案、班級經營活動或行動研究之參考。

第一節 結論

為了提升國小二年級學生的成長心態，本研究根據相關文獻，發展了成長心態課程，並結合班級經營原則，於 2020 年 8 月 31 至 2020 年 11 月 6 日，進行第一輪與第二輪的行動研究，合計共十週。以閱讀課、綜合活動課時間（每週三節）針對臺北市茁壯國小二年萌班 42 位學生實施成長心態課程教學活動，並於正式與非正式課程時間進行成長心態導向之班級經營活動。依據研究目的與代答問題，由本研究實施歷程中，歸納亦下研究結果，提出本研究之結論，分述如下：

壹、設計國小二年級成長心態導向之班級經營方案

本研究以 Dweck 之《心態致勝》為成長心態理論基礎，佐以 Dweck 之史丹佛大學 PERTS 實驗室與 ClassDojo 合作研發的成長心態專題影片，再搭配與成長心態相呼應的班級經營原則，發展出本研究之教學活動方案。以下針對成長心態導向班級經營的學習重點與班級經營原則的擬定、學習情境的營造及學習成效的評估進行說明，以供教學者使用。

一、針對國小低年級學童，擬定成長心態導向班級經營的學習重點

依據研究對象之認知心理發展階段及十二年國教於國教院公布的國語與生活課程學習內容與學習重點中，擬定成長心態之學習重點與學生學習目標，教授成長心態之大腦成長知識與運用班級經營原則適切的引導，使學生能從知道，進而做到，並內化為受用無窮的終身學習能力。本研究之成長心態學習重點有七，分列如下：

1. 學生透過學習與練習，理解活用大腦的重要性。
2. 經由師生對話，提升學生表達與解決問題的能力。
3. 透過鍛鍊與學習，神經元能產生連結。
4. 錯誤是學習的機會。
5. 合作學習能突破困境。
6. 刻意練習。
7. 持續變好。

七項學習重點搭配學生學習目標（如表 3-1），在學校生活與教學活動中實際執行，讓學生能從真實情境中學以致用，建立成長心態。

二、針對國小低年級學童，安排成長心態導向班級經營原則

本研究將成長心態課程分為「對話、行動、恆毅力」三大構面，並統整國內（1999-2020）班級經營策略之文獻，取六大原則與三大構面對應。於「對話構面」搭配：正向互動的教室氣氛、四層次對話法；於「行動構面」搭配：學習情境布置、以學習者為中心；於「恆毅力」構面搭配：確定目標、正念靜心。本研究之成長心態導向班級經營原則有六，分列如下：

1. 正向互動的教室氣氛。
2. 四層次對話法。
3. 學習情境布置。
4. 以學習者為中心。
5. 確定目標。
6. 正念靜心。

於2020年8月31至2020年11月6日期間，每週一的閱讀課（一節）教導成長心態課程，每週三綜合活動課（二節）進行成長心態班會討論，並於正式與非正式課程中，實施成長心態導向之六大班級經營原則，使成長心態能確實應用於學校生活，幫助學生以成長心態思維模式思考，並主動解決問題。

三、針對國小低年級學童，營造成長心態導向班級經營的學習情境

成長心態導向班級經營的學習情境，又分為物理學習環境與心理支持環境。物理學習環境，即是真實生活環境，旨在運用實際案例陪孩子操練解決問題的能力。在心理支持環境中，容許孩子有犯錯的權利、將錯誤視為學習的機會，學生是學習情境中的主人翁，教師亦是心理支持情境中的一部分，成長心態的教師需以正向情緒與正向領導與學生進行互動。

四、評估成長心態導向班級經營課程之學生學習成效

以四個待答問題為評鑑學生學習成效之四大項目，評估學生在面對挫折的態度、面對失敗的情緒、正向思考的習慣與恆毅力培養的成效。評估的資料源自日常生活具體表現、師生互動（訪談資料及課堂觀察紀錄）、學生文件（學生作品、作業、作文）。評估方式則是運用學生在生活中發生的事件，進行多元資料詮釋，對照（表 3-1）成長心態導向班級經營原則與學習重點中的學生學習目標，分析學生在成長心態三構面——對話、行動、恆毅力的學習成效。

貳、 實施國小二年級成長心態導向班級經營之成效

一、學生能將挫折視為成長的過程

本研究發現，研究對象原先將挫折視為缺點，因害怕缺點被發現，不敢嘗試新挑戰，經常產生逃避行為。經過二輪的行動研究後，學生已能活用「錯誤是學習的機會」、「透過鍛鍊與學習，神經元能產生連結」、「確定目標」、「刻意練習」等成長心態課程，藉由班級經營原則，在真實情境中演練，從做中學，正向互動的師生關係，引導學生進行正向思考，建立成長心態，視挫折為成長過程必經之路，並逐一克服，愛每一個挑戰。

二、學生面對失敗的情緒能自我覺察、適當表達、尋求支持

本研究發現，研究對象原先在面對失敗時，往往被負面情緒淹沒，失去理性判斷，以哭泣、沉默、暴怒、咆嘯，甚至攻擊行為來宣洩自我的不滿。但這並不能有效解決問題，反而衍伸出更多負面的漣漪效應。經運用成長心態於班級經營後，學生能使用靜心運動，能運用正念覺察自我當下的情緒，並將情緒標籤化，使用四層次對話法，讓學生能將事情發生的經過、產生的相關情緒、解決問題的行動方式、未來希望得到什麼結果，一步一步脈絡化表達出來。若無法順利突破難關，能主動以「合作學習」的方式，以同理心互助互愛，積極共度難關。

