

115學年度新進教師研習

融入文藻月桂方法 的系統化教學設計



文藻外語大學吳甦樂教育中心/黃德芳

2026/08/27

如何訂做一個好老師 *Ken Bain*

What the Best College Teachers Do

什麼特質造就了一位好老師？

一、卓越教師的學養如何？

二、他們如何準備教學？

三、他們對學生有何期待？

四、他們採取怎樣的教學行為？

五、他們如何對待學生？

六、他們如何檢驗與評鑑課程的進展情形？

系統化的教學設計

定義

一套能因地制宜和因材施教的系統化步驟。

目標

使教師確實掌握教學相關要素，有效促使學生達到學習成果，表現教學績效的設計過程。

做法

系統化教學設計提供程序架構，從分析學習需求，敘述其目的，再找出最好的方法，持續迴圈直到達成目的。

系統化的教學設計

ARCS：激發學習動機

注意力(Attention)

相關性(Relevance)

信心(Confidence)

滿意度(Satisfaction)

ASSURE：加入視聽媒材的教學設計步驟

分析學習者(Analyze learners)

撰寫學習目標(State objectives)

選擇方法、媒體與教材(Select instructional methods, media, and materials)

使用媒體與教材(Utilize media and materials)

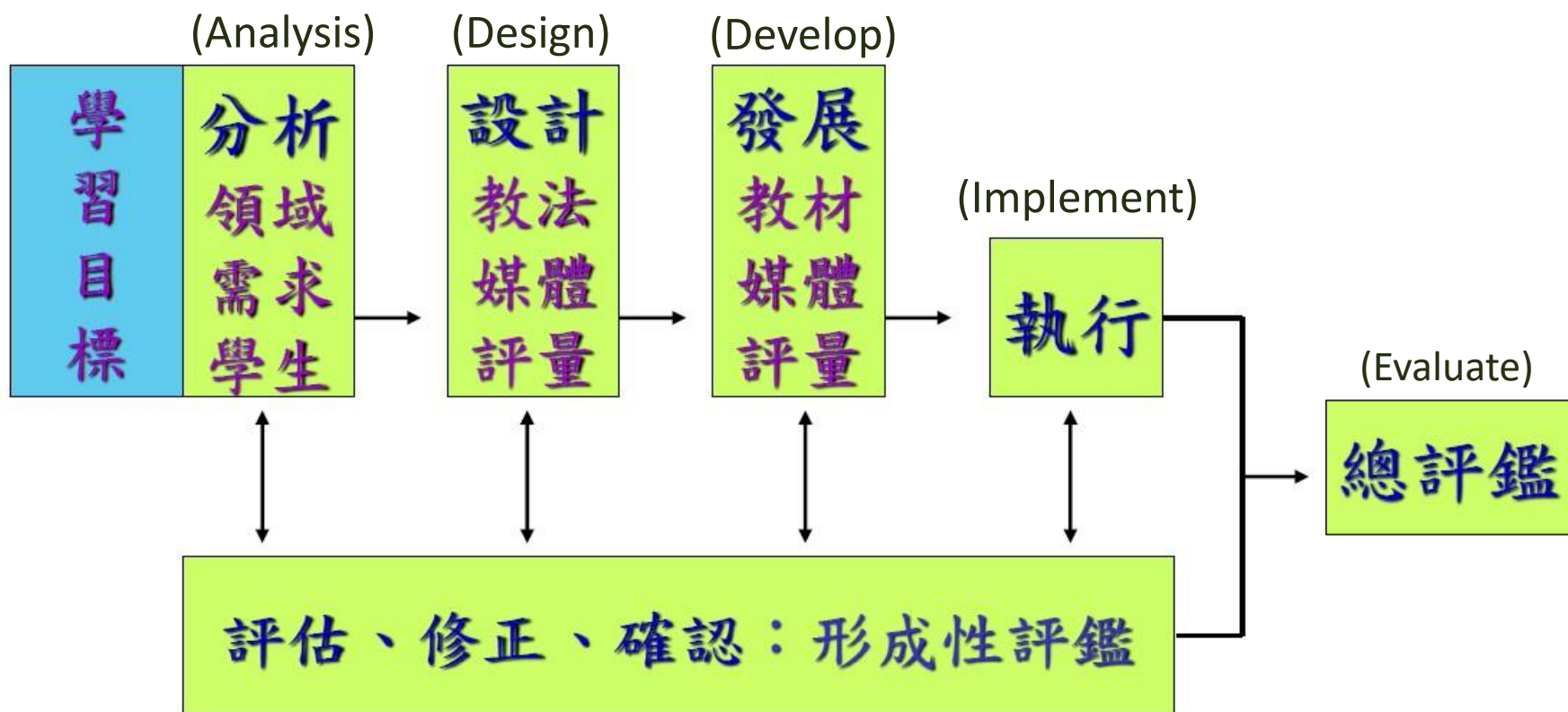
激發學習者參與(Require learner participation)

評量與修正(Evaluate and revise)

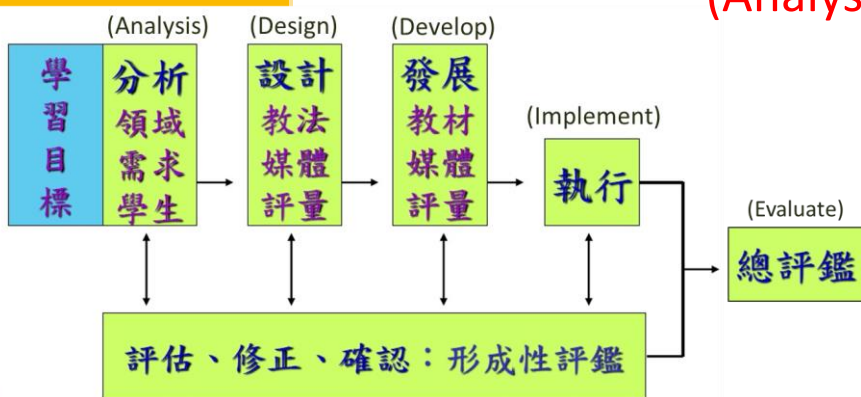
系統化的教學設計

文藻外語大學教師發展中心
108學年度第1學期新進教師訓練

ADDIE



教發中心 課程綱要



(Analysis)

(Design)

(Develop)

課程內容概要				
課程學習目標				
系培育目標與核心能力以及學習目標	系培育目標	核心能力 指標編碼	核心能力	學習目標
學生先備知能				
教學學理基礎				
授課資訊	■課程屬性 一般課程 深碗課程 微型課程 跨領域課程 融入月桂方法相關課程 . .			
	■教學平台 實體教學 遠距教學			
	■主要教學策略 講授 實作 自主學習 問題導向 分組討論 . .			
評量	■評量方式與評分比例分配 ■課堂要求			
教材				

數位學習課程認證指標2-1「課程內容及教學活動對應單元學習目標之檢核清單」

➡ 課程說明(內容概要)

➡ 教學目標(課程目標/系培育目標/學生學習目標)

➡ 課程單元

週次	單元名稱	單元學習目標	單元課程內容	單元教學活動	授課方式	學習成果	成效檢核
釋例	颱風災害及其防救	1.了解颱風發生的原因 2.認識重大的颱風事件 3.說出颱風災害前、中、後之防救措施	1.颱風災害發生原因 2.颱風災害重大事件 3.颱風災害防救	針對課程內容設計單元教學活動，如講述、演示、指定作業分組報告、同儕互評、議題討論、示範操作等。	1.閱讀線上教材 2.線上同步教學 3.非同步議題討論	繪製之颱風逃生避難圖 Rubric	知識: 態度: 技能: 學習動機 自我連結
1							
2							
3							

Rubric

團隊合作評分量尺(譯)

(美國大學校院協會 Association of American Colleges and Universities -大學生教育有效學習評估方案計畫 Valid Assessment of Learning in Undergraduate Evaluation, VALUE)

行為指標 評量內容	Capstone	Milestones		Benchmark
	表現優良(4)	表現良好(3)	表現尚可(2)	尚待加強(1)
團隊會議/活動的貢獻	能清楚表達有選擇性或替代的建議或想法，並說明其優點，幫助團隊活動進行。	針對他人的想法，提出其他解決方法或做法。	提供新的建議，促使團隊進度有所進展。	能分享想法，但無法實質幫助團隊工作有所進展。
促進成員的貢獻	藉由協助或整合組員的貢獻，並能留未參與的成員，進而促進團隊的參與度。	藉由協助或整合組員的貢獻，進而促進團隊的參與度。	藉由重述他人的意見或提問來確認他人的發言，以促進團隊的參與度。	藉由輪流聆聽他人發言，來促進團隊的參與度。
團隊會議/活動時間外的個人貢獻	能準時且完善地完成被指派工作，推動團隊工作進度，並能主動幫助他人將工作達到一致的水準。	能準時且完善地完成被指派工作，推動團隊工作進度。	能準時完成被指派工作，推動團隊工作進度。	能準時完成被指派工作，不至延誤團隊工作進度。
促進團隊氛圍	藉由以下方式促進團隊氛圍： 1. 談話中能表現出禮貌並具建設性，且能尊重地對待成員。 2. 能用正面的態度、正面的口語/寫作語氣、臉部表情或肢體動作表達對成員或事件的正面態度。 3. 能展現對團隊能力的自信激勵成員。 4. 能提供幫助，並鼓勵成員。	藉由以下任三種方式促進團隊氛圍： 1. 談話中能表現出禮貌並具建設性，且能尊重地對待成員。 2. 能用正面的態度、正面的口語/寫作語氣、臉部表情或肢體動作表達對成員或事件的正面態度。 3. 能展現對團隊能力的自信激勵成員。 4. 能提供幫助，並鼓勵成員。	藉由以下任兩種方式促進團隊氛圍： 1. 談話中能表現出禮貌並具建設性，且能尊重地對待成員。 2. 能用正面的態度、正面的口語/寫作語氣、臉部表情或肢體動作表達對成員或事件的正面態度。 3. 能展現對團隊能力的自信激勵成員。 4. 能提供幫助，並鼓勵成員。	藉由以下任一種方式促進團隊氛圍： 1. 談話中能表現出禮貌並具建設性，且能尊重地對待成員。 2. 能用正面的態度、正面的口語/寫作語氣、臉部表情或肢體動作表達對成員或事件的正面態度。 3. 能展現對團隊能力的自信激勵成員。 4. 能提供幫助，並鼓勵成員。
對衝突的反應	能直接化解衝突，並提出能更強化團隊向心力的解決方法，促進團隊未來的工作效度。	能辨別衝突問題，但維持身處當中。	導引團隊往有共識的方向或當前的重點工作，轉移問題焦點。	被動地接受觀點/意見/想法。

Rubric

寫作溝通評分量尺(譯)

(美國大學校院協會 Association of American Colleges and Universities -

大學生教育有效學習評估方案計畫 Valid Assessment of Learning in Undergraduate Evaluation, VALUE)

	Capstone	Milestones		Benchmark
	表現優良(4)	表現良好(3)	表現尚可(2)	尚待加強(1)
書寫內容與目的	文章透過了解脈絡、讀者與目標的存在來聚焦每一個工作的細節要素。	文章考慮到脈絡、讀與目標的存在，並聚焦於所負的任務。	文章覺察到脈絡、讀者與目標的存在。開始注意到所負的任務。	文章極少注意到脈絡、讀者與目標的存在。無視於所負的任務。
內容發展	利用適當、相關且引人注目的內容來說明對題目的掌握、傳遞作者的理解並形塑整體作品。	利用適當、相關且引人注目的內容，來發展並形塑整體作品。	利用適當和相關的內容，發展絕大部分有關於作品的想法。	利用適當和相關的內容，發展一部分與作品有關於作品的簡單想法。
書寫類型與格式	展現對細節的重視並成功地達成某一領域或任務的廣泛要求，包含組織、內容、編排、格式和文體選擇。	展現出在某領域或任務的重要格式，包含組織、內容、演示以及文體選擇。	遵循某領域或任務的預期來做基本的文字組織與演示。	嘗試使用一致性、系統性的來做基本的文字組織與演示。
來源與證據	作者有技巧地使用高品質、可靠、相關證據來發展文中的想法，以適於文章規範與體裁。	作者經常使用可靠、相關的證據來支持文中的想法，以符合規範與體裁。	作者嘗試使用可靠、相關的證據來支持文中的想法，以貼近規範與體裁。	作者嘗試使用證據來支持文中的想法。
語法與力道的控制	使用優美的文字將清楚且流暢的意思有技巧地傳遞給讀者，幾乎沒有錯誤。	使用直接的語言來傳達意思給讀者，文字使用鮮少錯誤。	大多時候可以傳達清楚的意思給讀者，雖然偶爾會有些文字上的錯誤。	有時因使用文字錯誤而有損所要表達的意思。

國立政治大學通識教育中心譯

資料來源 http://www.aacu.org/value/rubrics/pdf/All_Rubrics.pdf

學習成效問卷 編寫方式

ABCD 撰寫要素 (Heinich, Molenda, & Russell, 1989) :

- 1.學習者(Audience)：以學習者角度為出發點設計目標。
- 2.行為(Behavior or capability)：陳述最後行為，學習者將會學到的行為或技能。
- 3.情境(Conditions)：學習者執行上述行為或能力的情境，亦即在什麼條件進行知識、技能或態度的學習 (最好是可觀察的情境)。
- 4.標準(Degree)：指學習者學習完畢時，對上述知能的精熟程度，亦即評量學習成功的標準。

學習者/行為動詞/情境/學習結果

可觀察

可評量

學習者可以 在野地 辨別 五種以上 的蕨類植物。



A



C



B



D

透過小組討論，學習者可以 企劃 一個完整 的募款活動。



C



A



B



D

資料來源：十二年國民基本教育領域課程綱要核心素養發展手冊(國家教育研究院, 2015)

表 11 認知領域動詞參考表

認知領域 目標層次	行為動詞
記憶	認識、回憶、定義、描述、識別、標明、列舉、配合、指定、概述、複製、陳述
理解	說明、舉例、分類、概述、推斷、比較、解釋、轉換、辯護、辨別、評價、引申、歸納、釋義、預測、改寫
應用	執行、實施、改變(轉換)、計算、證明(說明或展示)、發現(探索)、操作、修改、預估(測)、準備、連結、示範、解決、使用(運用)
分析	差別、組織、歸因、拆解、圖示、區別、辨別、識別、(舉例)說明、推論、概述、指出、連結、選擇、區分、細分
評鑑	檢核、評述、評價、比較、評斷(總結)、對照、描述、鑑別(區別)、解釋、證明、詮釋、連結(關聯)、總結、支持(證實)
創造	創造、計劃、製作

資料來源：參考 Anderson& Krathwohl(2001),Gronlund (1995: 103)

表 12 情意領域動詞參考表

情意領域 目標層次	行為動詞
接受	詢問、選擇、描述、(領會、採用或仿效)、給予、(維持、包含)、識別、(定位)、指定、指明、回應、選擇、使用
反應(回應)	反應(回應)、幫助、順從、遵守、討論、(接受或做出反應)、幫助、標明、執行(表現)、實行、呈現、覺察、背誦、報告、選擇、識別、編寫
評價	完成、描述、區分、解釋、(領會、採用或仿效)、形成、創始(著手)、(邀約或引致)、參與、證明、提議、解讀、報告、選擇、分享、研究、操作或運作
重組或組織	堅持(遵守)、改變、安排、結合、對比、完成、辯護、解釋、歸納、識別、結合、修改、(整理或安排)、組織、準備、連結、綜合
價值觀的型塑 品格的養成	扮演、區別、表現(展現、顯示)、影響、傾聽、修改、執行或表現、實行、提議、具備、詢問、修訂、服務或供應、解決、使用、證實

資料來源：參考 Gronlund (1995: 105)

表 13 技能領域動詞參考表

技能領域 目標層次	行為動詞
感知	挑選、描述、發現、區分、辨別、識別、(隔離或使脫離)、連結、選擇、區分
準備狀態	著手、表現、解釋、行動(促使)、進行、反應、回應、示範、開始、自願
應用	集合(收集)、建立、校準、建造、拆卸、表現、解剖、固定、修理、磨成、加熱、操作、測量、改正、混和、組織、素描、運作
機械化	
複雜性的外在反應	
適應	改編或改建或適應、修改、改變、重整、重組、修訂、變更
獨創	安排、結合、組成、建造或建構、設計、創作或發明

資料來源：Gronlund (1995: 107)

108課綱核心素養教學的動詞與書寫方式

學習重點	學習表現	1c- III -1 評論社會議題處理方案的優缺點，並提出個人的看法。 2a- III -2 表達對在地與全球議題的關懷。 3c- III -1 聆聽他人意見，表達自我觀點，並能與他人討論。 3d- III -2 探究社會議題發生的原因與影響，評估與選擇合適的解決方案，並加以執行。
	學習內容	Af- III -1 為了確保基本人權、維護生態環境的永續發展，全球須共同關心許多議題。 Bc- III -2 權力不平等與資源分配不均，會造成個人或群體間的差別待遇。
學習目標		1. 能覺察全球出現貧富差距現象，說出貧富差距大帶來的問題。 2. 能思考並說明為什麼要關注全球貧富差距大的議題。 3. 能自行閱讀資料，分析造成全球貧富差距大的可能原因。 4. 能應用「問題解決策略」流程，提出改善貧富差距大的可能策略。 5. 能透過小組討論評估與選擇合宜的解決策略，擬定可能的執行方案。 6. 能提出個人協助解決貧窮問題的具體行動，以實踐世界公民的道德責任。

(上列學習表現、學習內容取自十二年國教課程綱要社會領域草案，國家教育研究院107年2月陳報教育部版)

文藻月桂方法

16~17th聖吳甦樂會創立，全球5大洲創建超過3000所學校1946若望馬定修女(Mother Marie de St Jean Martin, 1876-1965)撰寫《吳甦樂教育方法》2009聖吳甦樂羅馬聯合會編撰閱讀《吳甦樂教育方法》的指南《聖吳甦樂會的教育傳承》，中文譯本於2014年完成出版。

- 1.人性與人際間的關係
- 2.個人獨特的價值與潛能
- 3.同在一起的連結性

我願服務 **Serviam**
希望願景 **Hope**
首要者為 **Above all**
團結一致 **Togetherness**
度新生活 **Lead a new life**

