

以學生為教學中心的全人教育：大學生良好生活習慣的教學設計

黃德芳

文藻外語大學吳甦樂教育中心助理教授/服務學習中心主任

摘要

16世紀由聖吳甦樂會發展出來的吳甦樂教育迄今已有400多年，全球約有300所吳甦樂學校，將全人教育視為教育的基礎與核心，重視每個人獨特的價值與個別差異，注重統整性的教育，不僅僅是增進知識，要在各方面發展，強調整合的全人培育。

本文嘗試從吳甦樂全人教育的原則與教學法，面對現今教學現場的問題覺察，在「大學入門」課程提出改進策略，以「大學生良好生活習慣」的教學設計提升學生的學習參與，實踐吳甦樂的全人教育精神。

關鍵詞：吳甦樂教育、全人教育、教學設計

1. 前言：吳甦樂學校的全人教育

1535年義大利的聖安琪(St. Angela Merici, 1474-1540)創立了「聖吳甦樂及其友伴團體」(Company of St. Ursula)，這個女性的團體以行動回應社會的需要，以友善、慈愛與互相關懷為團體的記號，重視每個人獨特的價值與個別差異，注重統整性的教育，不僅僅是增進知識，要在各方面發展，強調整合的全人培育，成為女性教育的先驅。在16世紀人文主義博雅教育的背景下，這個團體對於兒童與青少年的教育服務和使徒工作在歐洲的法國得到普遍的肯定，1612年「聖吳甦樂及其友伴團體」成為正式的修會會院——「聖吳甦樂會」(Order of St. Ursula)，法籍修女聖瑪麗閏雅(Marie of the Incarnation Guyart, 1599-1672)從法國前往加拿大為印地安人開辦學校，將聖吳甦樂會的教育工作擴展到北美，19世紀「聖吳甦樂會」的會院工作與教育服務大幅度的拓展至中南美洲、非洲、亞洲、澳洲等創辦具規模的學校，並在「聖吳甦樂會」的《會規》中明確地定位教育和使徒工作的核心是培育全人。

1966在高雄創辦文藻女子外國語文專校，以全人教育為建校宗旨，培育具國際觀的語文專才，傳承聖吳甦樂會的全人教育理念，課程設計著重個人獨特性之培育以及全人發展，1999升格為文藻外語學院，2013改制成為文藻外語大學，於人文教育學院吳甦樂教育中心開設全人發展課程為校訂必修課程，這個以歐洲全人教育為基

礎的吳甦樂學校目前在世界各地包含幼稚園、小學、中學、學院和大學約有300所學校。

1.1 吳甦樂教育的基礎與核心是全人教育

1900年「聖吳甦樂羅馬聯合會」成立，逐步將「聖吳甦樂會」的教育理念與傳承整理出有系統的架構，1946年若望馬定修女(Mother Marie de St Jean Martin, 1876-1965)完成了《吳甦樂教育方法》這本完整介紹吳甦樂教育的傳統與基本價值的重要文獻，為吳甦樂教育正本溯源，奠定學者往後研究的基礎，2009年聖吳甦樂羅馬聯合會在總諮議會成立國際編輯委員會，編撰閱讀《吳甦樂教育方法》的指南《聖吳甦樂會的教育傳承》，中文譯本於2014年完成出版，在這本書中對全人教育的定位為“吳甦樂教育的核心價值”與“吳甦樂教育的基礎價值”，這些價值包含以下面向：

1. 人性與人際間的關係：重視將每個人銘刻於心，關切他在人性或靈性上的需要，溫和堅定且善意細心地對待人際間的關係以幫助彼此生命的成長，讓人在對人與對己的關係上度一個平衡的生活。

2. 個人獨特的價值與潛能：聖安琪認為要先深入了解並給予充分的愛與關懷，教育才能發揮作用，依照每個人的獨特性，從他的內在去認識他、按每個人的不同去關照他，公平地對待，以鼓勵的方式去幫助他們建立自律的能力(Peter Maurice Waters, 1994)，並給予機會讓每個人依照

