

請用 A4 空白紙張，完整抄寫以下資料(圖案不用畫)，字跡端正，大小適當，未達標準者將不予計分。



配合頁數 101、102

★設定與達成目標的方法

在設定學習目標時，易犯的錯誤就是認為設定好目標就夠了，以為這個目標就會激勵自己到達終點，但通往成功的道路並不是這麼簡單。因為如果一件事不具有挑戰性，就不會努力去做。我們應該如何設定有效的目標並達到目標呢？



(一)目標的類型

目標的類型有三種，分為長期、中期和短期目標。

- 1.長期目標：在學年結束時希望達到的目標。
- 2.中期目標：在學期結束時希望實現的目標。
- 3.短期目標：在未來幾週內希望完成的任務。

總想著長期目標會打擊積極性，因為常常會沒有成就感。每個測試、課堂參與和小組項目都是達到長期目標路上的一小步，專注完成短期目標可以增強學習動力。

(二)目標設定

SMART目標設定方法是指設定「具體」、「可量化」、「可實現」、「相關性」、「有時限」的目標。

- 1.具體的目標，例如：每天6點起床後讀書30分鐘。
- 2.可量化就是要有標準，例如：每天寫1小時數學習題，小考成績達80分。
- 3.可實現就是要結合自己的實際情況，例如：每天可利用的時間、體力、做事效率等。
- 4.相關性就是不偏離目前的學習內容，例如：背誦下次小考要考的範圍。
- 5.時限性就是設定期限，過長和過短都會造成效率降低。

(三)自我獎勵

當完成短期目標後，給自己一點小獎勵吧！例如：去看一場電影。



(四)制定學習計畫

有一個好的學習計畫並訂定一個明確的時間表，能有效幫助自己達成學習目標。可以運用網路上的時間表規畫工具，這些工具可以幫助計畫完成每件事情需要的時間，並且隨時查看自己對時間的分配，再根據需要加以調整。

參考資料

如何設定和達成學習目標？<https://kknews.cc/education/3bxaj48.html>。



★多元能力的內涵

美國哈佛大學心理學家加德納(Howard Gardner)所提及的多元智慧目前有九種，且陸續有其他的智慧種類不斷發掘。以下簡單介紹這九種多元能力的內涵及表現方式：



(一)語言文字能力

能有效運用口頭語言或書寫文字的能力，並且對語言的聲音、結構、意義和功用有特別敏銳的感覺。具體的行為表徵包括：

- 1.具有豐富的辭彙，能言善道，口才很好。
- 2.能運用口頭語言或書寫文字，表達想法、創作、記憶訊息或說服別人。

(二)數理邏輯能力

能有效運用數字和推理能力，如分類、分等、推理、分析與計算等能力。具體的行為表徵包括：

- 1.對邏輯推理或數字具有高度的興趣與靈敏度。
- 2.在日常生活中能運用數學計算、邏輯思考，解決問題。
- 3.能運用邏輯推理的方法，找出事物的因果與相互關係。



(三)視覺空間能力

能準確感覺視覺空間，具備辨識距離或方位的能力，並能將知覺到視覺的心像表現出來。具體的行為表徵包括：

- 1.能藉由設計、繪圖或創作表達自己內在的想法。
- 2.對色彩、線條、形狀、空間及彼此的關係具有敏感性。
- 3.能將視覺和空間的想法在腦海中立體化。
- 4.具有方向感。