全球吳甦樂學校
共用的座右銘
聖安琪常用的關鍵詞

文藻吳甦樂5核心價值



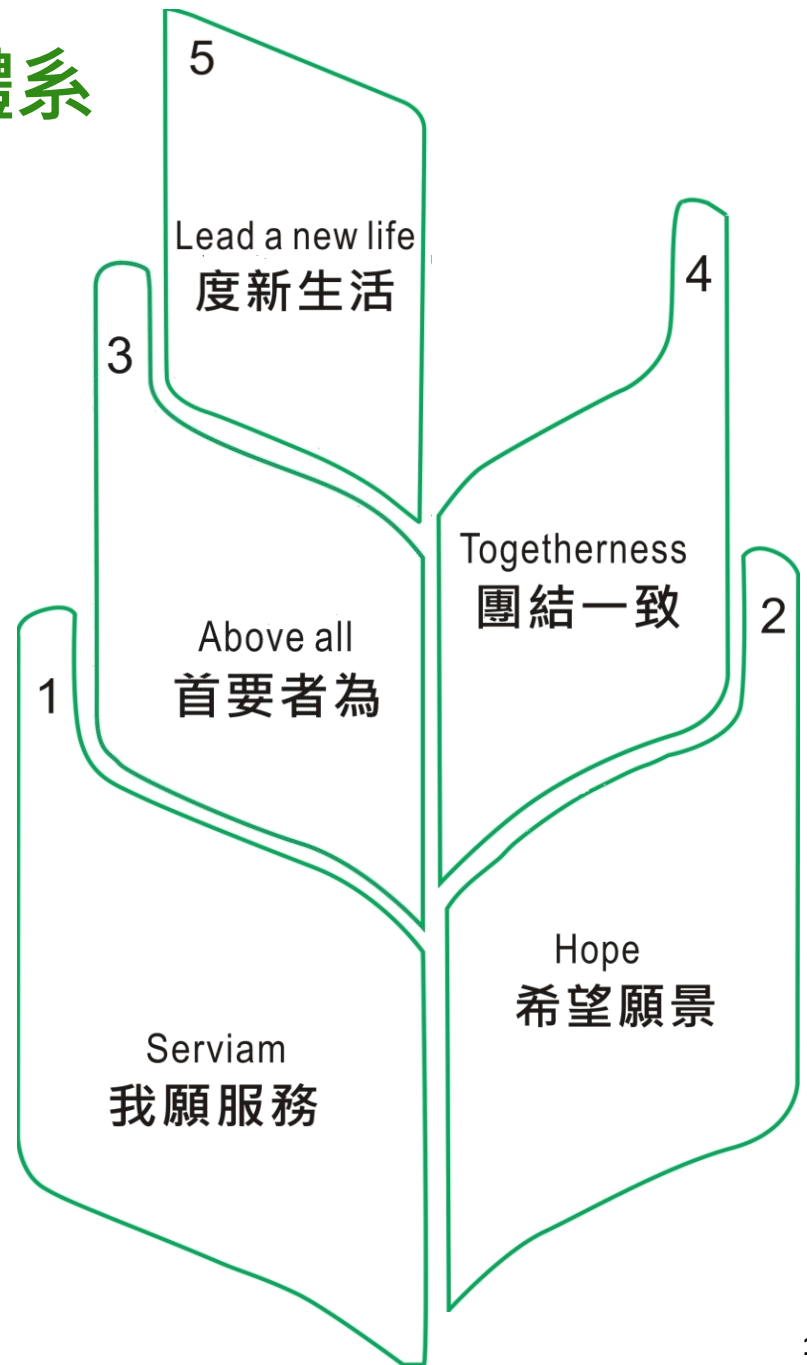
形塑一個共同價值體系 的校園文化

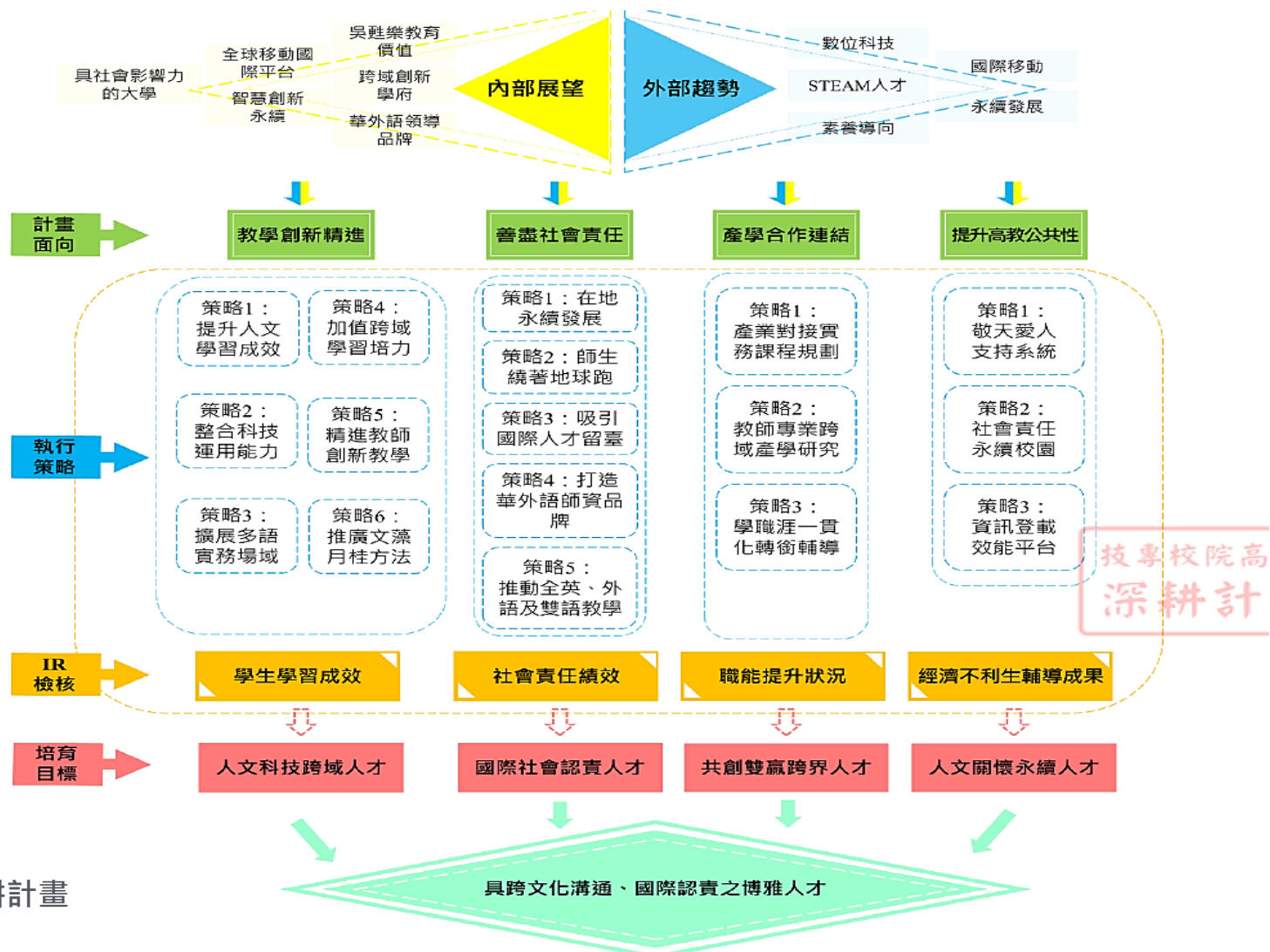
我們用聖安琪精神的吳甦樂
教育**5個核心價值**
5步驟

文藻月桂方法

{ 問題解決的操作面
人文培育的精神面

個人/團體/生活/工作/教育





第二期高教深耕計畫

策略1-6推廣文藻月桂方法



6. 策略 1-6：推廣文藻月桂方法

(1) 目標與策略

奠基於前期成果之上，文藻月桂方法在本期計畫的推動重點為透過「文藻月桂方法融入課程以提升 3L 校核心素養」，推動策略包含：

I. 舉辦「教師教學設計與學生學習成效檢核工作坊」：培育教師認識學生學習成效檢核的規劃與實施機制。

II. 3L 校核心素養問卷施測與成果分析：挑選 10 個不同屬性的課程班級進行施測，以進行文藻月桂方法融入課程的成效檢核與成果分析。

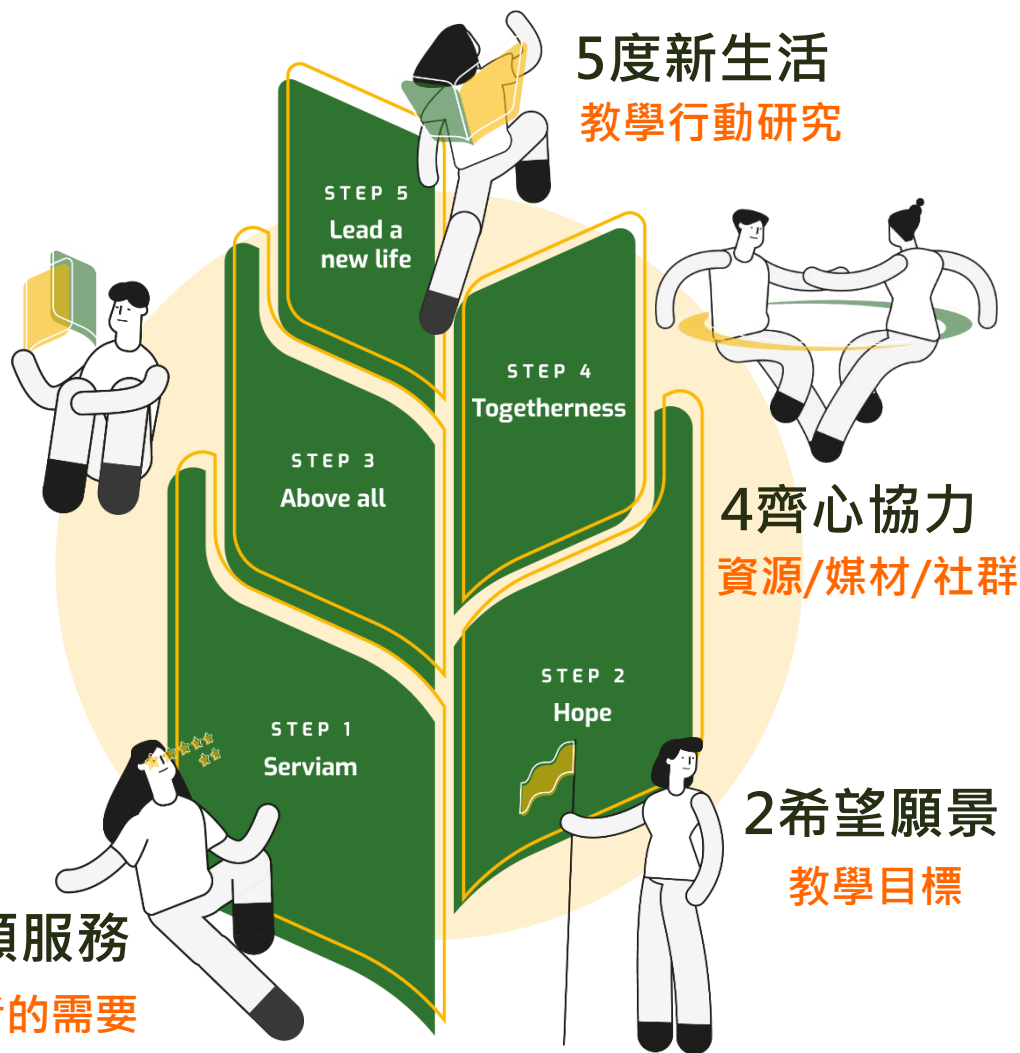
I. 延續階段（112-114 年）

以「文藻月桂方法融入課程提升 3L 校核心素養培育」為目標，舉辦「教師教學設計與學生學習成效檢核工作坊 I」，培育教師認識學生學習成效檢核的規劃與實施機制，選定 4 個班級課程（大學入門、通識課程各 2 班），進

文藻月桂方法

3首要者為
學生學習成效

1我願服務
學習者的需要



5度新生活
教學行動研究

4齊心協力
資源/媒材/社群

2希望願景
教學目標

(113.2.27 核心會議討論後暫定版本)

文藻外語大學_____學年度教師評鑑分項評分表-_____系

Wenzao Ursuline University of Languages Itemized Faculty Performance Evaluation Form (at University Level) Department of Spanish

受評教師：_____

一、校級評鑑項目(校級總分 15 分)

1. University-Level Evaluation Items (University-Level Total Score 15)

項次 Item No.	項次內容 Content	配分 Points	說明:中程校務發展計畫六大策略	自評分數 Self-Evaluation Points	檢核 單位 確認	策略 權責 主管	備註
1	彰顯天主教吳 魁樂教育價值	2	(K1-1-1 辦理吳魁樂教育傳承相關 培育活動) (K1-1-2 辦理天主教會禮儀慶典與 福傳牧靈相關活動) (K1-3-2 融入 3L 校核心素養的教職 員成長機制) <u>參與吳魁樂教育傳承活動或研習 (如文藻月桂方法、3L 核心素養推 廣、校級重大禮儀慶典)。</u>			林副 校長、李 雪甄 院長	<u>佐證資料可提供相關研習證明或聚會討論紀錄。</u>
		2	(K1-2-1 設計 3L 校核心素養問卷) (K1-2-2 執行 3L 校核心素養問卷課 程施測) (K1-3-1 融入 3L 校核心素養的學生 學習機制) <u>協助開發 3L 校核心素養問卷、課 程問卷施測、課程融入 3L 校核心 素養的學習機制。</u>				<u>佐證資料為感謝狀、出席證明、相關聚會討論紀錄。</u>

融入文藻月桂方法的系統化教學設計

1. 我願服務 Serviam

請自行挑選一門課程來思考：
如何用我們的長處做更好的服務？

- ① 盡可能地描述學習者的各種樣態
從中同理他們可能的需求。
(表單調查/資訊分析等)
- ② 列出我們自己擅長的優勢。

1

回應需要

學習者樣態_
他們需要_
教師長處_

Serviam

我願服務

課名/部別/系級
/年級/選必/人數

融入文藻月桂方法的系統化教學設計

2. 希望願景 Hope

學習成果規劃

2

希望學習發展的結果是改變/解決了什麼?

校/院/系培育目標與核心能力

學習目標/學習成效問卷

(知識)學到或獲得什麼

(態度)增強信心能力或改變想法

(技能)行為改變

檢核機制_作業(Rubric)/學習單

討論回覆/前後測/教學評量



融入文藻月桂方法的系統化教學設計

- ➡ 課程說明(內容概要)
- ➡ 教學目標(課程目標/系培育目標/學生學習目標)
- ➡ 課程單元

週次	單元名稱	單元學習目標	單元課程內容	單元教學活動	授課方式	學習成果	成效檢核
							知識: 態度: 技能: Rubric
1							
2							
3							

融入文藻月桂方法的系統化教學設計

3. 首要者為 Above all

Q 什麼是達到學習成效的關鍵因素?

A

關鍵因素分析

5問法~

分析事項的因果關係
找出最核心關鍵的是

Why1

Why2

Why3

Why4

Why5

A

B

C

D

3

關鍵分析

選一項來分析

5why

Above all

首要者為

Serviam
我願服務
回應需要

Hope
希望願景
學習成果
檢核機制

融入文藻月桂方法的系統化教學設計

找夥伴
找資源

4

4. 團結一致 Togetherness

我們可以跟誰合作? 跨領域? 導師? 學長姐?
跨單位? 如何發揮對學習者更好更大的
影響?

團隊的腦力激盪/創意發想

大數據分析與運用/網路平台與媒介
資源的整合與鏈結(人力/物力/財力)

USR計畫? 教學實踐計畫? 服務學習?

NGO? 產學? 企業? 社區? 國際?



規劃時程著手行動

5.度新生活Lead a new Life

綜觀上述4步驟的評估後，
將想法變成行動，開始自己的
教學創新設計以及自我評估的
檢核機制。



2021線上文藻月桂營進階班

月桂方法融入課程設計
以大學入門(二)
學職涯探索單元提升
3L素養培育為例

黃德芳 吳甦樂教育中心 助理教授 2021/07/10



起心動念

「大學入門」為本校校定共同核心必修學年課程，旨在提供文藻教育目標3L中 Life之養成基礎。



教學現場觀察

學生關注學習與
未來就業

我常聽大一學生說...

- ❖ 1我不知道時間都去哪了?
- ❖ 2學這個要幹嘛?我不知道為什麼要學?
- ❖ 3怎麼知道自己適合做什麼職業?
- ❖ 4能不能多教一些未來職場會用到的?
- ❖ 5畢業=失業、平均薪資28K↓ 這很不OK
- ❖ 6我是邊緣人，別逼我社交...
- ❖ 7我就是廢...我就是怕麻煩...
- ❖ 8我作業都沒寫...

教學現場觀察

學生缺乏學習動
機、學習目標和
自我管理

我查文獻資料的結果...