三、發現成長心態的環境能幫助學生養成正向思考的習慣

本研究發現，學生的心態養成來自於家庭教育與學校教育影響甚深。本研究者以學校教育現場為研究場域，營造容許學生犯錯，以愛包容，陪伴學生一步一步度過難關。讓學生沐浴成長心態的學習環境中，培養正向思考的習慣。透過成長心態導向班級經營，在正向互動的氣氛、正向領導與正向思考的模式中，學生能從對話、行動、恆毅力三構面營造之成長心態環境，於真實情境體驗與實踐，已能勇於嘗試用正向思考的方式反省自我行為，並採取積極友善的行動方案。

四、發現情感支持與快樂的心情，有助於學生恆毅力的培養

本研究發現，學生的不勇敢、逃避、輕言放棄，來自於害怕失去重要他人的愛與關懷。本研究以合作學習與同理心，教導學生建立健康的人際關係，並互相扶助與支持，讓彼此處於快樂的心情中。在軟弱無助時，透過合作學習與班級團體動力，繼續堅持、持續到底、向標竿直跑，因恆毅力是發自內心一股堅韌的力量，不達目標，絕不放棄的熱情與堅持。要維持恆毅力的熱情，需覺察自我、善待別人、支持夥伴，夥伴同時也支持著自己，在正向互動的氛圍中，學習是快樂的、錯誤是學習的機會、挫折是成長的過程，保持快樂的心情更能持續努力，達到終身學習的目標。



參、 實施成長心態導向班級經營，對於教師專業成長的意義

一、透過成長心態的知識與應用，找到自我價值

以 Dweck (2007) 的《心態致勝》為理論基礎，將成長心態解構為三構面：對話、行動、恆毅力，並以三構面為分支，從班級經營文獻中，統整歸納出適合低年級學童之班級經營原則，將理論與實務結合，以行動研究的方式在教學現場實施，使本研究者在正向心理學（成長心態）的領域中獲得專業知識的成長。

在研究成長心態與執行本行動研究的過程中，本研究者領悟到，學習的過程會產生許許多多的挫折與錯誤，是正常。成為大人（特別是教師）之後，甚至小小的錯誤都會被放大檢視，改正錯誤需要勇氣、需要時間與方法，但旁人不見得會給予寬容與機會，甚至會口出惡言或是以考核獎金作為處罰。定型心態的環境下，充斥的獎勵與處罰，忽略了內心的柔軟與彼此友善的扶助。但是，經過成長心態的洗禮，我知道，我可以變成一個更好的老師、保持平和的心靈，外在的評價是別人給的，內心的堅韌是我能自控的。只要努力、謙卑、微笑，真心的愛護學生，就是一個能帶給學生美好學習情境的好老師。相信自己，持續變好，我知道，我可以做到！

二、以學生為中心的班級經營，轉換教學視角，獲得正向互動

經過本行動研究，本研究者班級經營不再只是追求「井然有序、上課安靜、有禮貌」等外在效度，而是著重於透過正向領導與正向互動的師生關係，關心學生的心智發展，培養耐挫力、適當表達情緒、建立良好的人際關係，此為學生在學校生活中，人格養成階段重要的一環。班級經營不再只是外在的「好乖」，而是每個人內在都能有股朝著自己心中的目標積極向上成長的動力。透過本行動研究的實施與學生回饋，已提升本研究者的班級經營能力。

善的循環，來自於愛的互動。師生關係，不是彼此猜測與討好，更不是因恐懼而順從。當學生明白，學習是為了讓自己成為更好的人，為自己訂下目標，教師以學習者的需求進行教學設計，學生感受到被教師支持著，被教師鼓勵著與帶領著，自然會產生愛與尊敬，並向榜樣學習。愛是互動，善是循環，教學相長，這是以學生為中心的班級經營，是一個讓我們彼此都成為學習共同體的快樂生活。

三、以學生為中心行動研究的規劃能力的提升，以身作則從錯誤中學習

本研究者為學生設計第一輪行動研究之教學活動，教學過程中，需記錄與收集學生的回饋，並在過程中不斷的進行行動、省思、檢討、修正，再提出第二輪的行動研究計畫，並持續的記錄與收集學生的回饋，並回應學生的需要。此一過程，有助於研究者觀察學生的敏銳度，更有益於建立正向師生關係，在行動研究的計畫與修正，能一次比一次更好，將理論與實務相互驗證，增強本研究者學術研究與實務行動的能力。

透過兩循環的行動研究，真真切切的明白，錯誤是學習的機會，當我與孩子們一起發現錯誤，我們像是發現了一條進步的捷徑，開心不已！一起思考著要怎麼樣能讓我們一起變得更好。不是互相指責與怪罪，因為，我們知道，學習的過程本來就會出現一連串的錯誤，這些錯誤都是挑戰，戰勝一個錯誤，就是進了一大步。我與我的學生共同經歷的改正錯誤，感受到自己的成長的美好。未來，我和我的學生也會繼續以寬容的眼光看待這世界，一點點小小的善意，聚集起來會變成大大的力量。我們已經在變好的路上，期待更多人加入成長心態的行列！

