



2025

# 反思教學技巧與運用

反思技能實務

楊國樑



# 授課師資

You light up my life.

01

## 楊國樑老師

團隊建立、組織發展  
領導力、高績效團隊



02

## 學經歷

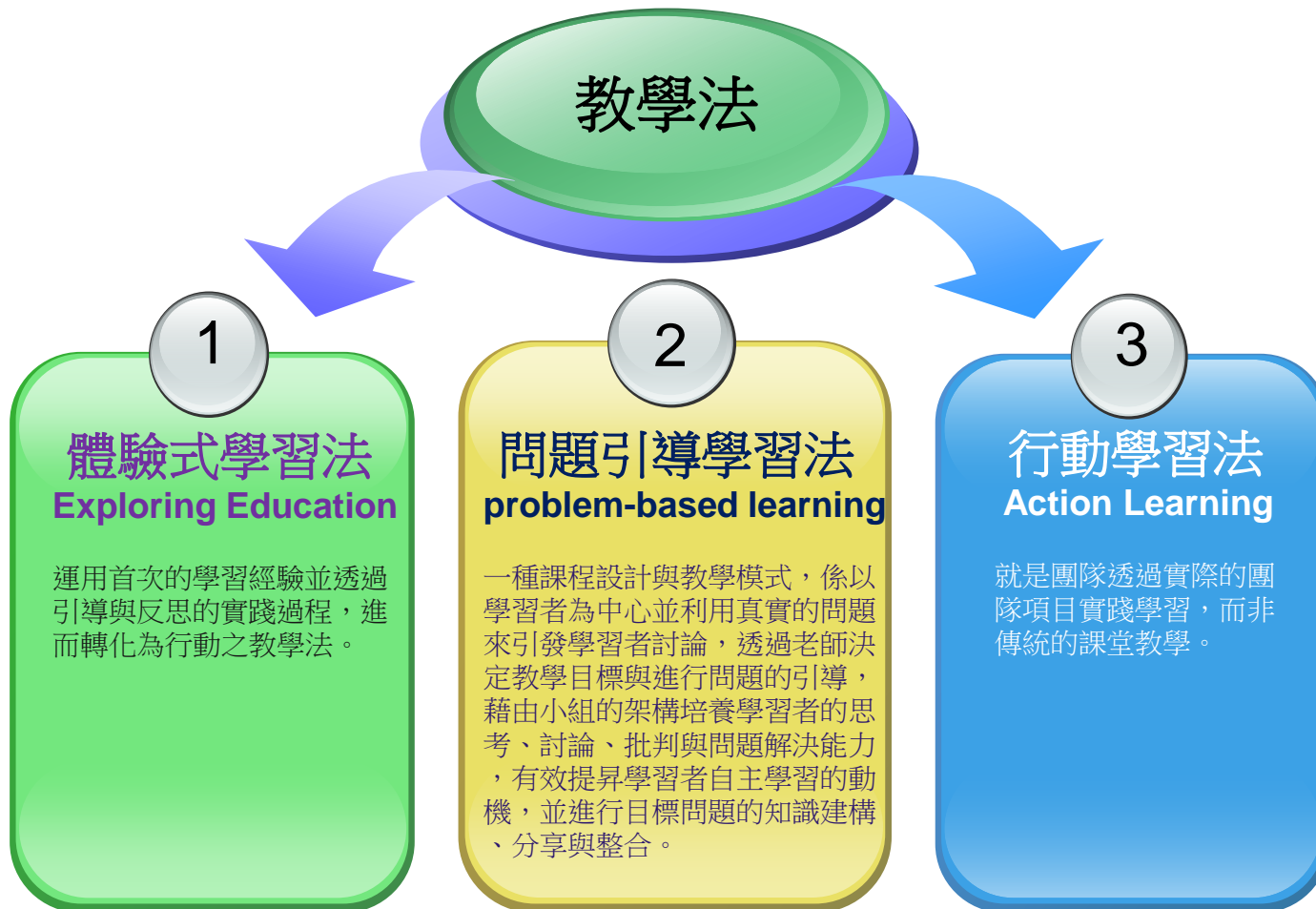
國立高雄應用科技大學人力資源管理研究所  
中華體驗學習發展協會理事長  
公務人力發展學院團隊建立課程專任講座

