



得勝者教育協會
Champions Education Association

「得勝者計畫」

110 學年度 校園青少年生命品格 培育專案



主辦單位：得勝者教育協會

協辦單位：各合作辦理的學校、各參與服務的志工團隊

目錄

壹、得勝者教育協會 創辦緣由	1
貳、得勝者計畫	1
參、計畫內容	3
一、目標	3
二、目的	3
三、對象	4
四、項目	4
五、時間、地點及執行方式	4
肆、「得勝課程」課程大綱	5
一、《問題處理》	5
二、《情緒管理》	6
三、《原諒練習步》	7
四、《財商智富 4S》	8
伍、成效	9
一、108 學年《問題處理》實施成效	9
二、108 學年《情緒管理》實施成效	10
三、108 學年《原諒練習步》實施成效	11
四、108 學年《財商智富 4S》實施成效	12
五、得勝者計畫對家庭的效益	12
六、得勝者計畫對社區及學校的效益	12
陸、經費來源	13
柒、附件	13
附件一：有關得勝課程可以提升學生自我效能的研究論文摘要	

得勝者教育協會

110 學年度「得勝者計畫」校園青少年生命品格培育專案

壹、得勝者教育協會創辦緣由

民國 81 年協會創辦人榮司提反與榮維琪夫婦，秉持著熱愛臺灣青少年的心，自美國來台灣籌辦「得勝者計畫」—以菸酒毒品預防宣導影片放映走入全台灣國民中學，緊接著在社區招募和訓練志工，正式展開針對國中生所舉辦的「得勝者計畫」。目前「得勝者計畫」已一步一腳印地踏遍全台灣國中校園，協會至今每學年提供近 400 所學校免費的




得勝課程，並培訓出超過 4,000 人次志工進入校園，幫助學生建立正確的價值觀、積極、合理的認知，並培養其具體的生活能力，達到尊重生命、面對生活壓力、提升溝通技巧、強化解決問題的能力。

貳、得勝者計畫

得勝者教育協會願透過志工老師無私的愛，專業的教學來引導青少年走更美好的人生路。本計畫結合學校、社區資源和家庭一起合作，長期實際關懷及陪伴校園青少年；透過訓練與安排志工至各實施班級，教導「得勝課程」，以預防性教育關懷校園青少年。透過實際陪伴，使學生在愛與關懷中，進而建立良好品格、正確價值觀、提升自我能力，同心培育全人健康的 e 世代青少年領袖。

為滿足此願景，本會依據社會及青少年的需要，研發並推動下列四套課程：

「得勝課程」與「十二年國教課綱核心素養」對照表

得勝課程 主題名稱	核心素養項目	國民中學教育 核心素養具體內涵	新課綱19項 議題融入
問題處理 	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。 J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。 J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	品德教育 生命教育 家庭教育 法治教育 人權教育 生涯規劃教育 閱讀素養教育

	<p>C1 道德實踐與公民意識</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p>	<p>J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。</p> <p>J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	
<p>情緒管理</p> 	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p>	<p>J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</p> <p>J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。</p> <p>J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>品德教育</p> <p>生命教育</p> <p>家庭教育</p> <p>人權教育</p> <p>生涯規劃教育</p> <p>閱讀素養教育</p>
<p>原諒練習步</p> 	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>C1 道德實踐與公民意識</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p>	<p>J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</p> <p>J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。</p> <p>J-B1 具備運用各類符號表情達意的素養，能以同理心與人溝通互動，並理解數理、美學等基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>J-C1 培養道德思辨與實踐能力，具備民主素養、法治觀念與環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷生命倫理議題與生態環境。</p> <p>J-C2 具備利他與合群的知能與態度，並培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>	<p>品德教育</p> <p>生命教育</p> <p>家庭教育</p> <p>人權教育</p> <p>生涯規劃教育</p> <p>閱讀素養教育</p>
<p>財商智富4S</p> 	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p>	<p>J-A1 具備良好的身心發展知能與態度，並展現自我潛能、探索人性、自我價值與生命意義、積極實踐。</p> <p>J-A2 具備理解情境全貌，並做獨立思考與分析的知能，運用適當的策略處理解決生活及生命議題。</p>	<p>品德教育</p> <p>生命教育</p> <p>家庭教育</p> <p>法治教育</p> <p>資訊教育</p> <p>生涯規劃教育</p>

