

校園正向管教範例徵選

「種樹回讚」

作者：金城國中 李家維

正向管教計劃班級經營類--「種樹回讚」

壹、計劃內容

一、計劃名稱：種樹回讚

二、計劃目標：

從語言的力量做為出發點，帶同學思考語言所具備的力量、語言所帶來的影響，並以此做為媒介，讓同學們彼此分享在困境與逆境的時候，能為自己帶來慰藉與鼓勵的句子、名言或座右銘，最後將這些句子做成班級的正向語言海報，同學間相互鼓勵同時也鼓勵自己。

此計劃以課程的方式呈現，目標為經過課程的討論與發想，找一句能在關鍵時期能夠帶給自己正向力量的話，透過提供這樣一個具體的、簡單的自我調節方法，形成一種自己自足的支持系統，培養孩子在面對挑戰與挫折的復原力。

授人以魚不如授人以漁，除了師長對孩子的正向管教外，本計畫認為孩子們「對自己的正向管教」也十分重要。對於失敗的解釋、面對挫折的情緒、對於自己不夠好的信念，這些內容往往會讓孩子們對自己造成二次傷害，因此若能夠透過找出在逆境中也能鼓勵、支持自己的方法，拓展孩子們面對困境的應對方法，告訴自己即使失敗了也不要緊，形成正向的自我內言，以促進孩子的自我發展和良好行為。

綜合以上理念，此計畫之目標為：

1. 透過活動與生活經驗，覺察語言對人造成的影響
2. 藉由交換正向語言活動，找出能帶給自己鼓勵的一句話
3. 了解鼓勵的話語能帶給自己的力量，並能夠在生活中使用
4. 製做出班級正向語言樹，張貼於班上，營造正向鼓勵的生活環境

三、計劃對象：八年級任課班級

四、問題類型：自我調節、復原力、正向鼓勵與支持、班級經營、人際。

五、情境說明：

此計劃之施用情境為課堂教學與班級經營，本次使用之範例是於輔導活動課時間進行操作，用時4堂課。

六、採行策略：

在此計劃的設計中，採行了以下幾個策略，以增進學生對於活動的參與動機、目標概念的體驗、

1. 同儕的影響力：國中階段的孩子對「來自同儕的評價」相當在意，同學們都相當期待在活動中能從他人手中收到什麼樣的句子，利用此因素增加活動的互動性、體驗性與趣味性，同時也能形成人際間的正向互動。
2. 同理與支持：在活動過程中，會需要同學們說出正向與負向的語言，其中有可能引發同學的一些情緒，如過去接收負向語言時的負面感受、對他人說出正向語言的害羞與不習慣，在這個時候教師以同理與支持的態度回應，以促進活動中的分享與討論。

七、進行流程：

◆活動一、霸凌植物

目標：【引起動機、覺察語言潛在的力量】

ikea 植物實驗：<https://youtu.be/PvP0oc9RpRI?si=WxyvlfJJMAKu8uRN>

（無翻譯版：<https://youtu.be/Yx6UgfQreYY?si=Toz9Ez3rVsWaXuUg>）

討論：剛剛這個實驗在做甚麼？

兩盆盆栽的差異在哪？（兩盆盆栽差在哪？插在土裡！）

如果這兩盆盆栽擬人化的話，你覺得它是一個怎麼樣的人？

結論：話語是有力量的，對植物來說是這樣，對人也是，結合咒術迴戰咒言師言出法隨的能力，告訴學生我們

◆活動二、優點大轟炸

目標：【暖身活動、了解語言力量對人造成的影響】

前言：

活動：利用大十字挑出班上一個同學，計時 1 分鐘，請全班同學瘋狂誇獎他，等時間到了以後，請這位同學挑下一位同學被誇獎，照這樣的程序輪迴三位同學後，活動結束，討論剛剛的感受。

討論：剛剛的活動中你有什麼樣的感受？

你覺得做這件事困難嗎？還是很簡單呢？

剛剛活動中的話語，你在生活中有聽過嗎？

結論：剛剛要做的是讓同學們體驗語言的力量，以及這些語言可能帶給我們的影響，（延伸討論：有些正向語言目的是為了帶給他人正向影響，但根據收到那句話的人的解讀、角色、情境不同，所產生的效果也會有所不同）

