

實施正向教學對學生學習歷程及態度影響之 行動研究：以一個國中英文科任教師為例

陳虹妃¹ 蔡慧音² 羅希哲³

摘要

本研究旨在探討一名國中英文教師實施「正向教學」的歷程，以及「正向教學」對學生學習態度的影響。研究者運用正向心理學理論基礎作為教學上的態度取向，來對屏東縣某國中某班共 36 名九年級學生進行二十週的行動研究。本研究以教師課堂觀察、省思札記、學生學習資料、訪談記錄，以及問卷調查來進行質量的討論與分析。重要的結論為：本研究之正向教學歷程分為「順服、危機、磨合及穩定」等四個階段，在教學歷程中教師可掌握順服的初始效應，訂定明確的課程規範，培養學生正向的學習習慣，秉持溫柔卻堅定、正向但嚴謹的教學態度，以正向的管教替代權威式的嚇阻與命令，並使用幽默的技巧化解衝突；整體而言，「正向教學」對學生學習態度有明顯正向的提升。最後，根據研究結果，提出具體建議，作為實施正向教學提升國中學生英語學習之參考。

關鍵詞：正向教學、正向心理學、正向情緒、學習態度、學習歷程

¹ 屏東縣私立南榮國民中學教師

² 國立高雄師範大學工業科技教育學系博士

³ 國立屏東科技大學技術及職業教育研究所教授

通訊作者：羅希哲，E-mail: lou@mail.npust.edu.tw

收稿日期：2021/03/08；接受刊登日期：2021/07/05

DOI: 10.6618/HSSRP.202112_15(4).4

壹、緒論

2006 年立法院公佈「禁止體罰條款」初期，研究者看到教師因學生作業多次未完成而用藤條打學生手心，引發家長質疑教師的「體罰」管教不當。新聞媒體報導師生衝突或教師不當管教學生的事件也屢見不鮮。教師因求好心切的嚴厲管教方式被質疑，無法得到學生與家長的認同，教學熱情容易因此而熄滅。

隨著時代的轉變，家長與學生對教師不再是唯命是從、畢恭畢敬，過去的權威式教育只會引發更多師生之間的對立。因此，本研究動機有三：

一、營造正向的學習環境來替代體罰

本研究的「正向教學」所強調的論點並不只是消極地「不體罰學生」來避免師生及和家長之間的不滿和衝突，Seligman（2002）提及一個正向的社群應該是有益個人健康與快樂的正向組織，研究者欲探討如何可以更積極地運用正向的策略來讓教室成為學生快樂學習的環境。

二、運用正向的教導方式使學生自律與自動自發

過去，教師常會運用「體罰」或「罰寫」來處理學生不當的行為或督促學生提升課業成績。這樣做法或許可以有立即性的嚇阻作用或可以逼迫學生依教師規定背誦好該課程需要記憶的內容，但卻無法使學生有自律、自動自發精神。教師須思考如何運用正向的教導方式來幫助學生，培養更多正向的態度或特質（Gable & Haidt, 2005）。

三、給學生正向體驗的機會來替代權威式的教育

權威式的教導讓學生不敢表達內心真正的想法，表面上屈服，背後卻恨著老師。現在網路發達，學生隨時可「拍照蒐證」上傳到各網路社群，對教師及學校都會造成很大的傷害。若可以運用正向心理學的理念，讓學生由教師身上感受到教師給予的溫暖，並有正向的體驗，相信學生也會願意給予教師正向的回饋。教師不應把害怕當作教育的捷徑，而是要用信任取代恐懼（Esquith, 2008）。

傳統的教育對於學生的行為管理或教學，不論是對正向行為的增強或負向行為的懲罰，皆過度強調以外控的方法管理學生的行為，而未考慮學生行為背後真正的意涵或行為訊息所要傳遞的內在需求（林育陞，2017），相對地，以正

向心理學為基礎的正向教學，可以幫助學生在正向支持的學習環境中，經由正向體驗，發展個人優勢，進而改善問題行為，促進學習效果。在正向教學的相關研究中，目前多以情意教育相關課程推行，而一般學科（如：國文、英文、數學等）能否融入正向教學，仍待實證。鑑此，本研究欲將以正向心理學為基礎的正向教學策略，推行至國中的英文教學現場，以探究此行動教學的歷程如何發展，其教學效果對學生的學習態度造成的影響為何。

基於上述研究動機，本研究目的為：

- （一）探討教師運用正向教學的歷程。
- （二）探討教師正向教學對學生學習態度的影響。

本研究探討的研究問題為：

- （一）教師運用正向教學的歷程為何？
- （二）教師正向教學對學生學習態度的影響為何？

貳、文獻探討

一、正向心理學

正向心理學的起源為 Seligman 於 1998 年首先倡導，呼籲以積極的態度探討人類心理健康，發掘和培養人的正向心理特質，以跳脫過去對心理疾病和負面行為為矯正的侷限（韓佩凌、陳柏霖，2017；Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002）。不同於傳統心理學對負向心理狀態的重視，正向心理學更著重於正向心理特質的探究，其內涵為發現自己的優勢，在遇到挫折或困難時，能正向思考，用積極、樂觀、主動的思維解決問題或面對失敗，進而開闊自己的潛能，提升生活品質（林育陞，2020）。Seligman（2002）闡述的正向心理學三個主要的研究範疇，包含「正向體驗、正向人格特質、正向社群與機構」：

（一）正向體驗（positive experience）

正向體驗所探討的幸福、樂觀、快樂乃至各種正向情緒，都與個人主觀的正面心理感受相關。正向情緒來自個人特質，或是日常從事活動（例如：嗜好）產生的狀態（Baumgardner & Crothers, 2009）。

正向心理學中的正向情緒是延伸 Fredrickson（2001）正向情緒的論點。Fredrickson 提及負向情緒會產生特定行動傾向（specific action tendencies），像是憤怒使人產生攻擊行為，恐懼讓人變得僵化、狹窄，並縮減認知的廣度。而正

向情緒正好相反，它可以擴展注意範圍，提升認知的靈活性，出現非特定行動傾向（**nonspecific action tendencies**），使個人的思考與行動更加寬廣，就會進一步建構一生受用的智能、身體、社會與心理資源。

（二）正向人格特質（**positive personality**）

特質是個人在不同的時間或不同的情境中所表現的穩定心理狀態，長處和美德是正向的人格特質，個人若能善用，將會獲得正向的情緒和經驗（黃郁婷，2008）。韓佩凌與陳柏霖（2017）提到人格特質會影響個人的行為、認知與情意，而正向的人格特質與某些個人優勢有關。例如：「同理心」得以讓人理解他人的需求，而「正向」能看到人與事物美好的一面。關於正向的人格特質，**Peterson**與**Seligman**（2004）提出人類的六大美德（24項優勢）：智慧與知識（原創力、好奇心、判斷力、喜好學習、觀點見解）、勇氣（勇敢、毅力、正直、生命力）、人道（愛與被愛、仁慈與慷慨、社會智慧）、正義（公民精神、公平、領導力）、節制（寬恕與仁慈、謙遜、審慎、自制力）、及超越性（讚嘆、感恩、希望、幽默、心靈信仰）（鄭曉楓、田秀蘭，2017）。其中，智慧與知識的正向特質，有助開展學習潛能（張靜云，2018）。**Fredrickson**（2009）認為辨識與運用優勢是實踐正向心理的關鍵，藉此途徑，人們因此有正向情緒、投入的狀態、成就與正向的人際關係（韓佩凌、陳柏霖，2017）。

（三）正向社群與機構（**positive communities and institutions**）

正向社群與機構則是屬於群體的層次，強調家庭、學校、工作場所、社區等單位，應該提供更好的條件，更多的資源來幫助人們體驗快樂，發展長處，建構人們的心理健康（李新民，2010）。友善的學校環境、良好的師生及同儕關係，具功能的家庭關係等都屬於正向的環境。正向的情緒與個人特質必須在正向的環境中才能獲得最好的滋養（韓佩凌、陳柏霖，2017）。

Seligman（2012）在《邁向圓滿》（**Flourish**）中提到具有正向情緒，能完全投入，過著最有意義生活的人，通常會擁有比較高的生活滿意度及幸福感。這樣的生活滿意度及幸福感有多向度測量元素：正向情緒（**positive emotions**）、全心投入（**engagement**）、正向人際關係（**positive relationship**）、意義（**meaning**）、成就（**achievement**），縮寫為 **PERMA**（韓佩凌、陳柏霖，2017）：

1. 正向情緒

正向情緒是人們最直接的正向體驗。根據 **Fredrickson**（2001）的正向情緒擴展與建設理論，正向情緒可以擴展思維，建立較長久的資源與消耗負面的情緒，人們因此提升在生理、心理、智能與社會功能的滿意度。