第二節 建議

壹、對教育機構的建議

一、將成長心態推廣於學校教育，應用於班級經營與親師生合作

學校教育與家庭教育對於求學階段的學童而言，是人格養成最重要的環境。學校教育宜多辦理成長心態親職講座或教師研習，使學生的「重要他人」了解何謂成長心態，有效建立正向互動的方式、容許犯錯的機會、健康快樂之成長心態環境。

二、將成長心態應用於正式或非正式課程結合

在 Dweck 帶領的史丹佛大學 PERTS 實驗室，2016 年已與 ClassDojo 合作，推出成長心態專題系列影片，並陸續翻譯為多國語言，免費供世界各國的教育工作者使用。有志於推廣成長心態之教育工作者，可將 ClassDojo 中的成長心態重點與十二年國教課程總綱之各科學習重點，將成長心態融入國語課、數學課、生活課等正式課程中。於非正式課程，可規劃團體性的活動，激發其合作精神，成為校本特色課程之一。

貳、對欲實施成長心態導向班級經營教師的建議

欲教導學生成長心態，教師首先要革除自我的定型心態。教師須先進行自我檢視與自我觀察，與研究諍友或夥伴教師共同進行成長心態的養成，經常與諍友對話、採取正向積極的行動，並以成長心態教師為目標刻意練習，不斷努力。在此過程是艱辛的、有時會被負面情緒壟罩而陷入低潮，諍友的存在能彼此砥礪、互相扶持，並察覺自我的改變與成長，突破自我設限的窠臼，並帶給學生更快樂與正向的學習環境。

參、對未來研究的建議

本行動研究，對於學生於學校生活中的單一事件進行多面向彙整，配合成長心態三大構面（對話、行動、恆毅力）來看成長心態於班級經營的推廣成效，課程實施後，對學生的回饋與文件進行分析，得出本研究之結論。以下提出本研究的限制與可延伸之處，供未來研究人員參考。

一、研究對象延伸至不同年齡層

建議可將成長心態導向班級經營之行動研究的對象延伸至國小中年級、高年級、國中生、高中生，或是學校的教職人員，探討在各不同年齡層的成長心態推廣成效。

二、研究時間延長及研究範圍縮小

本行動研究受限的於時間較短，僅十週，對於學生成長心態的觀察屬「短期」成效，建議可將時間研究拉長至一年。將研究對象（42 人）限縮為 5 人以內，改作焦點團體研究或是個案研究，能更細微的探討研究對象的心態轉變歷程，進行系統化的事件觀察。或是以構面再做深入研究，以「恆毅力」為例，在研究中，因需要對同一事件持續觀察，但本研究提出之事件皆是不重複個案，著重於整體成長心態推廣與師生間的班級經營，對於恆毅力的論述較為薄弱。建議未來研究人員可深入探討「恆毅力」構面，延長研究時間，以個案研究為佳。

三、研究方法方面

後續研究方向，可採個案研究方式進行深入的觀察、訪談，仔細探析個案之心態變化情況。或以行動研究法，以恆毅力構面再次深入探討，並將教學設計的活動系統化，每一次的教學活動後，對研究對象進行訪談、觀察，並記錄研究對象在為目標而努力的過程，對於每一個事件的處理方式、對事件的看法，對問題的解決方式，進行長時間的研究後，能對恆毅力構面提出更多元有效的策略。

參考文獻

一、中文文獻

- 丁一顧、張德銳 (2006)。認知教練相關概念、研究及啟示。教育行政與評鑑學刊，1，23-50。
- 丁一顧 (2011)。教師專業發展另一章：班級經營教練。中等教育，62 (2)，82-99。
- 丁銘信 (2019)。新竹縣公立國中代理教師兼任行政職務成長心態之探究 (未出版之碩士論文)。東海大學教育研究所在職專班。
- 王全興 (2010)。九年一貫課程改革實施成效之研究。教育資料與研究雙月刊，92，75-110。
- 王予萱 (2018)。ClassDojo 用於親師溝通之研究—以新北市某國小為例 (未出版之碩士論文)。臺北市立大學人文藝術學院。
- 毛國楠、劉政宏、彭淑玲、李維光、陳慧娟 (2008)。能力信念、學業自我價值後效與學業成就對國小學生學習動機與學習情緒之影響。教育心理學報，39 (4)，569-588。
- 宇明 (2020)。成功的祕訣：以成長心態走向「未來的我」。台灣大紀元。
<https://reurl.cc/WLxQDk>
- 李子然 (2020，10月7日)。慢慢來比較快。國語日報，兒童8版。
- 何宗岳 (2009)。國小教師之教師信念、領導行為、班級經營策略與班級經營效能之結構關係研究。臺中教育大學學報：教育類。23 (1)，99-127。
- 吳明隆 (2001)。教育行動研究導論：理論與實務。五南。
- 吳佳樺、楊旻婕 (2017) 培育學生成長心態之教學策略。臺灣教育評論月刊，6 (6)，163-166。