指導語：老實說，正向語言會令人害羞，也不是所有人都那麼習慣對別人說出正向語言，但這個東西就像植物需要水一樣，每個人都會需要備正向鼓勵，但你們的生活中多嗎？如果很少甚至沒有也沒關係，最後我們來做一個活動，來試著找出可以在我們需要被澆水的時候，能滋潤我們自己的一句話。)

◆活動三、種樹回饋

目標：【找出能帶給自己鼓勵的一句話、製作班級正向語言樹】

前言：「取動畫咒術迴戰之諧音為標題，當挫折的時候，你能找到自己的反轉術式（動畫中能治癒受傷的一種能力）嗎？」

活動：發下正向語言紙條，請同學分別在每句好話的前面填上班上一位同學的座號，並將其分別剪下來，剪完以後，一組一組到前面的桌上分別把好畫紙條投在對應號碼的桶子（資料夾、袋子）中，等到全班完成以後，一個一個上台領自己的桶子，（老師也可以在一個一個領獎的過程中，分別發下每人一張“老師的祝福”），回到位子上後給同學一點時間看一下同學們給你的紙條，選出其中一句話，並將其寫在另外發下的樹葉紙條上，並到黑板上完成這棵屬於你們班的樹。

討論：你為甚麼選了這句話？這句話是誰給你的？
你覺得這句話對你來說能帶給你什麼力量？

◆替代活動、正負向語言數線圖

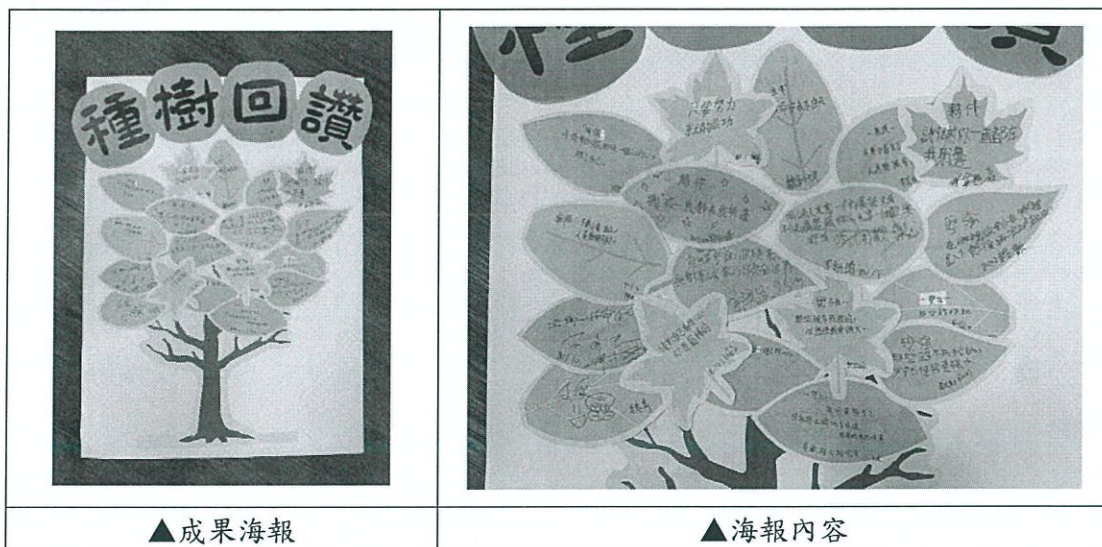
目標：【了解語言對人造成的影響（包含正向與負向）】

活動：在黑板上畫出數線圖，發下一人一張便利貼，請同學在發下去的便條貼上寫下一句話，一句最近你最有印象的話，這句話可以是來自於身邊的親朋好友、影視作品、書籍文本等等，並在寫好以後，根據自己的判斷將其貼到黑板上的數線圖上，等全班同學貼完便條紙後，再給班上 3 分鐘的時間到黑板前面觀看其他人的便條貼，最後與同學討論這個由班上所做出來的數線圖。

討論：1. 正向的多還是負向的多？
2. 一個一個帶同學們一起看班上的同學都寫了些什麼？
3. 為何會放在這個位置？
4. 這個語言甚麼時候會出現？你的感受通常如何？

八、所需資源：影片、便條紙、學習單(附件一、二)、海報、ppt(附件三)

九、效益評估：



貳、回饋與建議

1. 使用方式：

本計劃的內容為一系列的課程，整體操作起來約 3-4 節課，但實務上根據老師們的課務不同、目標不同，可以擷取其中幾項活動操作即可，不一定要整套操作完畢

2. 注意事項：

- (1)學習單設計中，有可以讓同學自由發揮的空白格，要注意及提醒同學撰寫內容不可有惡意傷人或不尊重他人的句子出現。
- (2)操作過程中，由於需要使用的媒材較多，容易出現混亂的狀態，因此應以一次操作一動作為前提進行活動。

