

第 88 期

國立臺北科技大學 教育實習輔導暨學程通訊

發行單位：國立臺北科技大學期別：88期
發行人：張仁家主任
發行日期：109年10月25日
指導老師：傅遠智老師
編輯：黃名萱、胡楚翎
電話：(02)27712171#4900
傳真：(02)87724044
地址：10608 臺北市忠孝東路三段 1 號
網址：<http://www.tec.ntut.edu.tw>

壹、中心公告

一、本(109)學年度返校座談會日期及演講規劃，請同學務必向實習學校辦理請假，如需向本中心請假，亦請提早告知實習指導教師並填寫請假申請表：

109/10/30	109/11/13	109/12/25	110/1/15
教程校友－教師甄試心路歷程系列講座			
桃園市立觀音高中 陳霽樺老師	國立東石高中 張峻嘉老師	國立新營高工 朱宏文老師	新北市立淡水商工 賴信豪老師
三教 109(e)	三教 109(e)	三教 109(e)	三教 109(e)

二、請尚未通過教師資格考之舊制師資生多加留意110年度教師資格考相關資訊，高級中等以下學校及幼兒園教師資格考試命題作業要點及素養導向範例試題：<https://tec.ntut.edu.tw/p/404-1022-98565.php?Lang=zh-tw>

貳、教育新知

【新冠疫情期間培養社會情緒學習更顯關鍵】

作者：陳潔希(實習教師 葉映彤彙整)

因應新型冠狀病毒（COVID-19）疫情，世界各地的教師都為配合線上授課而改變教學計畫，調整教學方式，此時培養社會情緒學習（Social and. Emotional Learning，SEL）似乎便顯得不重要，然而專家表示這些技能比以往更加關鍵。

耶魯大學情緒智力中心（Yale Center for Emotional Intelligence at Yale University）研究主任 Christina Cipriano 在今年 3 月校園關閉後寫了一封公告信給教師，認為這種非常時期正是發揮社會情緒學習作用的時刻，能夠真正幫助教師管理未來幾個月內將要經歷的情緒起伏。

任教於菲律賓內湖省（Laguna Province）的高中教師 Bryant Atencia 認為學生的社會情感福祉比他的教學計畫更重要，他參與了線上社會情緒學習培訓，並將其所學應用在開學前一個月與學生用 Zoom 進行的每週視訊會議中，目標是讓學生對遠距學習感到興奮，並確認他們的技能及需求。在

一次會議中，Atencia 將學生分為 3 個單獨的線上「房間」，並讓他們進行創意活動，以了解學生獨立和分組工作的情況，以及哪些人最需要提供幫助。

學業與社會情緒學習協會（Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 簡稱 CASEL）是一個研究和培訓組織，CASEL 將社會情緒技能分為 5 個核心能力：

- (1) 自我覺察：瞭解及管理情緒的能力；
- (2) 自主管理：設定及實現積極目標的能力；
- (3) 社會覺察：感覺及表達對其他人同理心的能力；
- (4) 關係技能：建立及維繫良好人際關係的能力；
- (5) 為決定負責：作出負責任決定的能力。

耶魯大學情緒智力中心的研究發現，快樂和好奇心等情緒有助於學生提高專注力和主動參與學習的能力。而焦慮和恐懼等情緒，尤其是長期性的負面情緒，則會損害一個人清晰思考的能力。

任教於維吉尼亞州陸軍基地貝爾佛堡（Fort Belvoir）的資深國小教師 Aileen Watts 教導過各種不同背景的學生，包括無家可歸或需要特殊教育的學生，以及定居美國的伊拉克兒童。Watts 表示壓力大的學生不會想要吸收新知識以及參與課程，因此他經常在上課時加入某種形式的社會情緒學習，並與其他教師推展了一些活動來幫助學生減輕焦慮，例如中途暫停授課進行「動腦操」（brain break），學生可以玩些小遊戲甚至是跳舞。若學生感到焦慮，也可以在同儕中找伴一起活動，以平撫這些情緒。