自己的獨特去發揮最大的潛能，去成為他自己。

3. 同在一起的連結性：Insieme, 義大利文，意旨同在一起、團結一致、同心齊力，經由彼此交談討論和共同負責，一起評估，並依照需要一起做決議，是吳甦樂教育重視的團體共融的特質，在會祖聖安琪的《遺訓》中這個重要的關鍵詞重複出現了7次。

上述吳甦樂全人教育三個面向的價值涉及生命教育、倫理教育與宗教教育，在《聖吳甦樂會的教育傳承》提及全人培育的幅度也有三個：個人的培育、家庭幅度的培育、社會與使徒幅度的培育。

在個人的培育重視理智(獨立思考與批判思考)、意志(自我、品格、價值觀)、情感(仁愛、分享、服務)與宗教(靈性修養)培育。

在家庭幅度的培育則是將學校團體教育視為一種家庭教育的實踐，是吳甦樂學校的典型特徵，因此常有吳甦樂大家庭的稱法，教師與家長、與學生都是合作的關係，學生得以在團體中一起成長。

在社會與使徒的培育是發現社會的需要和自己生命的使命感，以行動實踐愛德、服務他人。

綜觀吳甦樂的全人教育在歐洲16世紀傳承以來，已有400年以上的歷史，先於現今學者所廣談的全人教育，諸如美國學者 Ron Miller (1990) 提出靈性的、整全的全人觀、看重人的內在品質以及身心靈的相聯性，以及〈教育2000—以全人教育

觀點〉(“Education 2000: A Holistic Education Perspective”)北美學者簽屬的全人教育文件；吳甦樂的全人教育有其根源、特色與系統性的論述。

1.2 以學生為教學中心的教學法

在若望馬定修女1946年《吳甦樂教育方法》一書開宗明義表明吳甦樂教育工作的主要目標就是學生本身，教學法是全人教育的教學法，以人的關係為基礎、強調團體的連結性與共融，能夠注重時間與自我管理、尊重每個人的需要、有系統的學習。

法國聖吳甦樂會布莉姬修女(Brigitte Monnier, OSU) 在《聖吳甦樂會的教育傳承》撰寫〈吳甦樂教育的四種基本立場〉一文，以聖安琪的《勸言》和《遺訓》展現吳甦樂的全人教育以學生為教學中心的精神：

1. 教學是與時俱進的，教師必須先和學生建立基本的關係且能善意的溝通，輔導培育學生的道德教育才會有效，當要勸誡學生的時候，必得在適當的地點、時刻、視個人的情況而定，規範如果有必要就能創新或改變。

2. 以寬容來面對人的奧秘，在《勸言》提到每一個學生都是天主的受造物，我們不知道天主對她們懷有甚麼計畫，因此要用愛心懷抱她們，幫助她們成長、發展，不求立即的回報。

3. 教學需要借鏡與典範，教師的工作是讓學生能看到他們自己，這並不意味著

教師要像學生一樣的說話和行為，而是指能幫助學生揭示那些她尚未看到的自己，能夠經由以身作則，在實踐中去成就教育。

4. 同心齊力 Insieme 的領導與分享，教師和學生是同在一起去提出問題、一起解決、共同成長的，並不是上對下單純的講授，而是能夠彼此交談討論、評估需要來形成結果的，這是吳甦樂的全人教育傳承最核心的關鍵，也就是前述提及吳甦樂全人培育的家庭幅度所強調的在團體中學習和成長。

以上四種吳甦樂的全人教育的基本立場顯示其以學生為教學中心的教學法，不僅僅包括學生的學習成效也包括學生這個別別人的人性與靈性，目前大專院校普遍使用的教學法諸如學生學習本位評估模式 OBA (outcomes-based assessment model for student learning)、合作學習教學法 (Cooperative Learning)、問題解決教學法 PBL (Problem-Based Learning) 等，所強調的核心精神如多元適性評量、小組探究問題與發展解決能力的啟發與培育，以及同儕學習等，皆能與吳甦樂全人教育的教學法相合，因此筆者在進行教學改進時便以上述的教學法為策略，進行教案設計與教學改進。