3. 適用情境：

此計劃可適用一般性的教學與班級經營，可於班級輔導課程、輔導活動課、早修等時間彈性運用，兼具正向管教、班級經營、班級環境布置功能。

參、心路手札

對於學生來說，給與他人讚美或正向語言是件不習慣的事，在一開始容易產生排斥感受，甚至會出現拒絕進行活動的狀況出現，這時就很需要老師的鼓勵與支持，可以先同理反映出同學們做這件事是不容易的、困難的、令人害羞，接著再鼓勵同學們做嘗試，若是想不到該如何下筆，可以引導同學先從跟自己關係最好的同學開始，接著再寫跟自己的生活會有接觸的同學，最後再填上平常幾乎不會有接觸的同學，雖然說這樣可能會變成流於形式的填寫，但也可以藉此告訴同學：「有時說者無心聽者有意，你無心隨意的一句話，也可能成為他人困境中一條救命索，帶給他人溫暖與力量」「也有的時候，別人對我們說的話，左耳進右耳出，就像生命中來來回回的過客一般」「很多時候，在別人的認知中是正向鼓勵的話，但在我們聽起來卻不是如此，這時也要學習放手，讓他隨風而逝吧」這些部分都是很貼近真實生活的狀況，也可以藉此跟同學們進行討論，深化活動帶給同學們的反思。

在帶完課程後，不僅僅只有學生獲得了正向鼓勵，教師在與同學的互動討論中，也感受到這些學生各式各樣、只屬於自己的正向力量，並深受影響。對我們來說這些鼓勵性的正向語言，經過了社會的歷練與磨損後，可能已流於字面上的文意、形式上的感動，僅此而已。但在帶完討論分享環節過後，卻有了令人訝異的發現：同學們對於這些正向語句的回應中，蘊含了他們自己獨特的生命經驗與生命故事，有的同學從「來得及」肯定了自己過去曾經做過的努力，有的同學從「主宰」看見了自己嚮往的美好模樣，有的同學從「無限」突破了束縛自己的畫地自限，這些同學跨越了層層困難，才能坐在這間教室與我們對話，這是多了不起與難得的事，讓人覺得即使是小小年紀的他們，也散發著令人敬佩的生命光輝，整套課程上完以後，連教師自己也被班級影響，覺得更有力量能面對接下來的挑戰了！也許這樣的經驗是在天時人和地利的狀況下發生，但這樣的經驗卻讓人難以忘懷。

種樹回讚

語言能帶給人絕大的力量，你我都可以成為「種樹師」！

說明：

1. 仔細觀察種子列表中不同的種子，思索他們的各種力量
2. 將這些種子分配給班上的每位同學，在前面寫上許於他的座號
3. 將種子做好發芽的準備，剪下一枚又一枚的種子，準備播種吧！



01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30



種子列表：

變強--那些殺不死我的，必然使我更強大。	來得及--在你意識到來不及時，一切都還來得及
出發--讓昨日到此為止，在今天從新開始。	放輕鬆--最舒服的狀態與樣子，那就是最棒最完美的你
相信--沒有東西能困住一個人的心，除了自己。	我們--兩個人共嘗一個痛苦只有半個痛苦，兩個人共享一個歡樂卻有兩個歡樂。
選擇--清醒的選擇、明智的選擇、誠實的選擇 然後，選擇快樂。	想像力--想像力就是你的超能力。
可愛--可愛是無敵的！	努力--為何要努力？因為想去的地方遠、想要的東西很貴、喜歡的人超完美。
無限--不要小看自己，人有無限可能。	夥伴--謝謝你一直都在我身邊。
勇氣--勇氣並非無懼，而是對抗恐懼，戰勝恐懼。	好奇心--探索這世界是再美好不過的事。
一直走--走得慢都無所謂，只要你不停下腳步。	啟程--再長的路，一步步也能走完，再短的路，不邁開雙腳也無法到達。
突破框架--唯有那些異想天開的人，才能完成不可能的事。	溫柔--願你的溫柔，讓世界也溫暖你。
主宰--我命由我不由天。	自信心--請對自己有信心，你是最棒的。
堅強--在哪裡跌倒，在哪裡趴下，然後，再次站起來。	勇敢--「過錯」總比「錯過」好。
愛自己--就算有點邋遢，活出自己的風格也遠比什麼都好。	哭吧--哭泣人能緩下來，仔細感受人生難題的重量。
活在當下--人生沒有劇本，自在的活在當下即是最好的選擇。	全世界--對世界來說，你只是某人；但對某人來說，你是全世界。
勇者--如果是勇者欣梅爾的話，他一定也會這麼做。	期許自己勇敢堅強，也允許自己脆弱受傷。

