

臺北市第 20 屆中小學及幼兒園教育專業創新與行動研究

行動研究論文發表類

以自我領導力將【七個習慣】融入班級課程



領域:跨領域

網路序號:1083413302a02

服務機關:臺北市立百齡高中國中部

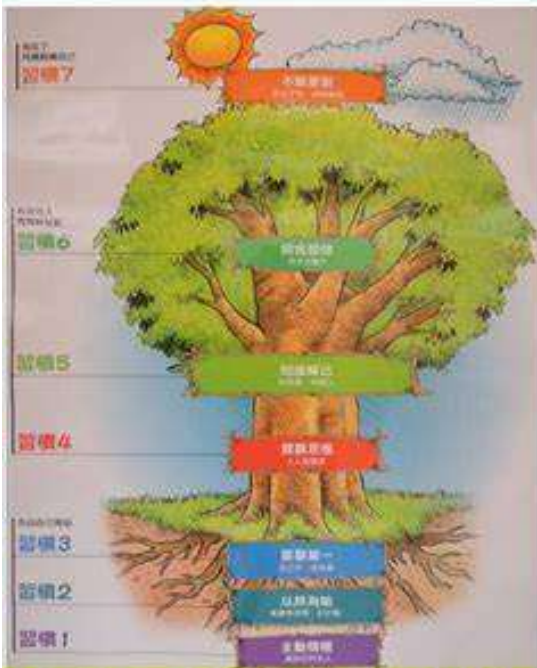
作者:王斐瑩

摘要

暑假學校辦了一場史蒂芬柯維{七個習慣}的工作坊，試著用自我領導力教學法，以學生為主體，符應新課綱的精神「成就每一個孩子：適性揚才、終身學習」，將七個習慣的品格教育精神，融入課程設計與教學中。

利用直接教學法，引導學生認識七個習慣，並用不同思考法(心智圖、時間象限、雙贏策略、魚骨圖、停步思考、腦力激盪等)施行，加上融入教學法以資訊溝通、互動思考、價值澄清與解決策略，進而學生發展自主行動法，用問題探究、議題探討，以自我領導力去做班級參與，培養解決問題，終身學習的公民。

關鍵字：自我領導力、七個習慣、問題探究。



7個習慣樹

習慣1：積極主動，我的人生我負責

習慣2：人生有目標，生活有計畫

習慣3：做事有次序，先苦後甘，先工作後娛樂

習慣4：製造雙贏(win-win)局面，別人好我也好

習慣5：先理解別人，再求被理解

習慣6：1+1>2 合作勝過單打獨鬥

習慣7：身心平衡，打造健康力

你覺得自己擁有這些好習慣嗎？

圖:七個習慣樹

壹、 緒論

一、 研究動機與背景

(一) 暑假的七個習慣工作坊

暑假學校希望在新的學年度有更好的品格教育課程，引入七個習慣的工作坊，參加之後，發現對自己生活與家庭有一些成長的成果。

打算以直接教學法，讓學生先熟悉七個習慣，藉由融入教學法共同討論，尋找已有的經驗，聯接問題解決，提高學生的參與度，不是被動的接收知識，產生改變的動力。

(二) 新學年度接國八班級

新學年接了國八的班級，因為原任教老師離職，孩子們本身有點難過，加上沒有任教國中課程，在一周只有一節班會課的狀態，希望形塑共通的語言(七個習慣)，讓班級經營討論更聚焦，並凝聚向心力。

(三) 自我領導力的培養

自我領導力是孩子主動積極學習的動力之一，要有解決問題的能力，這也是108課綱的精神。藉由賦權給學生，在彼此情感帳戶中存款，讓學生天賦自由發揮長才，在自我使命宣言和班級活動中積極參與。