24年單一課程執行累計1200場次  
台積電人資培訓與導入課程授課講師  
中糧集團可口可樂事業處年度培訓講師  
上海中國石油化學高階主管課程指導講師  
臺大醫院TRM團隊醫療資源管理講師  
王品集團體驗式培訓課程講師  
2024台灣百大企業推薦講師MVP

01

## 授課執行方式 目前培訓界最有效的三種教學法

Learning is a journey, not a destination.





反思 Reflection

[www.pataiwan.org](http://www.pataiwan.org)



國立高雄科技大學人力資源發展系（所）碩士論文

Department of Human Resource Development  
National Kaohsiung University of Science and  
Technology Master Thesis

體驗式課程設計與訓練成效關係之研究：

探討學習動機、學習行為與引導反思之角色

A Study of the Relationship between Experiential Course  
Design and Training Effectiveness: Exploring the Roles  
of Learning Motivation, Learning Behavior and  
Guiding Reflection

研究生：蔡柔卉 撰

指導教授：黃瓊慧 博士

中華民國一一〇年六月

將引導反思作為變項研究第一人。



## 引導反思意義

反思，是個體自我尋找答案的過程，而不是在面對問題時不斷提出疑問的思考模式就代表反思，提出疑問只是反思循環架構的環節之一。引導反思則是在個體探索過程中，透過隱喻、催化等不同媒介，讓個體覺察並掌握問題，協助其梳理過去既有的、當下的答案亦或者新創另一個屬於個體自己的答案，這才是引導反思的意義（蔡柔卉，2021）。



反思性教學與引導反思是二個專有名詞，  
即統合性實務過程及技能運用。

# 引導反思-是一項別人帶不走的技能

**公事包理論** 馬克斯·普朗克-量子力學創始人



多層次隱喻反思實務—嘗試自我反思

# 反思型態與進行

反思歷程可獨立、跨越亦可回溯。

每一階段反思的結果必須於下一次的學習前進行前導式反思

反思的行動 (Reflective Action or Practice)  
是指經過反思之後所採取的行動或實務。

行動中的反思 (Reflection in/on Action or Practice)  
是指在行動或實務中，對外現象、問題與刺激，或行動本身及其成效，進行反思，再應用在新的行動或實務之中。這種類型的反思聚焦於現時現地的問題。