Watts 目前在線上教導國小 5 年級生，並表示社會情緒學習活動大多都安排在一天的第一階段中，讓學生建立關係、調整社會壓力並認識到自己的強弱項。

最近對青少年的一項研究發現，在 6 個月前的大規模停課期間，許多皆受到沮喪、焦慮和悲傷等情緒影響。大約 4 成的受訪者表示，學校未曾向學生提供任何社會或情緒支持。

Watts 也補充除了疫情因素，每天 6 個小時的網課讓孩子承受的壓力更多。因此，維吉尼亞州費爾法克斯縣（Fairfax County）的教育工作者正在「拼命」嘗試組織減輕壓力的活動。

面對增長的焦慮及壓力不僅只有學生。在疫情爆發後，耶魯大學情緒智力中心和 CASEL 合作對教師進行了問卷調查，3 天內便有超過 5,000 名美國教師參與，結果顯示目前教師最常感受到的 5 種情緒是：焦慮、恐懼、擔憂、不知所措和悲傷。

一些教師擔心自己或家人會感染上新型冠狀病毒，還有一些壓力來自於在家全時工作的同時，還要處理自己和家人的需求。當然，在使用新的教學科技工具時也造成了焦慮，Watts 指出，阿肯色州一所學校的校長要求學校輔導員為教師們設計減壓活動。面對新科技使用時的問題，加上有些教師的家人在疫情中失去了工作，使教師的壓力越來越大。

除了美國，Atencia 所任教的高中也體認到社會情緒學習在當前環境下的價值，接收到向其他教師傳授這些技能的請託，他也開始培訓教師工作，協助推廣。

分類：生命教育

資料來源：駐洛杉磯辦事處教育組

資料原文：<https://learningenglish.voanews.com/a/teaching-social-emotional-skills-critical-in-pandemic/5571420.html>

【成為好老師的6個提醒】良師法則第一條：別討厭你的學生

作者：陳映瞳

我認識不少大學老師，除了自己的朋友、診間病患，我過去也在大學保健中心駐診10年以上。他們常傾訴職場壓力，苦於升等、研究、計劃申請、招生、各種評鑑，還有令人沮喪的師生關係。印象中最深的幾位老師，形容自己系上的學生，用的全是負面和對立的形容詞。如果不是深入了解，可能會誤以為他們形容的是結怨甚深的仇敵。

我相信不少老師們在教學過程中受傷了，受的是各種高教制度帶來的傷，還有和學生互動帶來的傷。我並不是教學多卓越或多深受學生愛戴的老師，但幸運的是，我接觸到的是相對優秀可愛的學生，和相對有教育熱忱的同事。我從學生當中收到的正面回饋，也大於負面的傷害。身為一個大學老師，我是開心、驕傲、心存感謝的。我從學生當中獲得很多能量和啟發，這些正面循環也讓我成為一名樂觀的老師。雖然我和大多數老師一樣，並沒有拿到偉大的教學獎項肯定，但我們一定都有實力成為一個「喜歡學生」的老師。

一、你不可能愛上你內心排斥的人：我很喜歡聽老師聊他們的學生。我不太在意衝突中老師描述的事件，我常注意的是老師們提到學生時所用的「形容詞」。如果老師用的是頑劣可惡、散漫不負責、膚淺沒禮貌、自以為是……，我相信這樣的「自我暗示」下，絕對不可能造就出快樂積極的老師。師生衝突是難免的，但老師所說的話，如果有包容力、教育性和大格局，相信長久下來，會讓師生之間的關係更和諧。

二、向厲害的教師典範學習，也想辦法建立支持團體：除了極少數人是天生名師，大部份老師都是邊做邊學。我身邊有不少同行對醫學教育非常有熱忱，我也和他們組成支持團體，有問題時互相切磋；遇到狀況時，也請他們給我意見。這樣不僅能真正幫助有狀況的學生，也可減少老師出事的可能，或因為師生衝突而感到受創憂鬱。