附件二

-- 變強 --

那些殺不死我的，
必然使我更強大。

-- 一直走 --

走得多慢都無所謂，
只要不停下腳步。

-- 出發 --

讓昨日到此為止，
在今天從新開始。

-- 突破框架 --

唯有那些異想天開的人，
才能完成不可能的事。

-- 相信 --

沒有東西能困住一個人的心，
除了自己。

-- 主宰 --

我命由我不由天。

-- 選擇 --

清醒的選擇、明智的選擇、
誠實的選擇。
然後，選擇快樂。

-- 堅強 --

在哪裡跌倒，在哪裡趴下，
然後，再次站起來。

-- 可愛 --

可愛是無敵的！

-- 愛自己 --

就算有點邋遢，活出自己的
風格也遠比什麼都好。

-- 無限 --

不要小看自己，
人有無限可能。

-- 活在當下 --

人生沒有劇本，自在的活在當
下即是最好的選擇。

-- 勇氣 --

勇氣並非無懼，
而是對抗恐懼，戰勝恐懼。

-- 勇者 --

如果是勇者欣梅爾的話，
他一定也會這麼做。

附件二

-- 來得及 --
在你意識到來不及時，
一切都還來得及。

-- 啟程 --
再長的路，一步步也能走完，
再短的路，不邁開雙腳也無法到達。

-- 放輕鬆 --
最舒服的狀態與樣子，
那就是最棒最完美的你。

-- 溫柔 --
願你的溫柔，
讓世界也溫暖你。

-- 我們 --
兩個人共嘗一個痛苦只有半個
痛苦，兩個人共享一個歡樂
卻有兩個歡樂。

-- 自信心 --
請對自己有信心，
你是最棒的。

-- 想像力 --
想像力就是你的超能力。

-- 勇敢 --
「過錯」總比「錯過」好。

-- 努力 --
為何要努力？
因為想去的地方遠、想要的東西很貴、喜歡的人超完美。

-- 哭吧 --
哭泣人能緩下來，
仔細感受人生難題的重量。

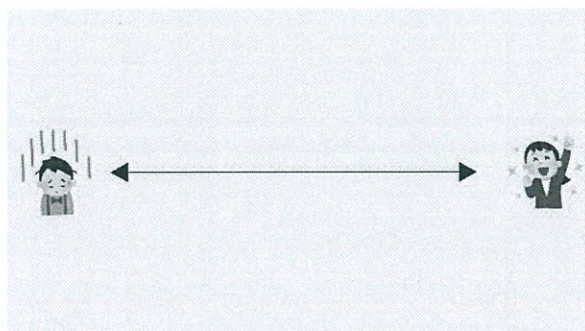
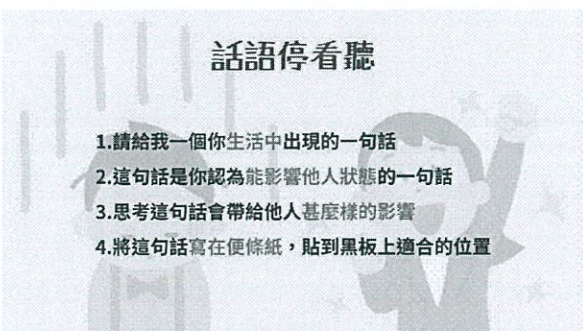
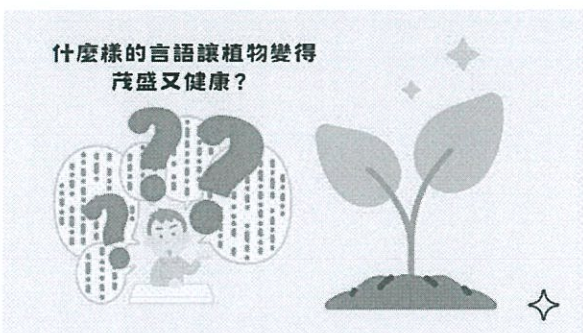
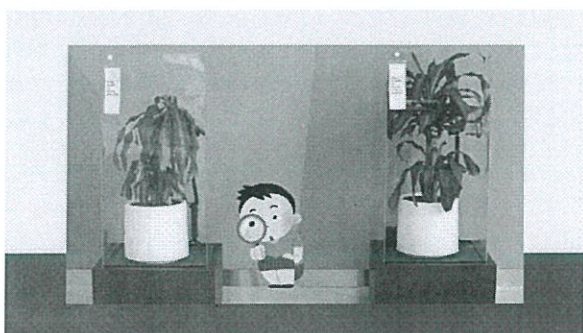
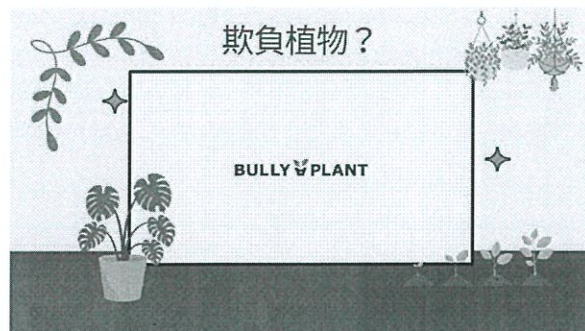
-- 夥伴 --
謝謝你一直都在我身邊。