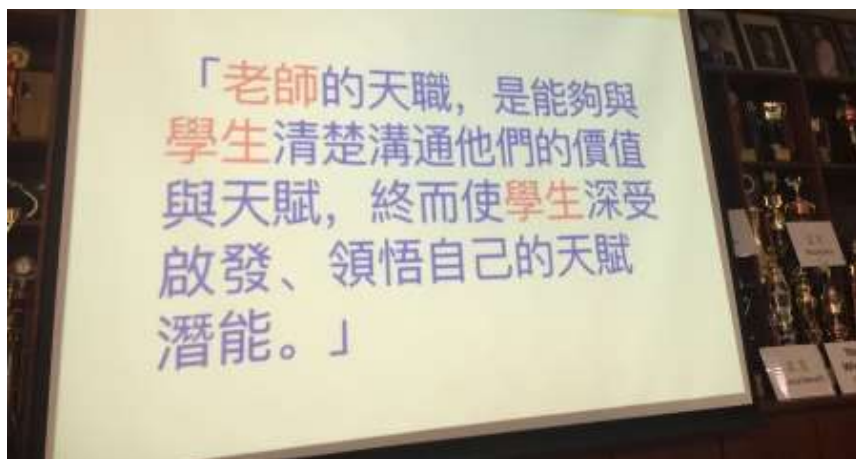


圖:七個習慣工作坊講師的結語

二、研究目的與問題

(一) 啟發學生自我領導力的解決問題

(二) 引導學生自主行動、提供不同思考與解決策略，協助學生尋找自我人生目標與方向；與他人溝通互動、班級參與的認同，擁有自信與被賦權的人生掌控權，開創自己的未來

(三) 將自我領導力融入品格教育，班級經營，期許學生下無教師狀態下，也能有正確的態度與行為，並培養有文化涵養的終身學習有素養的公民

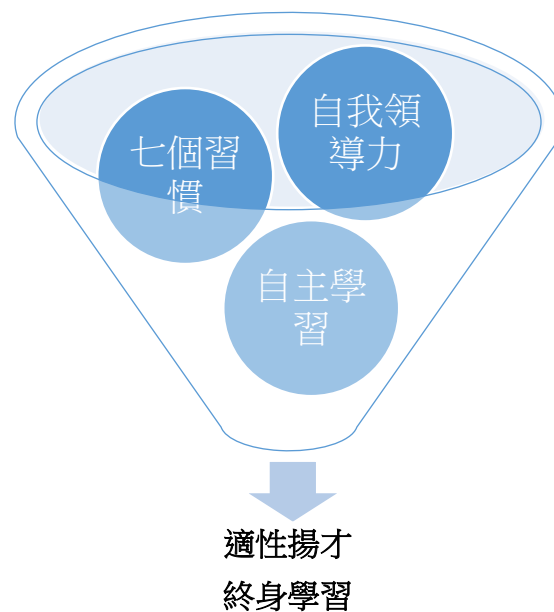


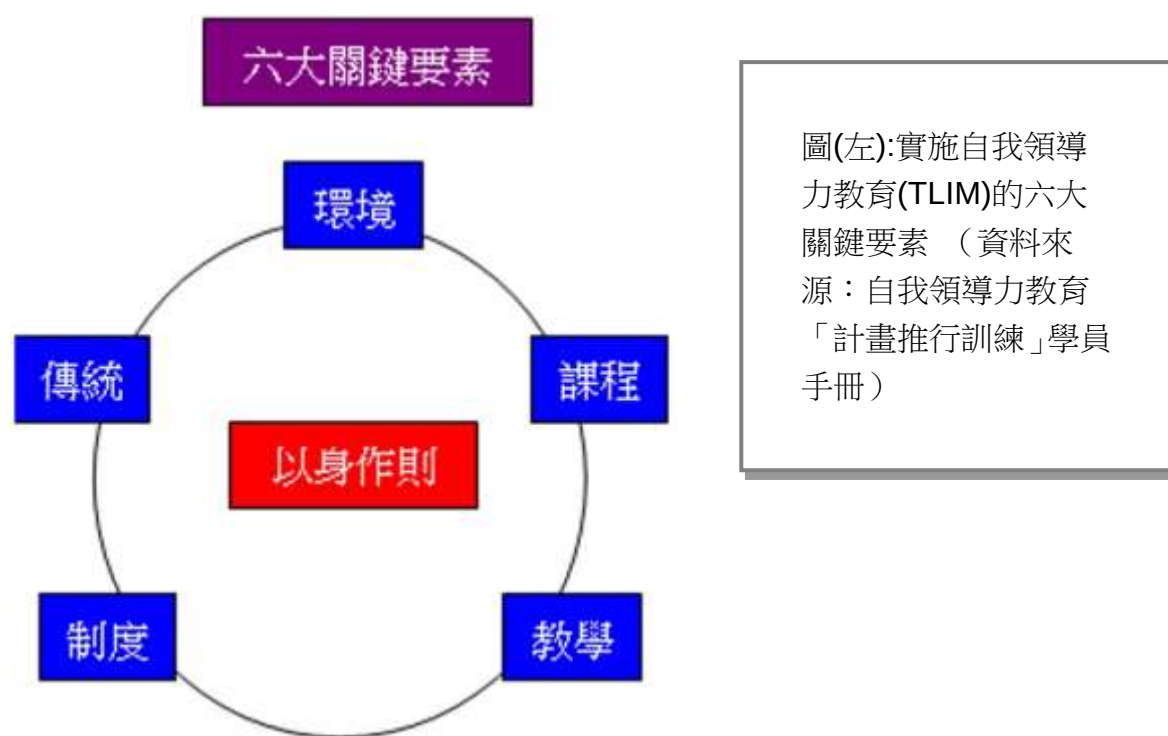
圖:社群教師的共備交流

貳、 文獻探討

一、 自我領導力(The Leader in Me)

The Leader in Me（「LIM 領導力教育」），是根據美國管理大師史蒂芬·柯維(Stephen Covey，1932~2012)「高效能人士的7個習慣」The 7 Habits of Highly Effective People 所發展出來的一套完整的教育方式。

目標是培養孩子成為一個能夠掌控自身生命、對自己的人生負責、並能對別人產生正面影響力的人。



與新課綱相符的是天賦自由，適性揚才，並引導內在動機，柯維博士曾說：「領導力是一種能夠與人清楚溝通他們的價值與天賦，終而使他們深受啟發、領悟自己天賦潛能的能力」。

二、 七個習慣

- 1.主動積極：為你的生活負責。
- 2.以終為始：界定你生活中的任務和目標。
- 3.要事第一：設定優先順序，先做最重要的事情。
- 4.雙贏思維：培養雙方都能獲益的態度。

- 5.知彼解己：誠懇傾聽別人的話。
- 6.統合綜效：跟別人一起努力，完成更大的成果。
- 7.不斷更新：定期讓自己日新又新。

父母、企業、老師希望 學生擁有的能力與特質	《與成功有約》中高效能人士的七個習慣
獨立性	
主動自發、自我激勵	習慣一至三
自信	主動積極
規劃能力	以終為始
設定目標的能力	要事第一
組織時間管理能力	
互助、互賴	
衝突管理能力	習慣四至六
溝通能力（包括聆聽與表達能力）	雙贏思維（在勇氣與體貼別人的需要上取得平衡）
誠實	知彼解己
公平	統合綜效
對別人的建議保持開放的態度	
團隊合作能力	
解決問題的能力	
決策能力	
創造力	
更新	
技術能力	習慣七
健康、衛生習慣	不斷更新
情緒穩定性	• 生理上
分析能力	• 情感上
參與有意義的事務	• 智能上
	• 心靈上

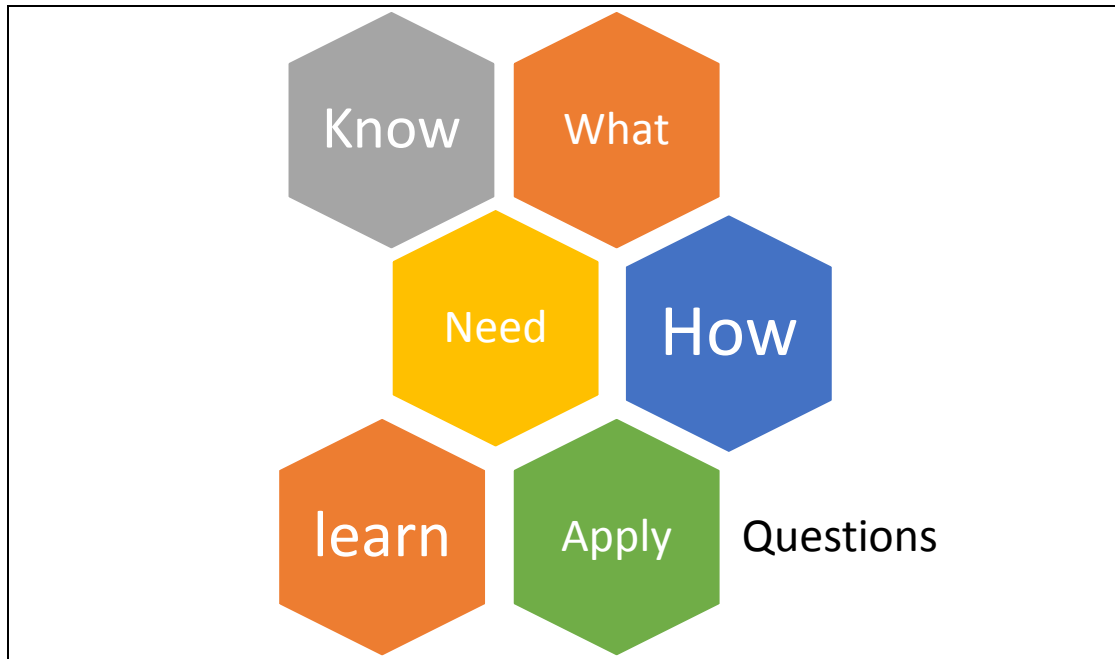
圖:七個習慣(來源:七個習慣教出優秀的孩子)