2. 全心投入

當人們運用優勢與美德時，就能發揮所長，克服挑戰而有所收穫。在心流的狀況產生時，通常沒有特別的情緒和思維，只有在回顧的時候，才會感覺那樣的意境很美好。

3. 正向人際關係

「肯定式溝通」和「主動——建構式回應」有助於正向關係的建立。其中，「主動——建構式回應」，當對方分享一件開心的事，我們保持高度的興趣與正向的情緒，讓對方感受到你真心為他感到高興，請他多說一些細節，有助於兩人關係的加乘。

4. 意義

「意義」的意涵在於找到自己的價值感與歸屬感，例如看到自己有能力完成任務或感到自己為團體創造具有價值的意義。意義感具有主觀性，若有良好的正向人際關係，越有個人的價值感與歸屬感。

5. 成就

成就來自於創造成功的情境，因為勝利而產生快樂的感覺。

以上五個元素都可讓人可以感受正向情緒，進而對所投入的事物感到有意義，創造正向的人際關係與成就感的正向情境。

Seligman (2002) 指出真實的快樂中，全心投入和心流有關。心流 (flow) 是當人們全心投入於活動，沉浸其中而達到渾然忘我的境界。正向心理學創始者之一，Mihaly Csikszentimihaly，解釋心流的經驗：「完全投入一項活動，投入本身就是目的。在時光飛逝中，達到完全忘我的境界。每一項行動、動作，以及想法都那麼渾然天成地跟隨著前面而來，就像是演奏爵士音樂一樣。你整個存在都投入其中了，你將你的技能發揮到極致了。」(引自鄒繼礎，2015，頁 64)，心流經驗與挑戰和技能相關，是一種挑戰與技能達到平衡的狀態，如果挑戰高於技能，則會產生焦慮，當技能高於挑戰，則會覺得沉悶。

綜上所述，正向心理學在本質上就是一種讓人快樂與幸福的觀點，若應用於教育，可以從其三大範疇出發，給予學生正向的體驗，協助學生從成功經驗中建立自信、瞭解自己的美德與優勢，進而提升問題解決的企圖心和挫折的容忍度，以培養個人的正向人格特質。當學生瞭解自我的優勢，更有自信時，便願意接受學習的挑戰，投入其中，產生心流的經驗。而正向的學校人際氛圍，能使學生有歸屬感，感到安全、支持與接納，有助其身心發展與學習成效。鑑此，本研究將「給予學生正向體驗、培養學生正向的人格特質、心流經驗和正

向的社群與機構」作為正向教學設計的子構面，進一步規劃具體做法。

二、正向教學的應用與研究

本研究之正向教學，即正向心理學應用於教學。教師的教學歷程中，口語溝通是師生互動中最頻繁的一種，因此，善用口語溝通的內容和技巧，是教師專業素養重要的一環（吳清山，2017），再者，「言教不如身教」，可見教師的行為表現，其潛移默化的效果更甚。而正向情緒乃正向心理學的主要內涵之一，張映芬、程炳林（2017）的研究發現教師的情緒能預測學生的學業情緒，學業情緒又能預測學生的適應性動機。當教師持愉悅、希望、自豪的正向情緒時，能引發學生正向的學習情緒，進而對於學科學習也較能以堅持和尋求協助的適應性動機應對，由此可見，教師的正向情緒在教學歷程中的重要影響。綜上所述，本研究以「正向行為、正向情緒、正向語言」作為正向教學的態度構面。

黃郁婷（2008）以教育的觀點檢視正向心理學的三大範疇，據此提出正向心理學在班級經營的應用：

（一）正向情緒——提供正向主觀經驗

藉由生活中感恩事件的敘寫與分享，培養學生知足感恩的心；以生動多元的教學活動為學習帶來新意，並提供適合的目標與挑戰，讓學生能從中獲得成就感，引發學習動機；學習以正向的角度看待事件，將失敗視為學習的機會，以獎勵替代懲罰，讓學生肯定自我價值，樂觀面對問題，增加適應環境的彈性。

（二）正向品格——培養正向人格特質

提供每位學生為人服務的機會，從服務中發現自己的特長與能力，體驗付出的快樂；提供正向楷模，讓學生模仿學習，老師透過言行身教，潛移默化學生正向行為，對於學生正向的行為表現，透過公開地表揚強化，讓同儕間產生見賢思齊的效應。

（三）正向班級氣氛——營造正向組織環境

基於學生是班級的主人之信念，讓學生共同參與班級事務，打造一個有意義及認同感的學習環境；同時，教師應放下絕對權威的角色，和學生多聊天、互動及觀察學生的生活及想法，以溫和正面的言語，做一位支持、關懷學生的老師。

徐嘉珍（2015）認為正向管教應以學生為中心，學生在信任的師生關係中學習待人處事的方法，有了正向的感受與經驗便能自律並服從規範，其正向管教的作為：

（一）以教師輔導管教學生之目的為基礎

教師應站在學生的立場，瞭解學生不合宜行為的背後原因，強化與導正學生行為。立即、明確的增強學生的合宜行為，訂定希望學生達成的行為目標。

（二）以正向情緒面對學生不當行為

老師也會有軟弱的時候，面對負向情緒，老師可以思考正面意義，重新評估不快樂的事件，進而找到合宜的因應措施。溫暖、正向的行為表現、熱情、積極與正向支持的態度，有助於情緒控制，並喚起正向情緒，正向情緒則能促進創造力和靈活的思緒並解決問題。

（三）建立班級常規指導學生正向行為

學生的偏差行為會打斷教學課程的順利進行，若班級秩序管理不當，則會造成教室氣氛不佳。教師若能關懷學生、評分公正與賞罰分明，則有助於偏差行為的導正。此外，班級常規的規劃、討論與遵守，則能營造和諧的班級氣氛，有助班級經營的效能。

（四）積極增強學生的正向行為

以行為改變技術，增強預期正向行為，忽略、削弱非預期的負向行為，而間接增強策略，則有助形塑良好行為的持續性。針對學生不當行為，亦應向學生說明並分析行為所導致的後果。

在教學現場這個特殊的場域，師生間良好的溝通是有效教學的橋梁，有助於引起學生學習的動機，並形塑學生健全的人格，教育部特別企劃並提出教師的正向溝通技巧（張宗義、林嘉珮、邱莉萍、洪靜春、鄭雅尹，2011）：

（一）善用眼神表情、肢體與聲音變化

教師以凝視來減少學生的干擾行為，以眼神來傳達對學生的讚許與關懷，適當的眼神接觸能讓對方感到關注與尊重。微笑能營造支持、正向的教室氣氛，建立良好的師生關係，學生也會用好的表現來作為回應。善用肢體語言與聲音變化，時常在教室裡行間走動，以開放、和善的肢體語言表示關懷、接納，有時一個手勢、誇張有趣的動作或生動多元的聲音，也能提升學生的專注力和學習的樂趣。

（二）鼓勵是溝通順暢的不二法門

鼓勵要具體真誠，要視個別差異，不要以統一嚴格的標準和他人做比較，不然有些學生永遠得不到老師的讚美與肯定。對於良好行為的讚許，能強化良好行為的表現，但有時候，沒有做錯也值得鼓勵。在指正負向行為前，可先對正向行為給予鼓勵，不但可以增進師生關係，也能促進學生願意改進的動機。

（三）幽默能四兩撥千金

幽默能讓學生心情輕鬆，紓解枯燥的課程氣氛，在面對即將來臨的風暴前，幽默也能輕鬆化解衝突，反而讓學生佩服老師的機智，並拉近師生距離。

（四）適時表達出專業形象

適時的展現自己的專業，能贏得學生和家長的信任與支持。

（五）積極傾聽弦外之音

用心、專注傾聽對方的真正需求與意涵，方能適時給予正確的反應。聽懂對方的話，可以應用「回饋」與「驗證」的方法，重新陳述對方傳遞的內容與情緒，以驗證是否真正瞭解對方的意思。

（六）善加運用同理心

設身處地以對方立場去體會其心境。在指正學生的同時，若能設想行為背後的動機，或許能更深入體會與觀察，進而找到解決問題的方法。

（七）用「情況描述」取代「主觀評價」

溝通的過程，對於事件的描述應儘量具體、客觀，陳述事實，不加入個人評斷，方能將溝通的重點聚焦於問題本身。

（八）適時運用「我」訊息

「我」訊息，主要是在傳遞自己的感受與客觀的事實。溝通除了需誠意傾聽、接納、瞭解他人感受外，也應適時給予自己有表達想法、感受或價值觀的機會。使用「我」訊息表達情緒時，也應以同理、正向陳述，避免流於情緒的宣洩。

綜上所述，正向教學在教育的应用，可以从教师、学生与环境等三个层面落实。教师的部分，应先端正态度与言行，善用正向语言或肢体表示关怀、鼓励、同理与支持，以正向的情绪面对学生负向的行为，使用沟通技巧和行为改变技术以形塑学生正向行为。学生的部分，建立明确的班级规范和奖惩制度，让他们有所依循，并提供正向体验的机会，例如：感恩事件的叙写与分享，为人服务的机会，或是合适的挑战…等，以培养正向的人格特质。环境的部分，营造正向的学习环境，让学生对于班级能产生认同感，乐于在这个环境中互动、学习与分享。