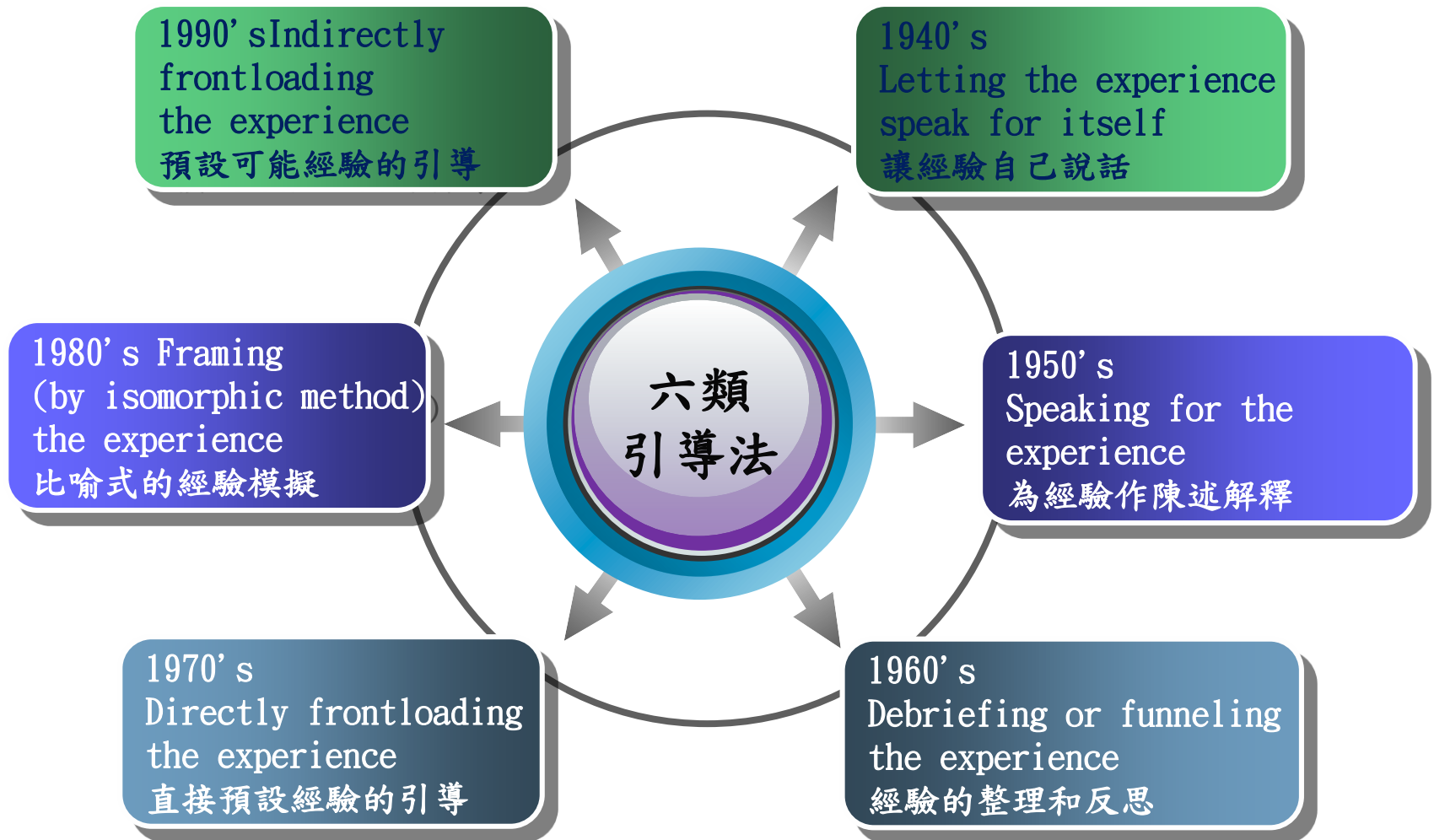
學習重點放在實踐與實踐後的學習過程領悟，強化反思的結果與效益。

行動後反思 (After Action Review)  
創造一種機制讓學習變成例常的行為；其次讓成員保持反思學習心境，持續性對個人、部門或組織保持評估，並反問自己可以如何改進、更好。這是讓組織產生生態演化或共同演化學習的好方法。

反思帶領者需考量  
個體與引導法之運用  
。



# Priest and Gass, 1997



# 六類引導法應用守則

## Letting the experience speak for itself 讓經驗自己說話

偏重個人為主，團隊為輔的學習，需有時間讓學習者沉澱學習經驗做內化的部分。可透過交叉引導與媒材強化學習。

## Speaking for the experience 為經驗作陳述解釋

帶領者應具備演說技巧，而本身參與過程需有同一層次極多的活動經驗，引導中注意相關內容要和活動中經歷一致。

## Debriefing or funneling the experience 經驗的整理和反思

團隊多面向發展，帶領者需具備敏銳的觀察力及更多的專業素養。

# 六類引導法應用守則

## Directly frontloading the experience 直接預設經驗的引導

學習者對於學習主題需有基本的認知和概念，學員偏離主題討論時應盡快拉回團隊思維。

## Framing (by isomorphic method) the experience 比喻式的經驗模擬

需熟悉學習者生態，善用組織語言，強調真實體驗而非邏輯思考能力。

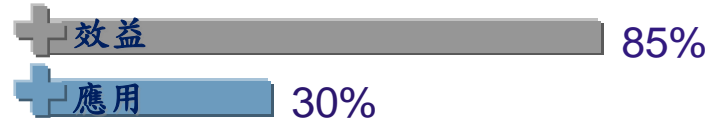
## Indirectly frontloading the experience 預設可能經驗的引導