- ❖ 1大學生生活品質與網路成癮呈負相關，且生活不規律易造成時間管理不當
- ❖ 2成績排名與網路成癮呈負相關而課業成績是大學生生活壓力和負向情緒最主要的來源
- ❖ 3大學生注意力缺失和白天嗜睡皆與網路成癮有顯著相關
- ❖ 4大學生害羞與網路使用的時間呈正相關，在團體的社交能力與自我表達上容易有擔憂未能獲得他人讚許的問題，常有採取避免被拒絕的自我保護措施

教學改進

1. 缺乏學習動機與學習目標是影響課程經營與教學成效的關鍵。
2. 關鍵可能是理解學習過程的設計，因此使用月桂方法融入核心單元的設計作為本次教學改進的方法論。
3. 著重在月桂學習單對於理解整體學習過程的細節設計(說明、示範、評分指標與分組分享)以及步驟間的銜接方式。

我的運用

月桂5步驟~
課程核心單元的設計

月桂方法5步驟的運用

1.Serviam_學習者分析資訊搜集:

自我定位+拳頭卡片+多元情境九型人格測驗(獨處/同儕/家庭/工作)。

2.Hope_依據上步驟的結果聚焦學習目標、問卷與學習成果_3L尊重生命。

3.Above all_對應學習目標進行學習過程的知識設計與學習成果證據規劃。

4.Togetherness_資源連結運用
多元情境問卷+AI教練+同儕數據呈現

5.Lead a new life_這次教學創新的行動方案
月桂學習單在理解整體學習過程的細節設計(說明、示範、評分指標)
以及步驟間的銜接方式。



我的成果分享1

114-1

34

**AI融入課程核心單元
提升3L校核心素養培育**

114高教深耕計畫

請填寫文藻3L校核心素養問卷

尚未完成填寫的同學請幫忙填寫

前測_學習前的狀況

(不知道很合理，就勾完全不同意，
因為還沒教到，也還沒因學習而改變)

後測_學習後影響的結果

文藻斐德修女董事長給畢業生的祝福

94年畢業典禮

- 一、禮貌是尊重的指標
- 二、生活規律是身心健康的基礎
- 三、反省是人格成長的必要條件

《全人發展：大學入門》

Life 尊重生命

- ①我能了解文藻人應具備的3L校核心素養。
- ②我能肯定自己、欣賞別人。(九型人格/文藻月桂方法)
- ③我能自律地安排生活作息。(我的24hrs/行動計畫)

Life 發揮潛能

- ④我能反思日常生活經驗，做出改變。
(拳頭卡片/九型人格/文藻月桂方法五步驟引導/行動計畫/期中省思/善意溝通/期末短講)
- ⑤我願意展現個人的能力。(我的24hrs/行動計畫/期末短講)

Life 創造未來

- 6.我能運用文藻月桂方法作出學涯規劃。(下學期)

Language 建立關係

- ⑦我能客觀描述溝通的情境，並表達自己的感受。(善意溝通)

Language 溝通意義

- 8.我能同理自己與別人的需要，並提出具體的請求。(善意溝通)

Leadership 樂於服務

- 9.我能對別人的需要付諸行動。(善意溝通)

課程目的

文藻3L校核心素養



教學設計

課程目的

週次單元規劃

Life 尊重生命

- 1.我能了解文藻人應具備的3L校核心素養。
- 2.我能肯定自己、欣賞別人。(九型人格/文藻月桂方法)
- 3.我能自律地安排生活作息。(我的24hrs/行動計畫)

Life 發揮潛能

- 4.我能反思日常生活經驗，做出改變。
(拳頭卡片/九型人格/文藻月桂方法五步驟引導/行動計畫/期中省思/善意溝通/期末短講)
- 5.我願意展現個人的能力。(我的24hrs/行動計畫/期末短講)

Life 創造未來

- 6.我能運用文藻月桂方法作出學涯規劃。(下學期)

Language 建立關係

- 7.我能客觀描述溝通的情境，並表達自己的感受。(善意溝通)

Language 溝通意義

- 8.我能同理自己與別人的需要，並提出具體的請求。(善意溝通)

Leadership 樂於服務

- 9.我能對別人的需要付諸行動。(善意溝通)

週次 Week	日期 Date	單元名稱 Units	授課方式 Instructions	學習成果 Assignments	作業與備註 Remarks
1	09/10	課程緣起/週次說明/班級約定 文藻精神_新生祈福禮的準備/3L 校核心素養培育	教師講授 教學活動 反思書寫	學習成果 1 拳頭卡片	
2		雙周不上課			
3	09/24	自我探索_覺察與定位/九型人格測驗 解說與探索 Step1: Serviam	教師講授 教學活動 反思書寫	期中成績 文藻月桂方法五 步驟引導單	3L 校核心素養問 卷前測
4		雙周不上課			
5	10/08	自我探索_有目標的學習/科目學分表 Step2: Hope 課後作業_我的 24hrs 文藻精神_新生祈福禮班級合照	教師講授 AI 融入教學 反思書寫 課後作業	期中成績 文藻月桂方法五 步驟引導單 學習成果 2 我的 24hrs	10/8 新生祈福禮 週三下午 15:10 化兩堂，作為 w17 自主學習週
6		雙周不上課			
7	10/22	自我管理_自我導向的實踐與個人化 學習的四周行動方案 Step3: Above all /Step4: Togetherness Step5: Lead a new life	教師講授 反思書寫 AI 融入教學	期中成績 30% 文藻月桂方法五 步驟引導單完成 書寫課堂繳交	10/20 校慶酒會 10/21 聖誕聯誼日
8		雙周不上課			
9	11/05	自我管理_行動方案第一次檢核說明 與期中反思的自我調整 善意溝通_誠摯的傾聽與表達	教師講授 AI 融入教學 體驗學習	學習成果 3 善意溝通操練單 期末成績 10% 行動方案實踐	期中補交 11/05 截止 11/09 前上傳雲端學 園第一次行動方案 表 (2 週執行進度)
10		雙周不上課			
11	11/19	自我管理_行動方案第二次檢核與期 末成果發表說明	教師講授 AI 融入教學		11/30 前上傳雲端學 園第二次行動方案 表 (4 週執行進度)
12		雙周不上課			
13	12/03	文藻精神_文藻聖誕系列活動 靈性培育_生命教育與校園巡禮	講授、反思書寫 校史館/詠蘇堂/ 安琪小站/聖誕樹	學習成果 4 校園巡禮書寫單	12/01 文藻的燈籠 17:10 操場
14		雙周不上課			
15	12/17	課程回顧與校核心素養培育 我的大一年_四周行動方案實踐 個人期末發表短講 1 分鐘 (最後一次上課日)	講授、合作學習 個人 1 分鐘短講 成果發表	期末成績 20% 行動方案實踐	3L 校核心素養問 卷後測
16		雙周不上課			期末補交 12/28 截止
17	12/31	自主學習_10/8 新生祈福禮	自主學習		
18		雙周不上課			

※學期成績:40%平時課堂學習成果(4 次)+期中 30%月桂五步驟+30%期末行動成果(方案執行+短講)

The Laurel Tree Emblem

1946年聖吳甦樂羅馬聯合會的若望馬定
總會長
(M. Marie de St. Jean Martin)
《吳甦樂教育方法》
2011出版吳甦樂教育溯源文件分為三冊

1. The Tree:

The Laurel Method Tree consists of 5 core leaves. The leaves are shaped like speech bubbles inspired by the speech bubble and butterfly symbolisms from the school's logo.

2. The Invisible Branches:

The invisible branches of the tree symbolises the interconnectedness of all 5 steps of the Wenzao-Ursuline inspired problem-solving method.



3. The Five Steps

Building on the idea of speech and having conversations, the five steps uses a series of fundamental questions to probe deep thinking about issues, challenges or decisions to be made. The questions are as follows:

1 Serviam:

Who are we serving
How can we serve better?

2 Hope

What is the hope we can aspire to?

3 Above all

Is this essential or is this vanity?
5 Whys?

4 Togetherness

Who can we work with
to fulfill this intuition?

5 Lead a new life

How can we shape this new idea with
courage and pragmatism?

彰顯核心價值
促進共識

Ursula
Laurus

月桂樹圖像



聖吳甦樂會的教育傳承
聖吳甦樂羅馬聯合會教育委員會編著
本書編譯小組、易守麗
聖吳甦樂羅馬聯合會中華省出版 2014



富含聖安琪精神的吳甦樂
教育手冊導言
旨在詮釋吳甦樂教育的精神與核心價值
2016 編印

富有文藻吳甦樂教育 核心價值的月桂方法

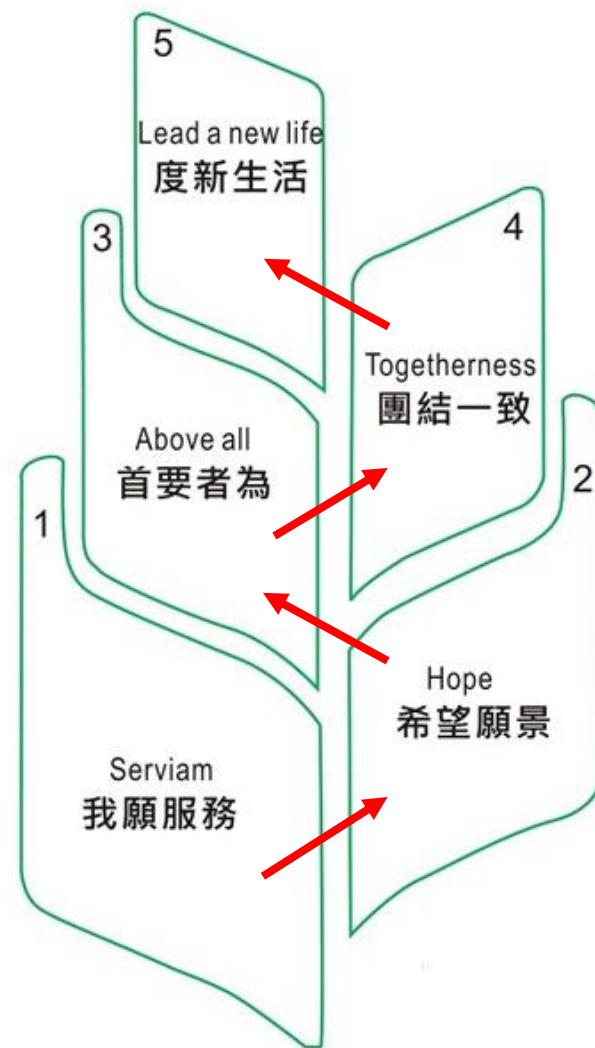
5核心價值→5步驟

全人發展：大學入門

課程+活動(課堂/校園)

提升自我管理(大一上)

規劃學涯藍圖(大一下)



我的大一年文藻月桂方法 5 步驟行動方案

姓名：

學號：

1.Serviam 我願服務 自我導向的覺察與定位

作為文藻人&大一年，我的三個角色定位：

①

②

③

定位

九型人格自我探索

學習成果1拳頭卡片

2.Hope 希望願景 有目標的學習

預期目標：

(知識)

(態度)

(行為)

目標

學習成果2我的24hrs

3.Above all 首要者為 關鍵因素分析

從我的定位出發，選定學習目標，進行分析後，確認我要解決的問題或我渴望發展的是：

4.Togetherness 團結一致 準備與志同道合的夥伴&AI 教練一起開始定期行動，養成好習慣

我的夥伴：

5.Lead A New Life 度新生活 培養一個學習習慣與 AI 教練對話討論行動方案，開始執行、每週與 AI 教練對話、紀錄資訊、持續檢核

我的大一年習慣養成類別 ☐學科知識 ☐專業技能 ☐生活技能

學科知識_透過學習、閱讀、研究等獲得/專業技能_經由實踐、訓練和經驗培養技術能力/生活技能_正向解決生活中需求和挑戰的能力

我的大一年文藻月桂方法 5 步驟行動方案

姓名：

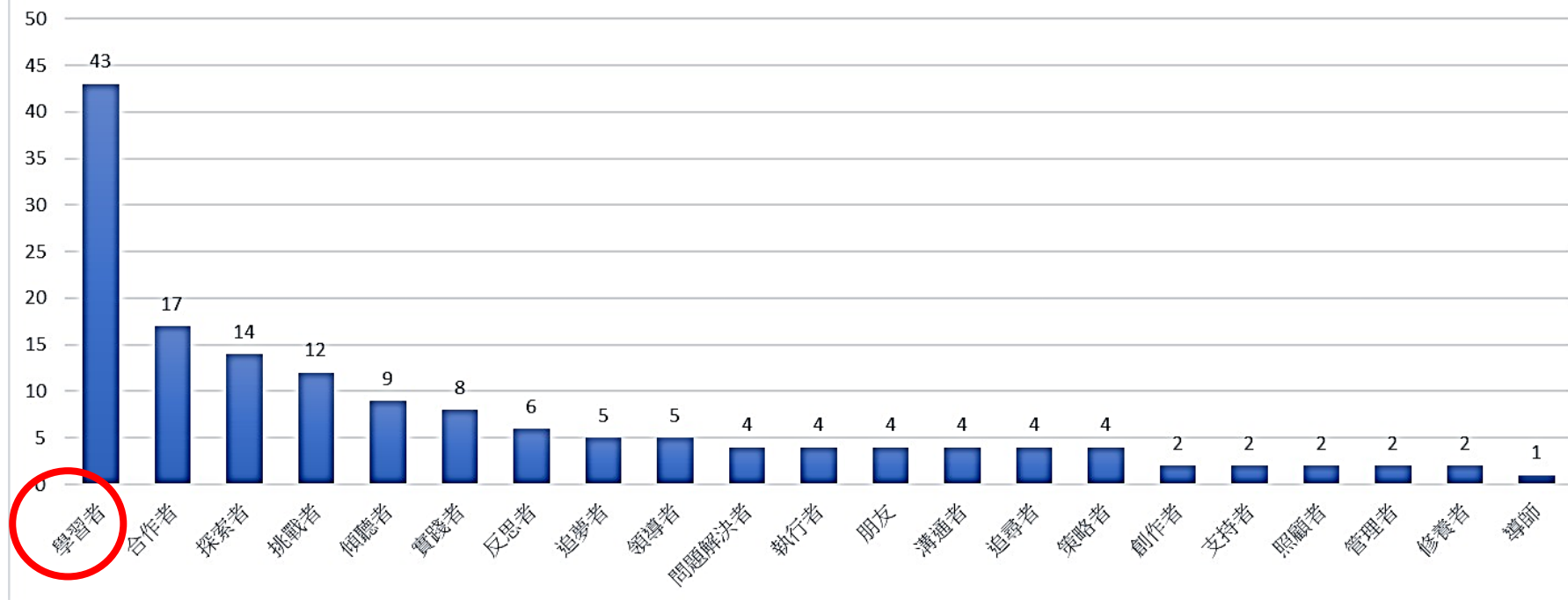
學號：

1.Serviam 我願服務 自我導向的覺察與定位

作為文藻人&大一年，我的三個角色定位：

① ② ③

角色定位



願意先放開緊握著的~才能抓取更多想要的

放下舊我 (祈福禮拳頭卡片)



寫下正在新階段發展的我，可能需要**放開**什麼，因為可能阻礙了自己怎樣的發展，放開那些緊握的，才能把握住那些真正很重要、想追求的。

懶惰/流連網購/宅/舒適圈/被動/焦躁/沈迷某事某物某人/沒信心/被動....