參、研究設計與實施

一、研究方法

本研究採「行動研究法」作為主軸，乃基於改善教學實務工作的問題，將正向教學融入英文課程，以扭轉學生偏差的學習態度，並從中提供正向教學歷程的發現，供未來想從事正向教學的相關工作者參考。此外，教師正向教學歷程與學生學習態度的轉變，若只採單一量表測驗，容易忽略個體間的差異，也未能反應心理動態的表現。因此，本研究先透過行動研究進行教學，並輔以問卷調查法、訪談法、文件分析法等進行資料的蒐集與分析。

（一）問卷調查法

本研究的問卷調查以自編的「英語學習態度量表」為施測工具。於「正向教學」行動研究實施結束（20 週）後對個案班級學生（九年級，36 位學生）進行施測，以了解「正向教學」對學生學習態度的影響。「英語學習態度量表」區分為「對英語科的態度、對教師的態度、研讀英語的習慣、學生在英語課課堂的表現，以及學生的心流經驗」五個構面。問卷效度邀請四位學者進行專家效度，研究者再整合專家意見進行問卷的編修及定稿，爾後，進行信度分析，分析結果顯示其總題項之 Cronbach's α 內部一致性係數為 .95，具可接受之信度。

（二）訪談法

本研究採半結構式訪談法，方式有二種：1. 面對面訪談：以個案班級 36 位學生為對象，輪流邀請至辦公室談話，每次約談一人或多人，時間 10 分鐘。2. 發紙卡給學生，請學生將研究者所提問的問題寫下自己的想法，大多利用下課前五分鐘請全班書寫後當節課後收回。研究者根據學生所寫的內容加以記錄、省思，以供行動研究教學循環式的修正。

表 1 的訪談問題主要是依據行動教學歷程的現況及教師省思來設計，以瞭解學生在每一時期的想法。大部份的訪談問題可重複在不同的行動研究時期運用，以探討實施「正向教學」的歷程。

表 1
訪談大綱

問題內容
1. 對新任英語老師的初次印象及想法為何？
2. 對個人而言，研讀英語的困難點在哪裡？
3. 省思自己目前研讀英文的習慣，和過去有何不同？
4. 省思自己在英語課堂上的表現，和過去有何不同？
5. 喜歡或不喜歡英語老師的做法，請列舉事例並說明為什麼？
6. 英語老師的哪些正向做法，對你的英語學習是有幫助的？為什麼？
7. 對於英語老師管理上課紀律的方式有何看法？
8. 對於老師製作的引導式講義、要求作筆記，對你的英語學習有幫助嗎？請說明你的看法。
9. 英語老師哪些正向的態度值得你學習？
10. 給老師的話：上英語課的正向感覺和感謝的話。

（三）文件分析法

文件分析法係針對行動教學歷程相關的書面資料進行蒐集與分析。包含教師課堂的觀察、教師教學札記、學生英語筆記本、作業本、課本重點筆記、學生訪談記錄等。茲將資料的編碼及轉譯符號說明，如表 2。

表 2
資料編碼與代表意義

編碼類別舉例	代表意義
課觀 1070705	於 107 年 7 月 5 日的課堂觀察記錄
教札 1070705	於 107 年 7 月 5 日的教師省思札記
訪記 1070705	於 107 年 7 月 5 日的學生訪談記錄
S01	學生代碼；S01~S36。

二、研究場域

（一）學校環境

研究者任教的學校是一所位於屏東縣某鄉鎮的私立國民中學，為一所代用國中。學生的學費比照公立學校收費，以戶籍登記在該地區的國小畢業生入學就讀。目前學校約有 1300 人，全校班級數有 33 班，每年級有 11 班，每班平均約 40 人。

（二）學校英語學科的課程規劃

九年級英語學科相關課程的安排為每週五節，每天都有一節的英語課。另

外有五大學科的課後輔導課，每週一次，一次 80 分鐘。又因要面臨國中會考，學校為九年級加排「週六假日加強課」，每次上課半天，加強複習七、八年級學過的內容，各科每五星期會輪到一次上週六假日加強課。

三、研究參與者

九年級共有 11 個班級，此班共有 36 名學生。個案班級和七、八年級時的英語教師相處不佳，到八年級時甚至有學生會在英語課堂上和老師對峙、怒罵、趴伏桌上睡覺、上課吃東西、聊天、走動。學生無心學習，英語科成績因此低落，致使校方需為該班調整英語教師。於是該班升上九年級時，研究者便接任該班英語科教師。在此之前，個案班級從未接觸過研究者，而研究者也約在接任前一個月才獲知此任務，便開始研擬本行動研究計畫。

四、研究架構與教學設計

（一）研究架構

本研究以「講述法」作為正向教學的主要方法。原因有三：本研究聚焦於教師的「正向態度」及「正向班級經營」對英語教學中學生學習態度的影響。又限於學校課程安排、定期評量時程，以及七月暑期輔導課開始第五冊新進度教學的時間。且因研究者和個案班級不熟，還未有默契的情況下，若採取其他需要分組的教學法，唯恐因不適切的分組而造成研究的干擾。

本行動研究，係以正向教學為主軸，以「計畫、行動和觀察、反思……」等循環歷程（Kemmis & McTaggart, 2005），作為研究架構。在計畫階段，教師發現並確認教學實務問題，著手進行文獻資料的蒐集，以發展正向教學設計和研究工具；行動與觀察階段，教師落實正向教學，同時，進行課室觀察、撰寫省思札記、蒐集學生學習資料、施以成就測驗、訪談等，據此，進行反思，作為成效評估，提出正向教學設計的調整，持續循環直至研究的最後，施以態度量表的調查，以瞭解正向教學對學生態度的影響。研究架構圖，如圖 1 所示：

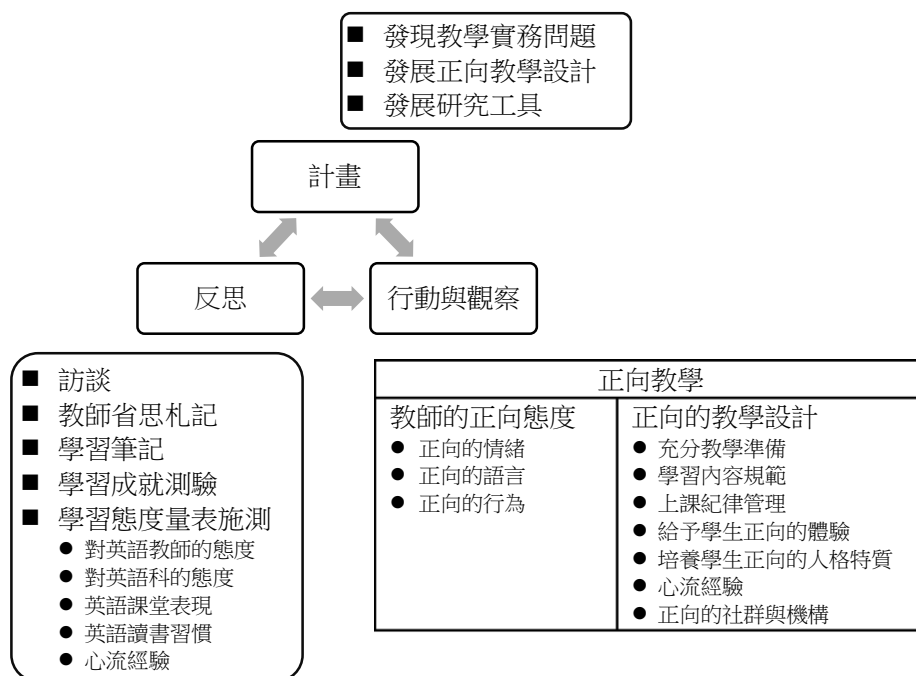


圖 1 研究架構圖

(二) 教學設計

本研究之正向教學設計乃根據正向教學理論及研究架構之層面進行設計，具體做法及策略，詳如表 3。同時，以此作為教學研究之檢視準則。

表 3
正向教學設計的理念與具體做法

層面	具體做法
教師的正向態度	1. 同理學生：瞭解學生不當行為背後的原因，能使教師的態度軟化，並追本溯源尋求適切的因應之道。
	2. 教師也是有情緒的：老師難免會因學生的不當作為而感到生氣，此時應避免與學生發生衝突，先冷靜，再與學生約時間談話為佳。
正向的情緒	1. 勿總聚焦在學生錯誤的行為上，應鼓勵學生良好的行為。可和學生分享教師個人的生活經驗來勉勵學生。
	2. 鼓勵、激勵、表達感謝、肯定、問候、稱讚、給學生教導及指點、提供訊息、安慰、表達感到興趣、修補關係的話、信任的話、表示贊同的話、表示了解及感同身受的話、傳達關愛、表達關心、指出好的一面、主動表示幫忙、原諒的話、道歉的話、有益的建言、表示有禮貌和尊敬的話、提出邀請等都屬於正向的語言 (Urban, 2005)。