需有輔導經驗的帶領者擔任，其面對的是挑戰權威、學習意願不高、自我預設立場的成員，未強化信任前，無法有效引導。

# 六類引導法應用與效益

讓經驗自己說話  
課程注重應用面夠強的刺激。

1



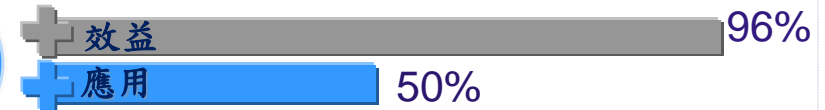
為經驗做陳述解釋  
由帶領者提出，陳述帶領者的過去經驗，而非學員的。

2



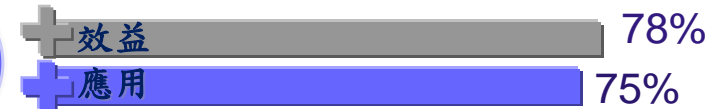
經驗整理和反思  
帶領者依團隊特性與走向調整課程結構。

3



直接預設經驗的引導  
活動目的事先告知，並從過程中針對主題討論。

4



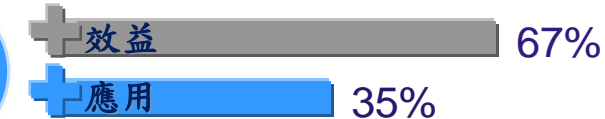
比喻式的經驗模擬  
依學員實際工作與生活環境設計的主題式引導。

5



預設可能經驗的引導  
預設結果並告知學員產生正增強的行為表現。

6





# Case Studies

01

情境塑造

02

活動進行

03

問題呈現

04

引導反思

如果無法觸動，則改變就不會發生！



透過一張紙看見你未來的十年

[www.pataiwan.org](http://www.pataiwan.org)

