



探究與實作 第十一週

問題發想：運用工具

、界定與解決問題

今日課程簡介

1. 訓練思考力 — 雙層曼陀羅 & 關鍵字分類
2. 訓練擴充力 — 十字曼陀羅



曼陀羅思考法



結合「**水平思考**」、「**垂直思考**」的多
層次九宮格思考方法也會運用到**圖像化**，刺
激大腦產生想法。

在書寫時需要將內容**分類**、**整合**、**重新
整理**等，而以上過程中又會再一次使大腦進
行思考。

A composite image featuring two photographs of Shohei Ohtani in his Los Angeles Angels uniform. On the left, he is shown from the waist up, wearing a white jersey with red piping and a red cap, holding a brown leather baseball glove. On the right, a larger, semi-transparent image shows him from the chest up, wearing a red batting helmet and holding a black baseball bat. The background of the entire image is a blurred stadium scene with spectators.

SHOHEI OHTANI

大谷翔平：美國職棒天使隊球員

2018年－美聯年度新人王

2021年－美聯最有價值球員獎、主席歷史成就獎、銀棒獎

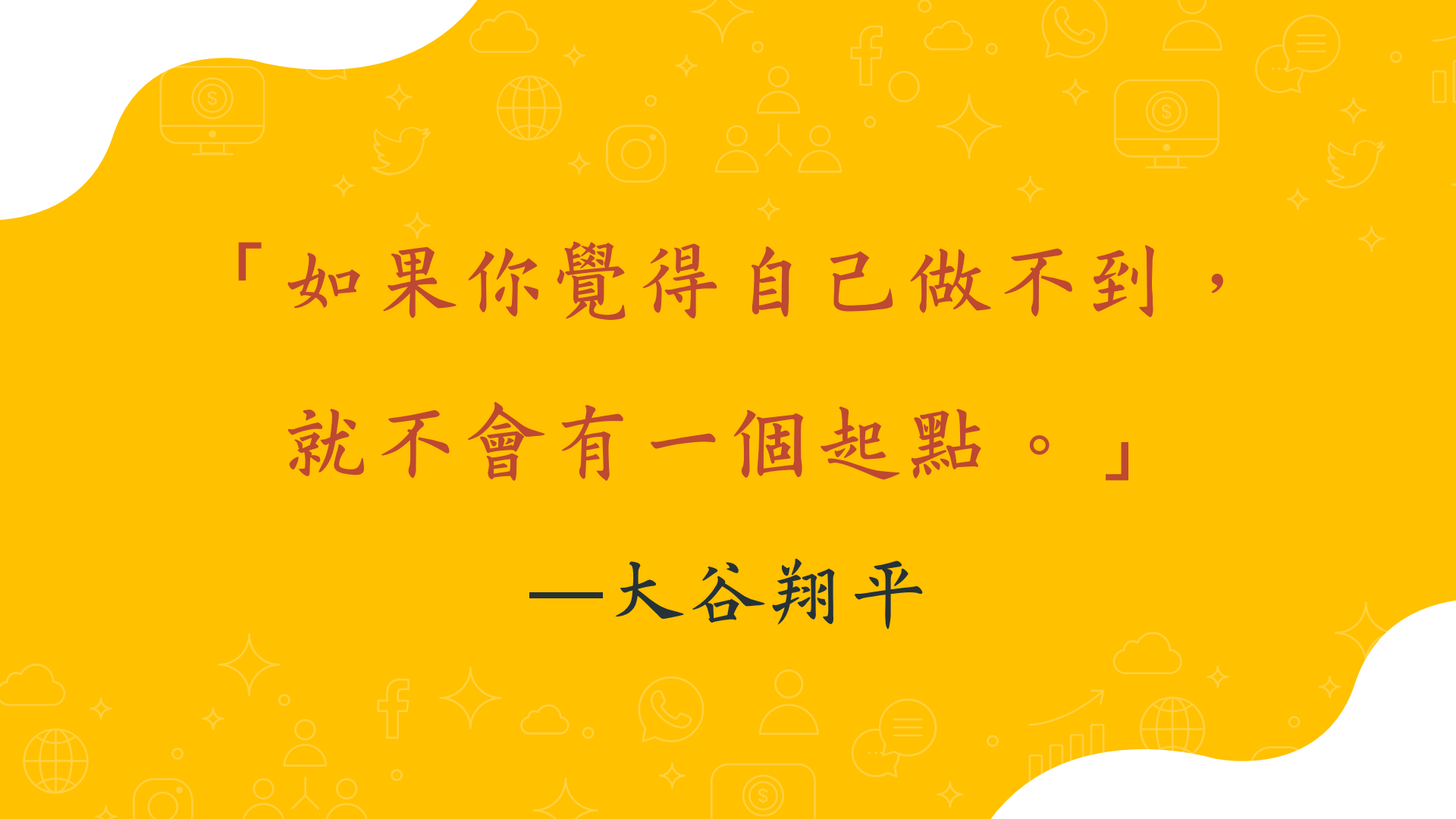
楊 勇 緯

只要比賽還沒結束，就要堅持到底！

楊勇緯－臺灣柔道運動員

2021年獲得奧運銀牌、2023年
獲得杭州亞運男子柔道60公斤
級金牌，為台灣首位獲得奧運
柔道獎牌的運動員



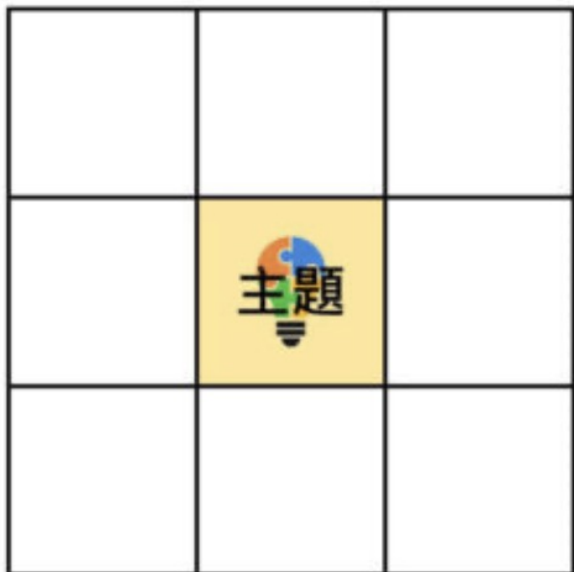


「如果你覺得自己做不到，
就不會有一個起點。」

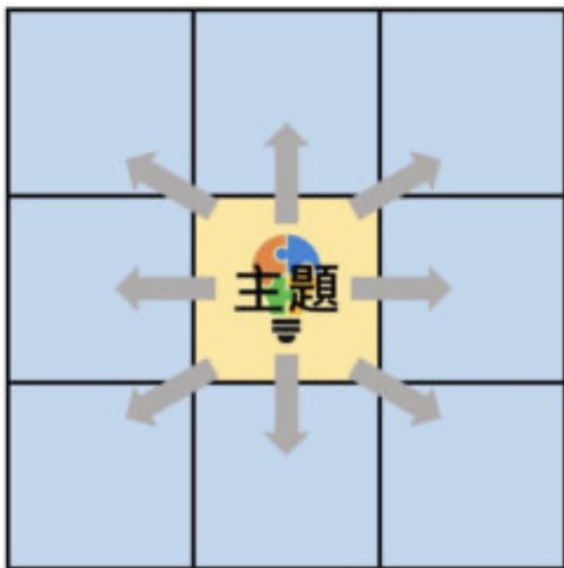
——大谷翔平

雙層曼陀羅 執行步驟

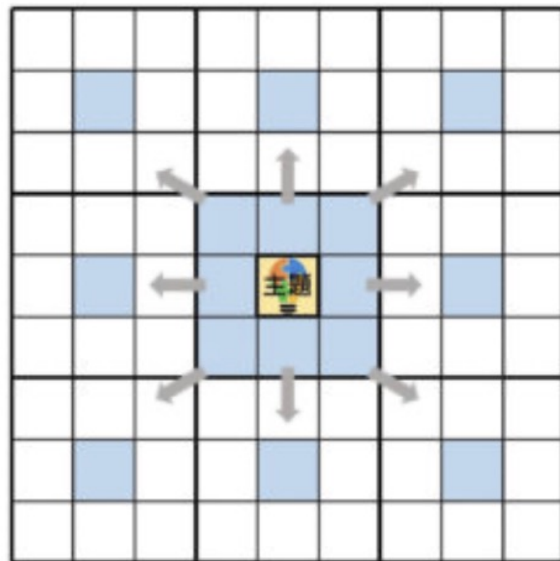
STEP1 寫下中心主題



STEP2 以放射或螺旋狀完成九宮格



STEP3 延伸出第二層曼陀羅



雙層曼陀羅

執行步驟

01 找出核心想法

02 衍伸其他8個想法

03 每個想法再持續
衍伸8個想法

大谷翔平的曼陀羅九宮格

身體保養	吃營養品	前蹲舉 90 公斤	改善踏步	強化軀幹	保持軸心	角度	把球 從上往下	增強手腕
柔軟性	鍛鍊體格	深蹲舉 130 公斤	穩定放球點	控球	消除不安	不過度用力	球質	用下半身
體力	擴展身體	飲食	強化下半身	身體姿勢	控制 心理狀況	放球點往前	提高轉速	身體可動範圍
設立目標	不要忽喜忽憂	冷靜	鍛鍊體格	控球	球質	順軸心旋轉	強化下半身	增加體重
加強 危機應變	心志	不要受 外界影響	心志	獲得八大球圈 第一指名	球速 160 公里	強化軀幹	球速 160 公里	強化肩膀
不要起伏	對勝利執著	體諒隊友	人品	運氣	變化球	擴展身體	練習傳球	增加投球數
感性	成為喜愛的人	計畫性	打招呼	撿垃圾	打掃房間	增加球種	指叉球	滑球
