

第七章： 投入向度

打造全心投入的課堂

動機、心流與正向情緒

教師的實戰筆記

- ✓ 1. 動機式晤談 (Motivational Interviewing)
- ✓ 2. 心流理論 (Flow Theory)
- ✓ 3. 擴展與建構理論 (Broaden-and-Build Theory)



案例研究：遇見 Riley

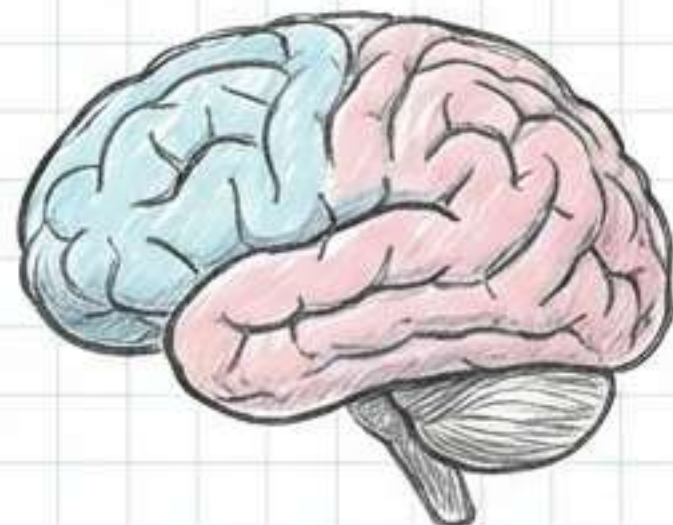
- **年齡：**14歲（8年級）
- **觀察到的行為：**表現不穩定。有幾週非常努力，接著又會連續缺課。
- **衝突點：**在課堂上公開挑戰規則（例如滑手機），或是退縮不互動。
- **關鍵事件：**在寫作課上，他原本對「摩托車」的主題很有興趣。但當老師發下計畫表時，他撕毀考卷並走出教室。

老師的困惑：這是「懶惰」，還是我們誤解了什麼？

什麼是真正的「投入」？

投入不僅僅是乖乖坐著。
它是一種高度專注、充滿
興趣與享受的狀態 (Peak
concentration, interest,
and enjoyment)。

由上而下的調節
(Top-down regulation)



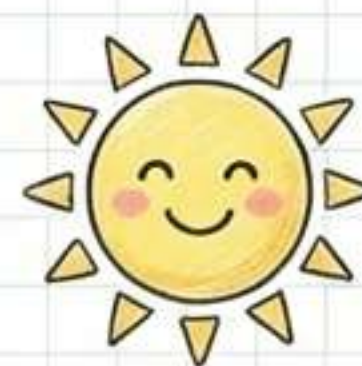
內在動機驅動
(Intrinsically motivating)



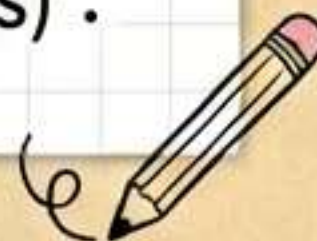
🔑 動機 (Motivation):
處理「矛盾心態」



🌊 心流 (Flow):
平衡「挑戰」與「技能」



☀️ 正向情緒
(Positive Emotions):
擴展學習資源

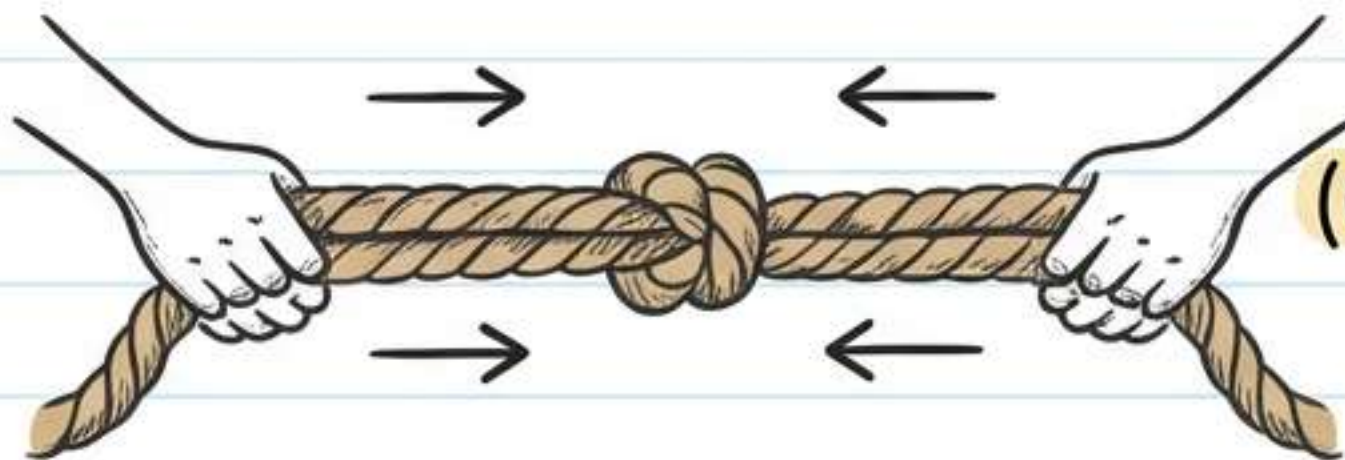


關鍵一：動機式唔談與矛盾心態

意圖

(Intentions)

(e.g., 想表現好)



反向意圖

(Counter-intentions)

(e.g., 害怕失敗)

學生處於「矛盾心態」(Ambivalence)——同時擁有相互衝突的感受。



夥伴關係
(Partnership):
師生合作



接納
(Acceptance):
尊重自主



同理心
(Compassion):
學生優先



喚出
(Evocation):
引導出內在動力

實用工具：決策平衡表

1. 維持現狀的好處
(如果不改變，有什麼好處?)