- 吳佳樺 (2017)。提升國小六年級學生創造力成長心態與創造力表現之行動研究 (未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學教育學系。
- 吳清山 (2018)。素養導向教師教育內涵建構及實踐之研究。教育科學研究期刊。63 (4), 261-293。
- 吳清山 (2018)。成長心態。教育研究月刊, 285, 117-119。
- 余民寧、陳柏霖 (2014)。幸福感教學對促進大學生正向心理的改變。教育學報, 42 (1), 1-26。
- 宋慧慈 (2014)。啟動孩子思考的引擎：活用四層次提問的有效教學。遠流。
- 宋慧慈 (2020)。當怪獸家長遇見機車老師：親征教改 30 年，宋慧慈老師最 power 的班級經營現場紀實。遠流。
- 林素卿 (2003)。協同行動研究——以班級經營之常規改善為例。師大學報教育類, 48 (1), 91-112。
- 林宜親、李冠慧、宋玟欣、柯華葳、曾志朗、洪蘭、阮啟宏 (2011)。以認知神經科學取像探討兒童注意力的發展和學習之關聯。教育心理學報, 42 (3), 517-542。
- 周昱秀 (譯) (2012)。Rudolf Dreikurs、Vicki Soltz R. N. 著。孩子的挑戰：不動怒，不當孩子的奴隸，一樣教出好小孩？(Children: The Challenge?)。書泉。
- 林欣怡 (2013)。新手導師調整班級經營策略建立良好班級氣氛之行動研究 (未出版之碩士論文)。臺灣師範大學教育學系學校行政班。
- 洪詠善 (2008)。美感經驗觀點的教學再概念化 (未出版之博士論文)。國立台北教育大學課程與教學研究所。
- 洪詠善 (2014)。藝術教師的學習共同體：美學社群之建構與實踐。中等教育, 65 (1), 41-57。

洪詠善、范信賢...楊俊鴻 (2015)。同行-走進十二年國民基本教育課程綱要總綱。國家教育院。

洪詠善、黃政傑...錢雅婷 (2018)。十二年國民基礎教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校綜合活動領域課程手冊。國家教育院。

唐淑華、吳盈瑩 (2001)。「上國語課了！」~一個以融入方式進行正念靜心課程設計的行動研究。**課程與教學季刊**，4 (3)，1-34。

張德銳、吳明芳 (2000)。營造親師生三贏局面的班級經營策略。**課程與教學季刊**，3 (2)，33-45。

張德銳、王淑珍 (2009)。美國認知教練模式及其在我國中小學教師專業成長之應用。**教育資料集刊**，41，97-122。

張民杰 (2010)。從臺灣諺語省思教師的班級經營策略。**中等教育**，61 (1)，131-146。

張芬芬 (2010)。質性資料分析的五步驟：在抽象階梯上爬升。**初等教育學刊**，35，87-120。

郭生玉 (1980)。教師期望與教師行為及學生學習行為關係之分析。**師大教育心理學報**，13，133-152。

陳木金 (1999)。國民小學教師班級經營策略評鑑指標建構之研究。**藝術學報**，64，147-168。

陳寶山 (2000)。新世紀的班級經營。**課程與教學季刊**，3 (2)，1-16。

陳麗華 (2008)。書評：評介「為學習而設計的教科書」及其對我國中小學教科書設計與研究的啟示。**教科書研究**，1 (2)，137-159。

陳心儀 (2017)。以學習者為中心的教學革新：教師實施學習共同體之經驗歷程 (未出版之碩士論文)。臺北教育大學教育學院課程與教學傳播科技研究所。

陳勇欣 (2017)。資訊科技融入數學科教學對中小學生學習成效影響之後設分析 (未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學課程與教學傳播科技研究所。

陳菡紋、廖遠光 (2017)。應用教育 APP 輔助國中生數學閱讀理解之教學歷程與成效。中等教育，68 (3)，34-52。

梁珀華、陳崇慧 (2011)。教師班級經營風格與正念靜心對國小一年級學童情緒智力之影響。朝陽人文社會學刊，9 (1)，199-234。

梁碧明、連君瑋 (2011)。良師典範：優秀特教教師的教師角色與教育信念之探究。教育與多元文化，5，41-81。

教育部 (民 109 年 3 月 12 日)。十二年國民基本教育實施計畫。

https://www.edu.tw/News_Plan_Content.aspx?n=D33B55D537402BAA&sms=954974C68391B710&s=37E2FF8B7ACFC28B

國民中小學課程與教學資源整合平台 (民 109 年 3 月 30 日)。十二年國民基本教育課程綱要網站。<https://cirn.moe.edu.tw/Guidline/index.aspx?sid=11>

國教院 (2020)。雙語詞彙、學術名詞暨辭書資訊網。

<http://terms.naer.edu.tw/detail/1678791/>

許似俐、梁嘉軒、簡淑玉、連經翔 (研發專員) (2020)。國民小學國語教師手冊第三冊 (2 上)。康軒。

許似俐、梁嘉軒、簡淑玉、連經翔 (研發專員) (2020)。國民小學國語習作第三冊 (2 上)。康軒。

游進年 (2007)。國民中小學九年一貫課程實施概況之調查研究。中等教育，58 (4)，48-71

黃昭瑛 (2019)。跟著 CMO 的腳步學營銷、學管理、學人生。<https://reurl.cc/j5nNKp>

湯仁燕 (1993)。國民小學教師教學信念與教學行為關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學教育研究所。