(續後頁)

(接前頁)

層面	具體做法
正向的行為	<ol style="list-style-type: none"> 1. 處罰既不能教學生該做什麼，也不能使其趨善，只能增加侵略性，迫使學生逃避教師，很快地學生就適應處罰方法。受到處罰而短暫制止的行為，通常會再發生。 2. 過多的提醒及嘮叨就像處罰一樣令人反感。 3. 關懷、接納、尊重學生：教師需要知道每位學生的興趣、夢想、知識和能力。如果教師願意個別去認識學生，他們一定能感受到關心。尊重學生的獨特性，保持彈性，傾聽學生的理由（李崇建，2015）。
正向的教學設計	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合學習進度，製作引導式的講義：講義內容為每課的學習重點，但重點內容採填充的方式列出，學生上課時需專心聽講，並填寫空格內的答案。這種形式的講義，能引導學生專注，並促進心流經驗的產生及完成講義填寫的成就感。 2. 確實批改學生的作業及筆記本，並及時給予正向的回饋和指導。 3. 依據教學進度製作小範圍的評量：可讓學生自我檢視該加強的部分，教師也可以瞭解學生需要再指導的部分。
學習內容規範	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂開始，確實告知學生這節課的活動流程：不確定性會增加教室裡浮動的氣氛。 2. 課堂結束前，清楚告知學生作業及書寫標準，下堂課有無小範圍的評量，並說明評量的型式及標準。 3. 純講課的時間勿太長，盡量聚焦在一兩個重要的主題或觀念後，讓學生寫相關習題，立即練習以強化概念。做習題時，持續監督、輕聲指導。 4. 教師要維持正向的情緒、有正向的言語（李美華譯，2007）。
上課紀律管理	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教室規則僅需訂定一些強調適當行為的規則即可，勿訂定教師無法一貫執行的規則。 2. 教師親身示範守秩序、符合期待的行為，訂定清楚的規則和程序，並教導學生如何遵循這些規則和程序。清楚、懇切地說明期望（李美華譯，2007）。
給予學生正向的體驗	<ol style="list-style-type: none"> 1. 當學生達到所期待的行為或比以前的行為進步時，馬上給予讚美。具體而清楚地讚美該適當行為，確切地說出原因極為重要。 2. 以鼓勵來引導學生做出正確的行為：學生得到讚賞後，相信自己能做正確的事，並能因此獲得讚賞、關注和尊重，便形成良性循環。 3. 安排簡單的任務或小範圍的基礎評量，讓學生有獲取成功的經驗。（李美華譯，2007）。
培養學生正向的人格特質	<ol style="list-style-type: none"> 1. 幫助學生自己掌控行為，內化後，自然地表現出來，需要強化期：持續數日或數周，為學生不斷製造機會，讓他表現這種行為，並且加以獎勵（李美華譯，2007）。 2. 教師正向的人格特質是學生學習的榜樣。
心流經驗	<ol style="list-style-type: none"> 1. 製造體驗心流的機會：請學生上課作筆記，在忙於聽講、作筆記、做課堂習題的同時，一節課就這樣過了。 2. 每完成一單元的教學就及時批閱作業及檢視學生的筆記，這些事項是學生努力配合就可做到的，督促學生完成，使其產生意義感及成就感，也就會願意投入這些事項。
正向的社群與機構	<ol style="list-style-type: none"> 1. 乾淨整齊的學習環境。 2. 以上各項的準備及完成就可製造一個正向的學習環境及氛圍。

五、資料處理與分析

本研究蒐集的資料分為質性和量化資料兩種：

(一) 質性資料

研究者將取得的質性資料，據其文本內容與特性，比對文獻資料，進行分類和概念化的工作。首先，針對文本資料進行開放編碼，透過反覆閱讀，根據語意標示符碼，不同的資料來源則以符碼字首區分(I：訪談，T：筆記、講義……等文本，N：札記)；接著，採用主軸編碼，將開放編碼所獲得的概念進行綜合歸納與比較，在資料中聚斂出主軸概念；再來，採用選擇編碼，選擇可以彰顯主題的主軸概念，作為研究問題詮釋的根據(潘淑滿，2003)。最後，根據資料概念的特性歸納出正向教學歷程中的四個階段主題。編碼示例，詳如表4、表5。

表4
開放編碼示例

文本資料	開放編碼
S02：以前都不會拿英文課本來讀，現在有時會拿出來看一下，作業也是。(訪記 1070727)	習慣 ILE7； 興趣 ILE1；
S02：上了老師的英文課後，讓我開始對英文產生的一點興趣，因為以前都聽不懂，現在老師上課作的筆記可以讓我像初學者那樣很容易的就記起來，這些日子以來，我覺得我累積了一些英文的知識了，也就開始對英文有興趣了。(訪記 1071101)	筆記 ITS15； 動機 ILE2； 理解 ILE4； 記憶 ILE5；
……	知識 ILE6…

表5
編碼系統示例

開放編碼	主軸編碼	選擇編碼	歷程分期
ITS19、ITS20、NTS10……	使用正向的語言	正向教學策略	順服蜜月期
ITS15、NTS2、TTS3……	建立正向學習習慣		
ITS9、ITS31、TTS22……	具體的鼓勵與讚美		
ITS5、ITS35、TTS6……	使用溝通技巧	學習態度與成效	
ILE1、ILE2、NLE2……	產生學習動機		
ILE3、ILE4、ILE6……	增加知識、促進理解		
ILE7、NLE3、TLE21……	改善學習態度		

(二) 量化資料

本研究從「英語學習態度量表」所獲得的資料，經編碼建檔後，使用 IBM SPSS for windows 20.0 進行量表單一樣本 t 檢定，作為資料的整理與分析。

肆、研究結果與討論

一、正向教學的歷程

研究者綜整教師札記、學習資料、觀察學生成績表現和學習態度等變化，依據資料的脈絡，發現本研究之正向教學分為四個階段：「順服蜜月期、叛逆危機期、磨合重組期及穩定合作期」，時程如圖 2 所示。

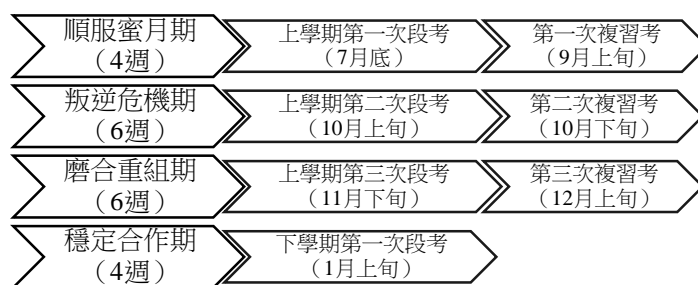


圖 2 正向教學歷程的時程

(一) 順服蜜月期

1. 惶恐又期待的老師、順服觀望的學生

剛接任個案班級時，從同事口中得知「某些學生如何頑皮搗蛋、如何對前任英語老師不禮貌、愛與老師對嗆、不重視課業……等」，面對此等耳語，即使有多年教學經驗的我，仍感惶恐不安。擔心「自己是否能改變學生的態度？提升他們的英語成績？」，同時，亦抱持著理想，期待能透過「正向教學」行動研究，讓學生有不同的學習體驗與轉變。

學生亦然，面對一位不熟悉的老師，學生心中也在打量：

S21：這個英文老師管得住班級秩序嗎？（訪記 1070702）

S28：這個老師教的不知道我能不能聽懂？（訪記 1070702）

S39：這個老師不知道好不好相處？（訪記 1070703）

S27：不知道這個老師會不會很嚴格？（訪記 1070703）

S35：管我們的方式不知道有什麼不同？（訪記 1070704）

S18：上課睡覺不知道會怎樣？（訪記 1070704）

S16：罰寫不知道會不會很多？（訪記 1070705）

處於曖昧不明的氛圍，大部分學生會積極地依循研究者的課堂指引，而原本學習態度不佳的學生，暫時不敢輕舉妄動，先順服跟著大家的做法。

2. 把握初期順服優勢，建立正向的學習習慣

學生的偏差行為可能中斷教學，讓教學課程無法順利進行，失序的班級氣氛也會讓師生陷於不適與恐懼，教師需花更多心力處理（徐嘉珍，2015）。因此，正向教學的首要，即建立班級共同的課程規範，讓學生有所依循：