三、問題探究 Problem-Based Learning(PBL)

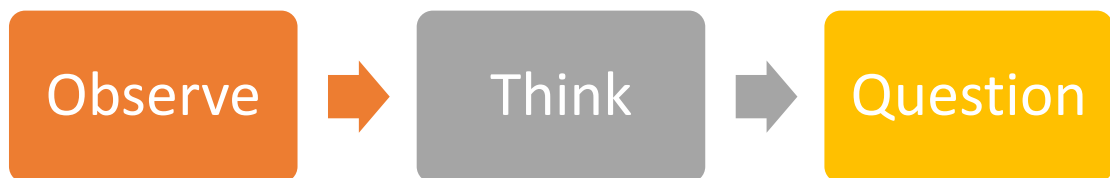
問題導向教學 PBL (Problem-Based Learning)。引導學生從「發現問題」著手，有問題才有探究，108 課綱的探究與實作；實作是手段，探究才是目標。不像傳統課程是在教完後才開始找問題，而是在開始上課時就要學習找問題。

「探究與實作」就是要培養學生發現問題、探究問題、及解決問題的能力和素養，其中有兩個重要策略可以用來促進問題的提擬與探究的進行，方法一為 KWHLAQ(Know, Want/Need, How, Learn, Apply, Questions)，方法二為 O-T-Q(Observe, Think, Question)。

方法一:KWHLAQ(Know, Want/Need, How, Learn, Apply, Questions)

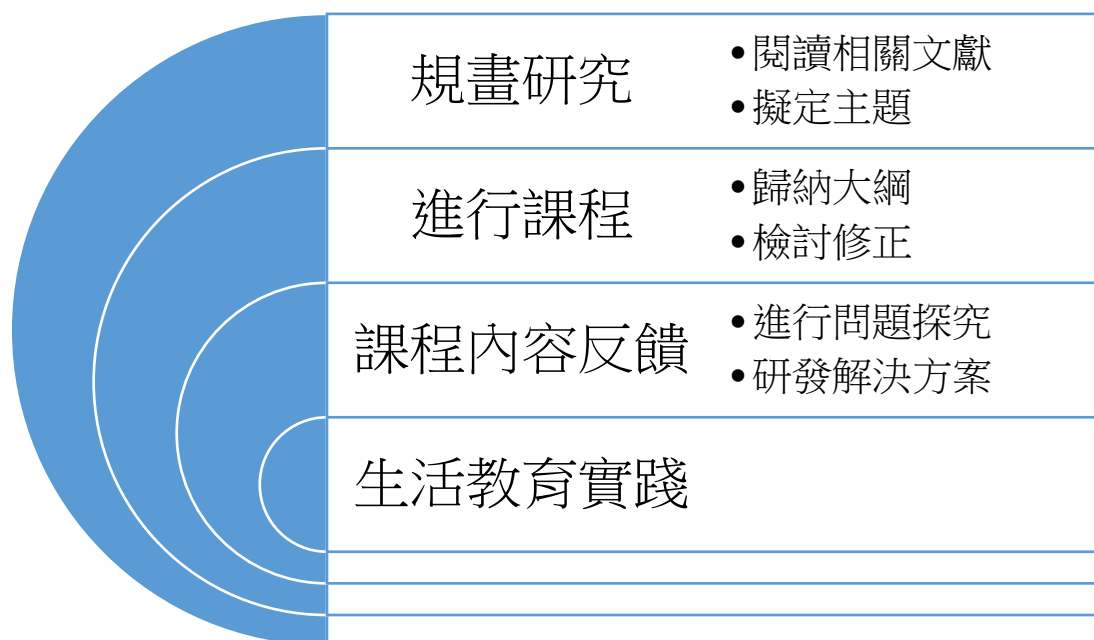


方法二:O-T-Q(Observe, Think, Question)。



參、 研究方法

一、 架構



(一) 行動研究

行動研究起於教室實務工作者每日教育工作中實際產生的問題，是一持續不斷的研究循環過程與努力，研究者致力於行動與反思間的緊密連結。其宗旨在改善實務，改善現狀，透過行動研究增進實務工作者的知識與專業。

行動研究的循環階段為(圖六)：觀察、計畫、行動、觀察、反省。實務工作者先觀察問題所在，以學習者為中心，尋找一個研究起點、問題，釐清問題或困難所在的情境，發展行動策略並付諸實踐，並有不斷反省、檢視行動的循環過程，最後公開行動策略知識，亦即教師行動實踐知識。

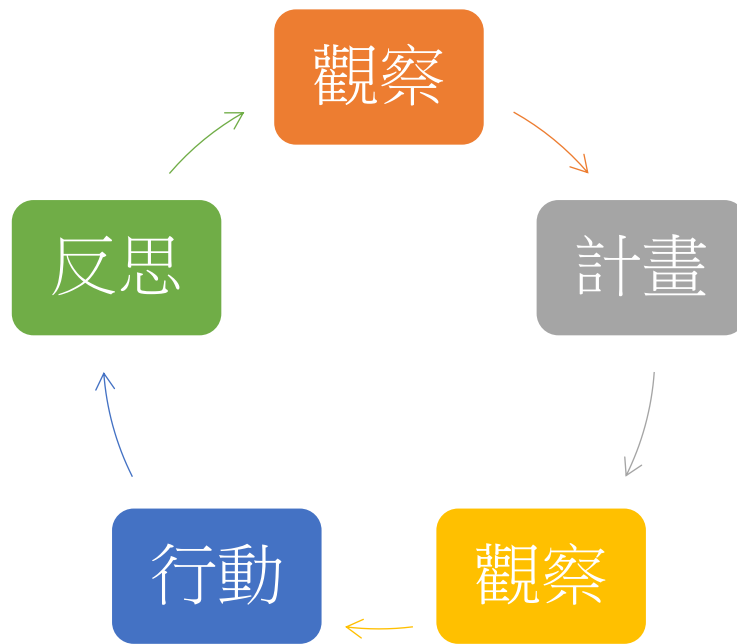


圖:行動研究循環流程圖

(二) 質性研究 Qualitative research

質性研究是“循環式建構主義研究”，探討人們對事物的解釋與意義建構，所有的知識都是與情境脈絡聯結而成，質的研究關心人的內在世界，而那個世界卻常常是不容易觀察的到，所以需要透過訪談或其他互動的方式來了解

- 研究者本身就是研究工具
- 同理心的中立 (empathic neutrality)
- 自然探究法
- 重視歷程 (process)
- 主觀經驗的了解，最後追求互為主觀的客觀