- 湯仁燕 (2016)。開展生命的對話教學—探析《啟動孩子思考的引擎》。教育脈動，8，207-211。
- 黃朝凱 (2002)。國民小學學童知覺班級經營氣氛、學習態度與創造傾向之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學國民教育研究所。
- 黃建皓 (2012)。家庭社經地位與班級經營效能對學生自我效能感之影響：階層線性模式分析。教育經營與管理研究集刊，8，107-130。
- 楊志雄 (2008)。特教老師，你可以更專業：看特教教師專業發展的問題與策略。中等教育，59 (4)，78-91。
- 溫美玉 (2017)。教室裡的阿德勒：人生三角柱裡的處世智慧。親子天下。
- 溫美玉 (2018)。溫美玉老師的秘密武器：班級經營與寫作。天衛文化。
- 鄭敏卿 (2014)。品德教育融入班級經營之行動研究—以南部某國中為例 (未出版之碩士論文)。義守大學管理學院碩士在職專班。
- 賴協志 (2018)。國民中小學教師正向領導量表之建構與運用：學習領域召集人觀點。教育政策論壇，21 (2)，131-164。
- 鍾滿振 (2015)。我的孩子不太乖：從幫派小孩到正向管教特優教師教你陪伴刺蝟少年走過青春期。商周。
- 鍾佳靜 (2019)。學生幸福感之影響-以學生知覺教師正向領導、班級經營管理之探討。元培學報，24，52-65。
- 蘇芷玄 (2007)。大學生正向心理與創造力之相關研究 (未出版之碩士論文)。臺北市立教育大學創造思考暨資賦優異教育研究所。

二、外文文獻

- Brophy, J. E. (1979). Teacher behavior and its effect. *Journal of Educational Psychology*, 71,733-750.
- Bronson, P. (2007).How Not to Talk to Your Kid : The Inverse Power of Praise.*New Your Magazine*, August 3, 2007, <http://nymag.com/news/features/27840>
- Berry, D.(2008).*Relationships and Learning:Lecturer Jacqueline Zeller's Research and Clinical Work Highlights the Role of Teacher-Child Relationships*.<https://www.gse.harvard.edu/news/uk/08/05/relationships-and-learning>.
- Brock & Hundley (2018)。成長性思維學習指南（王素蓮譯）。親子天下。（原著出版年：2016）
- Blackwell, L.(2020).How to treat scores with a “growth mentality”?。 *Parents-Teachers Classroom Centre* . <http://www.classroom.com.hk/ptc/read.aspx?aid=142>
- Costa,A.L., & Garmston, R. J.(1994).*Cognitive coaching: A foundation for renaissance schools*. Christopher-Gordon.
- Chambliss, J. M., & Calfee, R. C. (1998). *Textbooks for learning: Nurturing children's minds*. Blackwell.
- Colantonio,J.N.(2005). On target: Combined instructional supervision and staff development. *Principal Leadership*,5(9),30-34.
- Dweck,C. S. (2007)。心態致勝（李明譯）。大塊文化。（原著出版年：2006）
- Dweck,C. S. (2017)。心態致勝-全新成功心理學（李芳齡譯）。遠見天下文化。（原著出版年：2006）
- Dweck, C.(2010). Even Geniuses Work Hard,*Educational Leadership* ,68(1), 16-20.
- Duckworth, A. L., Kirby, T.A., Tsukayama, E., Berstein, H., & Ericsson, K. A. (2011). Deliberate Practice Spells Success: Why Grittier Competitors Triumph at the National Spelling Bee. *Social Psychological and Personality Science*, 2(2),174-81

- Ericsson, A. & Pool, R. (2016). *Peak: Secrets from the New Science of Expertise*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Langer, S. (1957). *Feeling and form*. Routledge & Kegan Paul.
- Lawrence, K. (1971). *How to Commit the Naturalistic Fallacy and Get Away with It in the Study of Moral Development*. Academic.
- Liew, J., Chen, Q., & Hughes, J. N. (2010). Child Effortful Control, Teacher-Student Relationships, and Achievement in Academically At-risk Children: Additive and Interactive Effects. *Early Childhood Research Quarterly*, 25(1), 51-64.
- Manen, M. V. (1977). Linking ways of knowing with ways of being practical. *Curriculum Inquiry*, 6, 205-228.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. Basic Books.
- Miller, W. L. & Crabtree, B. F. (1999). *Doing qualitative research*. (2nd ed.). Sage.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (2006)。質性研究資料分析（修訂版）（張芬芬譯）。雙葉。（原著出版年：1994）
- Medina, J. (2015)。0~5歲寶寶大腦活力手冊：大腦科學家告訴你如何教養出聰明、快樂、有品德的好寶寶（洪蘭譯）。遠流。（原著出版年：2012）
- Piaget, J. (1972). *The principles of genetic epistemology*. Routledge & Kegan Paul.
- Paunesku, D., Walton, G. M., Romero, C., Smith, E. N., Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2015). Mind-Set Interventions Are a Scalable Treatment for Academic Underachievement. *Psychological Science*, 2015, 1-10.
- Paunesku, D., Walton, G. M., Romero, C., Smith, E. N., Yeager, D. S., Dweck, C. S. (2015) Mind-Set Interventions Are a Scalable Treatment for Academic Underachievement. *Psychological Science*, 26(6):784-93. <http://doi.org/10.1177/0956797615571017>