三、不要被第一印象誤導，更別以偏概全：我常常聽到一些老師形容學生，會用「現在的學生都是如何如何」作為開場白。這個心態，可能就是破壞師生關係的最重要關鍵。再怎麼不受教，也不可能全班同學都讓老師失望；情況再糟，也至少有一小部份的學生願意好好學習。

四、拿下面具，往往帶來更好的互動：我有過很多次經驗，學生們因為各種困擾找我聊天；當我說出一堆勵志大道理之後，學生的表情依然沮喪。比如一個冷門學校的冷門科系，全班同學到了大四，可能有80%的學生轉系、重考、離開這個系所，但老師如果能定睛在剩下的20%學生身上，就不會太過受挫。但當我分享自己大學經歷過類似的丟臉黑色過程之後，學生則是身體整個前傾，瞪大眼睛，臉上放出光芒，「如果老師經歷過那麼不堪的過程，現在卻成為有頭有臉的人物，那我一定也能夠克服困難！」身為老師，我們大部份時間需要扮演嚴肅、正面、積極的榜樣；但適時分享一些「客製化」的「私房小祕密」，會讓學生感覺你是個有溫度、有光影的老師。不但真正幫到學生，也拉近了和學生的距離。

五、除了利用天分和魅力，歲月經驗同樣也能吸引學生：我年輕的時候以為，當年紀增長，說不定會因為年齡差距和學生漸行漸遠，但出乎意料，我感受到的是愈來愈近的距離。

六、不要害怕學生比你成功：踏入高教體系，絕大部份老師都有教育熱忱；但是當有些學生愈來愈成功時，少數老師反而害怕學生搶走自己的光彩。現在的世界知識不斷翻新，許多技能學生都可以自主學習；不僅大學老師能教導學生的知識愈來愈少，甚至還常有老師得請求學生協助的狀況。所以當老師的人，也要培養度量和胸襟，不僅要幫忙學生成功、不害怕學生比自己成功，更不要在學生發光發亮時，成為那個拚命擋路的人。讓師生成為一輩子的摯友和戰友，彼此享受美好的師生交流，這才是一位大學老師最大的快樂來源。

資料來源：天下雜誌706期

資料原文：[HTTPS://WWW.CW.COM.TW/ARTICLE/5101855](https://www.cw.com.tw/article/5101855)

書名:翻轉教育:未來的學習·未來的學校·未來的孩子
出版社:親子天下
(實習教師 呂建儒)

當知識攫取比往日更加唾手可得以及知識更新速度益發加快的情形下，傳統教育下的產物已無法與現下的時代潮流接軌，取而代之的是思考力與創造力，而這些能力勢必成為未來最關鍵且重要的人才需求條件與個人必備價值。於是乎，一股從傳統教育框架迸發的新教育勢力帶動全球教育必須翻身改造的改革浪潮，而這波教育改革又稱為翻轉教育(Flipped education)。本書對於當今的翻轉教育整理出三大觀點，分為未來的學習、未來的學校、未來的孩子。

在資訊不虞匱乏的新學習時代，電腦已逐漸取代傳統的記憶，而任何想要知道的資訊只要隨手在網路上搜尋便能得知，即便知識無法藉由教師來提供，也能透過數位科技媒材來獲得。因此，教與學的變革在近年當務之急。各國教學現場都紛紛轉為以學生為中心，學生該如何學(How to learn)、為何學(Why to learn)比老師該如何教(How to teach)、教什麼(What to teach)還重要，換言之，教學主場是由學生來掌控。過去教師從多說少聽的「講述着」變為少說多聽的「學習引導專家」；學生則從「旁觀着」變為「參與、投入、主導着」。雖然師生雙方角色互換，但也並非維持一如既往的單向的溝通，而是透過雙向的溝通、合作、交換、折衝和磨合等來達到彼此的共識。在知識來源多元化、資訊變動快速的知識經濟的大數據時代中，傳統的背誦標準答案的填鴨式教育已揭櫫不敷合用、不切實際的教學弊病，為因應此教育現象，各國紛紛開始朝向以學生為中心的教學模式轉型、建造適合這個世代的新學習教育模式。在新學習世代下所產生的變革大致分為三類：