二、 方法限制

文獻分析、專業經驗、個人經驗、反思日誌、學生回饋

三、 研究對象及時間

對象：國二學生（本身導師班學生，但無學科課程教授）

時間：一學期（107 年 9 月至 108 年 1 月）

四、研究構思活動設計

核心素養	1. 引導學生認識七個習慣的內容，藉由閱讀與小日記啟發 <u>自主行動與自我領導力</u> 2. 提供學生情境，使用自我領導力的學習模式 <u>解決問題</u> 。 3. 讓學生有提供多元表現的機會與 <u>班級參與責任</u> 。 4. 教師在學生自主學習過程中，扮演示範、說明、互動、回饋角色 5. 扮演終身學習者能夠轉化與創新，成為主動且積極並充分展現其主體性，終身學習		
訂定學習的目標	七個習慣直接教學	自我領導力溝通互動的學習模式	提供多元表現的機會與班級參與責任
進行學習活動	學習導引 (orientation)	個人發展 充實活動	班級自治
課程進行的形式	探究課程 (exploratory)	問題解決 (PBL)	專題探討 (investigation of real problems)
學習資源的準備	課程發展與設計 教材發展與編選	教學設備與實施	課程評鑑與回饋
呈現學習的結果	著重讓學生描述自己的參與感受與分享學習心得。	多元形式思考法的 創意激發例如:實作、技巧挑戰 口頭報告、模擬角色扮演	以多樣貌的表達形式，運用媒體，公開發表自己的成長
時間	9月 (3堂)	9月-隔年1月 持續交叉進行	

五、研究議題配合學校活動設計

時間	內容
開學	班級幹部(領導人) 掃區認養
九-十月	個人使命宣言 未來定向(職業參訪) 時間安排
十一月	園遊會 校慶
十二月	班遊 聖誕節與新年
一月	學期回顧 寒假計畫



圖:班級活動_隔宿露營

肆、研究結果

一、老師與孩子的互動探究課程（exploratory）紅筆是進行形式

1. 出去班遊孩子卻無法遵守約定(主動積極：為你的生活負責)藍筆七個習慣

期待的麗山 PA 卻...意外地提早收場...
看到一群姊妹寫在 SEVEN 玩手機...老師心裡好多 OS. (我們不是講好...出來是交朋友、玩要開心、跟人互動的嗎...)
看到幾個哥哥在麗山公園裡飛快地騎 UBike, 飛快的速度忘了顧及自己和旁邊小小孩的安全, 放手讓技術的爽快不是不行, 但...旁邊還有人阿...你們好玩 ubike 雙載...老師遠遠地起想拿大聲公喊停
看你們騎出公園往馬路去時, 老師只能在後面狂跑, 怨自己腿太短、褲門太小... (我們不是說好只在公園裡騎嗎...你們還說要買午餐會先把 ubike 停在公園走過去阿...)
因為「信任」大家, 所以老師放心帶大家出門去
小孩, 今天你們的行為傷了我的心, 也讓我失望透頂了...
我們所說的每一句話, 所做的每一件事, 都在累積別人對我們的信任
人與人之間, 有了信任, 我們贏到的比想像的還要多
人與人之間, 失去了信任, 我們錯過的...無法想像
孩子, 你的人生很長...
做人做事, 「值得別人信任」是重要不可妥協的價

▲左邊:老師的心聲

▲右邊:學生小記回饋

在情感帳戶中，信任是一項很重要的資產，學生因為捨不得老師失望會努力做到更好的自己。也因為這個學習，孩子懂得做好自己贏得大人的相信。

期待你成長過程中.....
有足夠的堅持去做對的事
有足夠的決心去修正自己失誤
有足夠的判斷去面對人生各種誘惑

小孩,
左右我們人生的不是分數 or 學歷,
而是我們做人, 做事的態度!
願你用好態度感動身邊的人
給你機會, 給你資源, 替你鋪路!
人生平安順遂!

▲左邊:老師的心聲

▲右邊:學生小記回饋

2.正向思考避免衝突

國中生正值青春期的很容易為了一些事情而有所嫌隙，培養學生拿回生活主控權(拉大自己的影響圈)，縮小關注圈，要改變自己的想法而不要被無法控制的失控圈影響。

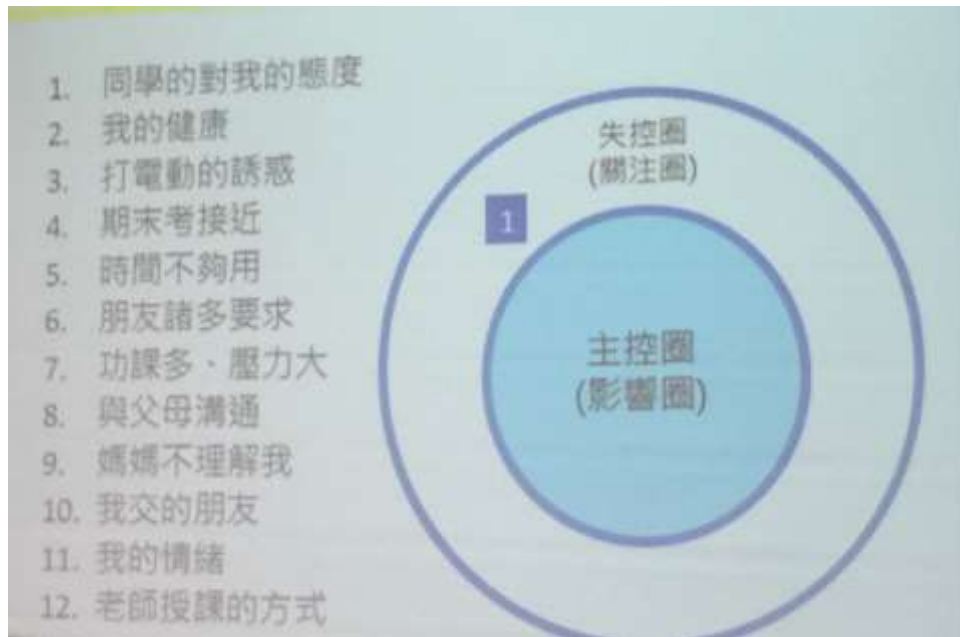
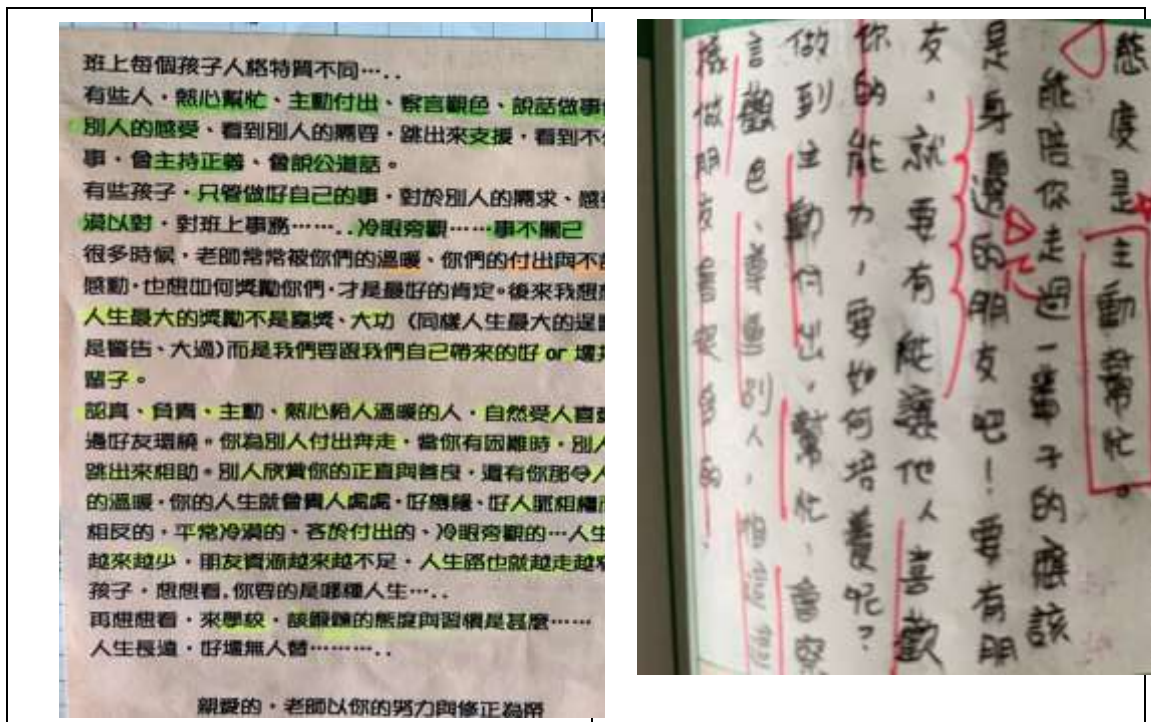