- Patricia C. Broderick, P. C. (2016)。老師，帶領我們靜心吧：化解青少年憤怒、憂鬱、焦慮不安，打造正念校園的「L2B 學習呼吸課程」(黃麟涓、呂孟樺譯)。橡實文化。(原著出版年：2013)
- Rogers, C. R.(1961). Client-Centerapy, *On Becoming a person*. Houghton Mifflin.
- Rosenthal, R., & Lawson, R.(1964).A Longitudinal Study of the Effects of Experimenter Bias on the Operant Learning of Laboratory Rats.*Journal of Psychiatric Research*, 2(2),61-72.
- Rogers, C. R.(1983). *Freedom to Learn for the 80's*. Merril.
- Schoaf, M.(2017).*Mindset Interventions During Morning Meeting*. [Unpublished master dissertation]. Hamline University.
- Wesch, M. (2010).Anti-Teaching:Confronting the Crisis of Significance.*Education Canada*, 48, no.2 ,ISSN 0013-1253. <http://www.ceaace.ca/sites/cea-ace.ca/files/EdCan-2008-v48-n2-Wesch.pdf>
- Williamson, B., & Rutherford, A.(2017).*ClassDojo poses data protection concerns for parents*.<https://blogs.lse.ac.uk/parenting4digitalfuture/2017/01/04/ClassDojo-poses-data-protection-concerns-for-parents/>
- Wan, T.(2016).*ClassDojo's Critters Want to Teach You About Growth Mindsets*.<https://www.edsurge.com/news/2016-01-19-ClassDojo-s-critters-want-to-teach-you-about-growth-mindsets>
- Whitaker & Breaux (2016)。優秀老師這樣做：輕鬆應付課堂挑戰 50 招 (林金源譯)。木馬文化。(原著出版年：2014)

附錄

附錄一、學生訪談紀錄表

學生訪談紀錄表	
學生代碼_____	
事件說明	
訪談過程	
教師省思	

附錄二、課堂觀察紀錄表格式

課堂觀察紀錄表	
____ 課	
教師行為	
上課過程 師生互動	
教師省思	

附錄三、研究諍友回饋格式

研究諍友回饋
研究諍友代碼： 日期： 年 月 日 回饋重點：
文字紀錄 A large, light gray watermark of the Tsinghua University logo is centered on the page. The logo is circular with a stylized cross-like shape inside, and the characters "師大" (Shi Da) are in the center.

附錄四、教學省思日誌格式

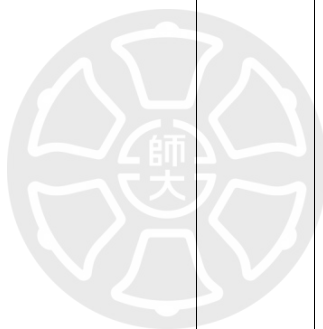
教學省思日誌	
日期： 年 月 日	省思重點：
文字描述	
	
圖片紀錄	

附錄五、靜心呼吸之教學活動設計單

授課 教師	施佩婷	學習 目標	進入課程前，幫助學生放鬆身體與釋放緊張， 讓心情安定與提升專注力。
年級	二年萌班		
教學 領域	綜合活動	學生先 備經驗 / 領域核 心素養	學生先備經驗： 每天晨讀時間皆有早禱儀式，讓學生以溫柔的心開啟新的一天。 核心素養：生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。
教學 單元	自編教材		
教材 來源	《老師，帶領我們靜心吧》		
教學 日期	109 年 8 月 31 日 晨讀時間		
教學活動		時間	評量方式

【教師引導語】 讓我們開始學習讓心安靜，把讓你覺得心煩的事，先放在旁邊。抬頭挺胸，手放膝蓋，眼睛閉起來、嘴巴閉起來，在椅子上找到一個讓你感覺舒服的坐姿，雙腳平放在地面，背部脊椎骨挺直，放鬆肩膀、放鬆臉部的肌肉，雙手還是輕輕地放在腿上，或膝蓋上。 活動 1：呼與吸 首先，透過鼻子做一個深深的吸氣，讓氣息透過嘴巴呼出，聽起來可以像是輕聲的嘆氣，試著讓呼氣緩慢細長。做 2-3 次以上，能幫助你放鬆。 然後，讓空氣從鼻孔進入到你的身體裡，慢慢吸五秒（5、4、3、2、1），憋在肚子裡五秒（5、4、3、2、1），慢慢的從嘴巴的小孔，嘴巴發無聲的口，慢慢吐氣五秒。（5、4、3、2、1）。教師帶領學生做，至少 3 次。 活動 2：感覺氣息的流動 現在，只有一件事情要做，就是感覺空氣從鼻孔進到鼻子、通過喉嚨、跑到肚子，再從肚子跑到胸腔，再跑到嘴巴，慢慢離開你的身體。	1 1 3 5	學生能安靜的坐在椅子上，聆聽教師指導語。 能搭配教師給予的節奏，緩慢且細長的進行鼻子吸氣、嘴巴吐氣。 能安靜感受氣息流動，耳朵聆聽周遭的環境白噪音。 聽到音樂，自行張開眼睛。
---	-------------------------------------	---

○○市 109 學年度○立茁壯國民小學教 活動 3：直到聽到早禱鐘聲 專注在吸氣與呼氣，直到聽見廣播播放〈愛的真諦〉。便可把眼睛睜開，雙手合十，一起合唱。	5	學活動設計單（授課者填寫） 齊唱愛的真諦。
---	----------	-------------------------------------