# 引導反思的時機

## 活動前的反思

- (1) 回溯之前活動學到的概念與作過的承諾。
- (2) 說明活動的目標以及可能學到的概念。
- (3) 說明活動的重要性以及與生活的關聯性。

- (4) 預想哪一種行為會使活動成功，如何擴大這種行為；哪一種行為會阻礙活動成功，如何避免這種行為。

## 活動中的反思

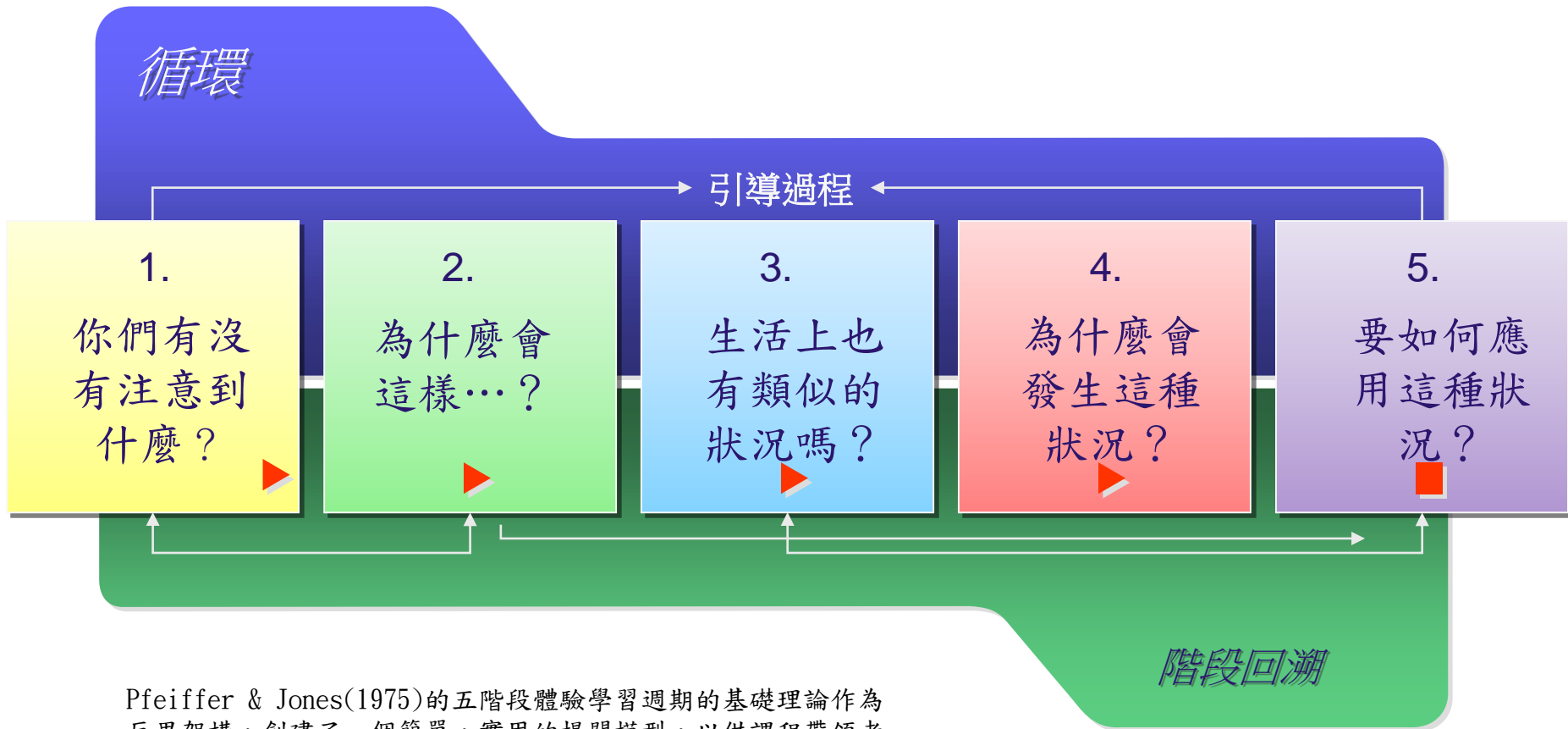
- (1) 當活動中出現教學時機，例如學員有優越或困惑的表現或與主目標相符的情況時。
- (2) 當學員產生衝突、不遵守規則或活動不適合學員時。