2. 「大學生良好生活習慣」的教案設計

近十年關於大學生的生活適應、情緒壓力、心理疾患、人際關係、自我傷害與網路成癮之間的關係研究與日俱增，許多研究均指出大學生網路成癮的問題有增加

的趨勢，筆者在課室的教育現場，常遇到的問題是學生白天嗜睡、早八缺席、小組討論尬聊(尷尬的聊天)、上台分享有困難，簡報看手機不看台下的人，下課時間不見四處走動交談，靜靜坐著滑手機或趴睡，期中、期末考前情緒特別焦慮，期中考後一週缺席率最高……筆者覺察學生的學習成就與其生活習慣養成可能有密切的關係，特別是3C 產品使用的頻率與時間對大學生生活習慣的建立影響愈來愈大，也隨著時間管理的不妥善而影響學習成效，導致考試與課業壓力和對未來職涯的憂慮。

本著吳甦樂的全人教育與時俱進的精神以及近10個月參與「大學生生命教育跨校教學社群」，發展出「大學生良好生活習慣」教案設計進行教學改進。

以下將從教學現場的問題意識開始，提出教學改進的策略與說明。

2.1 教學現場的問題意識

依據財團法人台灣網路資訊中心「2018台灣網路報告」指出台灣上網人口比例達80.9%，其中12歲以上的行動上網率逐年上升成長近一成。以“大學生”和“網路成癮”為關鍵字搜尋台灣碩博士論文57筆，自2000年到2017，探討主題最多的是關於人際社交、性格、情緒，其次是關於生活品質、睡眠、健康，選出符合筆者教學現場覺察的研究結果如下：

1)大學生睡眠品質有愈差的趨勢(武文月，2004)，網路成癮會影響睡眠品

質(林國在、李三仁，2011)，長時間使用網路而造成睡眠不足。

2)大學生生活品質與網路成癮呈負相關，且生活不規律(黃柏偉，2017)易造成時間管理不當(陳淑惠等，2003)，大學生整體生活基本需求與網路成癮呈負相關。

3)成績排名與網路成癮呈負相關(Anderson，2001)、(Cheng & Li，2014)、(Fatehi, Monajemi, Sadeghi, Mojtahezadeh and Mirzazadeh，2016)，而課業成績是大學生生活壓力和負向情緒最主要的來源。

4)大學生注意力缺失和白天嗜睡皆與網路成癮有顯著相關(柯志鴻等，2008)、(Mee-kyung，2016)。

5)大學生害羞與網路使用的時間呈正相關(蘇素美，2017)，在團體的社交能力與自我表達上容易有擔憂未能獲得他人讚許的問題(Arkin, Lake & Baumgardner，1986)，常有採取避免被拒絕的自我保護措施。

除上述五種學生樣態的覺察之外，筆者也自我省思如何更能實踐吳甦樂的全人教育教學特色，以學生為教學中心，以教師教學改進的行動回應學生的需要，因此，針對上述教學現場的問題，採用吳甦樂全人教育的基本立場：與時俱進的覺察、寬容地協助學生發展目標與行動、提供借鏡與典範的學習，和協同式的領導與分享，提出以下六項的教學改進策略，發展「大學生良好生活習慣」

的教學設計。

2.2教學改進策略

筆者過去多以 Revans 學習等式：Learning=Programmed knowledge + Questioning to create insight 進行教學設計，以教師自己主觀的覺察來界定學習者的需要，進行知識的建構與引導，而「大學生良好生活習慣」的教學改進策略則採取以下六項做革新：

1)同心齊力的領導：更改之前以教師主觀界定學生需要的教學設計，翻轉以學習者先給出的資訊或定義，加上教師對知識建構的設計，一起同心齊力的合作，才能給予學生真正需要的引導，和學生一起探究問題、一起型塑解決之道。