阻礙了我專注學習的發展/開朗成熟的發展
勇敢追夢的發展/









追求真理・跟隨耶穌基督・熱愛生命服務

師長的祝禱

十字架：
跟隨
耶穌基督



小熊星座：
追求真理

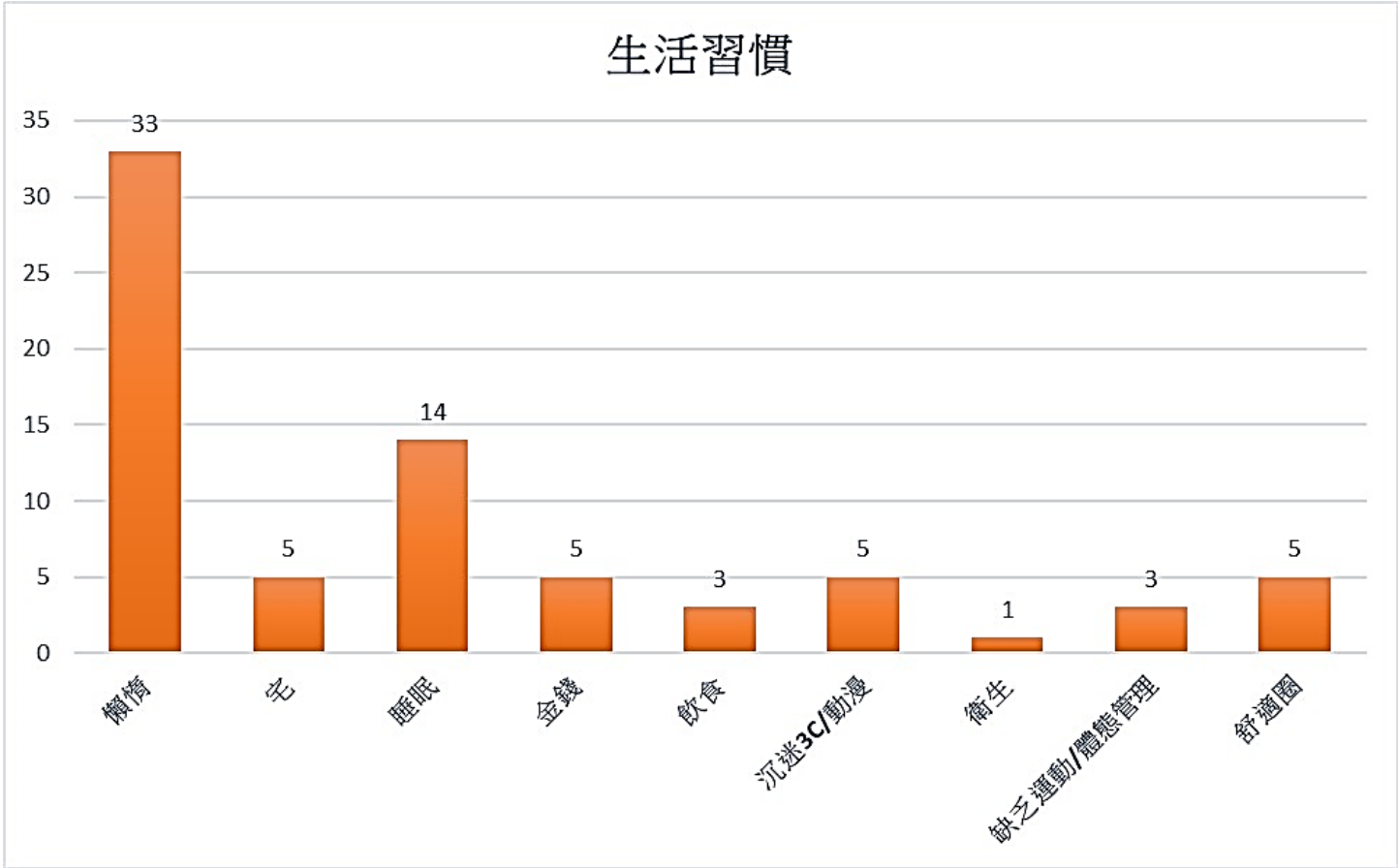
Serviam：
I Will Serve!!
熱愛生命服務

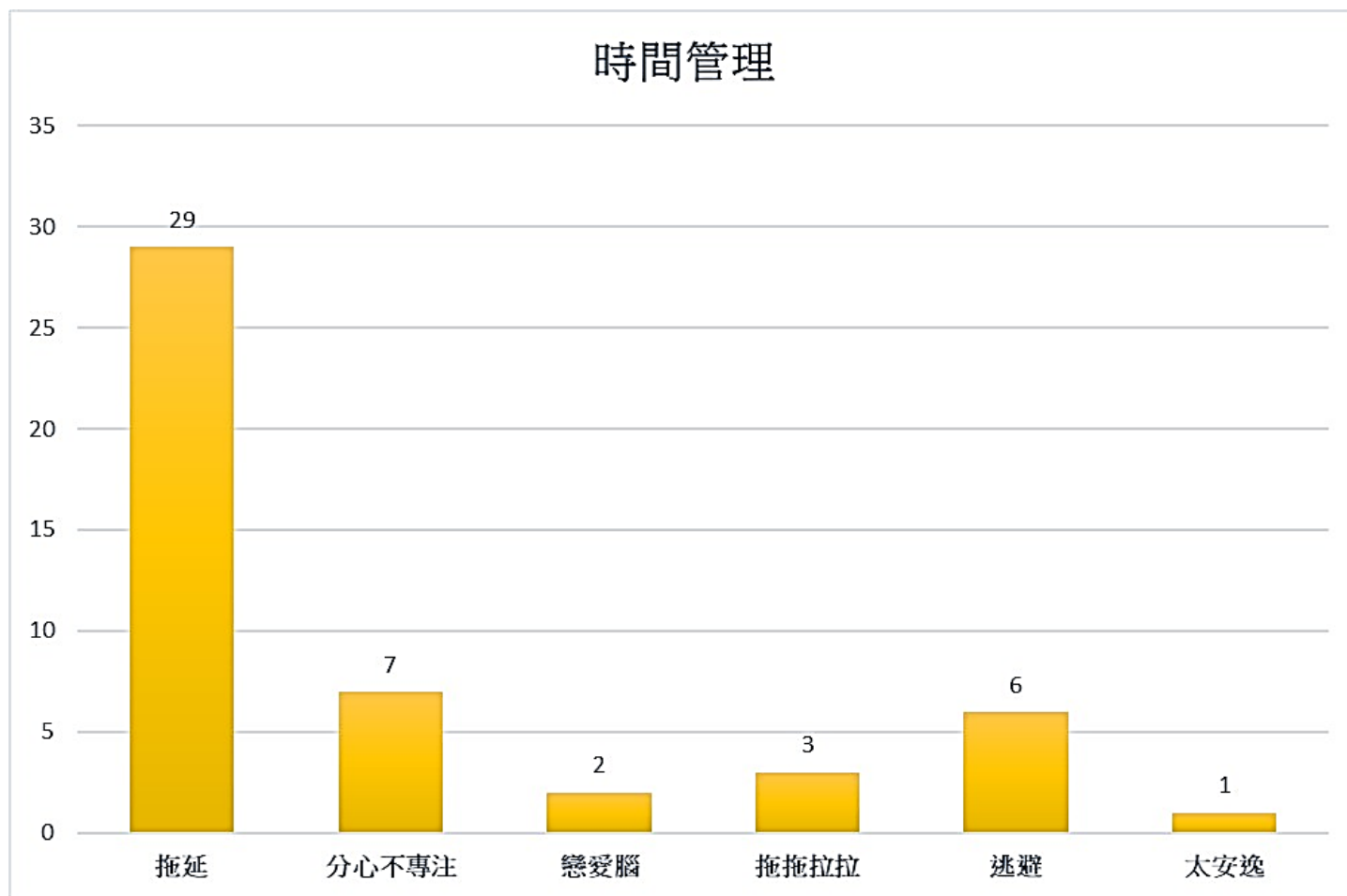
待會讓我們隨同師長，
一同別上聖吳甦樂學校徽

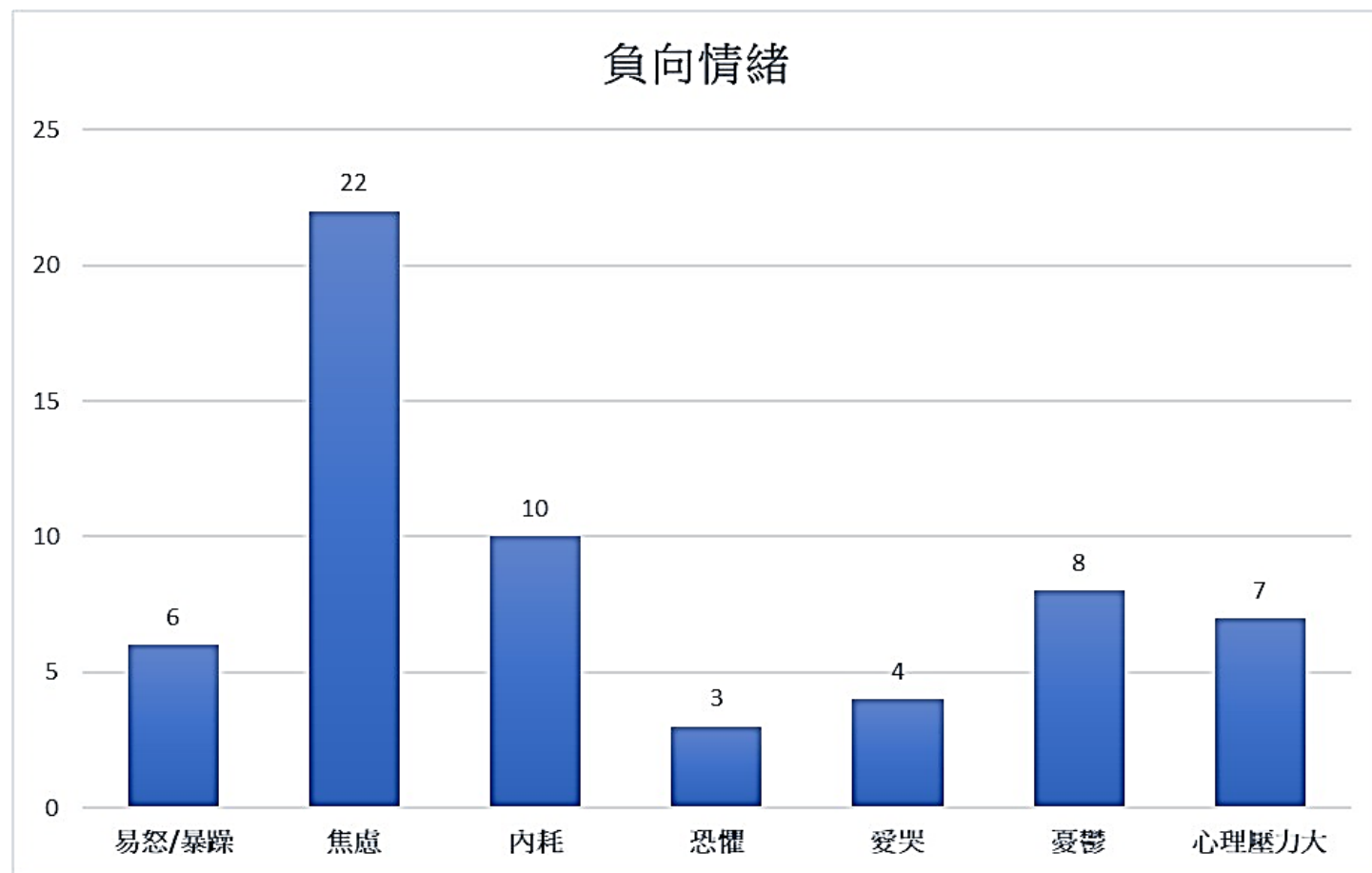
牽手
日四技新生祈禱禮

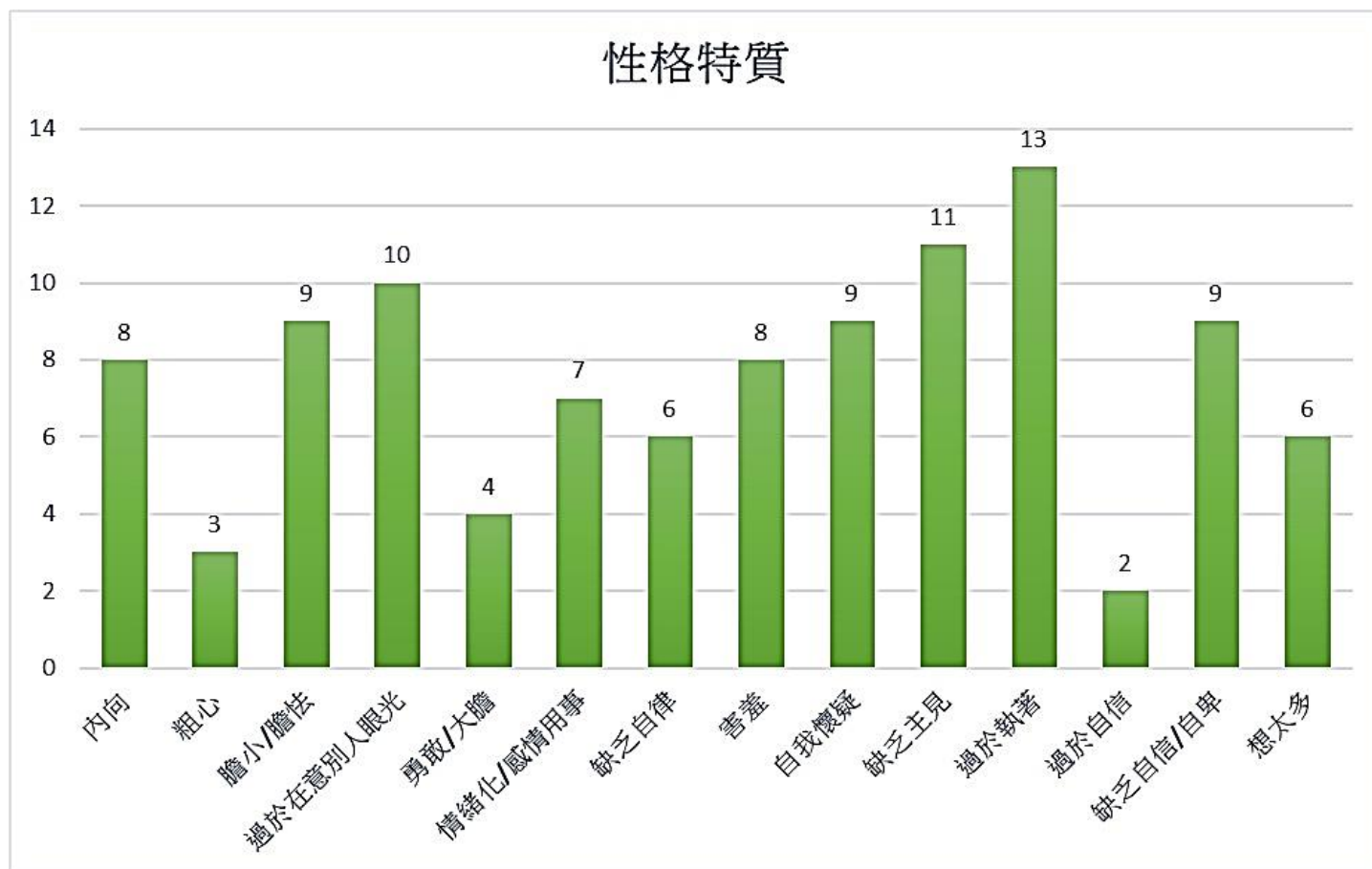
回饋問卷











我的大一年文藻月桂方法 5 步驟行動方案

姓名：

學號：

1.Serviam 我願服務 自我導向的覺察與定位

作為文藻人&大一年，我的三個角色定位：

① **學習者**

② **挑戰者**

③ **創新者**

2.Hope 希望願景 有目標的學習

預期目標：

(知識) **日文文法85分以上**

(態度) **變得更勇敢自信去表達**

(行為) **金錢管理，每個月存500元**

3.Above all 首要者為 關鍵因素分析 **5Whys分析法**

Why1 為什麼_____很重要?因為_____

Why2 為什麼_____很重要?因為_____

Why3 為什麼_____很重要?因為_____

Why4 為什麼_____很重要?因為_____

Why5 為什麼_____很重要?因為_____

是追問5次為什麼

不是問5個為什麼

從我的定位出發，選定學習目標，進行分析後，確認我要解決的問題或我渴望發展的是：**日文文法有良好基礎發展日商公司就業前景**

學習者 日文文法

4.Togetherness 團結一致 準備與志同道合的夥伴&AI 教練一起開始定期行動，養成好習慣

我的夥伴：**AI悅心教練**

5.Lead A New Life 度新生活 培養一個學習習慣與 AI 教練對話討論行動方案，開始執行、每週與 AI 教練對話、紀錄資訊、持續檢核

3選1

我的大一年習慣養成類別 ☒學科知識 **日文文法讀書計畫** ☐專業技能 ☐生活技能

我的大一年文藻月桂方法 5 步驟行動方案

姓名：

學號：

1.Serviam 我願服務 自我導向的覺察與定位

作為文藻人&大一年，我的三個角色定位：

① 學習者

② 挑戰者

③ 創新者

2.Hope 希望願景 有目標的學習

預期目標：

(知識) 日文文法85分以上

(態度) 變得更勇敢自信去表達

(行為) 金錢管理，每個月存500元

3.Above all 首要者為 關鍵因素分析

Why1 為什麼_____很重要?因為_____

Why2 為什麼_____很重要?因為_____

Why3 為什麼_____很重要?因為_____

Why4 為什麼_____很重要?因為_____

Why5 為什麼_____很重要?因為_____

從我的定位出發，選定學習目標，進行分析後，確認我要解決的問題或我渴望發展的是 我想做金錢管理和記帳，確保每個月存500元
挑戰者 金錢管理

4.Togetherness 團結一致 準備與志同道合的夥伴&AI 教練一起開始定期行動，養成好習慣

我的夥伴 AI悅心教練

5.Lead A New Life 度新生活 培養一個學習習慣與 AI 教練對話討論行動方案，開始執行、每週與 AI 教練對話、紀錄資訊、持續檢核

3選1

我的大一年習慣養成類別 ☐學科知識

☐專業技能

☒生活技能

金錢管理+記帳



文藻外語大學
WENZAO URSULINE
UNIVERSITY OF LANGUAGES

大一年的定位 Step1: Serviam

大學入門(一)

我的大一年文藻月桂方法 5 步驟行動方案

姓名：

學號：

1.Serviam 我願服務 自我導向的覺察與定位

作為文藻人&大一年，我的三個角色定位：

①

②

③



個人成長與學習

- 學習者
- 探索者
- 追夢者
- 實踐者
- 挑戰者
- 創新者



人際與群體

- 合作者
- 協調者
- 傾聽者
- 支持者
- 領導者
- 溝通者
- 連結者



工作與責任

- 執行者
- 策略者
- 問題解決者
- 管理者
- 導師 (mentor)
- 承擔者



家庭與關係

- 朋友
- 伴侶
- 父母 / 子女
- 照顧者
- 傳承者 (承先啟後的人)



內在與精神

- 追尋者 (seekers)
- 反思者
- 意義建構者
- 創作者
- 修養者
- 朝聖者

下次課堂公布統計結果



文藻外語大學
WENZAO URSULINE
UNIVERSITY OF LANGUAGES

多元情境九型人格測驗 實施步驟說明

大學入門(一)

我的課程

課程名稱	語系	狀態	報告
 114全人發展:大學入門 一_教師	zh-TW	課程開啟中 完成進度 0%	報告未生成
問卷類型		狀態	
自己			
家人			
朋友			
工作			

四類情境
每類27題
共108題

我會確認大家言行舉止符合規範。

我會確認身邊所愛的人都得到照顧。

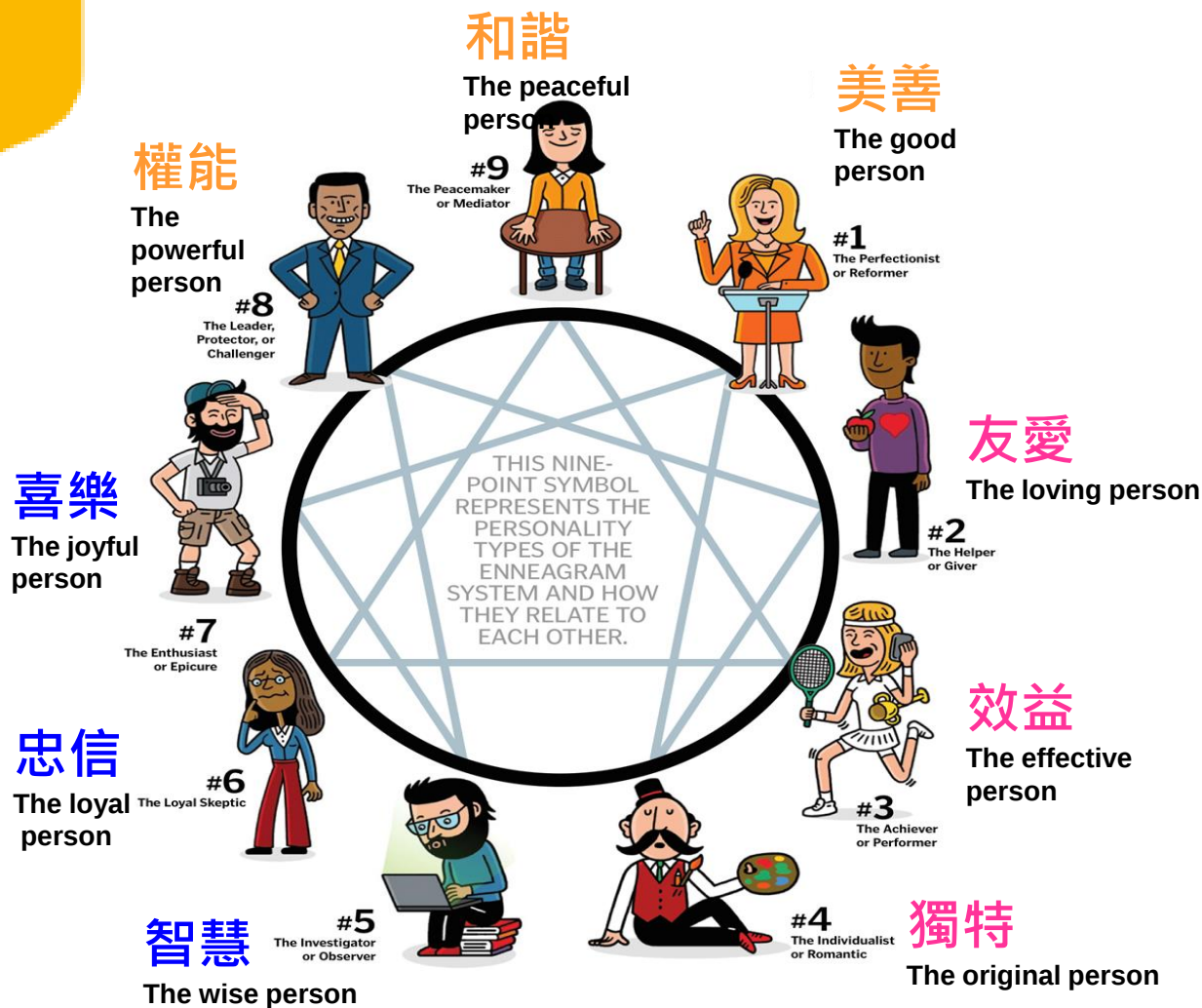


符合

上一題

確認

九型人格

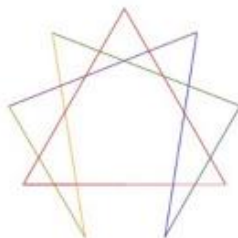


- ❖ 起源13世紀蘇菲教派。
- ❖ 1980美國推廣
1990年美國修女帶進香港,新加坡,台灣,日本。
- ❖ 九型人格無文化,國籍和性別限制,探索自己人格正負特質,活出精彩生命力。
- ❖ 不貼標籤,辨識,強調尊重。

多元情境 九型人格報告

黃德芳

2025.09.18



加分作業~雲端學園作業區
3個最欣賞自己的高效狀態
3個最常發生的觸發點

請下載自己的
報告

系統會保留問卷資料一個月，建議完成後立即下載報告並妥善保存。

多元情境九型人格報告



人的性格與情境是一個相互對話的過程，我們偏好選擇與性格傾向相符合的情境行動，同時這些情境也會加強我們的偏好傾向，這是為何我們容易看到人格特質的穩定性。然而，人也具有學習與調適的能力，在面對必要的情境時，能呼喚出平時不見得偏好的行為風格，以適當回應當下需求。