- (3) 反思完全與活動融合，一面活動一面反思，活動後不再反思，學員也感覺不出有特別的反思時間。

## 活動後的反思

延遲反思  
有些活動經驗需要時間讓學員思考沉澱，可能延遲幾小時反思，也可能隔一天再反思。

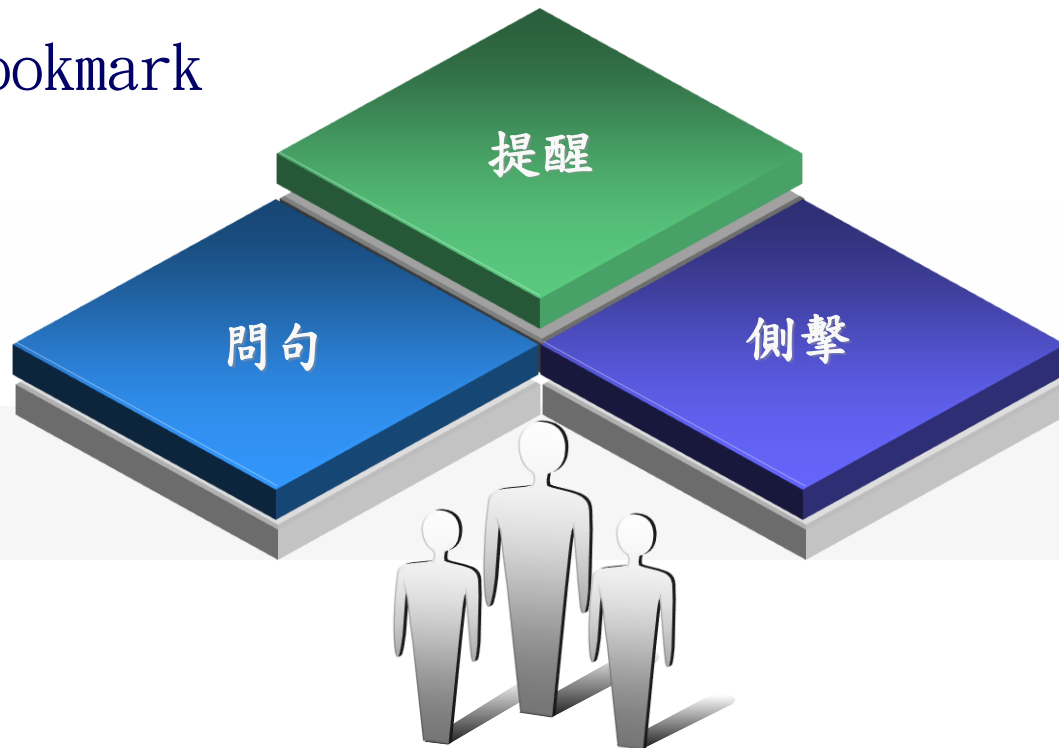
# 五個催化反思的問句



Pfeiffer & Jones(1975)的五階段體驗學習週期的基礎理論作為反思架構，創建了一個簡單，實用的提問模型，以供課程帶領者或反思催化者用來促進對學習者在學習過程的批判性反思。

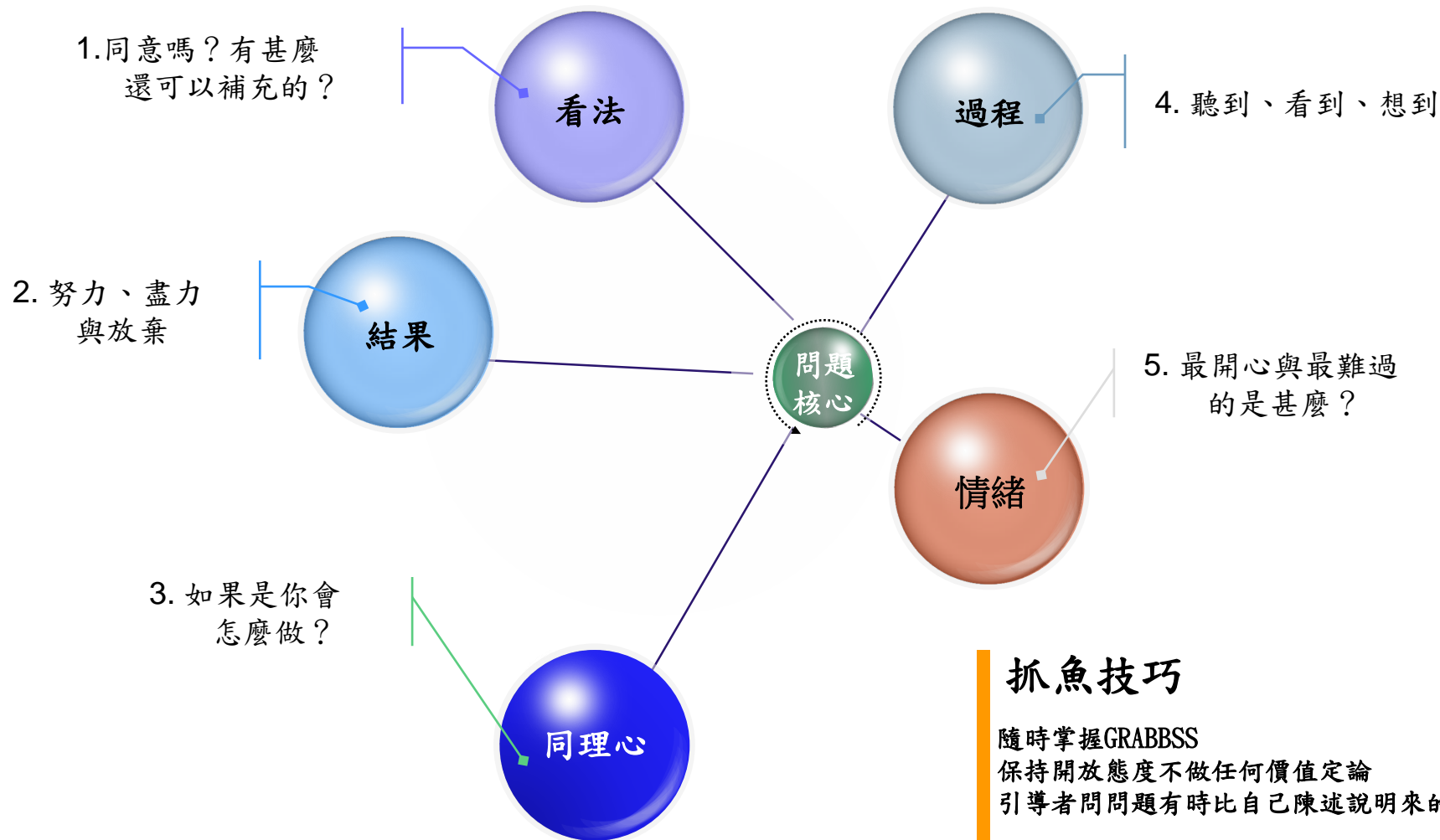
# 引導與反思應用(一)