2)在團體中的分享：因應大學生的害羞與尷尬，改變原本在課室使用的小組分享模式，改採兩階段式分享，第一階段先讓學生個別回應，第二階段由教師整理、分類，以不記名方式呈現全班團體的回應後，產生基本共識，再進行小組分享。

3)採取多階段目標的設計與引導學生發展，以摸著石頭過河的理念，幫學生喬接一顆一顆的石頭，好讓學生理清順序與具體操作，融入探究式教學法，讓學生自己提出、發現某些問題，然後在同儕團體間彼此交談共同經驗的處境，然後一起評估、找出有用的資訊，得出解決問題的途徑，進而執行、實驗、檢

證是否有效，最後提出成果報告。

4)提供學習借鏡、典範與加速器，讓學生在同儕中看見自己，得到資源與培育，產生信心與希望感，有目標、執行方向與動力(Snyer & Lopez, 2007)。

5)時時覺察學生的需要，給出延伸資訊與拋出新議題和多元觀點，提供學生不同視角的解讀與價值澄清。

6)作業規劃聚焦學習成果，事先給出具體可測量的檢核標準 Rubrics，幫助學生整合知識，了解自己的學習成效與可以進步之處。

根據上述六項教學改進策略，接下來說明「大學生良好生活習慣」的教學設計。

2.3 「大學生良好生活習慣」教學設計

首先將課程定位、教學目標、單元規劃以及作業等教案設計步驟(林進財, 2016)，包含課程名稱、課程目標、課程核心能力培育、教學重點與單元規劃、單元目標、單元教法等說明彼此關聯的順序和檢核機制，說明如下：

1)課程名稱：選擇107-1「大學入門(一)」，1學分，文藻大一校定必修課來進行「大學生良好生活習慣」的教學設計。

2)課程目標：「大學入門(一)」的課程目標有四①接受本校聖吳甦樂教育精神之薰陶②探索文藻校園文化③加速適應大學學習生活④培養健康人格，其中第三項與「大學生良好生活習慣」相合。

3)核心能力培育：「大學入門(一)」的

核心能力培育有三①自主管理的能力②問題解決的能力③有效溝通的能力，「大學生良好生活習慣」的教學設計分別以作業一、作業二和期末發表的規劃來培育上述核心能力。

4)單元規劃：第一週共識卡，第二週公佈作業一我的一天24小時，第五週學習困擾＋加速器__新生祈福禮，第六週作業一繳交截止，第八週和第十一週加速器__學姊分享學涯規劃，第十週覺察反思:考前考後，第十二週公佈作業二建立良好的生活習慣，第十四週作業二個人版繳交截止，第十七、十八週建立良好的生活習慣期末小組發表。

5)單元目標：透過個人探索與小組合作學習進行時間管理與學涯規劃。

6)單元教法：協同式的領導與分享、問題解決、小組探究與合作學習。

7)作業設計：作業一__我的一天24小時，用一張圖表達自己的一天分析時間分配的比例，依據學習_正式/非正式/潛在課程，和生活_食/衣/住/行/育樂(含情感)來分類，發現問題與找出解決之道，寫出問題 P(描述自己的主要問題)和解決之道 S(列出延伸閱讀資料)。作業二__建立良好的生活習慣，根據作業一的個人與班級結果進行分組和討論，同一種問題類型的一組，教師給出學習表單的設計，讓小組成員執行以下步驟與內容，寫出自己原有的問題與解決的延伸閱讀資料，與小組討論出具體要改進的項目，以及確認要選哪一個延伸閱讀作為解決之道，並訂定執行的

作法，規劃四～六週來進行，記下每週的成果紀錄包含文字、圖像紀錄以及相關數值，作業二為小組進行問題解決專案到第二週時，個人的成果。期末成果發表則為小組合作學習的整體結果，一組10分鐘，發表形式_PPT(10-15頁)+全組上台，內容需含封面(課程名稱/發表主題/組別/組員/日期/整體設計)、小組成員與工作分配、問題陳述(P)解決方案(S)、具體目標與延伸閱讀、執行作法(圖/影+文)、成效檢核(圖/影+文)以及小組的覺察與省思。