體貼	人品	感謝	珍惜球具	運氣	對裁判態度	曲球	變化球	針對左打的 決勝球
禮貌	成為 受信任的人	持之以恆	正面思考	成為 受支持的人	讀書	隱藏 投球動作	控球	球的尾勁

資料來源：《學會「曼陀羅計畫表」，絕對實現，你想要的都得到》，方音文化出版

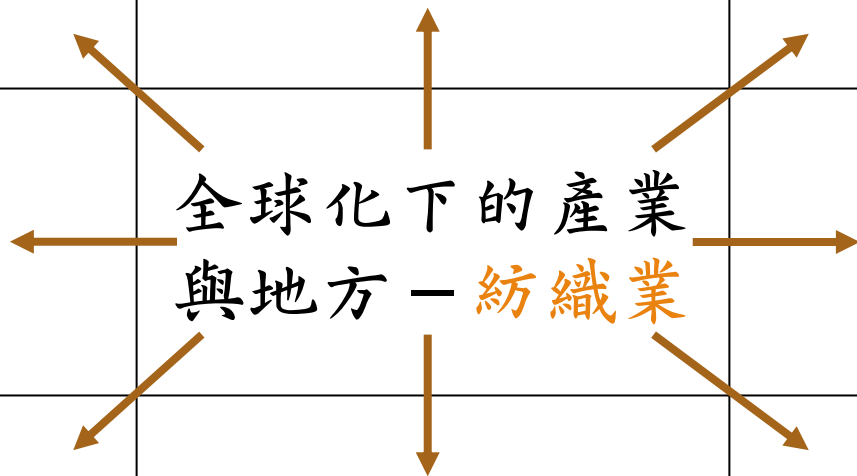
楊勇緯の目標設定九宮格

付出比 別人多	被支持 被愛	累積成 功經驗	重視 細節	嘗試 新技術	變化技	一個人 生活	領悟教 練的話	判斷 對錯
信任 自己	¹ 自信心	成功做到 教練要求	訓練中 攝影	² 技術	熟練度	享受 孤單	³ 想法	閱讀
訓練 紮實	家人 支持	想像力 訓練	檢視修 正自己	觀察隊 友對手	多向人 請教	觀察身 邊事物	與自己 對話	多學習
尊重 對手	自我 喊話	越努力 越幸運	¹ 自信心	² 技術	³ 想法	願意 付出	打開 心房	全力 以赴
愛惜 道服	⁸ 運氣	按部就班 最好每件事	⁸ 運氣	奧運柔道 金牌	⁴ 團隊 信任	同理心	⁴ 團隊 信任	遵守 規定
清晰自 我意識	在比賽中 表現積極	幸運物	⁷ 人際 關係	⁶ 心理	⁵ 力量 體格	懂得 感恩	給予相 同對待	更好的 資源
願意幫 助別人	包容	樂觀	抗壓力	心態正 向正確	情緒 穩定	重量 訓練	體重 控制	體脂肪
不要 抱怨	⁷ 人際 關係	同理心	回到 當下	⁶ 心理	做好充 足準備	強度大 的對手	⁵ 力量 體格	體能
親切 待人	有禮貌	接納 他人	心態想法 成熟	意象 訓練	不疾不徐 冷靜思考	核心 訓練	飲食 維持	握力 訓練

★用簡單的關鍵字
進行概念整理
★每週學習歷程的
五個關鍵字！

快時尚

時裝秀



[illegible]

