

自我領導力教育在福和

～用共同語言陪伴孩子，用團隊文化支持老師

壹、為什麼福和持續推動自我領導力？

我們推動自我領導力，不是為了增加一項工作，而是希望建立一套**共同的教育語言、實踐工具與校園文化**，讓品格教育、班級經營、社會情緒學習與自主學習能夠彼此整合，真正落實在孩子每天的生活裡。

一、從口號式品格教育，走向工具式教育

品格教育不能只停留在理念宣導，也不能只靠老師一次又一次的提醒。

孩子需要的，不只是知道「要負責、要禮貌、要合作」，更需要學會：

當我情緒上來時，我可以怎麼停下來？

當我和同學衝突時，我可以怎麼表達？

當我事情做不完時，我可以怎麼安排？

當我犯錯時，我可以怎麼修復？

自我領導力提供了一套可實踐、可操作的教育工具，協助孩子學習自我管理、人際合作、目標設定、時間安排與問題解決，讓品格不只是牆上的標語，而是每天可以被練習的能力。

二、教養孩子，需要全村的力量

教育從來不是導師一個人的責任，而是全校共同的使命。

從導師、專任教師、行政團隊到家長；從課程教學、班級經營、校園活動、環境布置到校園文化，每一個環節都會影響孩子的成長。

當全校擁有共同的教育語言與實踐工具，孩子在不同場域聽見的是一致的提醒，經歷的是穩定的陪伴，也更容易把外在規範內化成自我要求。

這就是福和推動自我領導力的重要原因：不是要把責任加在某一位老師身上，而是要讓每一位老師不再孤單，讓教育成為彼此支持的共同工程。

三、面對世代差異，更需要共同語言

福和擁有不同世代的教師，每一位老師都有珍貴的教育經驗與班級經營智慧。

資深老師累積了深厚的現場判斷力，年輕老師帶來新的教學方法與數位素養。這些差異都是學校珍貴的資產。

然而，面對學生樣貌、家庭教養、社會環境與數位時代的快速變遷，我們更需要一套能彼此對話、持續校正的共同語言。

自我領導力不是要取代老師原本的教育智慧，而是提供一個共同框架，讓不同世代的經驗可以交流，讓不同風格的老師可以合作，也讓全校能逐步凝聚一致的教育共識。

四、自我領導力，也是教師自我成長的歷程

我們期待培養的，不只是能自我管理的孩子，更是情緒穩定、持續成長的大人。

在教育現場，老師每天面對學生、家長、行政與各種突發狀況，壓力不小。推動自我領導力，不只是用來教孩子，也是在提醒我們自己：如何照顧情緒、釐清優先順序、面對困難時不被情緒牽著走，並在關係中找到更好的回應方式。

當老師能更穩定地照顧自己，也更能穩定地陪伴孩子。

自我領導力的核心，不只是「教學生改變」，也是一段大人與孩子一起成長的歷程。教育最深的影響，往往不是來自說教，而是來自老師本身成為孩子可以看見的榜樣。

五、結合國家教育政策與學校發展，整合綜效、減負增效

教育部近年積極推動 SEL，也就是社會情緒學習。自我領導力教育已獲 CASEL 認可，是推動 SEL 的重要實踐工具之一。

福和自 112 學年度起，已將「自主學習」與「自我領導力」正式納入中長程校務發展計畫，並與課程教學、班級經營、品格教育、生活教育與校園文化相互整合。

因此，我們希望不是另外增加新的工作，而是把學校原本就在做的事情，透過共同語言與系統工具加以整合。

例如：

- (一) SEL（社會情緒學習）：讓孩子在情緒上來時，學會先「按下暫停鍵」，而不是直接暴走。
- (二) 自主學習：透過工具陪伴孩子「以終為始（設定目標）」與「要事第一（排定優先順序）」。
- (三) 七個習慣：就是一套把上述理念落實在日常班級經營的共通語言與實用操作工具。

當這些工作若能彼此整合，老師不需要重複投入，也能更清楚地看見教育效果，達到減負增效、整合綜效的目的。

六、以團隊合作，回應當前教育挑戰

在少子化、世代差異、親師信任、學生情緒與學習需求快速變化的時代，教育早已無法靠單打獨鬥。

孩子需要穩定的大人，也需要一致的學校文化。老師需要支持系統，也需要可以交換經驗、彼此陪伴的專業社群。

福和推動自我領導力，正是希望建立一種彼此支持、共同承擔的教育文化。

讓教師不孤單，讓孩子被看見，讓班級更穩定，讓校園更健康。

貳、三年的努力，我們正在長出福和自己的教育樣貌

115 學年度，是福和推動自我領導力教育的第三年。

最令人欣慰的，不只是完成了多少課程、辦理了多少研習，而是我們逐漸看見許多老師，不論資深或年輕，都能依據自己的教學風格、班級特質與教育理念，自主調整、靈活運用，發展出屬於自己的班級經營方式。