## ► 放書籤Bookmark



過程中重要畫面、聲音適時地運用互動將引導重點放在團隊中，並於反思時依團隊發展階段提出書籤引導反思。

# 引導與反思應用(二)





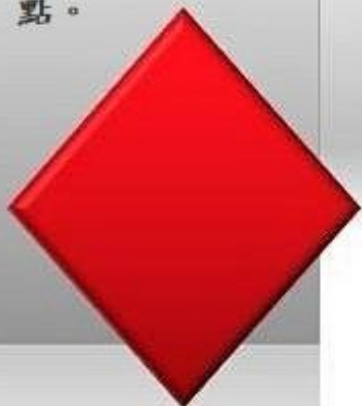
善用反思教具

# 4F提問法

此架構由英國學者和輔導員培訓專家Roger Greenaway博士設計之「動態回顧循環」Active Reviewing Cycle的引導技巧。透過模型的四個層次，讓學習者能夠批判性地審視想要回顧和反思的情境，並同時思考如何在未來運用當下所學到的知識。

## 事實 Facts

方塊代表事實，從不同面向探討事實發生的順序及關鍵，並觀察其他人在看法上的差異，切莫將事實演變成觀點。



## 感受 Feelings

紅心代表個人感覺，能夠描述當下的感受及情緒，並幫助自己梳理事情脈絡，將學習建立在經驗之上，但過程切莫用感覺來表達判斷。



## 發現 Findings

黑桃代表主動探究潛在之原因，開始著手調查和解讀，釐清疑慮以發現事情意義並做出判斷。



## 將來 Future

梅花代表後續具體的實踐，歷經前述歸納整理之內化後，提出個人發現及未來實務應用與落實。



# 課程反思實務-聚焦主題及引導

溝通95%  
領導與被領導90%  
工作教導80%  
線性關係60%.....

# 課程反思實務-聚焦主題及引導

以溝通為例：

不同專業、背景、思考邏輯皆有可能造成反思聚焦的差異。

語言文字等顯性的溝通模式

37%

情緒、肢體與默契等隱性溝通模式

63%

暴力溝通模式

72%

非暴力溝通模式

28%

個體同理心強弱與溝通能力的研究正相關數據

98%



# 反思帶領者守則

跳出框架

自我反思

放下身段

01

接受其他人的探詢，以協助釐清自己的局限與盲點。

02

須先瞭解自己的思考風格、心智模式或探索模式，知道自己的局限，並決心去超越或改變。

03

公開的方式進行反思，具體反映在自我主張與行動上，避免閉門造車、自我防禦，執著於既有心智模式中而不自知。

弗雷勒(Freire, 1970)「對話教育」中，學習從反思之中如何被喚醒成一位可以開拓自我生命的人。透過教育、學習、對話等等的過程，可以有自覺、覺醒、批判，產生改變現狀的能力。

感謝今日一起學習的緣分

[www.pataiwan.org](http://www.pataiwan.org)