- (1) 課本內需註記重點筆記，研究者製作的引導式上課重點整理，也需在上課時一面聽講、一面填寫各個空格。
- (2) 為了避免上課講義、練習卷、平時評量卷等遺失，研究者要求每位學生都要準備一本筆記本；筆記本全班統一格式、須編頁碼、字體工整，確實將所有上課講義、練習卷、評量卷等貼入筆記本。對於字體書寫原本就不太工整的學生則放寬標準，只要整個版面乾淨整齊，即可接受。研究者秉持「積極不怠惰、確實不敷衍」的正向態度，對英語筆記本的要求嚴謹。引導學生建立學習的習慣，且當個人想做複習時，除了課本、習作，手邊也有一本完整的材料可做研讀。
- (3) 所有的練習題、評量卷等均須仔細訂正、字體工整。
- (4) 練習卷和英語習作本要按時完成、訂正、字體工整，並做筆記。
- (5) 上課坐姿須端正，且要專注、配合上課節奏及研究者的教學指示。

3. 盡快記住學生的名字及特徵樣貌

不熟悉學生的名字，會讓教學節奏不流暢，叫座號又令人感到冷漠。

在課堂中或走廊上遇到，若可以立即叫出學生名字，他們一定會覺得老師很厲害，也很重視他們。且上課中要點學生回答問題時，就不用拿著座位表察看，上課節奏會較順一些。（教札 1070703）

4. 找機會，具體讚美、肯定、鼓勵與關懷

心理學的「比馬龍效應」，當老師持續地對學生讚美、鼓勵、賞識，學生就能如期望般地聰明乖巧、自信快樂。鑑此，教師應積極增強學生的正向行為。

鼓勵的話語應視學生的個別狀況給予真誠且具體的肯定（張宗義等人，2011）：相較於「作業寫得不錯」這樣的言詞不夠明確，而「字體很工整，筆記很用心……」反而能讓學生知道自己哪裡表現很好，可以繼續保持。如圖 3 及 4。

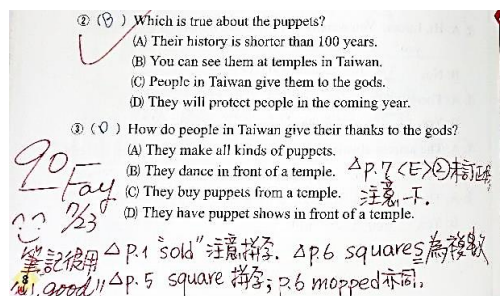


圖 3 學生的英語習作 (S22)

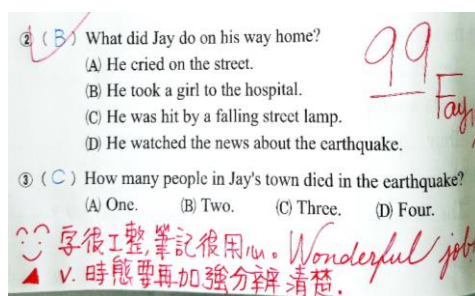


圖 4 學生的英語習作 (S26)

5. 使用肯定句，代替否定句

學生上課時精神不濟、趴伏桌面，糾正學生時勿說：「不要趴在桌上！」，而是要說：「請坐好。」；學生上課時和同學聊起來了，這時要對學生說：「要認真聽課喔。」而不是「不要講話！」。在評量後，學生常會問：「老師，這張小考要罰寫幾遍？」，這時研究者都會提醒學生：「是練寫喔！練習三遍來幫助你記憶，並不是在罰你。」，此為一種正向教學的作法。讓學生明白教師的作法並不是在施行處罰，而是在引導幫助學生。

否定的話語，讓人接收到的是負面的訊息，會挫敗孩子的自我肯定，即使是真心為他們著想，他們也會下意識地抗拒。因此，老師若能以肯定話語或改向學生提出建議，反而能引導並建立正向行為的發生（許翠瑄，2019）。

6. 正向教學，影響學生正向學習的態度

正向教學的初期，由於過去學習習慣和背景能力的影響，學生在面對英語科的學習時，自信心稍顯不足。但對部份英文成績不理想的同學而言，從其訪談內容和研讀英語及做作業的情形，得知正向教學對於學生英語學習的態度起了正向的影響。

S02：以前都不會拿英文課本來讀，現在有時會拿出來看一下，作業也是。（訪記 1070727）

S20：我對英文沒興趣，但看到英文老師上課很認真，幫我們做很多講義，講解很清楚，就覺得要努力，至少作業要盡量按時完成。（訪記 1070727）

S23：我在上課中比以前更積極地學英文，小考成績也比從前好。（訪記 1070727）

究其原因，正向心理學的應用，能發掘學生的正向特質與長處，引發正向情緒，而正向情緒能為個體建立正向的心理態度，以創意的方式思索對策解決困境，進而促進學生內在學習動機與自信心（黃郁婷，2008；張靜云，2018）。

（二）危機叛逆期

1. 破冰，但尚未完全內化正向教學的影響

經歷第一階段的「順服蜜月期」後，學生放了一個月的暑假，開學再次見面的課堂上，學生和研究者之間已少了那份生澀。研究者感覺到學生在第一階段所受到的規範及「訓練」已鬆懈許多。此時期師生的互動陷入膠著，教師「正向教學」對學生學習態度及學習成效的影響不大，因此稱之為「危機叛逆期」。

此時期明顯地感受到「順服蜜月期」已不再。「研究者一進到教室，學生不像之前那樣會自動安靜坐好，整個教室顯得很熱鬧，有人聊天，有人丟東西給另一個人，有人趴在桌面睡覺休息，有人還在廁所沒回教室，有人站起來走動找另一個同學玩鬧，有人走到垃圾桶旁丟垃圾，也有安靜乖巧的學生端坐著等老師接下來要怎麼做。」，不意外，學生在教師第一階段為期四週的「正向教學」所受到的影響還沒內化。

2. 溫柔重複的提醒，學生視為「囉嗦」

歷經暑假，學生恢復八年級時上英語課的習慣及氛圍。即使研究者溫柔提醒學生的不當之處，其中幾位會出現厭煩不耐，甚至口出惡言的偏差行為，以表達其負面情緒。此外，想要好好上課的學生也對研究者耐心地提醒感到厭煩，他們想看到立即的效果，覺得溫柔的提醒是在放任同學。最後，學生對於自己的偏差行為，視為理所當然：「很討厭老師不准我們上課時趴在桌上（訪記 1071004，S14）」，還理直氣壯地抱怨著「過去為什麼可以，現在反而不行」。

S06：老師個性溫柔、有耐心，但有時候很嘮叨。（訪記 1070914）

S39：管很多事，很愛唸！很煩！（訪記 1070927）

S11：有時老師會連一點吵鬧的聲音都忍受不了而一直提醒我們要安靜，我覺得蠻煩的。（訪記 1071003）

S30：老師對我們很好，但有時有點囉嗦，我還是可以明白都是為我們好，老師還是很棒的。（訪記 1071004）

語言雖是管教的方法，但不要讓指責變得嘮叨，嘮叨只會令人厭煩而無用，國中生不用老師說，已能明辨是非對錯，或許正為自己的一再犯錯而懊惱，教

師若能用包容予以回應，或一語敲中心坎，學生反而因感激而有改變的契機（張宗義等人，2011）：「我們常會做一些惹老師生氣的事，但老師總是包容我們、教我們要懂得尊重彼此。（訪記 10712121，S28）」

3. 上課節奏猶如「打地鼠」，但課堂筆記出現成效

研究者在這階段上課時，就像在玩「打地鼠」這種遊戲機一樣，一會兒叫某某學生「要做筆記喔！」，一會兒叫另一個學生「安靜！」，再過一下子叫某某學生「坐好！」，就這樣一直中斷上課的節奏。研究者在此階段仍無解決的辦法，只能重複提醒那些學生要坐好上課。

但學生對於課本內註記重點等例行性要求則有不錯的表現，連上課專注度常被研究者提醒的學生，也算配合。較沒耐心或上課無法專注的學生會分心在課本內塗鴉，做的筆記有一搭沒一搭的，不管畫線或字跡都很潦草，如圖 5。有跟上研究者上課的教導，且重視上課筆記的學生會用不同顏色的筆註記重點，如圖 6。無論如何，願意打開課本，有些註記，便是有改變。對於一個原本都不做筆記，課本一片空白的學生來說，是個新的嘗試、好的開始。

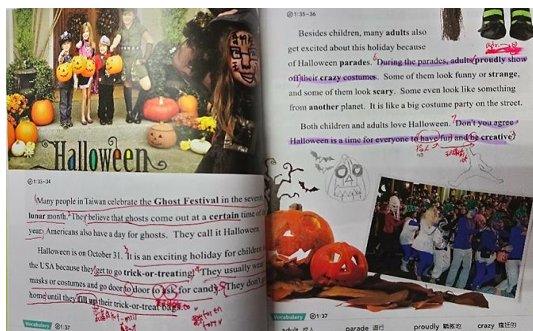


圖 5 學生的英語課本筆記（S11）

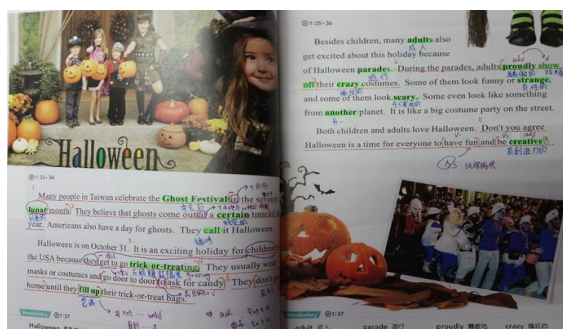


圖 6 學生的英語課本筆記（S21）

4. 正向教學策略

(1) 教師遇到瓶頸時要轉念，堅持「正向教學」的初衷與信念

俗語云：「壓倒駱駝的最後一根稻草」，九月中旬，「這根稻草」出現了，研究者第一次對該班學生大聲吼叫。

這天我情緒失控了，連著第八、九節，在一連串提醒糾正學生上課不佳的行為後，用高八度的聲音對學生大吼：「我整節管秩序就好了，怎麼上課？」，頓時那些亂七八糟的景象全部靜止，然後自動歸位，學生其實都知道他們上課該遵守什麼規範。我厭惡極了這樣一邊