8)教學加速器的設計：借用企業創新的概念，意指在短時間投入培育、資源、創造環境以增加有利條件達到目標，第五週加速器__新生祈福禮，透過拳頭卡片和手掌卡片的教學活動和校園禮儀，設計全校一千多名新生的共同體驗，在生命歷程中如何分辨什麼是該放下的、想期待的，以及被關愛和陪伴的團體經驗。第八週和第十一週加速器__規劃2場學姊分享，一場是大四學姊的學涯規劃，讓大一新生以學姊為借鏡和學習典範，從學習歷程、時間管理和性格特質去看見自己的可能性，另一場是畢業滿一年學姊的職場銜接分享，強化時間管理與學涯規劃和職場想像的自我意識與具體行動。

3. 結論：「大學生良好生活習慣」的教學成果

107-1採用「大學入門(一)」主要單元__時間管理，進行「大學生良好生活習慣」教學改進，以下以1061「大學入門(一)」

同樣單元的教學設計，分成以下三個主要差異來說明教學設計的成果。

3.1 翻轉以學習者先給出的資訊或定義

106-1「大學入門(一)」教學設計是教師自行設定學生的需要去規劃週次單元的教案與教學活動，學期間不會再進行調整，107-1的教學改進為每個單元均先設計收集學生的回饋資訊，教師進行統計分析，作為接下來教學單元設計的依據，從學生給出的資訊去回應他們真實生活中的需要，如此的教學設計能夠增進學生的學習參與，因為是他們自己真實的狀況，而非教師主觀設想的，對學生而言，當教師在教學上能讓學習者看見自己的想法和觀點有被採用，自然學習參與也相對提高。

3.2 同心齊力的領導與分享

吳甦樂的全人教育重視在團體中能夠同心齊力 Insieme 的合作學習，不只是教師單向的進行教學，而是能夠和學生一起探究、一起評估、一起解決，以下以兩個教案為例：

(1)時間管理教案改進：在教學改進前106-1「大學入門(一)」的操作是作業設計：教師製作學習單，設計行事曆手札格式與一週的時間表，引導學生分辨生活中時間管理的優先次序，讓學生填寫最近一週的行事曆內容和課表，標出零碎可利用的時間，另外畫出一天24小時的時間分配圓餅圖，以覺察自己時間管理是否合宜或需要調整。

107-1「大學入門(一)」的作業改進是：

①先以第一週共識卡學生填寫的統計結果，讓學生知曉班上大多人希望在大學入門學到的是學涯規劃，而規劃首重時間管理，才知道有多少時間可以規劃哪些學習歷程。

②作業一的設計改為可以讓學生適才發揮其擅長的表達方式，教師不再製作有框架的學習單，僅給出作業所需的要件，讓不同學習能力的學生可以依自己的能力發展。說明如下：請學生評估目前從開學第2週開始到第6週之間，自行發揮創意用一張圖表達(可以手繪，可以創作，可以使用圖表工具和 APP)自己一天24小時，要分析時間分配的比例，並依據學習_正式/非正式/潛在課程，和生活_食/衣/住/行/育樂(含情感)來分類，發現問題與找出解決之道，寫出問題 P(描述自己的主要問題)以及解決之道 S(列出延伸閱讀資料)。

③教師將完成的作業，依照問題敘述的關鍵字，不計名列在 PPT 上，讓學生發現大家普遍的問題是使用手機上網的時間過長，而導致睡眠不足或睡眠品質不好；接著教師加入探索詢問有哪些目前的狀況可能跟上述的原因有關？學生回應有：早8課容易缺席、白天常打瞌睡的狀況，下午會在課堂補眠，所以到了晚上忙著網路社交反而睡不著，要到下半夜才會入睡，也可能因為累又想睡，課堂參與不高，所以影響成績。然後教師提出依照問題性質相似的進行分組，例如手機上網時間過長、睡眠品質不好、睡眠時間不足、網路遊戲沉