變革一(從關心老師怎麼教，到重視學生怎麼學):

一句俗諺說:「給孩子魚吃，不如教他如何釣魚。」比起直接塞魚給他吃，不如教他如何成功釣到魚的方法。學習也是如此，知識不是灌輸，而是幫他探索找到得到知識的辦法。美國哈佛大學教授大衛·柏金斯(David Perkins)提出全局式學習(Making learning Whole):現在很多支離破碎的課程和分割成考試大小的零碎資訊讓學生在學習中像永遠無法拼成一幅畫，也永遠無法知道畫的最終樣貌。解決此問題的首要之務有賴於教育必須轉型，「元素優先」或「片段式的學習」已該從中淘汰，轉而走向全局式學習，就像可以先從一場簡易的棒球比賽來得到「整體觀」，才能了解為什麼要反覆練習看似毫無意義的接球、揮棒等「元素」。因此，全局式學習可以使學習者先窺探知識的全貌，再從中攫取對自己覺得需要和重要的意義，如此一來，學習的效果必定事半功倍。

變革二(從要求學生背答案，到鼓勵學生想問題):

在新學習世代，科技日新月異，標準答案的知識已跟不上時代的腳步，唯有自主思考能力方能解決問題。懂得主動發現問題、提出問題、弄清楚問題到找到解決問題方法的思考能力才是能應付這新學習世代的不二法門。除此之外，創造力也是適應及面對未來所亟須必備的工具。藉助創意學習或創造力教學除可大幅助長創造的能力，也能提升學習的成效與效能。創造力教學的實施程序是透過發現、歸納，再到印證標準答案的步驟致使學習者可以先主動探索，發先問題所在，再到歸納出形成問題的原因，最後印證標準答案。這和傳統的教學程序完全顛倒，學習不再是先有標準答案，而是自我找出、創造能夠符合標準答案的結果。創造力的學習之所以可強化學習的能力，乃往往自行探究所得到的正確結果較能夠滿足學習自信心和維持學習記憶力。以過去的自然科學實驗教學為例，都是先知道實驗結果，再從實驗中看到問題，自然無從了解實驗的目的何在。

變革三(從計較考試分數，到激發內在動力):

除了學會學習、培養思考能力外，引發動機對學習亦有舉足輕重的影響。師長有三個主要的關鍵任

務(3E):利用體驗、服務、多領域學習、國際教育旅行等充實多元學習經驗來提高學習意願(Enrich)、有效的學習方法來加強學習成效(Enable)、賦予學習的自主權，並且建立學習目標以促進內在的學習動機，即為增權賦能(Empower)。啟發學習着的動機有兩個原則。第一個是提供自主的學習環境，使其自由決定自己的學習目標、地點、時間、方法等。第二個是給予習得勝任感，依據學生的學習能力、模式，設定難易適中的學習任務、內容，讓學生在完成任務時立即產生成就感、勝任感。

上述三項的變革引領整個翻轉教育的新趨勢。過去輕忽學習歷程、考試領導教學的教學方法扼殺淘汰無數莘莘學子的學習熱情和興趣，甚至迫使他們從學習逃走。在這滑世代中，個人天賦的培養遠比智能的培養要來得重要，而學習能力更注重於貼近真實生活的核心素養。這些條件之上，各國已陸續推行不少的教學方法，包括學習共同體、團體合作學習、翻轉教室、混合教學、真實教學、專案學習、全人教育、自學教育、文本討論、蘇格拉底研討會等。另外，學習力往往不是決定「優秀、成功、幸福」的必要條件，品格力才是真正最致勝的關鍵因素。缺乏品格的頂尖人士向來不具有與人溝通合作的能力、同理心，也就是說，落實兼具學習力、品格力的深度扎根才是幫助新學習世代學子的隱形力量。