圖:學生的主控圈與失控圈選擇與價值澄清選擇

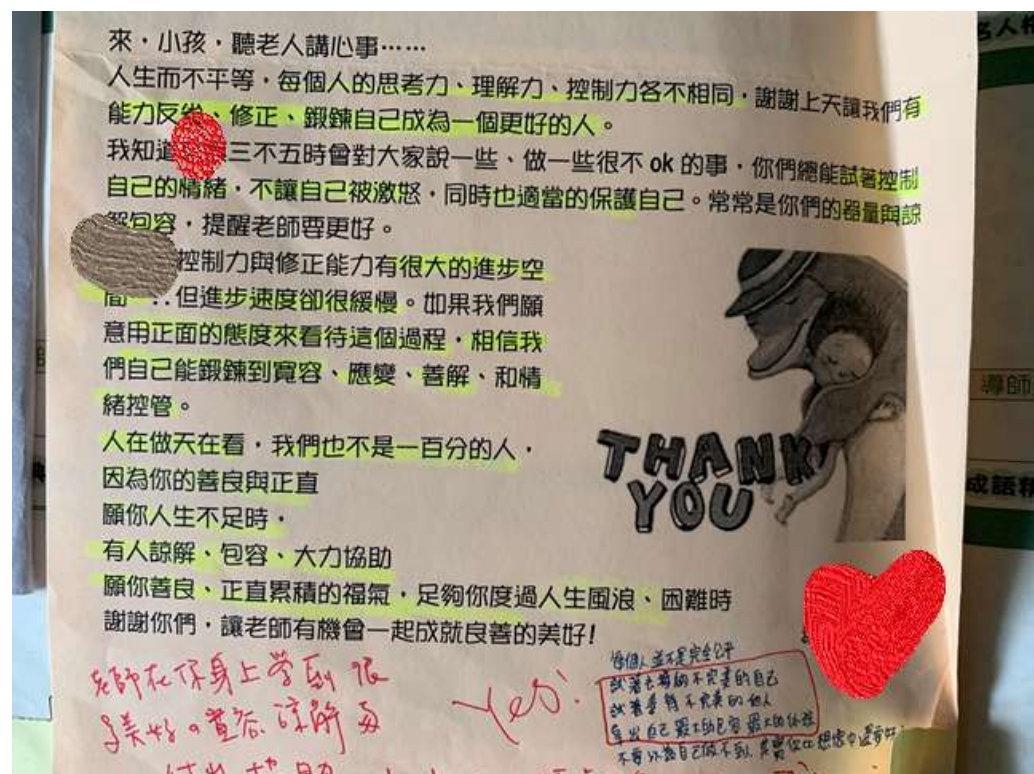
看完這篇文章 似乎有點感觸，
由其是最近，以前啊...總是認為自己很負面
反覆的告訴自己，那個時候每天晚上都會有許多負面的
想法，浮出腦海。
現在呢，無時無刻都告訴自己，
不要一直去想負面的事，每件事用正向眼光看，
會更美好的。結果時常的提醒自己
因為
只要有什麼事，腦袋都會自動轉正向。
也看的比較開了！
good 嘿~

圖:學生小記回饋

3. 同學對於有些人的行為不認同(知彼解己：誠懇傾聽別人的話)