上課一邊管秩序，所要呈現的上課內容一直斷斷續續。回到辦公室，我思考開學以來這個班級的混亂，心中充滿委屈與挫折，情緒雜亂崩潰，眼淚不停地流，「正向教學」是這樣的嗎？（教札 1070918）

教師在面對高度的壓力，難免會有負面的情緒，然而，我們要避免的並非負面情緒的發生，而是應避免長期處於負面情緒的狀態（吳亭儀等人，2011）。適時的改變自己的認知模式，以正面的觀點思考事情，能有利正向情緒的發展。當老師正向積極，在課堂中自然能轉化操作信念，影響課堂的學習狀態（韓佩凌、陳柏霖，2017）。研究者重新思考及調整做法，避免嘮叨、重複勸說。秉持正向教學的信念與初衷和學生互動，在時間的催化下，教師的言教和身教會悄然地影響學生，學生也會從研究者身上學到正向的思考及做法。

（2）以幽默化解衝突

S07、S16、S17、S39 等四名學生常有粗俗不雅的口頭禪，在「順服蜜月期」尚未出現，但到了「叛逆危機期」，這些習慣又故態復萌。研究者只是重複提醒「要坐好、作筆記」，就會聽到粗鄙言詞，起初研究者會故意忽略。

有一天，S17 又對研究者說「幹○○」時，研究者輕鬆地回應：「對你來說，我媽太老了，有那麼多年輕的美眉，幹嘛找我媽？還是要我連絡我媽來和你認識？」。S17 愣住，什麼話也沒說，而原本叛逆生氣的神情一下子放鬆了。教師善用幽默的技巧，四兩撥千金，消弭了可能爆發的親師衝突（張宗義等人，2011）。當行為內化為習慣，一時之間難以改正，之後研究者又陸續面對了幾次，每次都以幽默的技巧化解。幽默能引發喜悅、帶來歡樂，或以愉快的方式娛人，且能潤滑人際間的緊張關係，拉近師生的距離（吳亭儀等人，2011）。研究發現，數次後學生說粗話的頻率降低了。

（三）磨合重組期

1. 雨過天晴，磨合、調整、再出發

歷經第二階段「叛逆危機期」的風風雨雨，到了「磨合重組期」，算是逐漸雨過天晴，研究者較能平和地處理師生間的衝突。學生在老師持續溫暖有耐心地對待下，情緒也不會隨時高漲。

2. 正向教學策略

（1）讓上課無法專注的學生在課堂上練寫單字，轉移令其分心的事務

「磨合重組期」仍有部份學生上課行為不佳需要提點指導。本階段研究者改變作法，同一名學生只提點一次，再犯時會請該名學生在課堂中練寫正在學

習的單元單字 1-3 遍左右（單字的中文意思一遍），學生通常在 10-15 分鐘內就會完成，爾後，較能專注在課堂學習，因為不想再次被研究者指派這樣的抄寫。

S22：……有時候有些人秩序不好，老師會先用勸導的方式，再不好，就請他們抄寫單字，我覺得這樣的方式很不錯，他們還能順便複習單字。

對研究者而言，這樣的方式成功改善上課行為，當學生不專注時，是完全不清楚研究者的授課內容，不如練寫單字，幫助學習。

(2) 有衝突、要冷靜，先給學生面子，再另找時間談話

從「叛逆危機期」開始到「磨合重組期」間，當研究者用嚴正的語氣重複指正學生，學生有時會惱羞成怒。面對指正還會再回嗆的學生，雖然研究者內心激動不已，但仍會先抑制情緒，請該名學生於某節下課到辦公室聊聊，先讓課程得以繼續進行。

在課堂上沒能立即圓滿解決的衝突事件，一定要在課後另約當事者談話。最好在當天，但至少也要間隔兩節課，因為師生彼此的情緒都需要時間冷靜。其他學生即使沒在課堂上看到教師如何解決和學生的對立狀況，也能從當事者後來對教師緩和的態度中得知衝突已讓教師化解。

以處理學生上課吃口香糖事件為例：

上課都過了一半以上的時間，S07 嘴裡仍在咬東西，在課堂上叫他下課到學務處寫省思單，我準備記他一支警告，按校規，在校不可吃口香糖。S07 下樓後，態度不好地和我應答，我數落他吃口香糖，順便告訴他我發現他小考時作弊，只是當下給他面子，沒有當全班的面說出來。他繼續辯稱他吃口香糖是因鼻塞，吃口香糖的涼氣可以讓鼻子不塞。因為下一節的上課鐘響，我當下語氣平和地叫他先回教室上課，告訴他我可以原諒他作弊的事，以後不要再犯。又告訴他，至於吃口香糖的事，我也沒有真的想記他一支警告，但他說吃口香糖是為了避免鼻塞實在太扯了，S07 一聽回說：「那好，我承認吃口香糖是我不對」。先給 S07 台階下。（教札 1071023）

(3) 加入一些「朋友般的關懷」元素

處於青少年期的國中生，正面臨生理、心理及個人與社會互動的轉變，如果此時沒有家人、師長或朋友的支持與協助，則可能涉入「風暴與困頓」中，因此，該階段的孩子，需要他人更多的瞭解、支持與協助（陳皎眉、林宜旻、

徐富珍、孫旻暉、張滿玲，2015)。研究者在本階段會放下絕對權威的角色，適時扮演朋友，以貼近學生的語言和他們互動聊天，進行關懷（黃郁婷，2008）。有時上課討論英文閱讀文章或時事相關議題，也會問問他們的想法，紓解一下一直上課的枯燥。

我關心 S07 及 S17 練柔道及準備縣運動會比賽的情況。S17 不好意思地說他搞錯縣賽的日期，以為是下週，結果是這週，還有五公斤體重減不下來，沒資格參賽，因為和報名時級數限定的公斤數不符。我安慰並鼓勵他：那就等下次縣運了。一付不懂地「請教」他柔道比賽級數、公斤數限定的問題，他對我露出可愛的笑容說著……。（教札 1071108）。

S32：謝謝老師在我阿嬤過世時聽我說我的心情，那時候只有你聽我講，同學都覺得我太誇張，他們都不懂從小照顧我的阿嬤和我之間的感情有多好。（訪記 10712120）

（四）穩定合作期

1. 師生關係趨於穩定與合作

歷經前三階段的行動教學，師生關係也由生澀、衝突、磨合，轉為穩定合作的關係。本階段仍嚴謹地要求學生上課作筆記、按時完成作業及練習題的書寫，以及每日小考督促讀書進度。在教學方面，學生已習慣此模式，雖然仍有學生不喜歡寫作業，還是會盡量配合做到研究者的要求。

2. 正向教學的潛移默化與成效

歷時近一個學期落實正向教學，研究者的言教與身教，不僅改變了學生英語學習的態度，重拾英語學習的信心，在情意教育上也起了正向的影響，啟發學生的正向思維，進而消弭負向情緒。

S14：老師改變了我，現在我學英文的態度變得比較積極。（訪記 1071211）

S03：老師教導我之後，我了解更多方法學習英文。（訪記 1071213）

S29：老師給我勇氣再次面對英文。（訪記 1071219）

S07：老師不只教我們英文，還教我們管自己的脾氣。（訪記 1071211）

S05：老師總是徐徐善誘，很少生氣，而且總是給我們正能量。上完課，學習很多。（訪記 1071212）

S26：老師帶給我許多正面的思考方向。（訪記 1071218）

S01：老師增進我督促自己的能力。（訪記 1071212）

S21：老師常鼓勵我們，即使我們考試成績不是很理想，還是一直對我們充滿信心。有時

還會跟我們分享一些有趣的小故事來勉勵我們，讓我們有精神繼續上課。(訪記 10712120)

S01：老師讓我知道要在自己能力範圍內把事情都做到完美。(訪記 10712120)

二、「英語學習態度量表」施測結果與分析

為探討正向教學對學生英語學習態度的影響，分別從對英語科的態度、對英語教師的態度、研讀英語的習慣、英語課課堂表現和心流經驗等五個構面進行單一樣本 t 檢定的分析，以 3 作為檢定值。

