

# 111 學年臺北市立景美女中前導計畫教師增能工作坊實施計畫

## 開啟師生「心」對話-薩提爾模式在班級經營中的應用

### 壹、依據：

- (一)依據教育部111年3月1日臺教授國部字號1110018868號函修正之「高中優質化輔助方案」辦理。
- (二)依據教育部國民及學前教育署109年12月7日臺教國署高字第1090148425B號令修正「十二年國民基本教育課程綱要前導學校暨機構作業要點」辦理。

### 貳、工作坊目標：

- (一)學員能了解薩提爾模式的理論基礎與使用技巧
- (二)學員能透過藝術體驗與演練，學會安定自我情緒的心法與技巧
- (三)學員能透過演練，學會運用在班級經營中的對話原則與句型，進而創造幸福和諧的溝通模式與師生關係。

### 參、主辦單位：臺北市立景美女子高級中學

肆、日期：112年7月10日(星期一)、112年7月12日(星期三)，共兩日

伍、研習時間：上午9時00分~下午17時00分。

陸、地點：臺北市立景美女子高級中學-科學館二樓會議室。(臺北市文山區木新路三段312號)

### 柒、講師介紹：吳佳真(Sophia) 臺北市立大直高中英文教師

(1) 獲英國政府全額獎學金，取得英國Warwick大學英語教學碩士，超過25年教學及導師經驗

(2) 專業證照：

- a. 美國ICF (International Coach Federation) 國際教練聯盟 - 「薩提爾模式」 認證國際教練
- b. 美國AL(Accelerated Learning)加速式學習、課程設計、課程引導國際版權認證講師。

Sophia老師本身是一個母親，也長期與青少年和家長對話溝通。在簡報、演說、溝通、對話等領域，受邀至企業與各級學校，開設超過600場工作坊。「Sophia的表達力x溝通力」粉絲專頁，超過600位學員留下5/5最高分推薦與評論。教學內容紮實，上課重視小組互動與個人演練，活潑風趣，親和力強有耐心，深受學員肯定與歡迎。

### 捌、課程簡介

戴爾·卡內基(Dale Carnegie)曾說：「一個人事業的成功，只有 15%取決於他的專業技能，

另外的 85%，要依靠人際關係和處事技巧。」Sophia 老師也深信，班級經營是否成功，15%由專業知識決定，剩下的 85%，則依賴「溝通」與「表達」。簡單的說，就是「你會不會跟學生好好說話？」。

薩提爾模式對話技巧，由美國極具影響力的心理學家 - 維吉尼亞·薩提爾(Virginia Satir)女士提出，是美國最重要的心理學派之一。它是一套實用且容易上手的對話模式，可以幫助我們安頓自己的情緒，並有效探索學生內心的冰山，與學生建立深刻的情感連結。

SOPHIA 老師不相信奇蹟，只相信累積。熱愛教育，用心推廣表達力與溝通力，期待每個人的生活更美好。在課程中，她結合心理學理論，與多年實務經驗，以活潑的小組活動，及專業的個人回饋，幫助您「以生命影響生命」，邁向班級經營的幸福境界。

時間	Day 1 課程大綱	
9:00   12:00	老師的  自我覺察  與  身心安頓	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 關於班級經營中的衝突與溝通</li> <li>2. 薩提爾模式介紹               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 冰山理論</li> <li>(2) 五種溝通對應姿態</li> </ol> </li> <li>3. 自我覺察練習(一) - 冰山小日記</li> <li>4. 自我覺察練習(二) - 「iMessage 我訊息」</li> <li>5. 幫助老師身心安頓的 6A 自我練習</li> </ol>
13:00   17:00	師生的  家庭溯源  與  對話練習	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 班級經營自我覺察活動(一):「舞台劇家庭雕塑」              透過有趣的藝術體驗「舞台劇家庭雕塑」活動(薩提爾模式著名之體驗活動)，探索原生家庭對教師本人<u>溝通模式</u>的影響，而這些<u>溝通模式</u>又如何影響/干擾教師的班級經營模式。教師透過覺察之後重新找到力量與養份，調整自己未來的班級經營方式              (此活動亦可運用在學生班會活動上，協助老師班級經營)</li> <li>2. 傾聽練習 - 心法與演練</li> <li>3. 語意核對練習 - 心法與演練</li> <li>4. 師生對話提問例句分析 - 六大起手句型</li> <li>5. 班級經營案例分享 + 薩提爾對話技巧演練               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 透過講師自身帶班經驗分享，現場示範如何與學生對話</li> <li>(2) 介紹薩提爾提問句型與對話技巧，學員實作分組演練</li> </ol> </li> </ol>

時間	Day 2 課程大綱	
9:00   12:00	老師的 自我照顧 與 對話練習	<p>1. 班級經營自我覺察活動 (二):「輕黏土家庭雕塑」</p> <p>透過有趣的藝術體驗「輕黏土家庭雕塑」活動，探索原生家庭對教師本人情緒的影響，而這些情緒又如何影響/干擾教師的班級經營模式。教師透過覺察之後重新找到力量與養份，調整自己未來的班級經營方式 (此活動亦可運用在學生班會活動上，協助老師班級經營)</p> <p>2. 班級經營案例分享 + 薩提爾對話技巧演練</p> <p>(1) 透過講師自身帶班經驗分享，現場示範如何與學生對話</p> <p>(2) 介紹薩提爾提問句型與對話技巧，學員實作分組演練</p>
13:00   17:00	師生的 家庭溯源 與 對話練習	<p>1. 班級經營自我覺察活動 (三):「影響輪」</p> <p>(1) 誰影響 18 歲之前的我： 畫出我的「影響輪」(薩提爾模式著名之體驗活動)</p> <p>(2) 從「影響輪」看現在的我： 找出教師自我成長與班級經營的正向資源 (此活動亦可運用在學生班會活動上，協助老師班級經營)</p> <p>2. 班級經營案例分享 + 薩提爾對話技巧演練</p> <p>(1) 透過講師自身帶班經驗分享，現場示範如何與學生對話</p> <p>(2) 介紹薩提爾提問句型與對話技巧，學員實作分組演練</p>