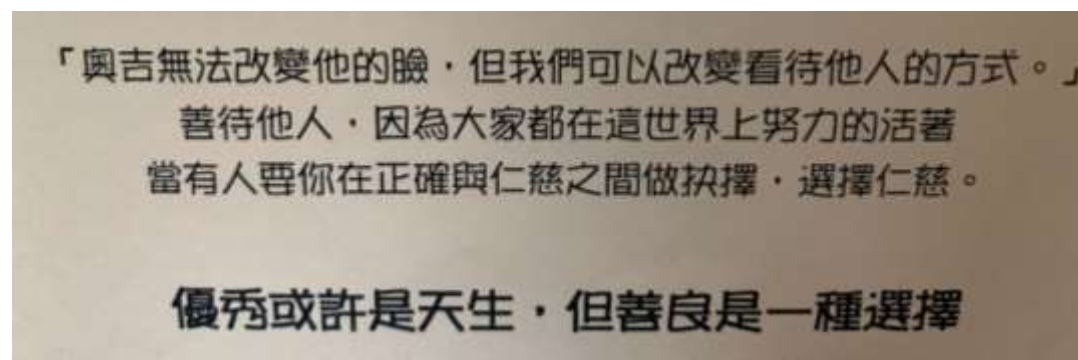
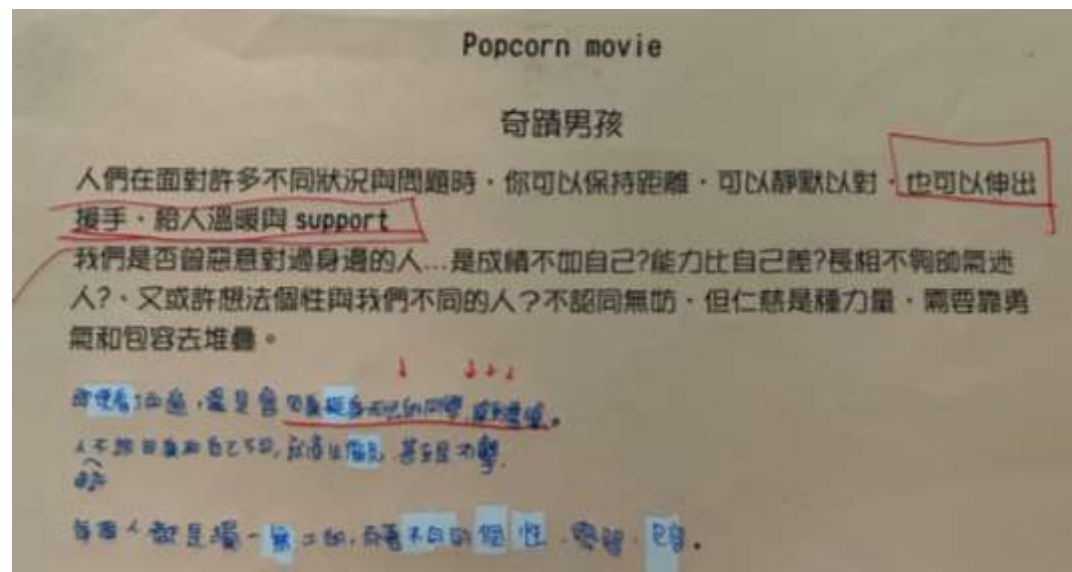


圖：聯絡本的小記老師與學生的對話(因為沒有任教程)



班上有一位特殊生常弄得大家不開心，藉由知彼解己來啟發同學同理心的包容與相處模式。

4.電影的導入強化孩子的情感雷達



關於奇蹟男孩.....
我們都不是 100 分的人，都有不足，需要別人包容、諒解的時候。如果我們“同理心”wifi 保持開啟，感受別人感受，體諒別人處境，看到別人的需要，主動伸出援手，給人幫忙，給人支持，幫人解圍...你的溫暖換到的不只是堅定的友誼，我們的生命也會因為我們善良、正直贏得更多人的肯定與相助。
孩子，人生路很長，來學校，用力刷存在感，為別人做事。先成為別人的貴人，我們的人生也會處處有貴人，上天會安排適當的人，在我們人生重要的路口替我們指引。
來學校，多跟同學相處，鍛鍊同理心，鍛鍊給人溫暖的能力...鍛鍊值得懷念的能力.....
親愛的，老師以你的你力為榮！

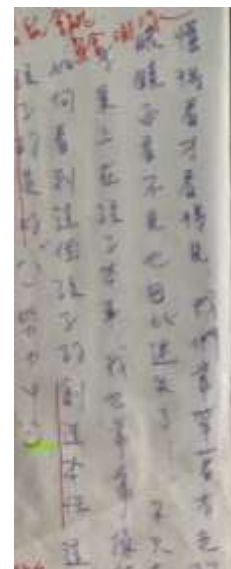


圖:有顏色紙是老師的提點，上方是學生的回饋，下方是家長的回饋

有時候聯絡本上的文章，除了學生也是家長的讀迴響空間，電影教學也是一大利器。

5.孩子無法找到目標(要事第一：設定優先順序，先做最重要的事情)

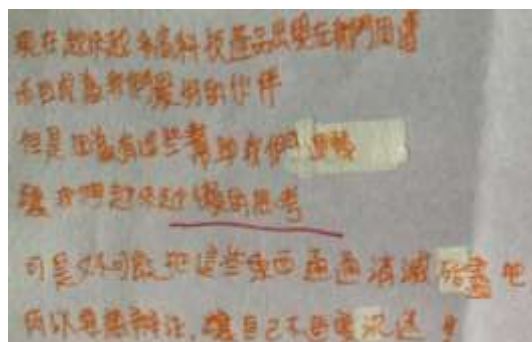
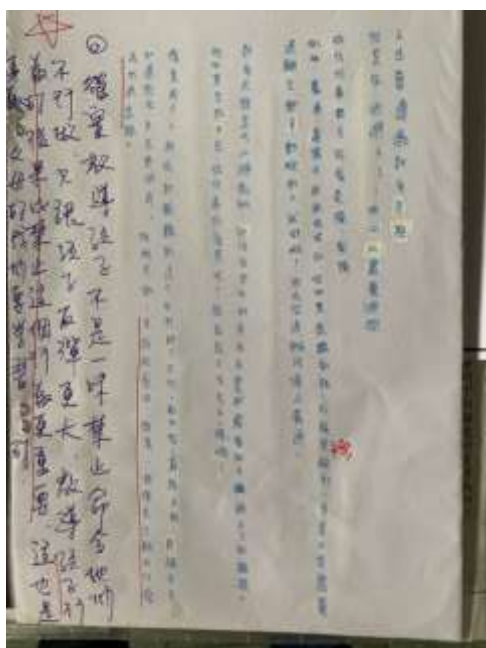


圖:家長與學生回饋

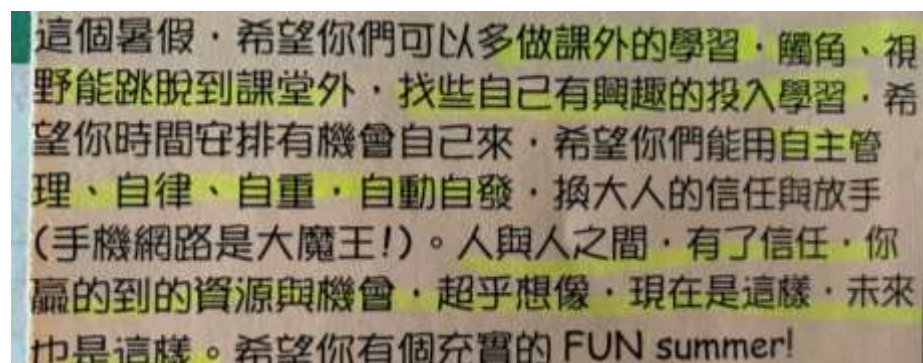


圖:老師的心聲

利用七個習慣的思考法，如:找出心中的大石頭與小石頭，有一段影片是在空罐中若是先放砂，罐子一下子就滿了不能再裝入石頭；但若先放大石頭再放入小石頭，就可以用有更多空間填入沙，用這影片提供學生思考事情先後安排的重要性。