有的老師把七個習慣融入班會討論；
有的老師運用在班級幹部培訓；

有的老師設計學習單，引導學生自我反思；
有的老師把「暫停鍵」、「情感帳戶」、「要事第一」變成班級日常語言；例如：引導孩子使用「暫停鍵」的停想選擇歷程，運用「情感帳戶」建立親師生間的信任存款。

有的老師則透過學習契約、使命宣言與班級目標，陪伴學生建立方向感。

這些都是福和正在長出的教育樣貌。

我們正在一步步建構屬於福和的品格教育、社會情緒學習與班級經營模式。更重要的是，這些成果已經不僅僅個別老師的經驗，而是逐漸累積成團隊的智慧。

目前學校已建立自我領導力知識分享平台，整理三年來教師的教案、學習單、簡報與實務案例，讓所有老師都能共享、共用、共好。

位置：學校檔案中心：[media/@Video/@@@7 個習慣教學資源\(大補帖\)](#)

我們希望每一位老師都可以站在彼此的肩膀上持續精進，而不必從零開始。

參、未來三年，我們如何一起共備？

共備，不是增加工作，而是透過團隊合作，讓每位老師少走冤枉路，多累積教育智慧。

福和已經累積兩年共備經驗，未來自我領導力的教練日，將依照不同年段的需求，逐步形成分層支持與經驗傳承。

一、七年級：共同備課/教練日，穩定新生班級文化，減輕備課壓力

七年級是學生進入國中的起點，也是班級文化建立的關鍵期。

段考上午的早餐共備，不增加額外的行政或研習報告負擔，而是由專業教練與夥伴帶著溫馨早餐，陪伴大家一起開箱『拿了就能用』的班經營小工具，互相加油打氣。

共備重點包括：

新生適應、班級規範建立、合作共好文化、學習習慣養成、情緒支持與親師溝通。

我們希望七年級導師除了拿到授課教材外，還可以獲得可以彼此討論、分享困難、交換方法的支持系統。

二、八年級：經驗交流，擔任分享者與共備桌長

八年級進入班級文化深化期。

這個階段，導師已經對班級有更多理解，也累積了許多現場經驗。因此，八年級老師可以逐步從參與者轉換為分享者。

未來每學年將安排一次經驗交流，學務處會鼓勵並邀請老師分享班級經營案例、自我領導力工具運用、學生改變故事或遇到困難時的調整策略。

也可邀請有意願的老師擔任共備桌長，帶領小組討論，讓成功經驗得以傳承，讓困難經驗也能成為團隊共同學習的素材。

三、九年級：持續優化，加入核心團隊與創新發展

九年級則進入持續優化與創新的階段。

九年級老師面對升學壓力、學生情緒波動、學習動機差異與班級收束需求，更需要把自我領導力轉化為實用的陪伴工具。

我們鼓勵九年級老師分享校內外及跨縣市的實務經驗，來不斷精進自己的教學與輔導管理能力。也邀請有意願的老師加入自我領導力核心團隊，共同精進福和本位課程、教材與工具。

未來，核心團隊會持續發展更貼近福和現場的班會模組、學習單、導師週回顧表、親師溝通素材與學生自我反思工具等，提供全校教師更完善、更便利的教學支持。

肆、我們相信：用影響代替要求，用同行取代推動

福和推動自我領導力，並非要求所有老師做一模一樣的事。

我們真正期待的是：每一位老師都能保有自己的教育信念與教學特色，同時朝著共同的教育願景前進。

有人走得快，有人走得慢；
有人先從班會開始，有人先從個別談話開始；
有人善於設計課程，有人善於經營關係；
有人用簡報，有人用故事，有人用一句溫暖的提醒。

這些都很好。

因為真正的學校文化，不是整齊劃一，而是在共同方向中保有多元實踐；不是靠命令推動，而是靠信任、看見與彼此影響中慢慢形成。

我們始終相信：教育改革，不是要求老師改變，而是創造一個讓老師願意改變、彼此成就的環境。

*當老師成長，孩子就會成長；
當團隊同行，學校就會進步；
當每一個人都願意從自己開始，福和就會成為更有溫度、更有力量的學校。*

這，就是福和想一起走的路。