為了展現性格與情境相互對話的樣貌，在此測驗中，分別從「獨處時的我」、「工作中的我」、「與朋友相處時的我」、「與家人相處時的我」四個面向，探索您在不同的生活面向中，展現人格特質與情境對話的狀態。

在此報告中，您會分別看到在四個主要生活面向展現的人格特質傾向。四種面向的結果可能有不同變化狀況，例如四個都相同、四個都不同，或者僅部分相同。透過此份報告，您可以清晰看到自己的獨特組成，如何在生活中展現獨特優勢，以及在不同情境中與他人互動的慣性模式。透過進一步解讀，還可以探討影響您變或不變的內在動力，提升自我覺察能力，展現最大的彈性優勢。

您的測驗結果

	主顯特質	次顯特質	輔助特質
 獨處中的我	3. 成就型	6. 機警型	4. 藝術型
 工作中的我	3. 成就型	6. 機警型	9. 和諧型
 朋友相處時的我	1. 完美型	5. 研究型	7. 樂觀型
 家人相處時的我	2. 助人型	4. 藝術型	7. 樂觀型

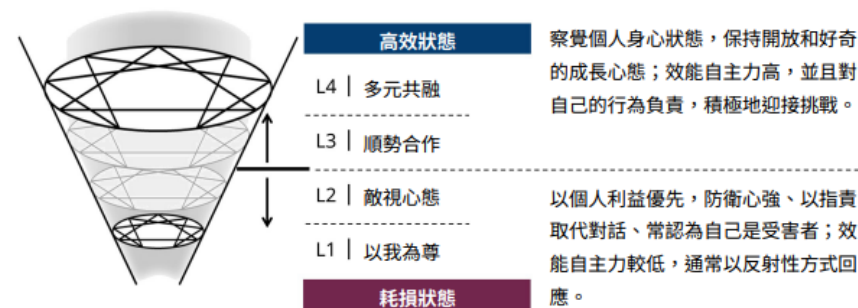
報告中的關鍵訊息

顯著特質

- 主顯特質** > 主顯特質是最需要或最期待展現的特質，是在此情境下的核心反應模式。
- 次顯特質** > 次顯特質提供更豐富的回應模式，讓你有更多彈性和策略面對不同狀況。
- 輔助特質** > 輔助特質提供額外的應對機制，幫助你在面對挑戰時有不同的應對策略。

效能階梯

在日常生活中，我們的情緒或心智狀態呈現流動的狀態，有時思緒冷靜、情緒穩定；有時則由於擔憂、憤怒或恐懼等情緒而造成波動。這些狀態可分為「線上」與「線下」兩種。線下時，可能因應對挑戰而耗費自己或他人的能量；線上時，能夠保持覺醒和自主，有效進行自我調節。即便相同的人格類型，在不同效能階梯下，也會展現不同的行為和反應模式。



相關名詞

- 觸發點** > 可能會促使你掉入耗損狀態的觸發點。
- 小提醒** > 幫助你從耗損狀態走到高效狀態的提醒。
- 小反思** > 協助你更深層地理解自己性格的問題。

主顯特質 |

獨處中的我

3

成就型

三型有強烈的上進心，期望實現心目中的成功與成就。他們會順應生活中的情況調整自己，以便更有效率地達成個人目標。

★ 用心提升個人能力，發揮內在潛能。

高效狀態 ★ 具有高度彈性，能夠適應不同外在要求。

★ 生活中保持高度進取心。

★ 認為個人價值奠基於績效成果或外在成就。

耗損狀態 ★ 為了順利達成目標，勉強自己做不喜歡的改變。

★ 不斷地督促自己要獲取更多成就。



觸發點

- ★ 無法感受到他人對我的認可或讚賞。
- ★ 當前成果無法炫耀我的真實潛能。



小提醒

- ★ 探索你喜愛的事物，尊重自己的內心感受。
- ★ 自我肯定練習：列出你愛自己的特點，並大聲說出來。



小反思

- ★ 堅持目標導向有什麼好處？
- ★ 工作之外，你喜歡從事什麼活動？

主顯特質 |

工作中的我

3

成就型

三型有強烈的上進心，期望實現心目中的成功與成就。他們會順應生活中的情況調整自己，以便更有效率地達成個人目標。

★ 看見團隊需要，協同夥伴達成計畫目標。

高效狀態 ★ 善用我的積極性和組織能力有效完成任務。

★ 將工作中的成就與成果歸功於我們團隊中的每一位夥伴。

★ 具有高度競爭性，期望時時都能贏過他人。

耗損狀態 ★ 極度在意外在形象，費盡心思讓上級留下好印象。

★ 要求自己和夥伴必須在每個任務上，都要以最高效的方式完成。



觸發點

- ★ 工作場域不重視績效或缺乏效率。
- ★ 管理層關注人際互動關係，而不是工作具體成效。



小提醒

- ★ 記得真誠地與同事分享自己的現況。
- ★ 練習欣賞每個人不同的工作方式和節奏。



小反思

- ★ 你跟同事的關係如何？你會如何形容這樣的關係？
- ★ 適度地與同事分享自己在工作中遇到的挑戰。



文藻外語大學
WENZAO URSULINE
UNIVERSITY OF LANGUAGES

大學入門課程文藻月桂方法 五步驟融入AI教學說明

- 1 實施3L素養問卷前、後測
- 2 完成九型人格測驗
- 3 執行四周行動方案

進入頁面

請依照Email提供的
帳號：學生信箱
密碼：學號

- 系統登入連結：[ComfyMinds Lab](#)
- 登入帳號：
- 登入密碼：



健心坊
ComfyMind Lab

[首頁](#)
[儲存](#)
[筆記](#)
[行動計畫](#)
[設定](#)
[匯入使用者](#)



94061
黃德芳

首頁

Agent
AI 助理

Career
職涯



悅心|EnneaJoy
Enneagram AI Coach
4



自述精靈
Biography Coach
0



微光Nana
Career Coach
0



職熙
Resume Coach
0



閃電漢克

悅心AI教練

顯示對話組數



悅心|EnneaJoy

19 / 60



202400101
馬小峰

觀察記錄

儲存

摘要

待辦事項

筆記

目前沒有觀察記錄

目前沒有摘要



歡迎開始新的對話！

在下方輸入框中輸入您的訊息，開始與 AI 助理對話吧！

💡 提示：您可以詢問任何問題，AI 助理會很樂意幫助您

匯入九型人格報告



請輸入訊息



四周行動方案

定位/學習目標/養成習慣
應用文藻月桂方法五步驟引導對話

<

悅心|EnneaJoy

202400101
馬小峰

觀察記錄

儲存

今天 ▾

摘要

待辦事項

筆記

目前沒有觀察記錄

15:41

悅心你好~我有一份作業是要完成四周行動方案，目的是要培養一個學習習慣

15:41

你好！這聽起來像是一個很有趣的挑戰。培養學習習慣就像給心靈種下的種子，需要耐心和細心照料。你考慮過想培養哪種學習習慣呢？或許我們可以一起設計一個有趣又有效的行動方案！

15:44

嗯 我還不太清楚，想請你給我建議，我先給你作為大一新鮮人我的三個角色定位是1學習者2挑戰者3合作者

15:44

這是個很好的開始！作為學習者，你可能想專注於建立穩定的學習時間表；作為挑戰者，設置一些具有挑戰性的目標來激勵自己；作為合作者，或許可以尋找學習夥伴一起進步。那麼，哪一個角色最吸引你呢？從那裡開始，我們可以一起設計具體的行動方案。

+ 新增待辦事項

☐ 經濟學大進擊

我的大一年文藻月桂方法 5 步驟行動方案

姓名：

學號：

1.Serviam 我願服務 自我導向的覺察與定位 作為文藻人&大一年，我的三個角色定位： ① ② ③	
2.Hope 希望願景 有目標的學習 預期目標： (知識) (態度) (行為)	
3.Above all 首要者為 關鍵因素分析	
從我的定位出發，選定學習目標，進行分析後，確認我要解決的問題或我渴望發展的是：	
4.Togetherness 團結一致 準備與志同道合的夥伴&AI 教練一起開始定期行動，養成好習慣	我的夥伴：
5.Lead A New Life 度新生活 培養一個學習習慣與 AI 教練對話討論行動方案，開始執行、每週與 AI 教練對話、紀錄資訊、持續檢核 我的大一年習慣養成類別 ☐ 學科知識 ☐ 專業技能 ☐ 生活技能 學科知識_透過學習、閱讀、研究等獲得/專業技能_經由實踐、訓練和經驗培養技術能力/生活技能_正向解決生活中需求和挑戰的能力	
行動 1： 行動 2：	你和AI悅心教練討論出來要每週執行的行動，至少2項 依據/參考資料來源

5. Lead A New Life 度新生活

培養一個學習習慣與 AI 教練對話討論行動方案，開始執行、每週與 AI 教練對話、紀錄資訊、持續檢核

4週

我的大一年習慣養成類別 ☐學科知識 ☐專業技能 ☐生活技能

學科知識_透過學習、閱讀、研究等獲得/專業技能_經由實踐、訓練和經驗培養技術能力/生活技能_正向解決生活中需求和挑戰的能力

行動 1：	依據/參考資料來源
你和AI悅心教練討論出來要每週執行的行動，至少2項	
行動 2：	

我的大一年習慣養成行動方案名稱：

週次	行動佐證圖片	觀察記錄(需含時間戳記)	行動計畫	摘要
W1	能佐證行動的圖片	AI系統畫面 截圖含時間戳記	AI系統畫面截圖	AI系統畫面截圖
W2	行動方案每週自己訂時間上系統與AI教練討論執行狀況、修訂調整，並訂下一週進度總計執行四週，進行期末個人短講報告成果。			

我的大一年習慣養成行動方案名稱：

週次	行動佐證圖片	觀察記錄(需含時間戳記)	行動方案	摘要
W1		調整為兩周 截一次		調整為兩周 截一次
W2				
W3				
W4				
成效分析與心得反思：Before & After 我發現....我學到....				

四周行動方案60組對話 完成期末報告短講1分鐘

大約8組對話左右
會產生觀察紀錄

顯示對話組數

The screenshot displays a user interface for a learning management system. At the top, a header bar shows the user's name '悦心|EnneaJoy' and a progress indicator '38 / 60'. Below the header, there are three tabs: '觀察記錄' (Observation Record), '儲存' (Save), and '筆記' (Notes). The '觀察記錄' tab is selected, showing a list of observation records. The first record is titled '1. 「會計奇幻之旅」' and contains a description of the learning process. The second record is titled '2. 「數字解碼計畫」' and contains a description of the learning process. The third record is titled '3. 「知識寶藏獵人」' and contains a description of the learning process. The interface also includes a chat window on the right side, showing a conversation with the user. The chat messages are: '希望這些名稱能讓你的學習計畫更具吸引力和樂趣！你對這些名稱有什麼想法嗎？' (I hope these names can make your learning plan more attractive and fun! What do you think about these names?) and '我想回到我的會計奇幻之旅行度方案' (I want to go back to my accounting fantasy journey plan). The chat window also shows a timestamp of 10:12 and a button to '新增行動計畫' (Add Action Plan).

觀察記錄 儲存

提升」行動方案的名稱，讓你的學習過程更有趣：

已修訂更精簡

1. 「會計奇幻之旅」

- 意義：這個名稱將學習過程描繪成一段探索和發現的旅程，讓每個新概念都像解開的一個謎題。

2. 「數字解碼計畫」

- 意義：這個名稱強調了通過學習和練習來破解會計學中那些複雜的數字和公式，就像一名密碼破譯者。

3. 「知識寶藏獵人」

- 意義：將學習過程比作尋找寶藏，每個新的理解都是你收集到的寶貴珍品，激勵你不斷發掘更多。

希望這些名稱能讓你的學習計畫更具吸引力和樂趣！你對這些名稱有什麼想法嗎？

今天

10:12

14:47

我想回到我的會計奇幻之旅行度方案

14:47

摘要 行動計畫 筆記

+ 新增行動計畫

✓ 會計大進擊1

顯示過往對話與儲存紀錄



每次都從歷史對話進入
讓AI了解對話脈絡



悅心|EnneaJoy

9 / 60

對話記錄

×

2025/10/17 下午1:22:50 ✎ 🗑

2025/10/17 下午1:22:07 ✎ 🗑

2025/10/17 下午12:01:59 ✎ 🗑

2025/9/24 下午12:05:56 ✎ 🗑

2025/9/24 上午8:21:38 ✎ 🗑

2025/9/23 下午1:30:23 ✎ 🗑

2025/9/23 下午1:21:45 ✎ 🗑

2.

如果從三個角色定位中先選一個最容易達成的來執行的話，你會建議我選哪一個?因為老師說要執行四周

15:52

讓我們輕鬆起步，選擇**合作者**這個角色。與他人合作可以帶來支持和靈感，讓學習和自我提升變得更有興趣。試著每周和夥伴一起設定小目標，例如每周學習某個經濟學概念，並共同檢討金錢管理策略。這不僅能促進學習，也鼓勵持續的自信成長。你覺得這樣的開始如何？

15:52

好!可是我跟同學還不熟，你可以當我的夥伴嗎?第一周的小目標和待辦事項可以怎麼訂定呢?我也不知道有哪些經濟學的概念

15:56

當然，我樂意成為你的夥伴！讓我們從簡單的開始：

****第一周目標**：**了解基本經濟學概念並建立每日學習習慣。

****待辦事項**：**

1. ****研究基本概念**：**學習供需法則，找一篇簡單的文章或影片，每天花15分鐘理解。

在同一個對話脈絡中持續
對話超過8組對話組數

在同一個對話脈絡中持續超過8組對話組數， 會自動產出“觀察記錄”和“摘要”均含時間戳記

97172 邱錦盈

悅心|EnneaJoy

9 / 60

觀察記錄

儲存

你這種“快睡著才想起來”的狀況好有畫面，感覺像是書本專門挑在你最想躺平的時候來敲門。有些人腦袋一忙完才願意放鬆，所以容易把這種安靜的小事拖到最後。你似乎對生活節奏很有覺察力，也會誠實看見自己習慣的小卡關。這種自我觀察，其實給人一種學習者的感覺——你不會責怪自己，反而會好奇自己為什麼會這樣，還能用一點自嘲的語氣說出來。這種溫柔幽默的自省，其實也讓每天的平凡多了一點自在和彈性。

2025-10-17 14:00

你對寫作的熱情和勇氣讓人感受到一種成就感和學習者的特質，聽起來你很認真看待自己的作品，也在意被更多人看見、肯定。你提到如果有稿費更好，給人一種你很懂得平衡理想與現實、希望自己的努力被具體回應；同時，這種小小的期待也流露出你對未來機會的開放和對文字的自信。你分享的語氣很自然，像是跟朋友討論夢想一樣，讓人覺得你很樂於交流、願意主動尋找方法，這種積極又溫暖的態度真的很吸引人。

2025-09-24 11:29

摘要

行動計畫

筆記

對話主要圍繞生活靈感記錄方式、讀書習慣調整及完美主義帶來的壓力展開。討論了用手機錄音、LINE個人群組等靈活記錄靈感的方法，並提出將閱讀習慣簡化為每天選一句話感受。對完美要求引發的焦慮與難以放鬆問題進行了自我覺察的建議，強調在自動反應前暫停觀察身體感受以增強選擇自由。對暫停動作的難度表達了理解，並鼓勵逐步練習。整體語氣輕鬆幽默，帶有支持和肯定。

2025-10-17 14:19

討論行動計劃中每日記錄靈感與閱讀困難，反映生活節奏快速導致記憶與執行挑戰。重新定義靈感為生活中微小且日常的觀察與感受，如飲食、心情變化或無厘頭想法，並以真實自然的日常念頭作為靈感範例，強調誠實記錄即可，情緒呈現疲憊與無奈，但嘗試尋找輕鬆可行的習慣調整方法。

2025-10-17 13:44

3.