-- 全世界 --
對世界來說，你只是某人；
但對某人來說，你是全世界。

-- 好奇心 --
探索這世界是再美好不過的事。

期許自己勇敢堅強，
也允許自己脆弱受傷。

附件三



附件三

正向轟炸機

儲備彈藥：

1. 與附近的同學組成作戰小組
2. 限時3分鐘，想出越多正向語言越好
3. 將想到的話語化作彈藥，紀錄在白紙上



狗卷前輩的大聲公？
充滿力量的語言！



種樹回饋

說明：

1. 仔細觀察種子列表中不同的種子，思索他們的各種力量
2. 將這些種子分配給班上同學，在前面寫上屬於他的座號
3. 分配完的對象可在上面的框框中做記號
4. 班上的每位同學都要有一枚種子喔！

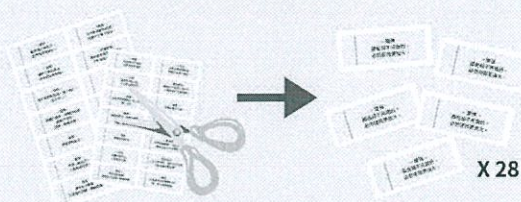


來種樹啦！

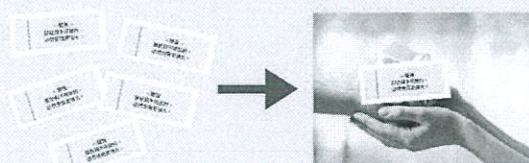
根據學習單
寫下別人的座號

2	— 變強 — 那些殺不死我的， 會使我更強大。	3	— 一直走 — 走得再多遠都好， 只要你不停下腳步。
20	— 出發 — 讓昨日到此為止， 在今天重新開始。		— 突破框架 — 唯有那些異想天開的人， 才能完成不可能的事。
	— 相信 — 沒有東西能閉上——個人的心， 除了自己。		— 主宰 — 我的命由我不由天。

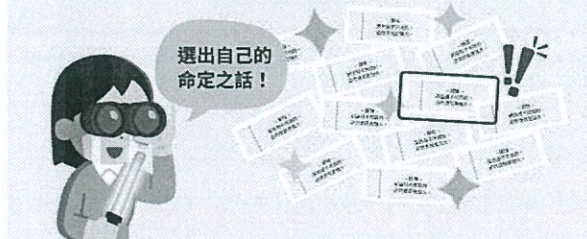
來種樹啦！



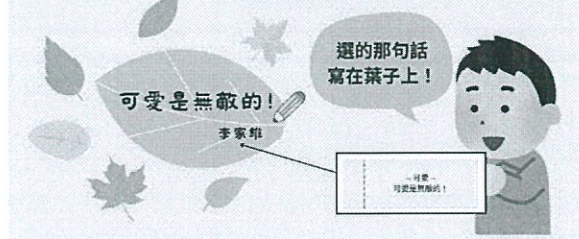
來種樹啦！



來種樹啦！



來種樹啦！



來種樹啦！