	A3 規劃執行與 創新應變	J-A3 具備善用資源以擬定計畫，有效執行，並發揮主動學習與創新求變的素養。	多元文化教育 閱讀素養教育
	B2 科技資訊與 媒體素養	J-B2 具備善用科技、資訊與媒體以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。	

參、計畫內容

一、目標

結合社區、學校與家庭力量，透過專業訓練之社區志工，藉著本會研發之《問題處理》、《情緒管理》、《原諒練習步》及《財商智富 4S》等四套課程，幫助青少年培養問題處理、自我省思與拒絕誘惑等具體生活能力，以預防青少年偏差及犯罪行為（如輟學、使用菸酒毒品、自傷自殺、網路成癮、校園霸凌或涉足色情與不良場所等），並進一步培育青少年能以同理心關懷他人、肯定自己的價值、增進自我效能感、學習善用金錢資源，並激發學生活出美好品格並且樂於回饋社會，成為全人健康的世代青少年。

二、目的

1. **組織與訓練社區志工並組成團隊：**持續參與校園青少年關懷與服務，帶動志工參與社會服務，並加強志工輔導知能，以儘速早期發現學生問題，及時進行個別關懷與陪伴，或適時提供協助與轉介。
2. **透過《問題處理》課程班級教學：**培養學生問題處理能力，建立青少年在實際生活中解決問題的能力與技巧。
3. **透過《情緒管理》課程班級教學：**協助青少年面對轉換期的心理轉變，教導他們如何有效調整和抒發情緒。
4. **透過《原諒練習步》課程班級教學：**幫助學生用健康的方式，來處理人際與家庭所帶來的傷害，並引導學生進入「原諒」所帶來的自由與釋放。
5. **透過《財商智富 4S》課程班級教學：**幫助學生對金錢的價值有正確的認知，學習善用資源，成為金錢的好管家。
6. **配合課程進行的「家庭活動」：**促使家長參與學生的學習歷程，達到親子共學、正向溝通以及增進互動機會。
7. **透過學校訓輔人員與本會志工老師合作：**增強學校輔導效果，並進而建立社區輔導網絡。
8. **連結社區及其他機構資源：**結合社區資源與人力，持續而穩定陪伴青少年生命成長。
9. **班級及相關課程活動實施過程：**透過志工的生命榜樣及課程教導，樹立典範，幫助學生建立品格。

三、對象

國中生。

四、項目

1. **班級教學：**主要以班級為單位，進行《問題處理》、《情緒管理》、《原諒練習步》及《財商智富 4S》等課程教學，教學方式著重創意活化及架構連貫。
2. **個別關懷：**班級教學期間，透過團體互動、學生心得回饋、學習手冊批改(心靈筆談)，表達對受輔學生的個別關懷、支持及引導，並且從中發現問題徵後，針對需要特別處理的學生，適時通報校方訓輔人員協同處理。
3. **家庭活動：**部分得勝課程設計「家庭活動」單元，由學生把活動單張帶回家，將青少年關懷網絡延伸至家庭，增進親子互動及溝通的機會。
4. **社區服務：**延續課程精神與內涵，進行社區服務學習，讓學生走入社區體驗社會參與，落實 108 課綱「自發、互動、共好」理念。

五、時間、地點及執行方式

時間	執行方式	地點
籌備推展期 110-1 (110/07-110/09) 110-2 (110/12-111/02)	1. 辦理學校與社區說明會，以促進與會人員的瞭解和參與。 2. 舉辦志工訓練，提升輔導知能、專業倫理及活動設計之帶領技巧、能力。 3. 辦理服務籌備會議，重申計畫宗旨與活動目標，並作清楚分工，達到有效提升團隊與志工，各盡其職。 4. 參與服務的志工需受過基本訓練，並納入團隊管理。 5. 辦理課程申請、意願調查和資源調配。	學校、社區活動場所等
計畫進行期 110-1 (110/09-111/01) 110-2 (111/02-111/06)	1. 進行得勝課程，建立學生基本能力和自我效能的認知。 2. 辦理多元化評量，促進潛能發展與學習成就。 3. 早期發現學生癥候，及早關懷與陪伴。 4. 辦理結業式，增強並展示學習成效。 5. 透過服務學習，讓學生走入社區體驗社會參與。	班級上課 教室、學生家中、社區等
計畫評估期 110-1 (110/11-111/01) 109-2 (111/04-111/06)	1. 評估實施成效，調查分析和回饋改進。 2. 辦理期末座談、討論會，促進溝通協調和團隊合作。 3. 辦理成果發表會，展現成果並提供相互觀摩之機會。	學校