這個暫停聽起來好難喔！因為行動都是很直覺式的，要突然插入一個跟平常不一樣的動作，對我來說很不容易

你講得太真實了！那種“手已經動起來，腦袋才反應過來”的感覺，真的很像自動導航模式啊。你的自律和敏銳已經變成超強的肌肉記憶，突然要在流程裡插播廣告，的確很違和和直覺。

就像一列高速列車要臨時加個小站，刚开始總會有點卡卡的、不習慣。其實，這種改變本來就需要一點點“慢動作特寫”練習。

如果一開始不能每次都做到，你覺得一天裡，哪怕只練習一次這個暫停，會帶給你什麼感覺？

還是你更想用什麼更貼近自己的方式，來幫自己多一點彈性空間？

編輯行動計畫_每周完成一次，並截圖貼在doc檔案

瀏覽行動計畫

會計大進擊1

1課堂筆記整理與複習
每天下課後用15分鐘整理當日的課堂筆記。

2問題整理與解決
週三和週五各花20分鐘整理一週遇到的問題。

3學習小組討論
週末參加1小時的學習小組。

子任務

+ 建議缺失的子任務

+ 新增子任務

創立時間
2025-10-16 14:41

到期日期
2025-10-26 14:41

優先級別
中

類型
個人

完成

刪除

摘要 行動計畫 筆記

+ 新增行動計畫

✓ 會計大進擊1

編輯

設定每週行動計畫
建立截止日期
培養檢核習慣

每週上系統對談一次
設定行動計畫，共四週

5. Lead A New Life 度新生活

培養一個學習習慣與 AI 教練對話討論行動方案，開始執行、每週與 AI 教練對話、紀錄資訊、持續檢核

4週

我的大一年習慣養成類別 ☐學科知識 ☐專業技能 ☐生活技能

學科知識_透過學習、閱讀、研究等獲得/專業技能_經由實踐、訓練和經驗培養技術能力/生活技能_正向解決生活中需求和挑戰的能力

行動 1 :	依據/參考資料來源
你和AI悅心教練討論出來要每週執行的行動，至少2項	
行動 2 :	

我的大一年習慣養成行動方案名稱：

週次	行動佐證圖片	觀察記錄(需含時間戳記)	行動計畫	摘要
W1	能佐證行動的圖片	AI系統畫面 截圖含時間戳記	AI系統畫面截圖	AI系統畫面截圖
W2	行動方案每週自己訂時間上系統與AI教練討論執行狀況、修訂調整，並訂下一週進度總計執行四週，進行期末個人短講報告成果。			

課程進度

11/30前上傳的二次行動計劃紀錄

9	11/05	自我管理_行動方案第一次檢核說明 與期中反思的自我調整 善意溝通_誠摯的傾聽與表達	教師講授 AI 融入教學 體驗學習	學習成果 3 善意溝通操練單 期末成績 10% 行動方案實踐	期中補交 11/05 截止 11/09 前上傳雲端學 園第一次行動方案 表 (2 週執行進度)	1 週
10		雙周不上課				
11	11/19	自我管理_行動方案第二次檢核與期 末成果發表說明	教師講授 AI 融入教學		11/30 前上傳雲端學 園第二次行動方案 表 (4 週執行進度)	3 週
12		雙周不上課				
13	12/03	文藻精神_文藻聖誕系列活動 靈性培育_生命教育與校園巡禮	講授、反思書寫 校史館/詠歎堂/ 安琪小站/聖誕樹	學習成果 4 校園巡禮書寫單	12/01 文藻燃燈禮 17:10 操場	
14		雙周不上課				
15	12/17	課程回顧與校核心素養培育 我的大一年_四周行動方案實踐 個人期末發表短講 1 分鐘 (最後一次上課日)	講授、合作學習 個人 1 分鐘短講 成果發表	期末成績 20% 行動方案實踐	3L 校核心素養問 卷後測	
16		雙周不上課			期末補交 12/28 截 止	
17	12/31	自主學習_10/8 新生祈福禮	自主學習			
18		雙周不上課				

※學期成績:40%平時課堂學習成果(4 次)+期中 30%月桂五步驟+30%期末行動成果(方案執行+短講)

期末四週 行動計畫執行

自我管理

- 1透過外在(提示與紀錄)/內在(學習與強化)的機制，來展現自我規範的行為。
- 2願意自我監督與自我修正。

自我效能

- 1人對自己實現特別領域行動目標所需能力的信念。
- 2影響人的動機、行為選擇、努力程度及面對挫折時的堅持性。
- 3自我效能感的高低與實際上的能力並不完全等同。

自我管理與自我效能是相互影響的，當一個人對自己能力的信心（自我效能）越高，就越能積極地設定目標、管理情緒和行為（自我管理）。有效的自我管理技巧經由小步驟、小目標的達成，能幫助增強自我效能感。

行動1：積極學習新技術

每週固定安排時間（如每週3次，每次30–60分鐘），學習新的影音製作或剪輯技巧。可以從線上課程、YouTube 教學、或加入影音創作社群中獲取資源。

行動2：實際創作與反思

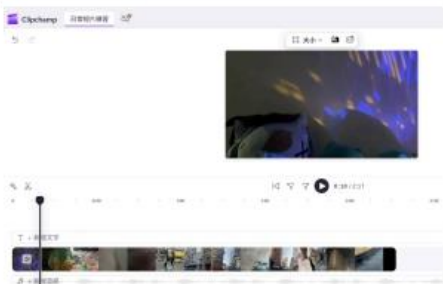
每週親手完成至少一個影音小作品（即使很短、很簡單都沒關係），並在創作後花時間自我反思：哪些部分做得好？哪裡還可以突破？甚至可以請朋友給回饋。

依據/參考資料來源

這兩種建議，其實結合了學習科學、刻意練習，以及九型人格「挑戰者」和「創作者」的典型成長歷程！

- 積極學習新技術：根據學習理論（即 deliberate practice），持續、有意识地學習與練習技能，是技能提升的關鍵。影音創作的專業人士也常強調，定期學習新軟體、特效或敘事手法，能讓作品更有層次。
- 實際創作與反思：刻意練習（不論是寫作、音樂或動畫）都認為「做中學」最有效。每週產出作品，並自我反思或尋求回饋，可加速你的成長，也符合「挑戰者」主動突破的本質。

我的大一年習慣養成行動方案名稱：

週次	行動佐證圖片	觀察記錄(需含時間戳記)	行動計畫	摘要
W1		觀察記錄 儲存 你這個目標給人一種很有企圖心、也帶點冒險精神的感覺，像是內在有個「啟動者」在推著你往前走。你想用影音創作來培養專業技能，聽起來你對學習新事物很有熱情，也願意承擔挑戰、跳脫原有的框架。你似乎在探索和成長過程中，會特別在意自我突破和實際產出的成就感，同時也帶有一點創作者的敏銳和好奇。整個過程裡，你的專注力和自我激勵力好像都能幫你持續前進，讓你在遇到新東西時，不只停留在想法，而是真的會開始動手嘗試。 🕒 2025-11-04 00:15	瀏覽行動計畫 第一週_積極學習新技術 目標設定：每週3次(每次30-60分鐘)學習影音製作、剪輯技巧及軟體操作。 核心策略：利用YouTube教學影片、剪輯技巧文章、剪輯技巧社群交流。 工具準備：剪輯軟體(如DaVinci Resolve、Premiere Pro)、剪輯技巧文章、剪輯技巧社群。 學習策略：每天花30分鐘觀看剪輯技巧影片，學習剪輯技巧及軟體操作。 YouTube平台：剪輯技巧文章、剪輯技巧社群。 剪輯軟體：剪輯軟體(如DaVinci Resolve、Premiere Pro)、剪輯技巧文章、剪輯技巧社群。 剪輯技巧文章：剪輯技巧文章、剪輯技巧文章、剪輯技巧文章。 剪輯技巧社群：剪輯技巧社群、剪輯技巧社群、剪輯技巧社群。 剪輯技巧文章：剪輯技巧文章、剪輯技巧文章、剪輯技巧文章。 剪輯技巧社群：剪輯技巧社群、剪輯技巧社群、剪輯技巧社群。 完成	摘要 行動計畫 筆記 討論九型人格不同情境下的特質分布，確認以「挑戰者」角色為主，聚焦於踏出舒適圈並培養影音創作專長。規劃第一週行動方案包含目標設定、工具準備、基礎學習、實踐練習與反思。持續每週每週兩大行動：積極學習新技術與實際創作反思，結合學習科學與創意實踐理論，支持技能提升與成長需求。 🕒 2025-11-04 00:19 討論涵蓋九型人格在不同情境下的得分與特質差異，強調4型特質的自我探索與情感連結，並提及行動方案第一週的初步規劃方向，包括自我察覺與主動連結等，未有具體方案確定，仍等待人格特質細節以進一步規劃。情緒語氣表現積極與支持。 🕒 2025-11-04 00:08

W3

- 兩面有點煙 + 已翻乾。
- 小四之後 + 以兩面微乾為上, 兩面微焦。

2025-11-05 00:52

2025-11-05 00:49



2025-11-22 12:26

2025-11-22 12:21

2025-11-22 12:17

結合「多元情境九型人格 × AI 教練對話 × 四週行動方案」三合一模式。
透過數據驅動的預防性留才與競爭力優化。

參與學生

- 修課人數 854 (含重修生)
- 大一新生 739 人
- 九型人格測驗完成率約 90%
- AI 對話使用率約 70%
(有3-5%誤差)



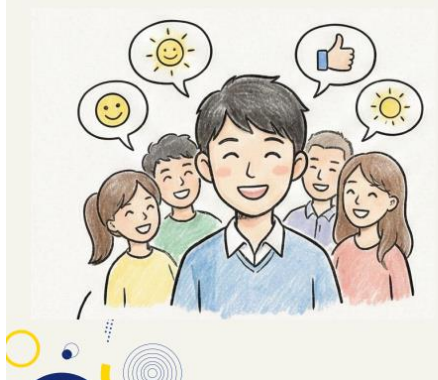
核心發現

- 在團隊合作中，展現高度配合與和諧性。
- 工作人格與獨處自我存在顯著差異。
- 對生活技能與情緒安頓有相當比例的需求。

114 新生的行為畫像

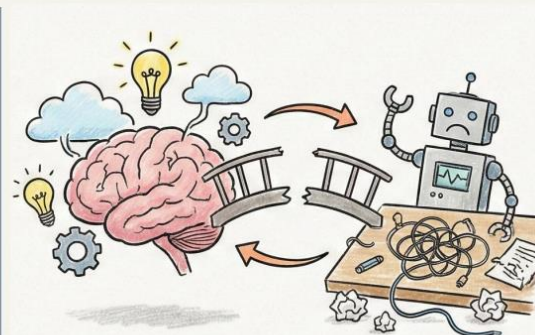
1

正向樂觀為第一直覺



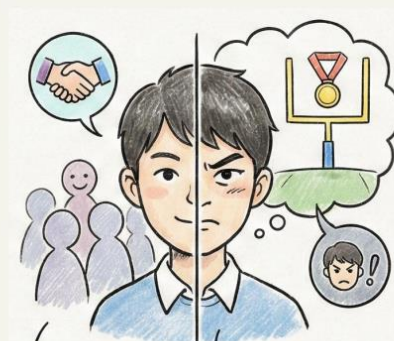
2

點子與落地之間的鴻溝



3

表面和諧，內心想贏



四大學院特質總整理

	顯現特質	內在追求	主要障礙	驅動方式
國際文教暨 涉外事務學院	渴望獨特的合作者	樂趣、獨特	想紅但不敢站 C 位	鼓勵站出來領導
新媒體學院	創意與紀律的平衡	創意、安全	帶安全氣囊的冒險	降低失敗成本， 鼓勵試錯
歐亞語文學院	被規矩框住的飛鳥	自由、規則	想自由但不敢做	給予安全感
華語學院	敏感的浪漫理想家	感受、歡樂	想太多而受傷	情感連結與意義感

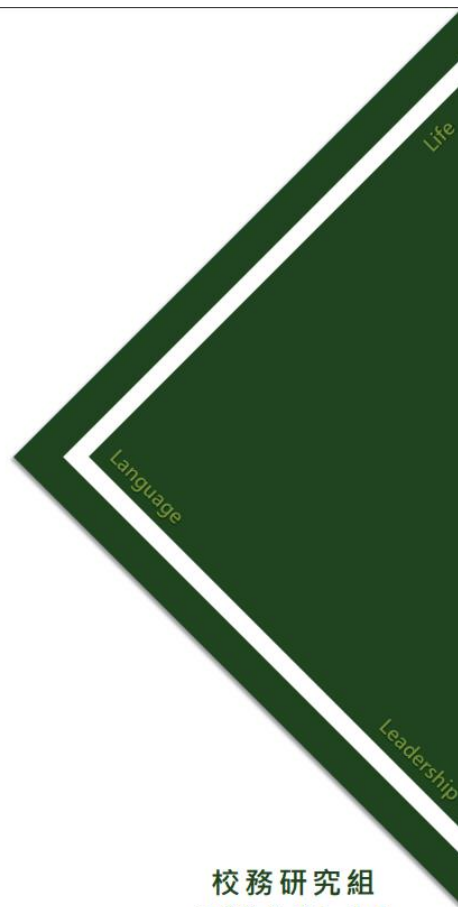


文藻
吳甦樂教育中心

114-1

月桂方法

3L校核心素養



校務研究組
2026.01.14



全人發展：大學入門（一） UD1A+UL1A+UA1A 前後測成對樣本T檢定

3L及6面向		A 前測平均 (n=96)	B 後測平均 (n=96)	平均差異 (B-A)	t	df	p-雙尾	顯著差異
3L	Life 熱愛生命	3.73	4.10	0.37	5.11	95	0.000	V
	Language 樂於溝通	3.89	4.17	0.28	3.42	95	0.001	V
	Leadership 服務領導	4.03	4.17	0.14	1.68	95	0.096	X
6面向	尊重生命	3.78	4.15	0.37	4.77	95	0.000	V
	發揮潛能	3.84	4.06	0.22	2.87	95	0.005	V
	創造未來	3.35	4.04	0.69	5.54	95	0.000	V
	建立關係	3.85	4.08	0.23	2.25	95	0.027	V
	溝通意義	3.93	4.25	0.32	4.02	95	0.000	V
	樂於服務	4.03	4.17	0.14	1.68	95	0.096	X

* $p < 0.05$ ，表示顯著；** $p < 0.01$ ，表示很顯著；*** $p < 0.001$ ，表示非常顯著。V：表示該面向在統計結果上有顯著差異。

註：關於15個班級，有12個班級後測採用匿名方式，致前後測資料無法確認是否為同一受測學生，故無法進行成對樣本T檢定，僅對3個班級(UD1A+UL1A+UA1A)進行成對樣本T檢定。

根據以上圖表顯示：

- 關於3L面向，已達顯著的面向為**Life 熱愛生命**、**Language 樂於溝通**。
- 關於6面向，已達顯著的面向為**尊重生命**、**發揮潛能**、**創造未來**、**建立關係**、**溝通意義**。



全人發展：大學入門（一） UB1A+UD1A 黃德芳老師 前測問答題填答結果文字雲

我希望大學入門課程可以有哪些單元以回應我在大學的需要？

校園適應
生涯發展
人際互動
外語能力
自我管理
全人發展
自我探索
生涯規劃 情緒調適



全人發展：大學入門（一） UB1A+UD1A 黃德芳老師 後測問答題填答結果文字雲

我評估自己這學期在這門課學習最有收穫的是？

生涯規劃
學習科技應用
月桂方法
自我探索
自主學習 人際互動
自我管理
內在覺察 校園認識

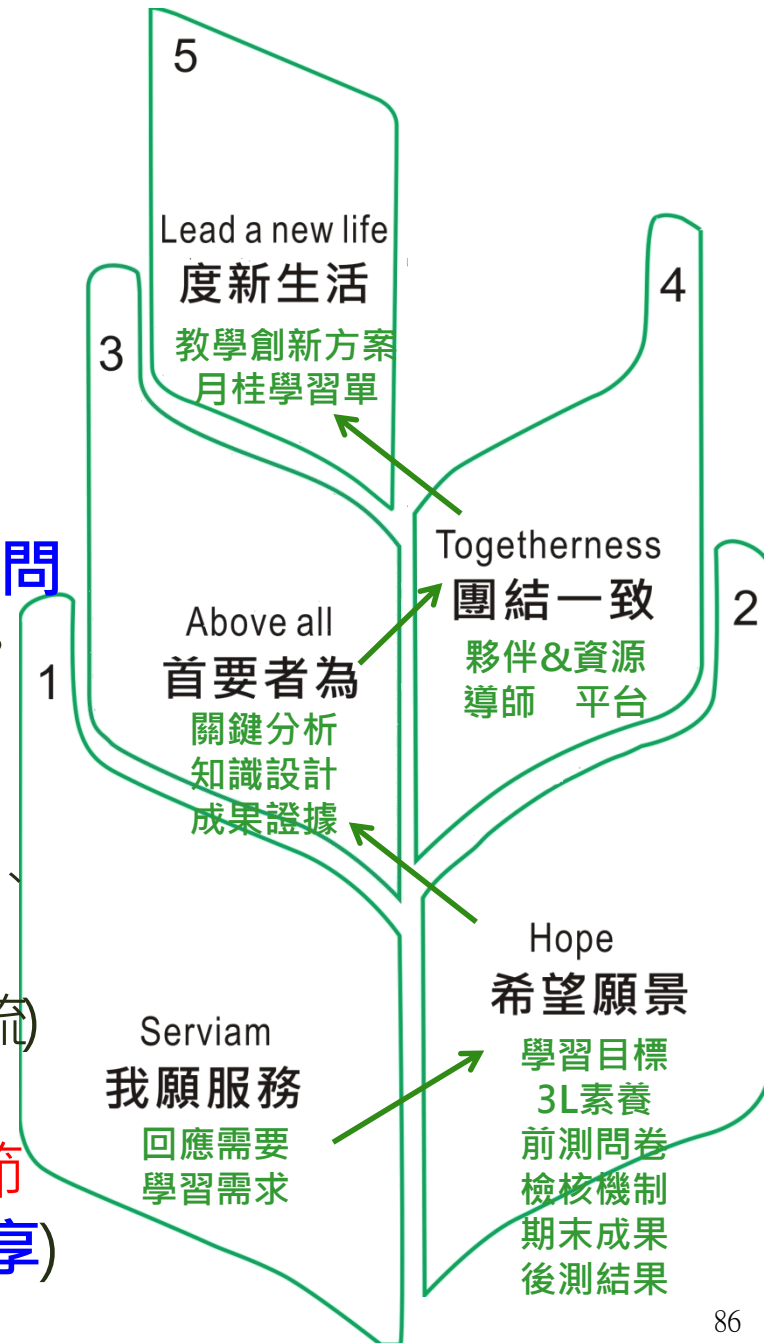
我的成果分享2

109-2

核心單元成果與
提升3L素養培育

月桂方法5步驟的運用

1. Serviam_學習者分析資訊搜集:
學習需求表單調查。
2. Hope_依據上步驟的結果聚焦**學習目標、問卷與學習成果** 3L發揮潛能/創造未來。
3. Above all_對應學習目標進行**學習過程的知識設計與學習成果證據規劃**。
4. Togetherness_資源連結運用(**同儕數據**呈現、Ucan、勞動部大專生就業導航、主計處薪情平台、生涯發展中心統計資訊、導師會議交流)
5. Lead a new life_這次教學創新的行動方案**月桂學習單**在理解整體學習過程的**細節設計**(**說明、示範、評分指標與分組分享**)以及步驟間的銜接方式。