(一) 對英語科的態度

從表 6 得知，「對英語科的態度」各題項的平均數介於 3.03 到 3.94 之間，僅接近「同意」。針對未達顯著的題項，究其原因，學生目前對英語科的態度不會因為研究者的正向教學而立即有所改變，進而喜歡上英語科。畢竟英語科有成績壓力，雖然學生感到自己對英語科的學習比較積極，在課堂上也有配合研究者的指示來學習，但仍不是很確定自己對英語科的態度是否有改善。再者，研究者於行動教學研究的第二階段「叛逆危機期」常須因糾正上課規範不佳的學生而中斷教學，被研究者糾正的學生心中自然不悅，而認真的學生也因課程節奏一直被中斷而感到煩躁。而對於評量和作業指派方式，學生雖然明白考試和作業有助提升成績，但學生讀英語的習慣還未建立，自然就無法認同。

表 6
對英語科的態度之描述性統計分析

問卷題項	平均數	標準差	t 值	排序
1. 我會因為英語課的學習，增進認識外國文化，而喜歡英語課。	3.94	.75	7.52**	1
2. 英語老師的教法，使我想要對英語科更努力學習。	3.81	.95	5.08**	2
3. 我會因為英語課程得到的口語能力，而喜歡英語課。	3.67	.59	6.83**	3
4. 英語課程的評量方式，使我想要對英語科更努力學習，讓自己的英語科成績有所提升。	3.31	1.09	1.68	4
5. 我會因為英語課的學習，增進自我的信心，而喜歡英語課。	3.25	.93	1.60	5
6. 英語課程作業指派的方式，使提高我學習英語科的興趣。	3.03	1.11	.15	6
7. 我喜歡上英語課，因為英語課的上課氛圍良好。	3.03	1.06	.16	7

* $p < .05$, ** $p < .01$

（二）對英語教師的態度

從表 7 得知，「對英語教師的態度」各題項的平均數介於 3.61 到 4.44 之間，且皆達顯著水準。顯示正向教學能改善學生對教師的態度，願意在課堂上配合教師的教學與指示。其中，以「我喜歡英語老師，因為她會在上課時和我們分享她的生活學習及經驗來勉勵激發我們」($t = 13.29, p < .01$) 的認同度最高。其次為「我尊重英語老師，因為她總是用正向的言語及文字來鼓勵肯定我」($t = 9.30, p < .01$)。可見教師的經驗分享與正向言語能讓學生感受到勉勵與鼓舞。

表 7

對英語教師的態度之描述性統計分析

問卷題項	平均數	標準差	<i>t</i> 值	排序
1. 我喜歡英語老師，因為她會在上課時和我們分享她的生活學習及經驗來勉勵激發我們。	4.44	.65	13.29**	1
2. 我尊重英語老師，因為她總是用正向的言語及文字來鼓勵肯定我。	4.25	.81	9.30**	2
3. 我喜歡英語老師，因為她和善溫暖。	3.97	.88	6.65**	3
4. 我喜歡英語老師，因為她的教法充滿鼓勵與肯定。	3.94	.86	6.59**	4
5. 我喜歡英語老師，因為她會關心我。	3.94	.75	7.51**	5
6. 我認為英語老師作業指派的份量是合理的。	3.94	.98	5.76**	6
7. 我認同英語老師在英語課堂上對於上課紀律的管理方式。	3.69	.82	5.07**	7
8. 我喜歡英語老師，因為她的的評量方式能激勵我學習。	3.61	.99	3.69**	8

* $p < .05$, ** $p < .01$

（三）研讀英語的習慣

從表 8 可得知，「研讀英語的習慣」各題項的平均數介於 3.19 到 3.92 之間，僅接近「同意」。輔以學生課堂的觀察、作業的完成度，以及訪談記錄，發現學生不會因為「正向教學」而立即在研讀英語的習慣上有所改變；畢竟習慣是長期形成的結果。但從施測結果接近「同意」的認同度，可以得知，正向教學對學生研讀英語習慣的養成，已開始默默地起了一些正向改變的影響。

表 8

研讀英語的習慣之描述性統計分析

問卷題項	平均數	標準差	t 值	排序
1. 英語老師的講義及重點筆記，幫助我在課後會拿出來研讀。	3.92	1.32	4.18**	1
2. 我會盡力完成英語老師指派的作業。	3.64	1.29	2.97**	2
3. 我會因為英語老師教學認真的態度，而增加我讀英語的時間與內容。	3.58	.97	3.62**	3
4. 英語老師的評量方式，讓我增加英語研讀時間，以利有較好的學習表現。	3.56	1.21	2.76**	4
5. 我會因為英語老師的鼓勵或肯定，而開始多讀英語(背單字片語、研讀文法……等)。	3.36	1.18	1.84	5
6. 我會因為英語老師對我的關心，而開始多讀英語(背單字片語、研讀文法……等)。	3.28	1.11	1.50	6
7. 我會因為英語課的上課氛圍良好，讓我課後會複習英語老師所教過的內容。	3.19	1.14	1.02**	7

* $p < .05$, ** $p < .01$

(四) 英語課課堂表現

從表 9 得知，「英語課課堂表現」各題項的平均數介於 3.61 到 4.31 之間，且皆達顯著水準。結果顯示學生能自覺，「與過去」相比「正向教學」讓學生對英語科的學習變得更積極主動，且願意嘗試更好的課堂表現。這說明了學生能感受到老師的「鼓勵、肯定與關心」，正向教學能改變學生的課堂表現。

表 9

對英語科的態度之描述性統計分析

問卷題項	平均數	標準差	t 值	排序
1. 和過去比起來，我較主動在英語課堂上做筆記。	4.31	.92	8.51**	1
2. 和過去比起來，我較積極配合完成英語老師在課堂上帶著我們做的練習題。	4.17	.94	7.44**	2
3. 和過去比起來，我較仔細將課堂上的評量卷完成訂正。	4.08	1.16	5.62**	3
4. 和過去比起來，我會因為英語老師的鼓勵或肯定而在英語課堂上盡量表現良好。	4.08	.97	6.72**	4
5. 和過去比起來，我會因為英語老師對我的關心而在英語課堂上盡量表現良好。	3.97	1.08	5.39**	5
6. 和過去比起來，英語老師對於上課紀律的管理方式讓我在上英語課時更認真專注。	3.75	1.13	3.98**	6
7. 和過去比起來，我會因為英語課的上課氛圍良好，讓我在英語課堂上盡量表現良好。	3.61	1.13	3.25**	7

* $p < .05$, ** $p < .01$

（五）心流經驗

從表 10 得知，「心流經驗」各題項的平均數介於 3.64 到 4.19 之間，大部分題項多為顯著。其中，以「英語老師正向的言語讓我感覺很好。」($t = 8.37, p < .01$) 的認同度最高，其次為「我會想要使用正向的言語及態度，讓別人也感到快樂和溫暖。」($t = 5.92, p < .01$)，以「我研讀英語時會非常投入。」($t = 1.09, p > .05$) 的認同度最低。顯示教師的「正向教學」令學生有正向的體驗，學生感到溫暖及受到關切，進而有「心流經驗」的產生。唯研讀英語時投入與否，會受到習慣、能力……等因素影響，需時間慢慢改變。

表 10
心流經驗之描述性統計分析

問卷題項	平均數	標準差	t 值	排序
1. 英語老師正向的言語讓我感覺很好。	4.19	.86	8.37**	1
2. 我會想要使用正向的言語及態度，讓別人也感到快樂和溫暖。	4.17	1.18	5.92**	2
3. 英語課的上課氛圍比過去溫暖有趣。	4.00	1.01	5.92**	3
4. 英語老師對我的心情或生活上的關心讓我覺得很溫暖。	3.92	.94	5.87**	4
5. 英語老師的上課氛圍讓我覺得一節英文課不知不覺地很快就到下課時間了。	3.64	1.07	3.57**	5
6. 上英語課時，我忙著聽老師講解、做筆記、寫練習題、訂正錯誤的答案等，一點也不覺得累。	3.61	1.20	3.05**	6
7. 我研讀英語時會非常投入。	3.22	1.22	1.09	7

* $p < .05$, ** $p < .01$

伍、結論與建議

一、結論

（一）正向教學歷程為「順服、危機、磨合及穩定」四個階段

新的師生關係在正向教學的第一個歷程階段開始，教師可把握初期的順服優勢，訂定班級規範，讓學生可以有所依循，以建立正向的學習習慣，短時間內記住並叫出每位學生的姓名，除了讓學生不敢造次外，同時，也能感受教師的關懷與用心，善用正向的語言，製造學生成功的經驗，以增進學生的自信，