肆、「得勝課程」課程大綱

一、《問題處理》



- ❖ 幫助青少年勇敢面對問題，提升解決問題能力。
- ❖ 增進自我效能，建立良好品格。
- ❖ 以「毒品防制」、「自殺防治」單元，幫助青少年學習拒絕誘惑、珍惜生命。

單元別	主題	單元學習目標	單元融入 品德核心價值
單元一	我能成為得勝者	增進團體互動瞭解，認知得勝者真正的意義與覺察問題的存在。	信心
單元二	我能決定要面對問題，找出原因	學習發掘和面對問題，不消極逃避。	盡責
單元三	我能勇敢拒絕誘惑	學習分辨及拒絕不良的誘惑或習慣。	勇敢
單元四	我能集中力量在能改變的事	學習分辨問題可改變的程度，接納不能改變的事，努力於可改變的事。	專注
單元五	我能找出好方法來解決問題	激發思考和創意，並學習運用評估原則，選擇最佳方法解決問題。	創意、果斷
單元六	我能尋求他人的幫助	學習尋求別人意見和幫助。	謙遜
單元七	我能積極行動解決問題	明白事情緊急重要的優先順序，集中力量面對挑戰。	積極
單元八	我能擁有得勝的生命	瞭解解決問題的流程，將課程融會貫通付出行動。	決心
單元九	我能分辨明白毒品真相	增進學生對藥物濫用的認識及後果影響，同時學習如何拒絕毒品以保護自己。	謹慎
單元十	我能向自殺說『不』	學習珍惜生命，保護思想，戰勝自殺的意念。	珍惜

二、《情緒管理》



- ❖ 提升青少年情緒管理的能力，學習適當情緒表達。
- ❖ 透過影片引導學生進入生活情境，認識情緒的特性及重要性。
- ❖ 同理體諒他人感受，建立良好溝通方式，營造友善校園環境。

單元別	主題	單元學習目標	單元融入 品德核心價值
單元一	我能對自己情緒負責	提升學生對情緒管理的自我效能。	信心
單元二	情緒調色盤	透過增加情緒感受字彙，幫助學生認識、表達情緒。	智慧
單元三	我的喜怒哀樂	藉由認識情緒的重要性的特性，更認識自己。	勇敢
單元四	情緒表達千百種	認識各種表達方式，並察覺自己固有的情緒表達方法。	慎重
單元五	我能緩和強烈情緒	幫助學生建立情緒行為防線- 處理強烈的情緒感受，學習緩和情緒的方法。	謹慎
單元六	情緒管理三部曲 (一) 面對情緒	學習情緒心理防線之第一步 - 察覺、面對自己的情緒。	敏銳
單元七	情緒管理三部曲 (二) 轉換情緒	學習情緒心理防線之第二步 - 瞭解原因，學習處理。	明辨
單元八	情緒管理三部曲 (三) 有效表達情緒	學習情緒心理防線之第三步 - 有效表達情緒，促進人際關係。	溫柔
單元九	我能面對他人情緒	建立面對他人情緒的正確態度與方法。	尊重
單元十	我能成為情緒的主人	建立尋求幫助的態度；課程複習並鼓勵學生邁向豐富情緒人生。	盡責

三、《原諒練習步》



- ❖ 學習以健康的方式面對人際、家庭所帶來的傷害。
- ❖ 透過循序漸進、多元活潑、真人故事的啟發，進入「原諒」帶來心靈的自由與釋放。
- ❖ 保護青少年不受更大的傷害，並學習承擔責任，真誠道歉，重拾生命美好。