成果 前測問卷

- 1.Serviam_學習者分析:
前測問卷+學習需求調查。
- 2.Hope_依據上步驟的結果調整
課程單元，聚焦學習目標

以月桂5步驟作為
學職涯探索的方法論
來提升3L_Life
_發揮潛能
_創造未來。

大學入門 學生學習成效問卷

親愛的同學：

為提升本校大學入門課程之學生學習成效與教學改進，請撥冗填答課程問卷，資料的分析結果僅供學校校務與學術研究參考使用，不記名、也不影響成績，感謝您的協助！

基本資料

- 課程名稱：大學入門
- 性別：☐男 ☐女 ☐其他

線上表單改為6點量表
共3各班級施作

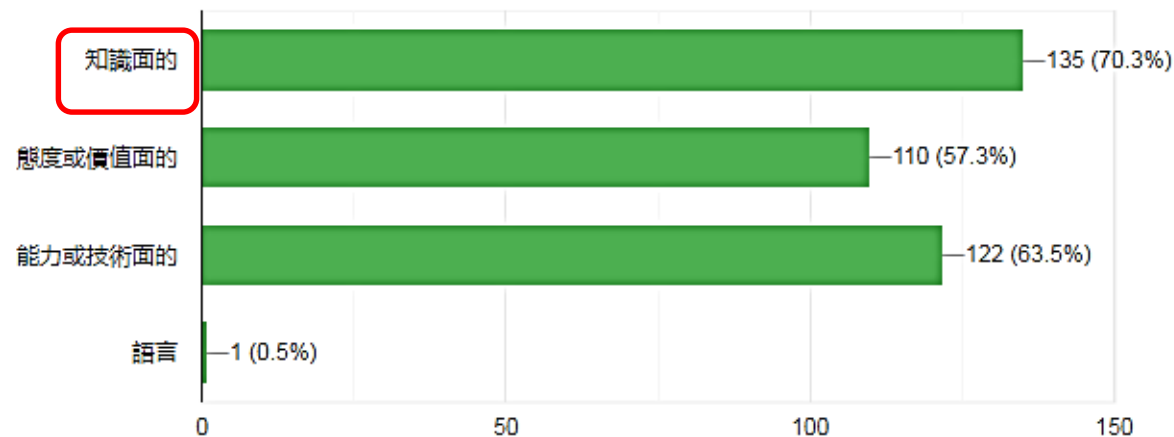
尊重生命
發揮潛能
創造未來

問題	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
1 我知道善意溝通的理論	☐	☐	☐	☐	☐
2 我知道善意溝通四要素是什麼	☐	☐	☐	☐	☐
3 我能花時間傾聽別人的表達，理解他人的想法	☐	☐	☐	☐	☐
4 我能夠經由觀察發現他人當下的情緒感受	☐	☐	☐	☐	☐
5 我能覺察我自己不同的情緒種類	☐	☐	☐	☐	☐
6 我能分辨引起我這些情緒的事件	☐	☐	☐	☐	☐
7 我知道文藻的核心素養有哪些	☐	☐	☐	50.1	☐
8 我知道什麼是文藻吳堯樂月桂方法 5 步驟	☐	☐	☐	50.2	☐
9 我能在公開場合自信地表達和他人不同的見解	☐	☐	☐	52.6	☐
10 我能經由學習與活動增加自己的信心	☐	☐	☐	☐	☐
11 我能在自己預定的時間內實踐自己訂定的目標	☐	☐	☐	☐	☐
12 我有使用系統性的方法論來規劃自己的學職涯	☐	☐	☐	☐	☐
13 我在解決問題時會追問至少 5 次何以成立的理由	☐	☐	☐	56.6	☐
14 我在判斷時會蒐集客觀的資訊加以分析	☐	☐	☐	☐	☐
15 我能經由自我評價發現自己的需要	☐	☐	☐	☐	☐
16 我能在團體中與他人建立和諧的連結關係	☐	☐	☐	☐	☐
17 我有行動力突破自我的限制與困境	☐	☐	☐	☐	☐
18 我明白自己未來想發展的領域與方向	☐	☐	☐	58.4	☐

學習需求調查

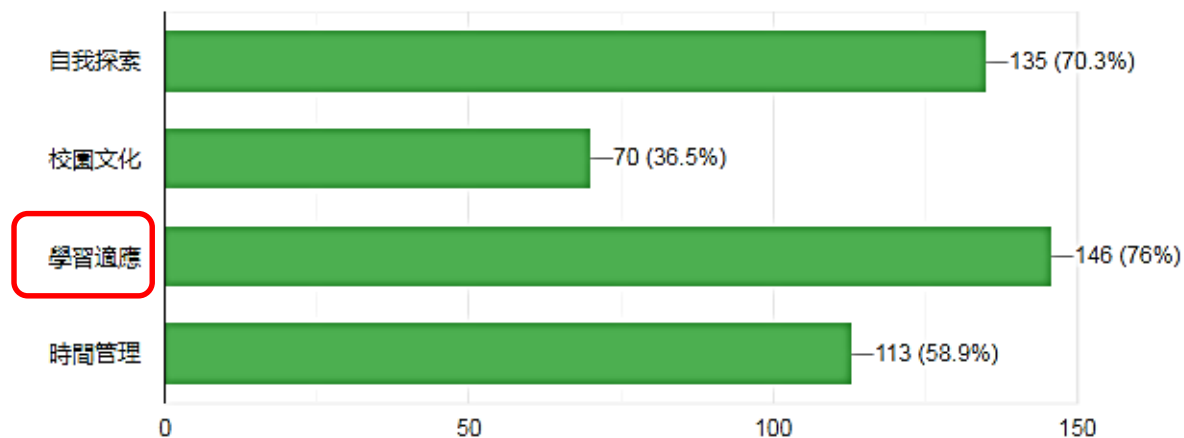
請評估自己現階段的學習需求的面向?(可複選)

192 則回應



在原有的大學入門(一)的課程單元規劃下，我認為那些符合我的學習需求?(可複選)

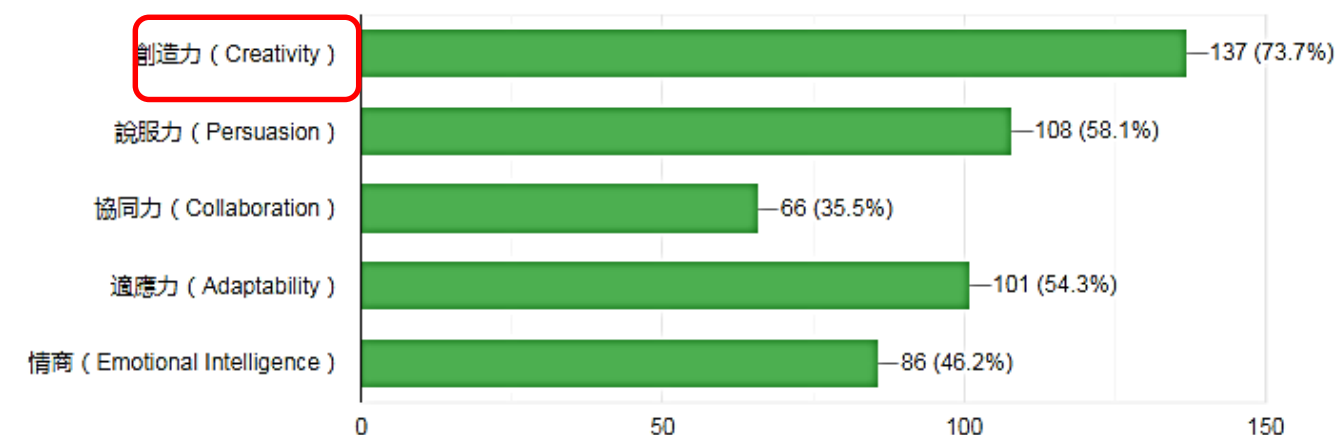
192 則回應



學習需求調查

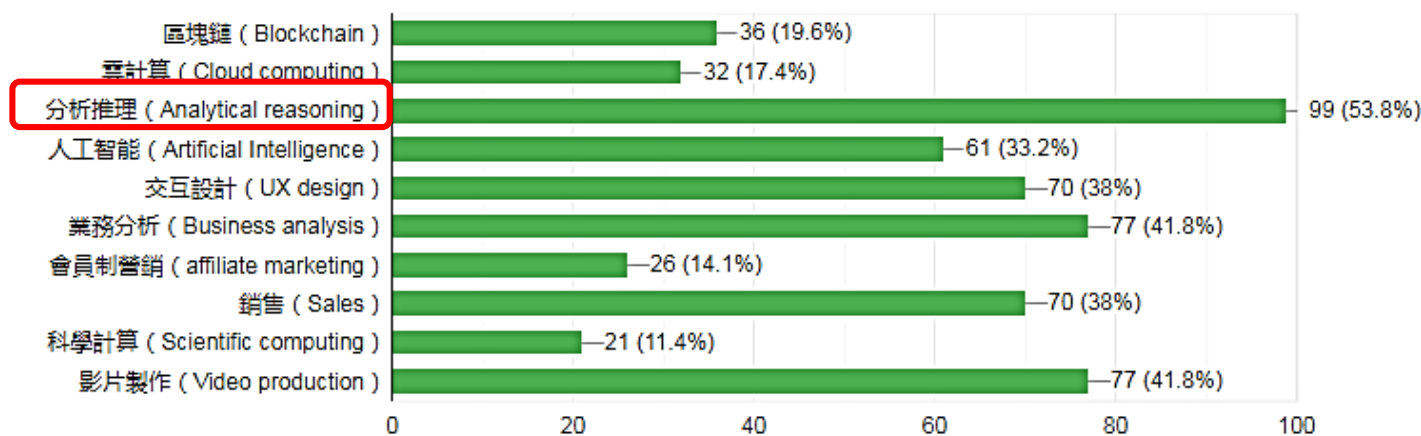
根據2020職業社交平台LinkedIn（領英）統計僱主最希望員工具備的五項軟實力，你最想精進自己的是？(可複選)

186 則回應

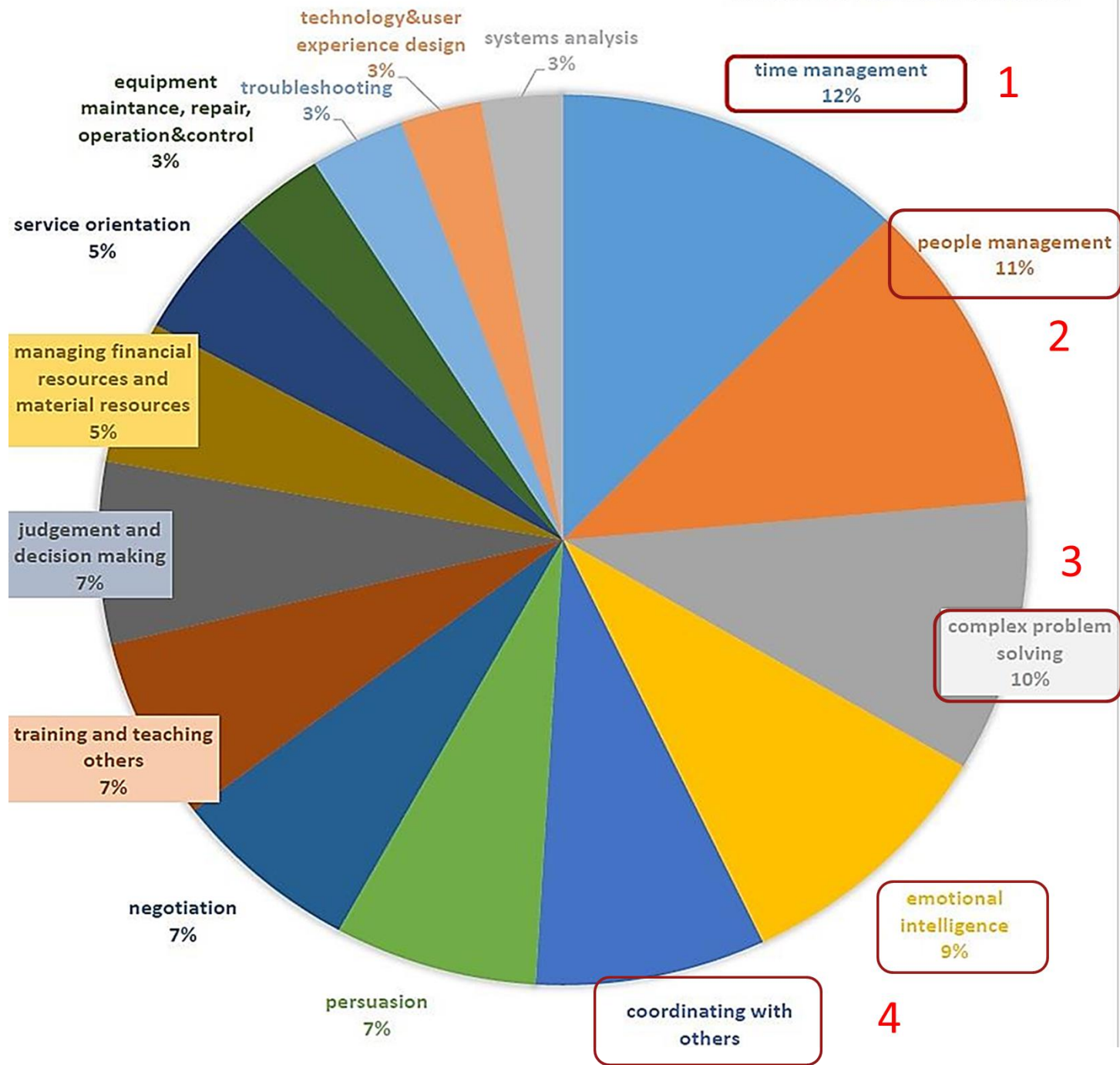


根據2020職業社交平台LinkedIn（領英）統計僱主最希望員工具備的十項硬實力，你最想發展自己的是？(可複選)

184 則回應



學習需求調查 能力培養



產業



產業



大學入門培養的能力

1. Time management 26票
2. People management 24票
3. Complex problem solving 21票
4. Emotional intelligence 20票
5. Oral expression 20票
6. Creativity 20票
7. Coordinating with others 17票
8. Persuasion 15票
9. Critical thinking 14票
10. Judgement and decision making 14票
11. Negotiation 14票
12. Training and teaching others 14票
13. Problem Sensitivity 13票
14. Reading comprehension 13票
15. Written expression 12票
16. Managing financial resources and material resources 11票
17. Service orientation 10票
18. Active listening 10票
19. Active learning 9票
20. Physical strength 8票
21. Logical reasoning 8票
22. Visualization 7票
23. ICT literacy 7票
24. Equipment maintenance, repair, operation and control 7票
25. Troubleshooting 7票
26. Technology and user experience design 6票
27. Systems analysis 6票
28. Monitoring self and others 6票
29. Manual dexterity 5票
30. Manual precision 4票
31. Programming 4票
32. Quality control 4票
33. Cognitive flexibility 3票
34. Mathematical reasoning 2票

未來想在哪個產業謀職

1. 藝術、娛樂、休閒服務業 32票
2. 住宿及餐飲業 15票
3. 教育業 15票
4. 其他服務業 14票
5. 金融及保險業 9票
6. 出版、影音製作、傳播集資通訊服務業 9票
7. 專業、科學及技術服務業 9票
8. 公共行政及國防;強制性社會 6票
9. 支援服務業 6票
10. 醫療保健及社會工作服務業 5票
11. 不動產業 3票
12. 批發及零售業 2票
13. 運輸及倉儲業 1票
14. 用水供應及污染整治業 1票
15. 製造業 1票

未來就業職業別調查

成果

1092
課程單元
週次規劃
核心素養

5週

Life_發揮潛能
創造未來

學職涯探索(月桂5步驟)

共好學習圈行動方案

週次	日期	單元名稱	授課方式	作業報告	備註	核心素養
Week	Date	Units	Instructional Approaches	Assignments	Remarks	Core competencies
1	2/26	上學期回顧與這學期的展 生涯、學涯與職涯的發展 吳甦樂教育的月桂方法與3L	教師講授 前測	Goodbye & Hello ◇學習成效前測		尊重生命 發揮潛能 創造未來
2	3/5	金錢管理1	教師講授 教學活動		每個人上傳 雲端學園	創造未來
3	3/12	金錢管理2		學習成果 1 一週的飲食與用度		
4	3/19	職涯與學涯1_UCan施測	講授與測驗		諮輔中心	發揮潛能 創造未來
5	3/26	職涯與學涯2_藍圖規畫 _Serviam &Hope _科目學分表	教師講授 反思書寫 小組分享	完成分組名單 學習成果 2 月桂樹 Serviam 月桂樹 Hope	公佈期末 學涯規劃表	
6	4/2	清明放假				
7	4/9	職涯與學涯3_價值思辨5whys _Above all		學習成果 3 月桂樹 Above all		發揮潛能 創造未來
8	4/16	職涯與學涯4_共好的學習圈 期末行動方案 _Togetherness+_Lead A New Life	教師講授 教學活動 反思書寫 小組討論	學習成果 4 心靈小屋&生命樹		發揮潛能 創造未來
9	4/23			學習成果 5 月桂樹 Togetherness 月桂樹 Lead A New Life		
10	4/30			自我評價與改變的實踐力		
11	5/7	*W11開始進行線上同步課程 共好的學習圈行動方案 合作學習	遠距同步 合作學習	學習成果 6 共好學習圈行動方案 第一次檢核	各組上傳 行動方案	發揮潛能 創造未來
12	5/14					
13	5/21	*生命探索1_面對與攻克困境 我的心靈小屋	遠距同步 教師講授 學習成果 自我評估 點名回覆	學習成果 7 自我評估表單填寫	線上表單 填寫+作業 區點名回 覆機制	尊重生命
14	5/28	*生命探索2_情緒分辨與覺察				
15	6/4	*生命探索3_人際關係與情感教育				
16	6/11	*課程回顧_我的大一年	遠距同步 教師講授 學習成果 後測	◇學習成效後測 +教學評量填寫	各組上傳行 動方案	尊重生命 發揮潛能 創造未來
17	6/18	*我的大一年_共好的學習圈	遠距同步 合作學習 自評他評	期末成果發表 PPT 班級他評表單	每個人均上 傳雲端學園	發揮潛能 創造未來
18	6/25	*行動方案期末線上發表				

※成績評量: 70%平時學習_7 份學習成果各 10 分

30%小組發表 6-8 頁 PPT_共好的學習圈行動方案(主題與成員自訂 3-4 人一組, 5-8 分鐘)

成果

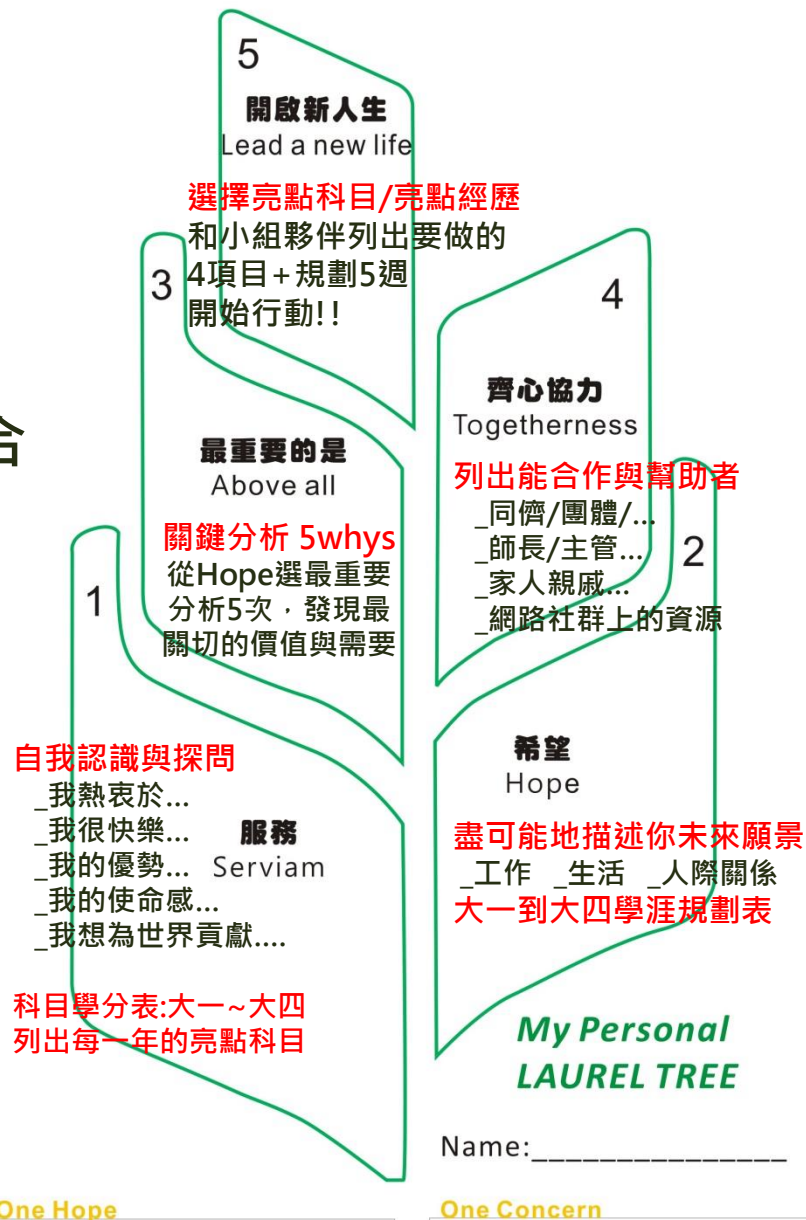
2. Hope_學習目標
Life_發揮潛能/創造未來
學職涯探索(月桂5步驟) 共
好學習圈行動方案

