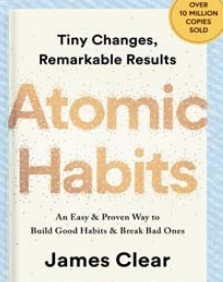



各位師長好!

本學期 莘新報第六期 內容如下:

《原子習慣》如何應用在《教學》?



風行世界的「**原子習慣**」
核心主旨之**就是教你**
聚焦於整體系統·而非
單一目標。

所有的大事都源自微小的開端。每個習慣的種子都是一個微小的決定，然而，是什麼決定了我們能否維持一個習慣夠久，直到挺過潛伏之力的停滯期？有些人會不知不覺染上不想要的惡習，有些人卻能享受好習慣的複利效應，原因又是什麼？習慣學院創辦人詹姆斯·克里爾，提出《**原子習慣**》的概念：
別管目標，專注於系統就好。

THE ARE OF S
THE THING THAT NEEDS TO CHANGE ARE THE HABITS THAT PROCEED OUTCOMES
EVERY ACTION YOU TAKE IS A VOTE FOR THE PERSON YOU WANT TO BE
IF YOU CAN MASTER THE RIGHT ACTIONS YOU CAN MASTER THE RIGHT HABITS
SMALL ACTIONS
THE PERSON YOU WANT TO BE

ATOMIC HABITS - Tiny Changes that Create Remarkable Results - James Clear

詳見文章出處：
二十年來，馬刺隊休息室裡掛著一段話，讓他們專注於改善系統勝於目標！《**原子習慣**》
<https://www.booklife.com.tw/baike-detail/2/1079?get=did-1088>

莘新報 - 教學新知
教學資源中心
20230501

如何利用一個能建立好習慣的環境，來幫助學生**專注學習**呢?

- 1.把習慣與提示連結**
讓「上課了」的提示顯而易見，讓學生專注於課室學習
- 2.把習慣與渴望連結**
讓「專注」與「做筆記」變得有吸引力
- 3.讓行動輕而易舉**
要以**最小努力為原則**，讓學生產生學習的自信就好
- 4.讓獎賞令學生滿足**
善用**隱惡揚善**的機制



在《**原子習慣**》全球熱銷超過 1000 萬冊、中文版紙電銷售過 60 萬冊之際，為你獻上臺灣在地真人實踐版！

詳見文章出處：《**原子習慣**》
轉換學習模式 教學現場這樣做
<https://ctee.com.tw/bookstore/selection/818166.html>

莘新報 - 教學新知
教學資源中心
20230501

更多請參考資料來源:

ATOMIC HABITS - Tiny Changes that Create Remarkable Results - James Clear

<https://www.youtube.com/watch?v=1gdkBt9it84>

【怡慧老師的原子習慣實踐之旅】專訪 新北市丹鳳高中圖書館主任 宋怡慧老師

<https://www.youtube.com/watch?v=CofGR6QBfU>

二十年來，馬刺隊休息室裡掛著一段話，讓他們專注於改善系統勝於目標！《**原子習慣**》

<https://www.booklife.com.tw/baike-detail/2/1079?get=did-1088>

《**原子習慣**》轉換學習模式 教學現場這樣做

<https://ctee.com.tw/bookstore/selection/818166.html>