單元別	主題	單元學習目標	單元融入 品德核心價值
單元一	自我發現	察覺與發現個人曾經有過的人際傷害，瞭解用合宜方式處理傷害的重要性。	智慧
單元二	破解怒氣	瞭解未解決的怒氣可能成為生命中的地雷，所以需要積極學習抒發怒氣的好方法。	明辨
單元三	勇於面對	瞭解真勇氣和假勇氣的區別，明白只有真勇氣才能夠幫助我們，提升個人生命並且邁向得勝。	勇氣
單元四	轉換思考	教導學生以不同的眼光和角度去瞭解事情的真實面貌，學習體會他人的立場。	憐憫
單元五	將心比心	教導學生欣賞獨特和差異所帶來的美好，同時用自己希望別人對待自己的方式去對待別人。	尊重
單元六	送出禮物	瞭解原諒是份奇妙的禮物，得到祝福的不僅是別人更是自己。	關懷
單元七	真誠道歉	教導學生明白真誠的道歉與認錯，是真勇氣的最佳展現，同時也是修補破裂關係的利器。	責任
單元八	愛的奇蹟	原諒雖然無法改變過去所發生的事，但卻可以帶來療癒的奇蹟，同時讓生命更加寬廣與自由。	寬恕

四、《財商智富 4S》



- ❖ 透過互動教學、引導反思等翻轉教學模式，培養良好的金錢價值觀。
- ❖ 根據青少年消費模式及理財需求，逐步引導青少年建構基本理財觀念。
- ❖ 學習善用資源、與人分享，成為金錢的好管家。

單元別	主題	單元學習目標	單元融入 品德核心價值
單元一	「智富」好管家	教導學生基本的金錢觀念。	謹慎 決心
單元二	致「負」或 致「富」	讓學生思考實際生活中那些開銷是必要花費，哪些是可以節省下來的。並能夠找到方法，採取行動克制不必要的消費物欲，以培養自我管理的能力。	明辨 知足
單元三	「得勝者聯盟」 智富4S	明白財商(理財智商)中重要的智富4S概念。學習在生活上智慧分配金錢，同時培養分享的愛心。	智慧 仁愛
單元四	記帳 Easy Go	瞭解記帳不只是記錄金錢流向，進一步還要定期分析、檢討自己的消費習慣。	負責 自律
單元五	預算優先學	認識預算的概念，把握量入為出的原則，擬定適合個人的預算規劃。	積極 審慎
單元六	投資大未來	明白投資的真正意義，學習投資有形及無形的財富，創造能夠與人分享的富足人生。	創新 關懷
總結 單元	智富王牌	回顧課程所學觀念，運用在日常生活當中。	堅毅 節制

伍、成效

一、108 學年《問題處理》實施成效

(一) 服務量

1. 參與《問題處理》課程的班級共 1,122 班。
2. 服務學生人數約 30,294 人。

(二) 對學生的具體幫助

1. 有 80.6% 的學生喜歡《問題處理》。
2. 有 82.9% 的學生認為課程對他們有實際幫助。
3. 參與學生藉此課程能了解如何解決問題。



(三) 學生的具體回應 ※註：為保護隱私，回應者均不發全名

✚ 洪同學／○○國中(台中)

上過問題處理的課程之後，我慢慢的找出問題，解決問題，雖然有時候會控制不住，但至少我能冷靜下來去解決、思考，找出問題的根源，而不是一再的抱怨、一再的責備自己，所以這些課程是非常重要的，不僅對未來有幫助，也增進自我的認知。最後，我要謝謝這些志工老師，在每一堂課細心教導與解說，並幫助我們心靈上的輔導，糾正我們的行為，謝謝您們的用心，希望以後還能有這種課程。

✚ 簡同學／○○國中(台北)

在上得勝課前我有一個煩惱，自己想做的事情很多但卻一個也沒有完成。但是得勝課教我分享想要和需要，教我排定事情的優先順序，要把必須做的事擺第一，想做的事放後面，有智慧地管理時間。

✚ 郭同學／○○國中(台東)

感恩老師教導我們做人處事的態度和方法，我學到如何解決很多事物每次老師都回應我的留言，我以前曾經有過自殺跳海的想法，上課看了影片中的故事後，我想好好的活下去不再自殺，反而懂得要更珍惜生命。

✚ 詹同學／○○國中(新竹)

上了得勝課程後，我學到了很多正確的事，其實每次上課時，我最期待的是最後的「我有話要說」每次寫完後，就更期待下次上課時，大哥哥、大姐姐提醒我們的話，我最記得的單元是毒品，因為在還沒上這單元之前，我對毒品不是很懂也很害怕我會不會不小心吃到，但上了之後我對毒品也懂很多了，很謝謝得勝老師教了我那麼多東西，每次也為了我們從台北搭車來，辛苦你了。