(四)自然觀察能力

對所處環境的各種物種具有辨認與分類的能力，以及對自然現象有敏銳的注意力、區辨力。具體的行為表徵包括：

- 1.能覺察自然情境的變化，並表達對自然關懷的行動。
- 2.能熟練分辨動植物的種類、特徵，以及不同物種間的關係。
- 3.喜歡照顧花草樹木與動物。

(五)音樂節奏能力

對節奏、音調、曲調或音色具有敏感度，有察覺、辨別、改變或表達音樂的能力。具體的行為表徵包括：

- 1.能很快記住聽過的歌曲或樂曲曲調。
- 2.能彈奏樂器、欣賞或創作音樂。
- 3.會運用音樂、節奏來思考、回想事情、學習及表達。

(六)肢體動作能力

善於運用整個身體表達想法和感覺，具有運用雙手生產或操作物品的能力。具體的行為表徵包括：

- 1.具有特殊的身體技巧，例如：協調、平衡、敏捷、力量、彈性和速度等。
- 2.能精準模仿他人的動作及臉部表情。

(七)人際社交能力

能覺察並區分他人情緒、意向、動機及感覺，並能與他人有合宜的互動、共處的能力。具體的行為表徵包括：

- 1.能運用語言和肢體動作，與他人溝通。
- 2.能傾聽他人的想法、為他人著想，並能幫助他人。
- 3.善於規畫、組織、實踐，能運用技巧解決人際紛爭。

(八)個人內省能力

能認識自己的優缺點，意識到自己內在情緒、意向、動機、脾氣、欲求，以及自律、自知和自尊的能力。具體的行為表徵包括：

- 1.對自己相當了解，能有效處理個人的問題，調適自己的生活。
- 2.常會自我省思、自我評估，了解自己的思考模式。
- 3.透過寫日記、札記等方式記錄自己的想法或感受。

(九)存在思考能力

能思考人類的存在意義，並探討終極生命的議題。具體的行為表徵包括：

- 1.會探究自己在無窮宇宙中的定位，例如：我是誰？
- 2.會思考有關人類存在的問題，例如：生命的重要性與存在的意義、人類將往哪個方向前去？

資料來源

- 1.湯瑪士阿姆斯特壯，李平譯(2003)。經營多元智慧：開展以學生為中心的教學。臺北市：遠流出版事業股份有限公司。
- 2.湯瑪士阿姆斯特壯，王淑玫譯(2015)。你比想像的更聰明：用對方法，開啟你的多元智能。臺北市：親子天下股份有限公司。





★不同學習模式的學習技巧

每個人都會有自己較常使用的學習方法，除了使用其他學習模式進行學習以外，也可以善用自己熟悉的學習方式進行更深入的學習，增加學習效果。以下是不同學習模式的人在學習時，可以善用的學習小技巧。

視覺型

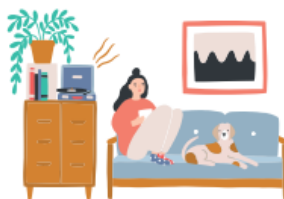
學習小技巧

- 1 上課時，除了聽老師的講述，可以同時配合閱讀教材。
- 2 觀看課本的插圖，使用圖像幫助記憶及理解學習內容。
- 3 為避免被移動的人或物干擾，盡量在非公眾場合閱讀與學習。
- 4 將學習內容自行畫製成圖表、心智圖或流程圖，幫助反思與消化。
- 5 學習新事物時，可自行上網搜尋圖片或相關資料，不由他人轉述。
- 6 背誦課文時，使用想像力，在腦中將課文內容想像成一幅畫或一段短劇，幫助記憶。

聽覺型

學習小技巧

- 1 上課時專心聽老師講述，也可搭配課本的文字進行學習。
- 2 思考時，可一邊以口語念出來或講出來，幫助整理思緒。
- 3 閱讀時除了觀看文字，也可以一邊大聲念出來，幫助理解學習內容。
- 4 善用下課時間與同學討論學習內容，透過語言的交談進行學習。
- 5 背誦課文時，可以將課文或學習的內容配上音樂節拍，幫助記憶。



觸覺型

學習小技巧

- 1 上課時帶筆，隨時動手抄筆記或畫圖表，以保持專注力。
- 2 善用單字小卡、筆記本、模型、標本等不同物品進行學習。
- 3 讀書時，大約30分鐘可以換一科目進行學習，以保持專注力。
- 4 把握做實驗的機會，直接動手操作，嘗試從做的過程中學習新知。
- 5 可使用電腦輔助學習的軟體，尤其是遊戲性質的程式。
- 6 背誦課文時，可運用手勢、表情或其他肢體語言幫助記憶。

資料來源

- 1.Mind Tools Club <https://www.mindtools.com/pages/article/vak-learning-styles.htm>。
- 2.VARK - A guide to learning preferences <http://vark-learn.com/introduction-to-vark/the-vark-modalities>。



★學習玩家這樣學，現在的學習力就是未來的影響力

YouTube頻道「阿滴英文」於西元2015年結合生活化素材，提供實用有趣的英語教學影片，幫助人們無痛學英語。短短兩年內成為臺灣第六個破百萬的頻道，更是首個達陣的知識型頻道。