提出時間象限的概念，用圖表與孩子分析，何者是緊急的?何者是不緊急的，並與學生共同討論段考前時間安排與策略，營造讀書氛圍，並提出如何做讀書計畫的討論提案與安排。

「手機」使用是我們討論最熱烈的議題，因為除了干擾學習也是親子衝突的導火線。



圖:時間象限圖，希望大家多在第二象限，而不是第四象限

二、學校活動與議題結合問題解決(PBL)

1.領導人(班級幹部)

每學期幹部都由學生票選產生，今年為了實驗自主領導人活動，我們讓學生上台依據自己的專長擔任領導人工作。

值得一提的故事:有個學輔中心的孩子想擔任園藝股長，他上台發表說:他最喜歡生物，七年級唯一及格和高分的科目是生物，他最適合養植物了，同學聽完他的說明報以如雷掌聲通過，並期許他為本班不毛之地添加新生命，因為相信與主動積極我們班變得綠意盎然，而且有美術專長學生還做造景工作。



圖:優秀園藝股長請我幫他和植物合影 女子組排球賽(統合綜效)

2.外掃區認領

在排掃除工作時，我們也是讓學生自主認領，本來很怕外掃區沒有人願意做(因為七年級是掃廁所，今年是學校大門口，要早到而且掃不好會被衛生組開單受罰)，我也是用問題解決法讓學生集思廣益解決問題。

前面有提過我是八年級接這個班而且沒有任課的班級，衛生領導人上台並主持說，同學，老師新來不知道我們班的狀況，我們自己最清楚，所以我黑板上先寫幾個外掃區的條件:早到、有經驗、未擔任副班長(要登記遲到)、男女都要有(性別平等)等，有意見也可以提出補充，現在那些同學認為他們可以做擔任，請兩人一組為單位登記。

我問:為甚麼要兩人一組? 領導人說好朋友一起做事有伴，會互相提醒，而且互為職務代理人才不會有人請假(有事)找不到人幫忙。

我當下被這 14 歲的孩子震撼到，老師我也沒想到這麼多面向吧!

3.職業參訪(未來定向)([以終為始：界定你生活中的任務和目標](#))

八年級親師座談會，家長最常問的問題是高中或高職或五專，七年級時班導已經跟孩子分享，有一技之長找自己的路比較重要，我們給孩子生涯計劃表讓他們去做思考與計畫，也進行高職實境參訪。

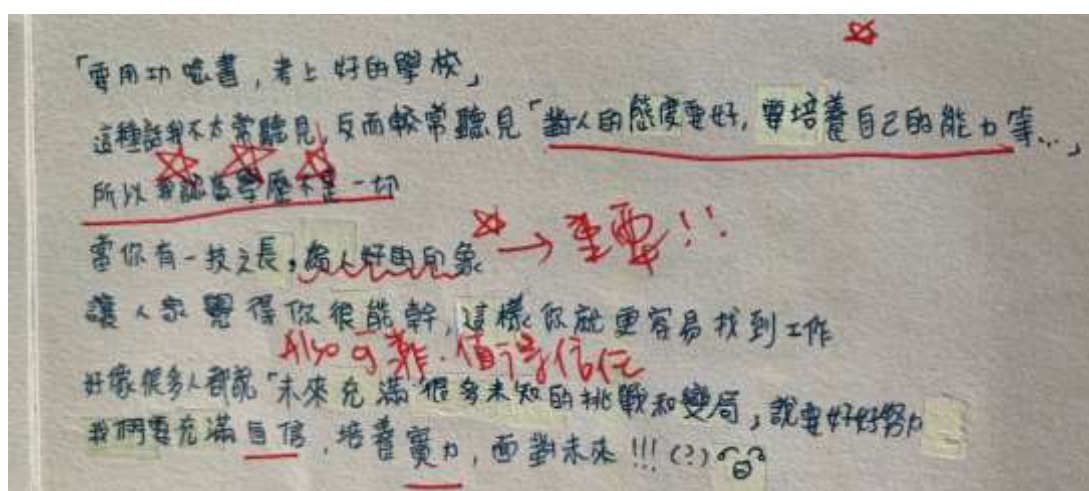


圖:學生的小記

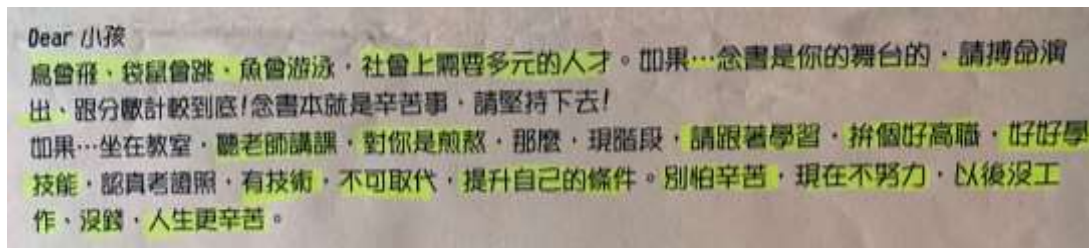


圖:老師的心聲



圖:服裝設計科參訪



幼保科參訪

4.校慶活動_園遊會(雙贏策略) ([雙贏思維：培養雙方都能獲益的態度](#))

校慶是一年一度的活動而園遊會是班級收入的重大財源，我們有人希望用擺攤玩遊戲賺錢：有人希望賣飲料：有人希望賣二手商品做無本生意，經由雙贏矩陣學生尋找第三方選擇，達到比原來更好的方案。

後來我們用遊戲，得獎分數可以換二手商品為獎項為其中一項商品，為了節省成本我們用回收的紙箱做遊戲設計，規則也是大家起設計出來的。

	本來設計是要用紙球丟擲，但是怕危險，所以改放地上作拋擲的動作。 當天遊戲人數太少，後來他們找弟弟妹妹同樂，讓教室充滿笑聲，這攤是賺開心回憶的。 左圖:環保紙箱遊戲設計
--	--



二手商品與點數設計

二手商品是要依據點數兌換的，但因為遊戲人數太少，後來我們在園遊會結束前一小時做二手商品販賣，賺取收入，這也是解決問題的能力表現。

我們另一攤位是賣飲料的，為了吸引大家我們用曼陀珠加汽水稱{泥漿}來吸引顧客，有分內用與外帶的價錢不同，希望店內客人多生意好，吸引更多人。



圖:店內飲料用杯的裝飾，孩子說美美的杯子才有食慾

後來園遊會要客人內用太難，孩子臨時想到電影中棒球賽的小販叫賣，立刻用紙箱去外賣叫賣，不得不欽佩孩子的隨機應變能力。自己解決問題與分配工作



學生手繪的傳單

家長贊助的海報

三、問題解決問題解決(PBL) 專題探討 (investigation of real problems)