附錄六、國王的「心」衣之教學活動設計單

○○市 109 學年度○立茁壯國民小學教學活動設計單（授課者填寫）

授課 教師	施佩婷	學習 表現	1-I-3 能理解話語、詩歌、故事的訊息，有適切 的表情跟肢體語言。	
年級	二年萌班		5-I-7 運用簡單的預測、推論等策略，找出句子 和段落明示的因果關係，理解文本內容。	
教學 領域	國語	核心素 養呼應 說明 / 領域核 心素養	課文以全知觀點敘述，不論是愚蠢的國王、狡 詐的裁縫師、虛偽的大臣、膽小的民眾、純真 的孩子，都可以從其行動、言語感受其想法。 國-E-B1 理解與運用國語文在日常生活中學 習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達 成溝通及互動的目標。	
教學 單元	第七課 國王的新衣			
教材 來源	康軒國小國語第三冊第七課			
教學 日期	109 年 11 月 12 日第四節			
教學活動			時間	評量方式

活動一、引起動機 (一) 聽故事兒歌，觀察課本插圖與內文，回答下列問題。 (二) 四層次提問之要點 10. 國王喜歡做什麼事情？（國王喜歡穿新衣。）1.提取訊息（事實） 11. 大個子、小個子說這件新衣有什麼特別的地方？（1.新衣裳一針一線很不簡單。2.只有聰明的人才看得見新衣裳。）1.提取訊息（事實） 12. 大臣和國王為什麼都不敢說自己看不到衣裳？（他們擔心是因為自己不夠聰明才看不見，所以不敢告訴別人。）2.推論訊息（心情的感受） 13. 大街上的人真的看見國王的新衣裳嗎？他們為什麼要誇讚衣裳漂亮？（他們沒看到衣裳。他們以為自己不聰明，怕被別人知道，所以都說衣裳漂亮。）2.推論訊息（心情的感受） 14. 為什麼只有小朋友大聲說出國王沒穿衣的事實？（因為小朋友心思純真，不會人云亦云。）3.詮釋整合（與生活經驗的連結） 15. 國王的「新衣裳」其實是什麼？（其實什麼也沒有。）2.推論訊息（心情的感受） 16. 大個子、小個子真的是「裁縫師」嗎？你覺得他們是什麼樣的人？（他們不是裁縫師，而是騙子。學生自由作答。例如：我覺得他們很可惡，欺騙了所有的人。）3.詮釋整合（與生活經驗的連結）	10 5	透過圖文觀察，回答與課文相關問題，理解課文內容。 學生能依據課文的故事內容，回答出故事梯的角色、故事背景、主角想要什麼？
--	--------------------	--

17. 你覺得故事中哪一個角色最有智慧？為什麼？（學生自由作答。例如：我覺得勇於說出真相的小朋友最有智慧。） 3.詮釋整合（與生活經驗的連結） 18. 作者藉由本課想要告訴我們什麼呢？（學生自由作答。例如：做人做事要誠實，不可以欺騙他人，更不能欺騙自己。） 4.比較評估（創造性想法與未來的行動） 活動二、內容深究 (四) 故事梯 為建立故事結構的概念，運用故事梯讓學生重述故事重點。 利用「故事梯」重述故事重點 <pre> graph TD 1[1. 開始：角色有誰？ 故事背景？] --> 2[2. 問題出現：主角 想要什麼？] 2 --> 3[3. 故事高潮：什麼讓主角無法 達成目標？要如何解決問題 呢？] 3 --> 4[4. 解決方法] 4 --> 5[5. 結果如何？] </pre> 1.角色：國王、兩位壞裁縫、大臣、群眾、小男孩。 2.問題：為什麼大家都不敢承認看不到衣服？為什麼只有小男孩敢大聲說出國王光溜溜的事實？為什麼國王會被騙？ 3.故事高潮：小男孩說出了事實。	5 5	為什麼無法達成目標？第 1-3 梯。 學生能舉手發表自己想到的解決方法。 學生能依據角色特質，說出相對應的台詞與簡單的動作。並隨著教師的帶領完成重述故事。
---	-------------------	--

運用故事梯的重點，重述故事。教師扮演說書人/導演的角色，為每個角色提詞。適時讓孩子發揮創意，讓角色活靈活現。 6. 卸下角色，回到現實 教師須一一為角色摘除頭飾，並引導學生說：「我不是國王，我是○○○(真實姓名)。」逐一執行，使其回到教學現場與真實生活。 (六) 定型心態與成長心態 T：請問，你認為國王是定型心態？還是成長心態呢？為什麼？ S：定型心態。因為國王認為一定要穿漂亮的衣服，才是國王。壞裁縫就利用了他的弱點，欺騙了他。 T：那你們認為，國王除了定型心態，還有哪些可以改進的地方？ S：勇敢承認自己沒看到衣服、不要怕被別人笑就說謊、不要因為自己是國王就不接受別人的建議……。 T：你們說得很棒耶！但是，說到跟做到，還是有一段距離。可以告訴我，國王要採取那些真正的行動進行改變嗎？有沒有可能，國王光溜溜的很害羞，心情不好，需要朋友的溫暖呢？ S：也許國王需要真正的朋友。 T：對耶！真正的朋友，是會跟國王說實話的人，而且，會用同理心、愛心來說話。現在，請小朋友們來當國王的好	
---	--