2. 維持現狀的壞處
(如果不改變，有什麼壞處?)

3. 改變行為的壞處
(如果開始用功，有什麼壞處?)

4. 改變行為的好處
(如果開始用功，有什麼好處?)

💡 從「維持現狀的好處」開始問，降低防衛心！



關鍵二：心流理論 (Flow Theory)



如何創造心流：搭鷹架與個別化

評估能力 (Assess Capacity)

- 獨立水準 (Independent Level) : 可自行完成 → 心流基礎
- 教學水準 (Instructional Level) : 需協助才能完成



Balance

焦慮時

任務太難？

👉 提供鷹架、降低複雜度、同儕互助

無聊時

任務太簡單？

👉 增加深度、複雜度、創造性要求

維持心流：目標與回饋

明確目標 (Clear Goals)



學習意圖

(Learning Intentions):
這堂課要學什麼？



成功效標

(Success Criteria):
成功的樣子？



即時回饋 (Immediate Feedback)

- 每10分鐘巡視一次
- 給予「修正回饋」
(Fix-it feedback)
- 不要等到交作業才改！

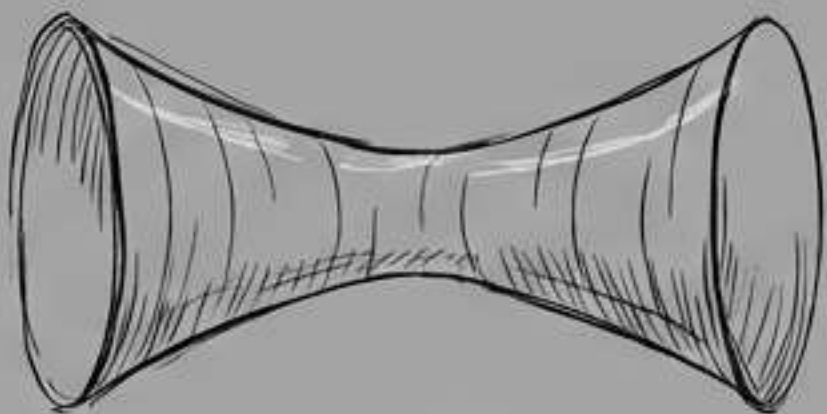
心流檢核表 (Flow Checklist)

- ☐ 難度適中？
- ☐ 目標清楚？
- ☐ 回饋即時？



關鍵三：擴展與建構理論 (Broaden-and-Build)

負向情緒 (Negative)



窄化注意力 (Narrow)

生存模式
專注於威脅

正向情緒 (Positive)



擴展覺察 (Broaden)
建構資源 (Build)
更有創造力與韌性

快樂不只是感覺良好，它能擴展大腦的學習頻寬！

實用工具：正向啟動與圓圈慣例



正向啟動點子 (Primer Ideas)

- ✓ 最好笑的事
- ✓ 四格漫畫創作
- ✓ 假裝中樂透

危機處理對話 (The Triage Conversation)



1. 確認現況：「我注意到你今天寫作有點卡住了。」(不帶評價)

2. 檢查心流：「這個題目對你來說是不是太難？還是不清楚怎麼開始？」

3. 提供鷹架：「明天我先示範怎麼寫寫第一段，我們一起試試看。」

目標：讓學生獲得洞察 (Insight)，而不是感到內疚 (Guilt)。






Riley 的轉變

Hanyi Senty Peony handwriting crayon effect



Interventions & Results

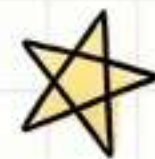
- ✓ **動機 (Motivation)**：使用「決策平衡表」，發現他害怕失敗。建立安全感。 
- ✓ **心流 (Flow)**：調整目標為「起草兩個強段落」，提供範文鷹架。 
- ✓ **正向 (Positive)**：透過「圓圈慣例」，讓他感到歸屬感。 

結果：Riley 願意承擔學習風險，不再逃避。他從「問題學生」變成了「成長中的學習者」。



教師的投入向度備忘錄

(The Engagement Cheat Sheet)



1. 擁抱矛盾



用「動機式晤談」
喚出內在動力。



2. 診斷心流

行為問題 = 焦慮(太難)
或 無聊(太簡單)。

焦慮



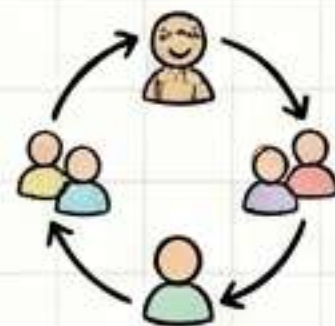
無聊



3. 預先鋪墊



用「正向啟動」與
「圓圈時間」擴展大腦。



4. 關係先行



投入需要安全感與歸屬感。



Don't Forget!



“投入不是要求來的，
是我們為學生精心設計出來的！”