1.班級共讀:[\(不斷更新：定期讓自己日新又新\)](#)

學生對於青春有太多的問題與想像，藉由班級共讀與閱讀單做價值的澄清與理解。



共讀書單:青春第二課

2.隔宿露營分組：[\(統合綜效：跟別人一起努力，完成更大的成果\)](#)

本班有特殊生大家都不願意與他同一組，但是隔宿露營是全班的活動，我提出這個問題，希望學生想出解決方案讓大家皆大歡喜又安全的方式，很欽佩他們的智慧，第一次提案是用數學邏輯，依據活動時間去做分母與分配，討論之後覺得量上是公平但質上面不公平，最後大家決定依據活動的難度分:住宿(帳篷)、烤肉、烹飪、闖關四項分類讓他輪流參與，完成兩天一夜不可能的任務。

特殊生家長很感動，之前這種活動他們都選擇請假，避免大家的困擾，他小學因為這種狀況換了六個小學，沒想到因為本班同學的包容快完成兩年的國中課程。

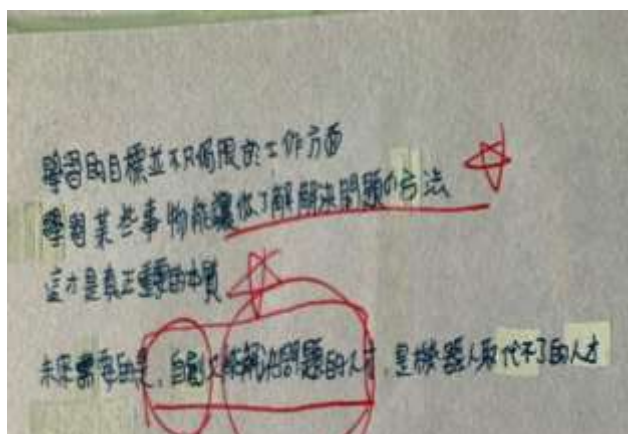
3.校慶舞蹈比賽:[\(統合綜效：跟別人一起努力，完成更大的成果\)](#)

校慶的舞蹈比賽是八年級的大事，我們讓學生提出領導人來做編舞和挑音樂；資訊長才同學負責剪音樂；舞蹈長才同學編舞，因為時間有限，學生決定分成四小組來做自主練習，節省彼此的時間。

剛開始同學編的舞有一點難度，有些人一直做不好很沮喪，很欽佩他們的智慧，不是彼此指責，而是提出另一種解決方式，由擅長跳舞的三位同學適時秀一段獨舞，其他人在後面做歡呼的舞姿，產生劇中劇效果，獨舞同學很有成就感(被看見)，後方同學壓力也減低，達到雙贏策略！



创意舞蹈雨天備案預演



解決問題中創造力是很重要的要件，加上開放的心態、合作、溝通才能成功。

學生回饋

四、自我領導力實踐專題探討 (investigation of real problems)

前面我們有提到我們的園藝領導人是志願擔任的，屬於學輔中心學生，後來他參加小田園社團，有社區原生協會老師來做種植教學與提供植栽，他徵詢同學們的意見，領回多株植物，並做園區規畫，利用午休，指導同學們合作把前走廊種上新的植栽，這是一學期期初到期中的轉變，由一個人的興趣轉化成班級活動參與。



園藝領導人帶同學做植栽

伍、 結語與建議

一、 自我領導力的實踐，情感帳戶運用十分重要

我覺得要賦權給學生，必須在學生的帳戶不斷的存款(讚美、鼓勵、相信)，而不是提款(責罵、處罰)，因為老師的信任，學生不讓老師失望，會努力做好自己的事。



寫給學生的情書、感謝小卡、小餅乾

二、 利用問題(議題)探究來做自主學習的起點

以前我們常告訴學生什麼事該怎麼做?(例如:班上的工作分配等)，但當我們以問題探究來啟發學生，學生改變學習模式，用探究實作來做自主學習，由解決問題的過程中，提升主動積極態度與自信心。

三、 共同討論、解決問題是班級自治的關鍵能力

以前老師用單一標準語要求來做班級經營，希望學生遵守；現在用共同討論與交流，讓學生被賦權信任，用自我領導力解決問題，利用知彼解己、雙贏思維、要事第一、以終為始、主動積極、統合綜效、不斷更新，打開同理心的 wifi 去感受，不同角度思考與解決問題。

四、 七個習慣品格教育課程，有助於人文素養的提升

將七個習慣品格口號，轉化成生活上的問題解決，加上學生感受班級參與的責任，深入探討可用自主行動力去改變社會，進而讓人生朝更好的方向邁進。

課程的生活化加上學生感受社會參與的責任，深入探討更可以解決社會的現狀，用自身專長拿出行動力去改變，而選擇朝對社會更好的方向促進。

五、 與 108 課綱的精神呼應

要讓孩子找到自己有興趣，好好發揮專長，才能達到『適性揚才』的前進力量，適當的課程引導與改變是必要的。「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」此三層面的核心素養，可以跨越不同問題解決，社會多元的特性，培養高素質的公民！

六、 因為批判性思辯，讓能力昇華為素養

能力是指我可以做到或不能做到，素養是包含我有批判性思辯，決定要不要去做，除了知識更包含了態度，跨越了行為能力派別，達到價值的批判與思辯。

自主學習是終身學習態度，問題探究也是解決問題的關鍵能力，可以呈現是學生看待、思考、解決與處理問題的方法。

自我領導力融入品格教育，班級經營，期許學生下無教師狀態下，也能有正確的態度與行為，並培養有文化涵養的終身學習有素養的公民！



圖為三角渡闖關

陸、參考資料

1. 王素蓮譯(2018) 。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(Annie Brock, Heather Hundley) 。台灣:親子天下。
2. 丹尼爾・格林伯格(2016) 。用「自主學習」來翻轉教育！沒有課表、沒有分數的瑟谷學校。台灣:橡樹林。
3. 王國興(2017) 。教育思想起：看見老師、學生核心素養。台灣:五南。
4. 洪蘭（2014）。自主學習，決定未來：從陪伴孩子到放手單飛的教養守則。臺灣：天下文化。
5. 姜雪影譯(2019) 。7 個習慣教出優秀的孩子：教育現場篇：自我領導力教育的奇蹟。台灣:天下文化。
6. 蔡清田、洪若烈、陳延興、徐彬瀚、葉雅卿(2011) 。國家教育研究院。K-12 各教育階段核心素養與各領域課程統整研究 總計畫期末報告。
<http://wd.naer.edu.tw/project/NAER-100-16-A-1-02-00-2-03.pdf>。