朋友，寫一封信給國王，安慰他、鼓勵他、給他改進的建議吧！

活動三、寫作練習—國王的「心」衣

(五) 請學生發表，國王被小朋友指出沒穿衣服的真相時，會有什麼感受？**緊張、害怕。**

(六) 學生分組討論，如果你是國王的好朋友會怎麼安慰國王？把討論的結果寫在便利貼上，安慰的方式越多越好。

4. 只要用心愛每個人民，就是好國王，不用華麗衣服的包裝。

5. 好國王的特質是「認真、用心、善良、負責」。

6. 便利貼的一開頭，就寫上：「我知道你光溜溜地站在街道上，心裡很緊張……」

(七) 請學生角色扮演，分組上台表演如何安慰國王，全班討論並比較不同安慰方式的效果。

(八) 最後利用便利貼作成教室布置，彼此互相觀摩欣賞。

-----本節完-----

附錄七、公開授課自評表

○○市 109 學年度○立茁壯國民小學校長及教師公開授課自評表（授課者填寫）

授課教師	施佩婷	教學年/班	二年萌班
教學領域教學單元	國語第七課國王的新衣裳		
教學內容	藉由《國王的新衣裳》的課文，教導學生認識故事的結構分為五階梯，並運用故事梯的架構、角色扮演的的方式，重述故事。從故事中，看到定型心態的國王，因受限於「國王就是要穿漂亮衣服」的刻板印象，而捨本逐末，忘了專心治理國家，去追求華麗與多餘的衣服，最後被假裁縫利用其弱點而受騙。但，定型心態並非不能改變，改變需要由內在的反省開始，還需要朋友的支持與關懷。透過本堂課，透過角色扮演與重述故事，練習發揮同理心，設身處地、換位思考。將國語課習得的知識、技能與情義，實際運用於真實情境中。		
實際教學內容簡述	教學活動		學生表現
	活動一、引起動機 （一）聽故事兒歌，觀察課本插圖與內文，回答下列問題。 （二）四層次提問之要點 1.提取訊息（事實） 2.推論訊息（心情的感受） 3.詮釋整合（與生活經驗的連結） 4.比較評估（創造性想法與未來的行動）		學生能專注聆聽，並由四層次提問法找出課文中的重點，並與自己的生活經驗做連結。

活動二、內容深究 (一)故事梯 為建立故事結構的概念，運用故事梯讓學生重述故事重點。 (二)說演故事 Action 1. 徵求小朋友自願擔任國王、大臣、兩位裁縫、小男孩、街道上的人民，教師為說書人。為每個角色準備相對應的頭飾。 2. 角色定位 3. 重述故事重點 4. 運用故事梯的重點，重述故事。教師扮演說書人/導演的角色，為每個角色提詞。適時讓孩子發揮創意，讓角色活靈活現。 5. 卸下角色，回到現實。 (三)定型心態與成長心態 分析國王為定型心態，並具體提出如何幫助國王，以同理心感受國王的緊張，並寫信給國王，鼓勵他與支持他，讓國王知道「認真、用心、善良、負責」的國王，就是好國王。不需要外在的華麗衣服來包裝。 活動三、寫作練習—國王的「心」衣 (一) 同理心：我知道你很緊張。 (二) 如何變成好國王：具有「認真、用心、善良、負責」的特質。	學生能各司其職，化身為故事中的角色，並實際運用故事梯的架構，重述故事。 學生能說出定型心態是刻板印象，犯錯並不可恥，學習過程本來就是不斷的從錯誤中去成長與改變。 發揮同理心，實際練習寫一張安慰國王的便條。
---	---

	(三) 用關懷取代指責，用安慰幫助改變。 (四) 最後利用便利貼作成教室布置，彼此互相觀摩欣賞。	並張貼於布告欄互相欣賞。
學習目標達成情形	學生對於能實際進行角色扮演與重述故事，甚至自己撰寫故事的結局，感到新鮮好奇，且有參與感，身歷於故事情境中。而同理心的練習與寫作的練習，一節課略有不足，將在第二節課繼續延伸與完成。	
自我省思	對於這堂國語課，我試著用 108 課綱的跨領域統整與自發、互動、共好的精神，來帶領孩子由「心態」進行改變。而成長心態，則是本學期貫穿本班班級經營的核心精神，每一個課堂活動、課餘時間、作業練習、小朋友常規與品德的養成，無一脫離成長心態的範疇。 經過 10 週「成長心態導向的班級經營」，孩子們最大的改變，就是願意開口說出內心的想法與感受，因為知道這是一個安全的環境，只要他認真思考並勇於發表，都會得到聆聽者的尊重與教師的肯定。看著孩子們越來越有自信、團體動力的力量逐漸的彰顯，內心頗為欣慰！但是，成長心態並不能因一點點小小的成功而沾沾自喜，最重要的還是持之以恆的毅力，我們還可以繼續的成長，師生之間的關係可以更好，甚至可以幫助別人一起共好。 很感謝孩子們在課堂上踴躍參與的態度，看到孩子們上課時的笑容，還有發表時那閃亮亮的自信眼神，讓身為授課者的我，充滿欣喜與感謝！	
同儕回饋後心得	等觀課的老師回饋心得後再作整理。	

附錄八、學生事件紀錄單

〇〇市〇立茁壯小學 學生事件紀錄單

填表日期： 年 月 日 班級：		
學生姓名：		
事件描述：		
師長處理：		
追蹤：		
授課教師：	導師：	學務處：