小學階段

托福或多益考試都將近滿分的阿滴，其實在他小學二年級被送到新加坡獨自面對學習英語的困難時，竟然厭惡英語。後來遇到的英語家教不但沒逼他念句子，還讓小阿滴拿著老師的錢及剛學到的幾句英語，成功買到喜歡的遊戲王卡，從此打開英語學習的大門。

中學階段

阿滴回臺灣就讀全英語環境的國中，奠定英語基礎；高中時當英文小老師，時常幫助同學研究最有效的解答方式，養成「跟人分享」的興趣，獲得助人的快樂。阿滴喜歡聯合公園樂團的音樂，常將歌詞Rap一字不漏的背起來，音樂課表演獲得滿堂彩，讓患有異位性皮膚炎而自卑的阿滴相當難忘。自知不擅長講話的阿滴，也刻意參加演辯社，訓練口才。

大學、研究所階段

大學就讀英文系，發現自己僅有英語能力而萌生「危機意識」，積極培養跨領域能力，運用網路資源學影片後製、剪輯，修課學習色彩學、口語表達。一年內剪輯100支影片深獲同學喜愛，從此熱愛製作影片。擔任家教遇到抗拒英語但很愛甲蟲的學生，透過教甲蟲相關英語，成功「以興趣引發學習動機」，成為阿滴設立頻道的核心思想。在師長鼓勵及了解自己對事物感興趣就會專注研究的個性，繼續攻讀碩士班多媒體英語教學組，善用自主時間當了一年多的教育廣播電臺主持人，還接了婚禮攝影、剪接、補習班教師及翻譯等工作，迅速累積剪接、溝通及英語教學的專業實力。

阿滴這樣學

「現在的學習力就是未來的影響力」充分反映阿滴「學好學滿」的精神。想當YouTuber，阿滴建議先當興趣「學習」，化被動為主動，有目標、有收穫的學習不但不痛苦，還會很有成就感。將時間花在喜歡的事情上，享受學習過程，富有熱忱、堅持下去才能往卓越前進。生活在不斷變遷的時代，阿滴鼓勵學生學習不要設限，引發各種興趣，嘗試各式各樣的東西，從中找到自己擅長、喜歡的事情，再不斷往下執行，累積學習力，未來你也能發揮百萬影響力！



配合頁數 129~132

配合頁數130

一、關於同理心及溝通的態度

「同理心」簡單來說就是「感同身受」，站在對方的立場思考，嘗試理解對方的感覺及想法。設身處地產生一種「人同此心，心同此理」的共鳴性了解，並將對對方行為、感覺的解讀，傳達讓對方知道。

運用同理心溝通，能幫助一個人更了解自己、自我修正對他人的了解，如此能避免誤會及衝突，使得溝通更加順暢，有助於人際關係的建立與經營。

在溝通過程中，除了特定訊息的提供外，同時也是內心情感的傳遞與交流，而這有賴於以下良好的溝通態度：

(一)專注的態度

面向對方、保持眼睛的接觸、表情自然親切、對對方的表達有所反應(如點頭)。

(二)同理的態度

專心傾聽、敏銳覺察、感同身受、適時表達自己的體會和了解。

(三)尊重的態度

不要批判或評斷對方，不要隨便打斷對方的談話。

(四)接納的態度

允許對方陳述個人觀點或主觀感受、給予對方正面的回應、保持彈性的態度及想法。

資料來源

改編自葉冠玟(2016)。良好的溝通，來自於傾聽！5個傾聽技巧，讓你和誰都好聊。經理人月刊。臺北市：巨思文化股份有限公司 <https://www.managertoday.com.tw/books/view/53435>。

配合頁數129~132

二、常見的情緒形容詞

同理心、我訊息的表達，有賴於情緒的辨識，若我們能清楚辨識他人的情緒、釐清自己的感受，就能展現較好的溝通技巧。參考以下情緒形容詞，幫助自己經營正向的人際關係。

情 緒	情緒形容詞
舒服的 情緒	開心、興奮、期待、驚喜、得意、感動、幸福、甜蜜、滿足、安心、平靜、自在、溫暖。
不舒服的 情緒	生氣、憤怒、厭惡、傷心、沮喪、失望、苦惱、著急、緊張、害怕、擔心、不安、矛盾、無奈、無助、不甘心、嫉妒、羞愧、丟臉、孤單、挫敗、委屈。