二、108 學年《情緒管理》實施成效

(一) 服務量

1. 參與《情緒管理》課程的班級共 754 班。
2. 服務學生人數約 20,358 人。

(二) 對學生的具體幫助

1. 有 79.1% 的學生喜歡《情緒管理》。
2. 有 78.2% 的學生認為課程對他們有實際幫助。
3. 參與學生藉此課程能了解如何進行情緒管理。



(三) 學生的具體回應 ※註：為保護隱私，回應者均不發全名

陳同學／○○國中(高雄)

這個學期很幸運有得勝者課程，一堂堂課本讀不到卻非常重要，非常寶貴的知識。每一次雖然是輕鬆有趣的上課，但總讓我們收穫滿滿。面對情緒時，適當發洩情緒等等管理情緒的重要性，都讓我們與他人能夠有更加融洽的相處，減少衝動的情緒，減少壓抑的作法，更能減少掉了吵架與委屈。而我也學習到——在這個世界並不是所有人都喜歡你，**我們不需要為了別人而改變自己**；他人說的話也並非代表自己，這些種種道理，我們常常為了別人的言語來否定自己。禍從口出，儘管只是一句無心的攻擊，都不用去理會，當然也不能說出這些回給別人不舒服的話語，**常常我們自以為好笑的話卻不經意的傷害到他人，我們更應注意口中說出來的話**。一個個珍貴的道理，學會了，與人相處就能夠更快樂更開心，少了衝突，多了歡笑；少了無心去破壞的親情、友情、愛情，多了大家更要好的感情。

林同學／○○國中(台中)

這學習得勝課程教的是「情緒管理」，每次上完課我都會把這單元得勝金句背起來，除了增加記憶，當我心情不好時，可以運用金句的話來鼓勵自己。每次上完得勝課，**當晚我都會與爸爸、媽媽一起討論分享，怎麼做才能對我有幫助**，讓自己更好。這次的課程我有很好的收穫，謝謝來教我們的志工老師，也謝謝大哥哥大姐姐的叮嚀。

林同學／○○國中(新北)

經過這麼多堂得勝課程，我覺得學到了不少，但是，在這麼多對於情緒管理有用的方法，我覺得**讓我最印象深刻，並能運用到生活中的是「我訊息」**。我之前不太會向他人表達自己的情緒，不知道要如何說出來，導致我需要自己承受一切。不過，**接觸到「我訊息」後，我懂了要如何表達**，對我幫助很大！

三、108 學年《原諒練習步》實施成效

(一) 服務量

1. 參與「原諒練習步」課程的班級共 204 班。
2. 服務學生人數約 5,508 人。

(二) 對學生的具體幫助

1. 有 76.4% 的學生喜歡《原諒練習步》。
2. 有 78.2% 的學生認為課程對他們有實際幫助。
3. 參與學生藉此課程能了解如何以健康的方式來處理人際關係中的傷害。



(三) 學生的具體回應 ※註：為保護隱私，回應者均不發全名

李同學／○○國中(高雄)

從第一次的接觸得勝者，到現在和得勝者師成為朋友的過程中，察覺到很多心裡一直糾結的問題，例如我對傷害我的人一直害怕面對，也不曉得自己到底釋懷了沒有，現在，我嘗試原諒了她，心裡也舒服了多，**雖然這對我來說很難，但有老師的協助，我終於做到了**，在期末的獎勵和生日給的小禮物都總是讓我感到高興又溫暖，很榮幸在短短的三年裡能有你們作伴，希望下一次還能再見你們。

林同學／○○國中(台中)

上得勝課可以學習到許多知識，教了我們**原諒不是為了別人，而是要讓自己變得更自由、更開心**，也學習到了**原諒可以等自己傷口癒合了，再決定要不要原諒他人**。原諒不是強迫，是寬恕別人和自己的決定，就像我有一次被弟弟無緣無故打，我與他大吵一架，不說話，他向我道歉，我心中還是很不滿，直到過了幾天，我才原諒他，心中也比較不生氣了。原諒真的會使自己得到自由呢。我現在也不必再擔心煩惱要不要原諒了。每天都很開心、自在！