迷、網路社交時間壓縮學習時間等，讓學生自己形成、分辨對問題的定義與原因，相較於教師自己指出學生的學習困擾，學生與學生，學生與教師，才會共同形成團體同心齊力的氛圍，對於一起分擔同一種困擾，產生共同面對的勇氣，願意以行動去解決和改變，分組之後得以銜接在新生祈福禮之後的作業二「大學生良好生活習慣」。

(2)新生祈福禮教案改進：原106-1「大學入門(一)」的操作是：

①教師引導大一新生的學習困擾以及關於生命中優先順序的選擇，搭配當週祈福禮的讀經_富貴少年(馬爾谷福音，十17-22)。

②教師介紹吳甦樂的全人教育與培育整全發展的重要性、吳甦樂學校徽章的意涵、學校代表色與新生祈福禮的意義。

③發下拳頭卡片，請學生靜默反思自己正在大學展開新的學習階段，有遭遇哪些可能阻礙他發展的原因？緊握的拳頭要放下什麼才能有空間發展想要的，將想放下的人事物寫在拳頭卡片中，在祈福禮獻給天主。

107-1「大學入門(一)」的教學改進是除了上述①②③再加上④⑤以及增加作業二的設計：

④教師整理拳頭卡片的關鍵字，不記名地列在 PPT 上，跟學生一起探索這些想放下的內容可以有怎樣的分類？哪一類的最多？這些內容可能代表的意義會是什麼呢？

⑤教師提供相關議題的延伸資訊_跨領域的七種橫向能力，依據上述的分類結果，讓學生自己去辨識有哪些跨領域的橫向能力是相關的，加強學生意識到這些能力培育對自己的重要性，以及意識到自己現階段的學習或生活困擾是需要面對和解決的。

另新增加作業二的設計，也就是這次教學改進的核心「大學生良好生活習慣」，依照作業一_時間管理問題的分組，進行行動專案，教師給出這個行動專案的幾項要件：問題陳述、具體改進項目、從延伸閱讀訂出執行作法、規劃四～六週進行並記錄相關數值作為佐證和檢核依據，將106-1「大學入門(一)」時間管理教師單向的教學設計，改進為具有同心齊力、在團體中一起探索、一起發展解決之道的教學設計。

3.3多階段目標的設計與引導學生發展

基於前述2.1教師教學現場的問題觀察，以及吳甦樂的全人教育注重以學生為中心的教學法以及對人的整全性培育，筆者在「大學生良好生活習慣」的教學設計上，在一個時間管理的單元目標下，規劃多階段的學習目標設定，依照學生給出的回應與想法，調整下一個階段的學習目標，陪伴學生一起發展、一起成長，寬容的欣賞學生彼此的差異，給出多元的，能適才、適性發展的學習方法，包含認知的、經驗的、行動的，因此從第一週的共識卡，第二週~第六週的作業一，第五週的加速器

__新生祈福禮，第八週和第十一週的加速器__學姊分享學涯規劃，還加上第十週的心得反思：考前考後，經由真實具體的考試幫助學生評估時間管理和生活習慣對學涯的影響，第十二週再從作業一銜接到作業二：行動專案_建立良好生活習慣，有個人紀錄，也有期末小組發表的合作學習，讓學生在同儕中見賢思齊，再完成期末行動專案後，學期結束前，教師再給出下一個階段的學習目標：學涯規劃表，提供大一學生回顧整學期的學習成果與自我發展的方法，經由「大學生良好生活習慣」的教學設計發展到「大學入門(二)」的主要單元_學涯規劃，教師讓學生在整體性的教學結構以及階段性的學習目標設定下，能有學習的發展性。