3. Above all_
對應學習目標進行
學習過程的知識設計
與學習成果證據規劃

創造未來的
行動計畫
職涯導向的
學涯藍圖
自我導向的
自我歷程整合

理解學習
過程的設計
Ken Bain

學習單_5周的學習歷程整合



月桂方法5步驟的運用~

- 1.Serviam_學習者分析資訊搜集:
前測問卷+學習需求表單調查。
- 2.Hope_依據上步驟的結果聚焦學習
目標與成果_3L發揮潛能/創造未來。
- 3.Above all_對應學習目標進行歷程的
知識設計與學習成果證據規劃。
- 4.Togetherness_資源連結運用(同儕
數據、Ucan、勞動部大專生就業導航、
主計處薪情平台、生涯發展中心資訊、
導師會議交流)
- 5.Lead a new life_教學創新的行動方案
月桂學習單在理解整體學習過程的
細節設計(說明、示範、評分指標與
分組分享)以及步驟間的銜接方式。

後測問卷結果

親愛的同學：

為提升本校大學入門課程之學生學習成效與教學改進，請撥冗填答課程問卷，資料的分析結果僅供學校校務與學術研究參考使用，不記名、也不影響成績，感謝您的協助！

基本資料

- 課程名稱：大學入門
- 性別：☐男 ☐女 ☐其他

線上表單改為6點量表
3班_111人

尊重生命
發揮潛能
創造未來

問題	非常同意	同意	尚可	不同意	非常不同意
1 我知道善意溝通的理論	☐	☐	☐	☐	☐
2 我知道善意溝通四要素是什麼	☐	☐	☐	☐	☐
3 我能花時間傾聽別人的表達，理解他人的想法	☐	☐	☐	☐	☐
4 我能夠經由觀察發現他人當下的情緒感受	☐	☐	☐	☐	☐
5 我能覺察我自己不同的情緒種類	☐	☐	☐	☐	☐
6 我能分辨引起我這些情緒的事件	前測	後測	☐	☐	☐
7 我知道文藻的核心素養有哪些	52.7%	83.4%	☐	☐	☐
8 我知道什麼是文藻吳甦樂月桂方法 5 步驟	48.5%	75.4%	☐	☐	☐
9 我能在公開場合自信地表達和他人不同的見	50.3%	77.4%	☐	☐	☐
10 我能經由學習與活動增加自己的信心	☐	☐	☐	☐	☐
11 我能在自己預定的時間內實踐自己訂定的目標	☐	☐	☐	☐	☐
12 我有使用系統性的方法論來規劃自己的學職涯	☐	☐	☐	☐	☐
13 我在解決問題時會追問至少 5 次何以成立的	39.9%	60.6%	☐	☐	☐
14 我在判斷時會蒐集客觀的資訊加以分析	☐	☐	☐	☐	☐
15 我能經由自我評價發現自己的需要	☐	☐	☐	☐	☐
16 我能在團體中與他人建立和諧的連結關係	☐	☐	☐	☐	☐
17 我有行動力突破自我的限制與困境	☐	☐	☐	☐	☐
18 我明白自己未來想發展的領域與方向	40.3%	73.7%	☐	☐	☐



大藻

吳厝樂教育中心

月桂方法

3L校核心素養

校務研究發展組
2024.01.11



資料蒐集 資訊

課程
名稱

全人發展：大學入門（一）

施測
班級

UJ1A

蒐集
時程

前測 2023.09.25

後測 2023.12.03-12.04

蒐集
份數

前測 66 份

後測 47 份



前後測結果敘述統計表

單位：分

		前測 (n=66)		後測 (n=47)	
		平均數	標準差	平均數	標準差
3L	Life 熱愛生命	3.44	.64	3.71	.72
	Language 樂於溝通	3.79	.54	3.88	.67
	Leadership 服務領導	3.42	.68	3.67	.67
9面向	尊重生命	3.71	.63	3.96	.70
	發揮潛能	3.33	.72	3.55	.85
	創造未來	3.26	.77	3.62	.78
	建立關係	3.68	.63	3.82	.68
	溝通意義	3.56	.71	3.75	.79
	超越國界	4.12	.56	4.06	.65
	樂於服務	3.48	.81	3.68	.80
	喚醒生命	3.42	.78	3.69	.68
	共創願景	3.36	.62	3.65	.66



T檢定分析結果

		A 前測平均 (n=46)	B 後測平均 (n=46)	平均差異 (B-A)	t	df	p-雙尾	顯著差異
3L	Life 熱愛生命	3.32	3.71	.39	4.511	45	.000***	V
	Language 樂於溝通	3.70	3.88	.18	1.951	45	.057	
	Leadership 服務領導	3.33	3.67	.34	3.087	45	.003**	V
9面向	尊重生命	3.62	3.96	.34	4.258	45	.000***	V
	發揮潛能	3.23	3.54	.31	3.092	45	.003**	V
	創造未來	3.12	3.61	.49	4.498	45	.000***	V
	建立關係	3.64	3.82	.18	2.094	45	.042*	V
	溝通意義	3.46	3.74	.28	2.347	45	.023*	V
	超越國界	4.02	4.07	.05	0.519	45	.606	
	樂於服務	3.42	3.69	.27	2.274	45	.028*	V
	喚醒生命	3.34	3.69	.35	2.944	45	.005**	V
	共創願景	3.24	3.64	.40	3.242	45	.002**	V

* $p < 0.05$ ，表示顯著；** $p < 0.01$ ，表示很顯著；*** $p < 0.001$ ，表示非常顯著。

V：表示該面向在統計結果上有顯著差異。

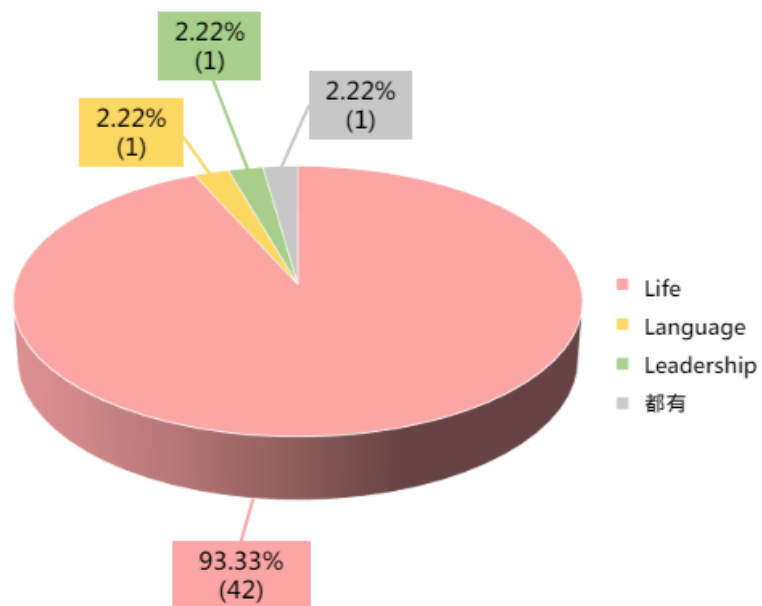
詳見附錄一 >



後測-第46題

你認為這門課程(或校隊訓練)是聚焦在3L素養培育(Life/Language/Leadership)當中的哪一個L？

	45 填答人數 (人)	100 百分比 (%)
Life	42	93.33
Language	1	2.22
Leadership	1	2.22
都有	1	2.22





後測-第47題

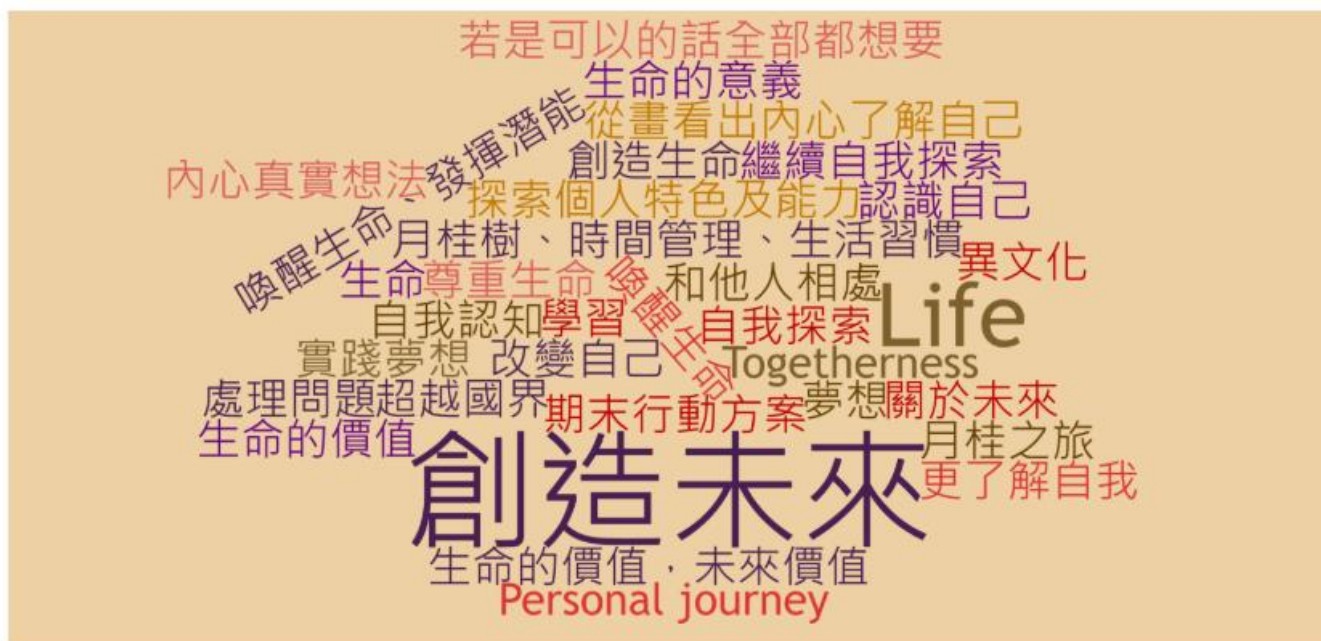
到目前已經學習的課程/訓練單元，你認為自己學習最多的是哪些單元？

發展自己，認識自己
喚醒生命
尋找願景
月桂方法的問題讓我思考很多
寫本了解到自己想要什麼五片葉子
找到自己的未來改變自己
對生命的理解
自我認知
生命的意義
探索自己
尊重生命
Life
認同自我
發揮潛能
月桂樹
認識自我
學習到如何改變自己的壞習慣
拳頭卡片
人生
Hope
Personal Journey
月桂之旅
安排自己的時間，檢視自己一天中時間安排不足的地方
生命的意義，探索自我
葉桂葉小本本
Togetherness
發現自己的需要改進的事，並且改進，成為更好的自己



後測-第48題

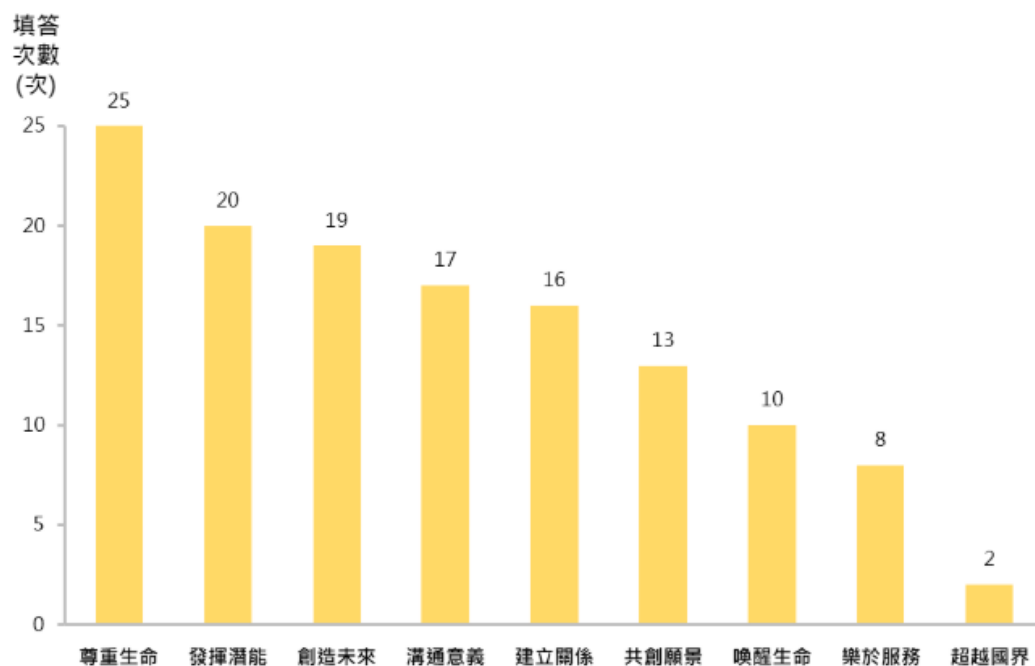
承上題，你還想再多探索的單元或內容是？



後測-第49題

從培育3L素養的目標來看，你評估自己在這門課程/訓練收穫最多的向度有哪些？

	130 填答次數 (次)	100 百分比 (%)	282.6 觀察值 百分比 (%)
尊重生命	25	19.2	54.3
發揮潛能	20	15.4	43.5
創造未來	19	14.6	41.3
溝通意義	17	13.1	37.0
建立關係	16	12.3	34.8
共創願景	13	10.0	28.3
喚醒生命	10	7.7	21.7
樂於服務	8	6.2	17.4
超越國界	2	1.5	4.3



詳見附錄二 >

個人任務：
邀請您一起來運用
月桂方法5步驟

1.請選擇一門課程

103

**2.以文藻月桂5步驟進行
核心單元的教學設計**

5步驟的提問引導

請選一門課～

1.Serviam_學習者分析資訊搜集

Q1: 課程屬性(部別/年級/選必/人數/時數)?

Q2:學生樣態?學生需求?

2.Hope_依據上步驟的結果聚焦學習目標與成果

Q1(知識)學到或獲得什麼?(態度)增強信心?

能力?或改變想法? (技能)哪些行為改變?

Q2上述的檢核機制?設計問卷?

3.Above all_對應學習目標分析關鍵因素。

Q1影響上述目標能否達成的關鍵是? A1

Q2為什麼? A2 繼續問下去...5whys分析法

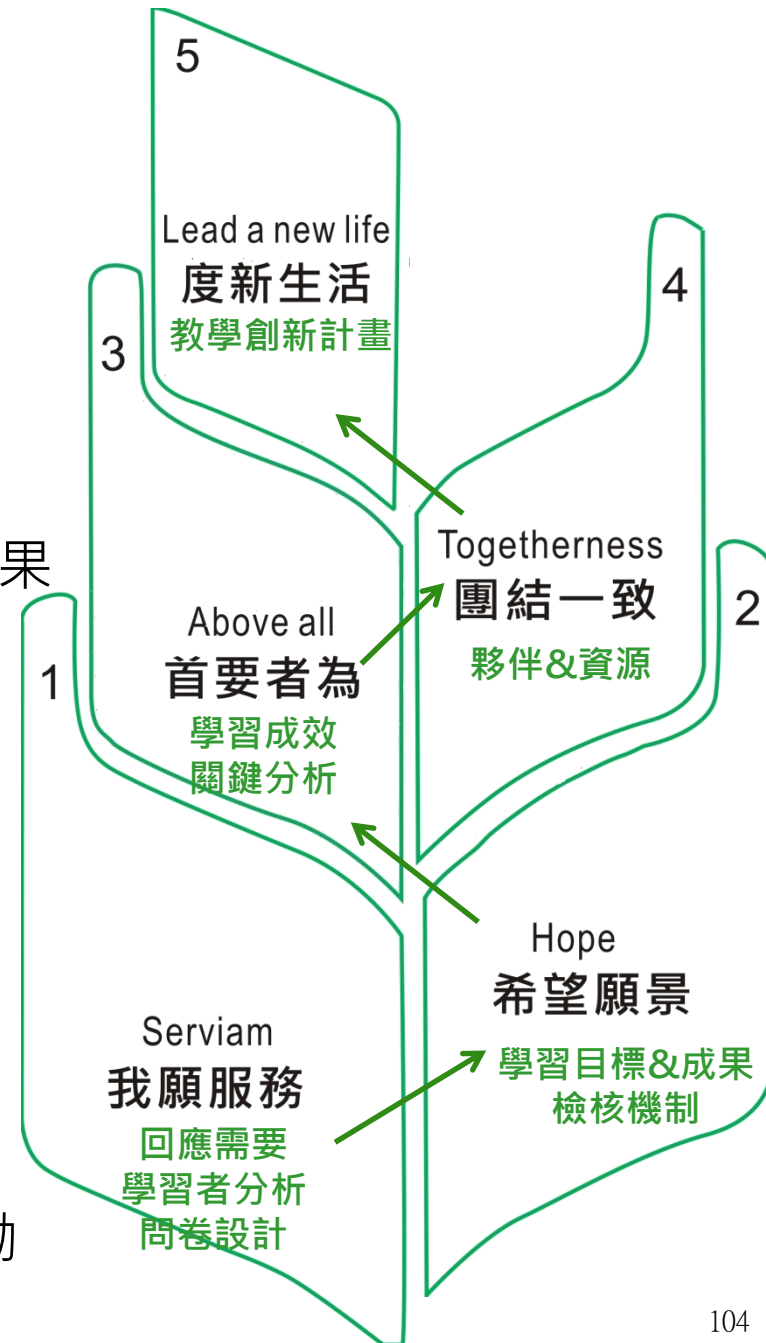
4.Togetherness_資源連結與運用

Q1哪些人可以合作來達成目標?

Q2哪些平台可以提供資訊和資源?

5.Lead a new life_依據上述4步驟採取新的行動

Q1所以現在我想做的教學創新嘗試是?



謝謝您的聆聽