四、108 學年《財商智富 4S》實施成效

(一) 服務量

1. 參與《財商智富 4S》課程的班級共 119 班。
2. 學生數約 3,213 人。

(二) 對學生的具體幫助

1. 有 80.7% 的學生喜歡《財商智富 4S》。
2. 有 82.9% 的學生認為課程對他們有實際幫助。
3. 參與學生藉此課程能認識金錢的價值與運用，並善用資源成為金錢的好管家。



(三) 學生的具體回應 ※註：為保護隱私，回應者均不發全名

曹同學／○○國中(台中)

「先儲蓄，再支出」，這個觀念，是我上得勝課程之後才學習到的。以前，我都是把錢都花光，並且沒有任何積蓄，開始學習記帳之後，錢突然多了很多，有一些零零碎碎的小錢，我也知道要投進存錢筒。我很開心每次上課的老師，他們總是充滿熱情的來教導我們。

林同學／○○國中(台中)

謝謝老師的指導，讓我非常開心，每次很期待老師回覆的評語，在上課時也很喜歡老師帶領的小遊戲，在理財這方面經過老師的教導，學會了儲蓄、投資、記帳，回到家還會跟家人一起討論呢！爸爸媽媽也都說我變得更會使用金錢了，也知道在想要與需要上，做取捨，懂得每個禮拜存一些錢起來，克制自己不要一次就把錢花光光，也發現了如果有儲蓄的好習慣，或許以後在想要或是朋友需要救濟時，都能使用到這一筆錢，也可以用來捐款造福社會。

五、得勝者計畫對家庭的效益

1. 《問題處理》&《情緒管理》課程當中設計「家庭活動」單元，將輔導網絡延伸至家庭，使家長參與學生學習歷程，增進親子間互動及溝通。
2. 透過「家庭活動」將學生家長納入課程學習，增進親子互動與提升學生學習效果。

六、得勝者計畫對社區及學校的效益

1. 本計畫於全國 6 都 16 個縣市辦理實施，組織志工團隊約 550 組，動員超過 4,000 人次志工參與校園服務，提升社區服務動能。
2. 108 學年共辦理 70 場志工教學訓練，提升志工教學技能。
3. 藉由社區服務文化改造，以實際進駐學校的服務行動，協助學校發展學校社區化之願景。

陸、經費來源

本計畫為志願服務，實施經費來自社會捐助和政府補助，**不向學生及申請學校收取任何費用。**

柒、附件

附件一：有關得勝課程可以提升學生自我效能的研究論文摘要

— 陳曼玲博士 —

學習以解決問題為中心的『因應策略』

對課業『自我效能』認知之影響 —

一個教育心理介入性課程在青春前期期的意涵

註：本文為陳曼玲博士於民國 88 年美國加州大學洛杉磯分校 (University of California, Los Angeles)

教育心理學博士論文研究之摘要

青少年階段乃是個體由孩童過渡到成年的時期，是一段自我探索與自我肯定的重要階段。青春前期(10~15 或 12~15 歲)的學童，不僅要面對生理上的變化，與複雜的同儕關係；更要適應新的學習環境(國中階段)與繁重的課業。倘若青少年對此變化適應不良，很容易造成輟學、使用菸酒毒品、不當的懷孕甚或自殺等結果。青少年能否承擔上述來自內外之壓力，端看是否具備足夠的因應策略，以及有無父母與同儕的支援。根據研究，青少年的課業自我效能認知 (perceived academic self-efficacy)，相較於其他效能感(如：外表、社交、運動等)更顯得重要，是其情緒平穩或沮喪的主要原因 (Ehrenberg et al., 1991)。

『自我效能』是指一個人能否達成某項工作目標之自我判斷，亦即“我有能力做這項工作嗎？”的自我期望。自我效能期望的高低將決定一個人工作動機的高低，努力的多寡以及毅力的強弱。就歸因理論而言，自我效能之認知與因應策略之選擇很有關係 (Chwalisz, Altmier & Russell, 1992)，自我效能高的人，多將失敗歸因於努力不夠，從而針對問題尋找解決的方法 (problem-focused coping strategies)。相對地，自我效能低的人，多將失敗歸因於工作太難，以致於陷入情緒的掙扎當中(emotion-focused coping strategies)。