增強正向行為的產生；經過時間的相處，師生不再陌生，與此同時，進入危機叛逆期，學生故態復萌，教師的溫柔提醒，反而變成囉嗦，對於偏差行為的改善，已不能獲得成效，唯課堂筆記的策略仍奏效，對此，教師應持正向的思維，持續省思與調整教學的策略以為因應，善用幽默的技巧以化解師生衝突；度過師生關係緊張的階段，進入磨合重組期，教師的正向教學策略逐漸發揮效果，師生關係也漸趨平緩，此時，教師可適時扮演朋友的角色，與之互動、表示關懷，針對上課不能專注者，可以安排練寫，讓他能重新跟上進度，面對衝突，需冷靜，再找適當的時機處理；最後，進入穩定合作期，正向教學透過教師的潛移默化，學生重拾英語學習的信心，端正英語學習的態度。

（二）掌握初始效應，訂定明確的課程規範，培養正向的學習習慣

於正向教學歷程中的初始，師生關係尚處順服蜜月期，即訂定明確的課程規範，並嚴謹持續要求，除了讓學生在學習上有所依循，長久下來也能培養正向的學習習慣。其中，要求學生上課作筆記，以及給予引導式的上課講義是個成功的做法。學生一邊專注聽教師上課，一邊忙著記錄重點筆記，一節課就這樣不知不覺中過了，這就是心流經驗。

（三）溫柔卻堅定、正向但嚴謹的教學態度

採取「正向教學」並不是要教師凡事委曲求全，也不是要教師對學生只可以肯定讚美，而不容許要求學生該有的規範。教師溫柔卻堅定、正向但嚴謹的態度可以贏得學生的認同。

（四）正向的管教替代權威式的嚇阻與命令

不以教師的威嚴來壓制學生；用正向的管教替代權威式的嚇阻與命令才能真正解決問題，獲得學生的尊重。當教師給予學生的是肯定、鼓勵與讚美時，那學生也學會了用正向的言詞及作為回報教師。日復一日，正向的用語及作為會變成一種生活習慣，成為一項個人特質。讚美與肯定需具體且明確指出該行為值得稱許的地方。當學生犯錯時勿用負面的用詞糾正，須採正向勸說的方式，並且使用正向的語言。

（五）幽默化解衝突，情緒需要時間冷靜

正值青少年階段的國中生，由於自我意識升高，非常在意他人的評價。因此，當師生間產生衝突，應優先給學生面子，另外找時間會談，讓彼此高漲的情緒能獲得冷靜與紓解，爾後的說理與溝通，方能有效。再者，面對部分學生不雅的口頭禪，可以用幽默的技巧化解，平日加入一些「朋友般的關懷」元素，放下身段和叛逆的學生懇談，並給與機會改善。

（六）「正向教學」對學生學習態度有明顯正向的提升

從問卷分析結果與學生回饋中得知，實施正向教學，能改變學生英語學習的態度，重拾英語學習的信心，相較於過去，學生對英語科的學習變得更為積極主動，且願意在課堂中有更好的表現。此外，正向教學也能啟發學生的正向思維，對於情意教育也有正向影響。

二、建議

（一）營造正向的學習環境

建議教師秉持耐心、關懷與包容來取代責罵、記過與懲罰；真誠、信任、關懷、接納、同理，以及尊重每一個學生，就能營造友善及正向的教學環境。在正向的學習環境與教師正向的作為下，學生產生認同感與歸屬感，同時，正向的個人特質就在這樣的氛圍中漸漸養成。

（二）教師秉持正向教學的信念與初衷

實施正向教學要持之以恆，並要有耐心。在教學現場難免會有挫折，建議教師適時調整認知模式，以正面觀點思考處事，莫忘初衷。再者，個人正向的情緒與正向的素養也須終身學習。可多參加相關研習並研讀相關書籍，和教師同儕分享、討論、交流正向的教學經驗等來增進知能。

（三）培養學生正向學習的習慣與態度

研究發現正向學習習慣與態度的養成，需長時間努力，方能逐見成效。建議一開始就明訂上課課堂相關活動的規範，有助於學生上課能專注跟隨教師的教學進度，促進心流經驗的產生。對於授課內容，教師要給予學生明確的方向和可以回家複習的重點指引，以便提供給弱勢家庭的學生或學習較弱的學生有研讀材料可以依循。

參考文獻

- 吳亭儀、施麗玲、曾清一、曾俊凱、陳秋月、羅美雲（2011）。**與情緒共舞：教師的情緒管理**。臺北市：教育部。
- 吳清山（2017，10月）。善用教學正向語言幫助學生有效學習。**臺北e大鮮活電子報**，**240**。取自<http://welearning.taipei/mpage/webfile/userfiles/files/Epaper/240/sub05.htm>
- 李美華（譯）（2007）。UNESCO。正面管教法：接納、友善學習的教室（Positive Discipline in the Inclusive, Learning-Friendly Classroom）。臺北市：人本教育基金會。
- 李崇建（2015）。**心教：點燃每個孩子的學習渴望**。臺北市：寶瓶文化。
- 李新民（2010）。**正向心理學在學校教育的應用**。高雄市：麗文文化。
- 林育陞（2017）。正向心理學融入教學課程教材對孩子情緒正向影響之淺談。**家庭教育雙月刊**，**69**，16-33。
- 林育陞（2020）。國小學童正向情緒培養的課程建構之探究——正向心理學觀點。**諮商與輔導**，**415**，9-13。
- 徐嘉珍（2015）。教師如何實施正向管教，提升班級經營效能。**臺灣教育評論月刊**，**4**（3），58-62。
- 張宗義、林嘉珮、邱莉萍、洪靜春、鄭雅尹（2011）。**你好，我也好：教師溝通技巧**。臺北市：教育部。
- 張映芬、程炳林（2017）。教師教學情緒、學生學業情緒與動機涉入之關係探究。**教育心理學報**，**49**（1），113-136。
- 張靜云（2018）。正向心理學在班級個案輔導的實踐與省思。**臺灣教育評論月刊**，**7**（5），263-267。
- 許翠瑄（2019）。改變行動1：扼殺孩子大腦的NG話，快換句話說。**親子天下雜誌**，**106**。取自<https://www.parenting.com.tw/article/5079344>
- 陳皎眉、林宜旻、徐富珍、孫旻暉、張滿玲（2015）。**心理學（二版）**。臺北市：雙葉。
- 黃郁婷（2008）。打造快樂的學習殿堂——以正向心理學理念談班級經營。**台灣教育**，**652**，54-57。

- 鄒繼礎（2015）。將正向心理學帶入心理劇：2014年美國心理劇年會主題演講帶來的啟發。*輔導季刊*，**51**（2），62-70。
- 潘淑滿（2003）。*質性研究：理論與應用*。臺北市：心理。
- 鄭曉楓、田秀蘭（2017）。從正向心理學優勢探討兒童人際關係。*臺灣諮商心理學報*，**5**（1），93-120。
- 韓佩凌、陳柏霖（2017）。*正向心理學理論與實務：幸福人生的新視野*。臺北市：雙葉。
- Esquith, S. (2008). Giving no quarter. *The American Scholar*, 77(3), 16.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9, 103-110.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (2005). *Participatory Action Research: Communicative Action and the Public Sphere* [PDF download]. Retrieved from <http://goo.gl/ynvKpT>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press/ Washington, DC: American Psychological Association.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Wellbeing*. New York: Atria paperbacks.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Urban, H. (2005). *Life's greatest lessons: 20 things that matter*. New York: Touchstone Books.

Action Research on the Influence of Positive Teaching on Students' Learning Process and Attitude: An Example of a Junior High School English Teacher

Hung-Fei Chen¹ Huei-Yin Tsai² Shi-Jer Lou³

Abstract

The purpose of this research is to explore the course of an English teacher who implements "positive teaching" and the impact of "positive teaching" on students' learning attitudes. The researchers used the theoretical basis of positive psychology as the attitude orientation in teaching to conduct a 20-week action research project on 36 ninth-grade students at a middle school in Pingtung County, Taiwan. This research uses teacher/classroom observations, thoughtful notes, student learning materials, interview records, and questionnaire surveys for quality discussion and analysis. The important conclusion is that the positive teaching process of this study is divided into four stages: submission, crisis, running-in, and stability. Teachers can grasp the initial effects of submission in the teaching process, set explicit curriculum norms, and train students to be positive. By cultivating learning habits, upholding a gentle but firm, positive but rigorous teaching attitude, replacing authoritative deterrence and commands with positive discipline, and using humorous techniques to resolve conflicts "positive teaching" can be a more than adequate approach. As a result, the students' learning attitude has improved positively. Finally, based on the research results, specific suggestions are put forward as a reference for implementing positive teaching to enhance the English learning of middle school students.

Keywords: positive teaching, positive psychology, positive emotion, learning attitude, learning process

¹ Teacher, Nan Jung Junior High School

² Ph. D., Department of Industrial Technology Education, National Kaohsiung Normal University

³ Professor, Graduate Institute of Technological and Vocational Education, National Pingtung University of Science and Technology

Corresponding Author: Shi-Jer Lou, E-mail: lou@mail.npust.edu.tw

Received: 2021/03/08; Accepted: 2021/07/05