以上對於「大學生良好生活習慣」的教學設計，尚未提及學生在學習成效檢核的結果分析，未來將特別針對此教學設計的學生學習成效評估另行研究探討，以提供吳甦樂的全人教育對於學生學習參與的改進成效，另「大學生良好生活習慣」教案中的表單設計與PPT內容，已受邀日後將授權給台灣大學生命教育研發育成中心作為生命教育教案使用。

參考文獻

- [1]聖吳甦樂羅馬聯合會教育委員會，“聖吳甦樂會的教育傳承”，花蓮：聖吳甦樂會羅馬聯合會中華省會(2014)。
- [2]林進材、林香河，“寫教案：教學設計的格式與規範”，台北：五南出版社(2016)。

- [3] 武文月, “影響某大學學生睡眠品質相關因素之研究”, 國立臺灣師範大學衛生教育學系碩士論文。
- [4] 林國在、李三仁, “不同運動參與階段的大學生網路成癮與健康生活品質之相關研究”, 永達學報, (11), 1-12 (2011)。
- [5] 黃柏偉, “大學生網路成癮與身體活動量對生活品質之影響”, 台北市立大學體育學系碩士論文。
- [6] 陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳品懋、楊品鳳, “中文網路成癮量表之編製與心理計量特性研究”, 中華心理學刊, 45(3), 279-294 (2003)。
- [7] 李宗軒, “大學生基本需求與網路成癮之相關研究”, 國立臺南大學諮商與輔導學系碩士班碩士論文(2017)。
- [8] 林逸芸, “大學生網路成癮、睡眠及能量飲料使用之相關探討”, 台灣師範大學健康促進與衛生教育學系碩士論文 (2016)。
- [9] 蘇素美, “大學生的害羞和網路使用時間及網路成癮之關係研究: 以潛在成長模式進行分析”, 清華教育學報, 34, (2), (2017)。
- [10] Anderson, K. J. “Internet use among college students: An exploratory study”, *Journal of American College Health*, 50(1), 21-26(2001)
- [11] Arkin, R. M., Lake, E. A., & Baumgardner, A. H. Shyness and self-presentation. In W. H. Jones, J. M. Cheek, & S. R. Briggs (Eds), “Shyness: Perspectives on research and treatment”. NY: Plenum Press. 189-203(1986)
- [12] Cheng, C., & Li, A. Y. L. “Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*,”17(12), 755-760 (2014)
- [13] Fatehi, F., Monajemi, A., Sadeghi, A., Mojtahedzadeh, R., & Mirzazadeh, A. “Qual of life in medical students with internet addiction”, *Acta Medica Iranica*, 54(10), 633-677 (2016)
- [14] Marie De Saint-Jean Martin osu, “Ursuline Method of Education”, New Jersey (1946)
- [15] Mee-kyung, S. “The Relation of Internet Addiction, Insomnia and Excessive Daytime Sleepiness in Korean College Students”, *International Journal of u-and e Service, Science and Technology*, 9(1)91-98(2016)
- [16] Peter Maurice Waters, “The Ursuline Achievement: A Philosophy of Education for Women” (1994)
- [17] Ron Miller, “Education 2000: A Holistic Perspective, Introduction”, *Holistic Education Review*, 3:4(1990)

Student-Centered Whole-Person Education: Teaching Design for Good Living Habits of University Students

Te Fang Huang

**Ursuline Education Center/ Service Learning Center,
Wenzao Ursuline University of Languages, Taiwan**

ABSTRACT

The Ursuline education developed by the St. Angela in the 16th century has been more than 400 years old. There are about 300 Ursuline schools around the world. It regards whole person education as the foundation and core of education, realizes the unique value and individual differences of each person, Unified and holistic education, additional knowledge enhancement, development in all aspects, and development of integrated whole-person cultivation.

This article attempts to learn from the principles and teaching methods of Ursuline whole-person education, face the problems of today's teaching scene, improve strategies proposed in the Human Development "Introduction to University" course, and promote the students' participation and practice with the teaching design of "good living habits of University students" spirit of whole-person education.

***Keywords:* Ursuline Education, Whole-Person Education, Teaching Design**