根據皮亞傑(Piaget)的認知理論，國中一年級學生在認知發展上已進入形式運思階段(Formal Operational Stage)，可以運作抽象性思考，故青春前期實為高層次推理(higher order reasoning)與其他相關技巧的開啟與教導時期。有關於未來生活之選擇，健康狀況，以及家庭生活與職業生涯的規劃，在在皆需要解決問題與決策能力的訓練，對於青少年心智發展與人格之自我統合，實具關鍵性之影響。

幾年前，『得勝者』開始在台灣的國中一年級學生 (約 13~14 歲) 當中實施，係屬教育心理介入性課程，目的在教導青少年面對日常生活與課業壓力時，可以採取的認知及行為反應。由於課

業是台灣 13 ~14 歲青少年主要的壓力來源(得勝者教育協會年刊,1995~1996)，本論文即以『得勝者』課程實施的學校為對象，檢驗學生學習以“解決問題”為中心的『因應策略』(problem-focused coping strategies)，對於『課業自我效能』認知(perceived academic self-efficacy)之影響。研究期間(八十六學年度 1997~1998)，以台灣南北三所國中一年級的學生為對象(男生 697 人，女生 597 人)，檢測為期十二週『因應策略』訓練之成效。針對課程完成前後，受試者課業自我效能認知之變化，以及面對困難與挑戰之信念等多項課程訓練的影響，作性別差異之分析。

在統計方法上，本研究採取目前較為精確的多層次線性模型(Hierarchical Linear Model)為分析工具，以此法作為分析工具，可以設定傳統線性回歸所無法提供的變動係數(random coefficients)，藉此變動係數，個別學生的資料(低層係數)可以被班級的變數(高層係數)所解釋，對於重疊放置的資料(nested data)，能獲致更精確的統計分析結果。研究發現之要點如下：(1) 青少年個人在其自我效能的認知上，可予以修正並且強化，它是個人因應環境與行動的關鍵因素。(2)得勝課程對於學業成就表現較差的學生，在其『學業成就自我效能』的認知上，有正面而顯著的功效。(3)實驗組在學業成就表現優良的班級中，其『學業成就自我效能』的性別差異，顯著縮小。(4) 低社經地位的班級，亦即父母親的教育程度、父親的職業聲望較低者，獲得本課程的幫助較大，尤其是在數理課程的自我效能認知上。

就訓練課程之意見反應(如：課程能否幫助你解決課業上的困難與挑戰?)，學生的滿意程度在 4 分為最高的量表中達 2.99。此外，學生認為第五課：『你能找出方法來解決問題』及第二課：『承認問題，面對問題』為最有用之策略。就課程的整體設計而言，最有幫助的部份，依次是輔導老師評語、智慧金句、遊戲、討論及短講、練習與運用等。而學生最喜歡的部分，依次則是遊戲、輔導老師評語、智慧金句等。

班杜拉(Bandura, 1988)曾言：“人類的健康與成就需要一種樂觀與彈性的自我效能感”，相對於被動消極與經常伴隨而來的絕望感，自我效能信念可以激勵個體自我調適的企圖心。由於自我效能期望之提昇，乃是掌控經驗(mastery experience)增加之結果；自我效能感不僅能夠促使個體努力採取行動，並將訓練個體成為有效解決問題的人。教育的理想乃在達成個體自我學習的目標，學校教育必須超越知識教導的層次，培養個人發展自我信念與自我調適的能力，從而實踐終身學習的最高目的。

參考資料：

1. Bandura, A. (1988). Self-regulation of motivation and action through goal systems. In V. Hamilton, G.H. Bower, & N.H. Frijda (Eds.), Cognitive perspectives on emotion and motivation (pp. 37- 61). Dordrecht, the Netherlands: kluwer Academic Publishers.
2. Chwalisz, K., Altmeyer, E.M. & Russell, D. W. (1992). Causal attributions, self-efficacy cognitions, and coping with stress. Journal of Social and Clinical Psychology, 11(4), 377-400.
3. Ehrenberg, M. F., Cox, D. N., & Koopman, R. F. (1991). The relationship between self-efficacy and depression in adolescents. Adolescence, 26(102), 361- 374.
4. 中華民國得勝者教育協會(民 84)。台灣省政府教育廳得勝者計畫—八十四年度實施成果專輯。台中市。