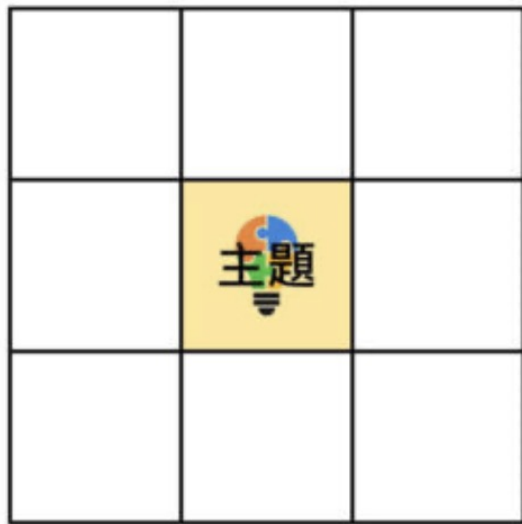
YOUR TURN !!!

整理組員們前十週曾
寫下的關鍵字，完成
雙層曼陀羅九宮格

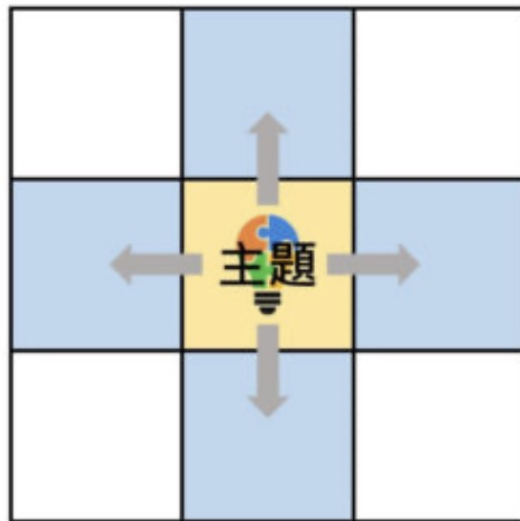


十字曼陀羅 執行步驟

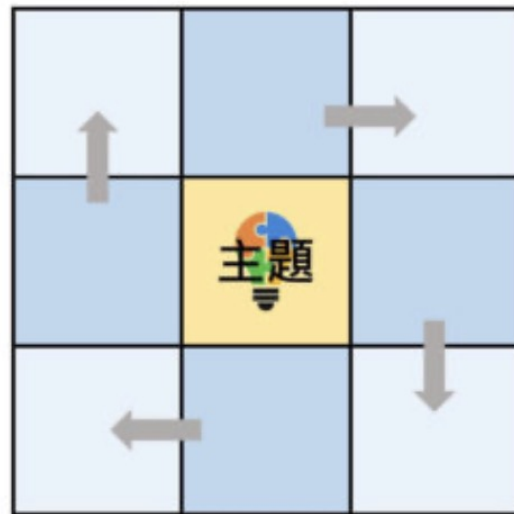
STEP1 寫下中心主題

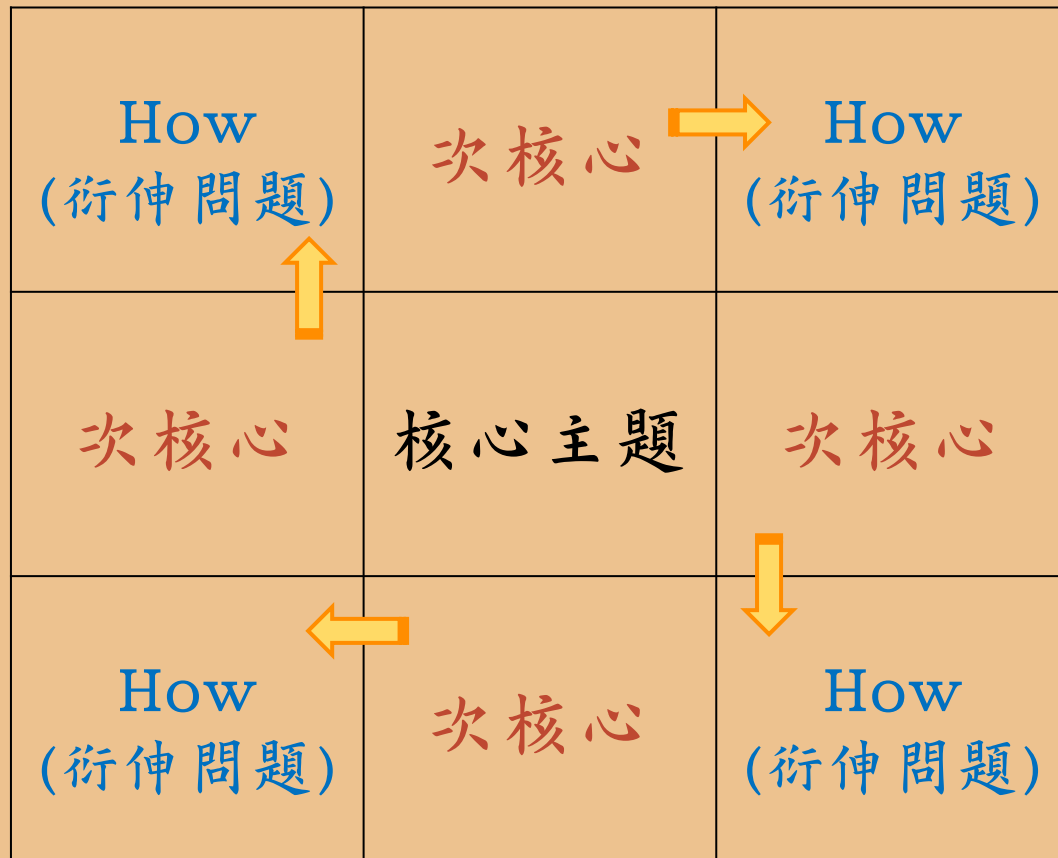
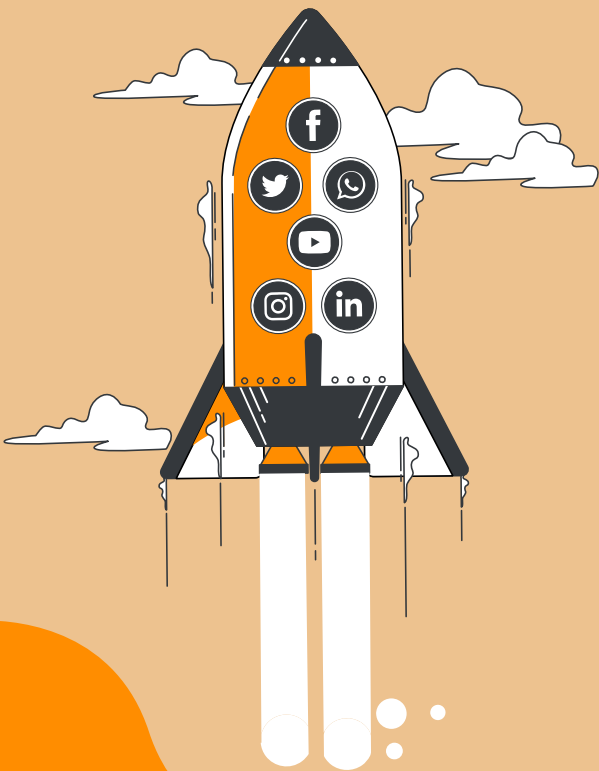


STEP2 十字方向寫下次主題



STEP3 延伸次主題相關內容





- 1.生產鏈的金錢分配
- 2.紡織相關的公平貿易組織或政策

血汗勞工

- 1.剝削童工事件剖析
- 2.全球化下勞工權益的保障

公平

快時尚

國家

- 1.全球化下人民的消費習慣如何促成快時尚

消費習慣

- 1.孟加拉大樓倒塌意外
- 2.國家分布是否能反映南方區域的經濟落後



YOUR TURN !!!

從剛剛寫下的雙層
九宮格中，選出感
興趣的主題，並利
用十字曼陀羅法延
伸思考更多問題

上台發表



1. 小組派3人上台，1位負責發表，
另外2位負責舉海報

2. 每組發表時間限制為5-8分鐘

3. 發表內容須包含：

★ 雙層曼陀羅的8大次主題

★ 你們最感興趣的次主題是哪個？

★ 針對最有興趣的次主題，你們運用十字曼陀羅衍伸了哪些想探討的議題？



【 WEEK 11 】

課程單元：問題發想－思考工具運用、界定
問題與解決問題

學習目標：使用系統性思考工具統整過去十
週學習概念，成為自身解決問題的能力

課程學習內容摘要：

- 1.訓練思考力－雙層曼陀羅&關鍵字分類
- 2.訓練擴充力－十字曼陀羅
- 3.上台進行成果發表
- 4.初步擬定期末研究主題方向