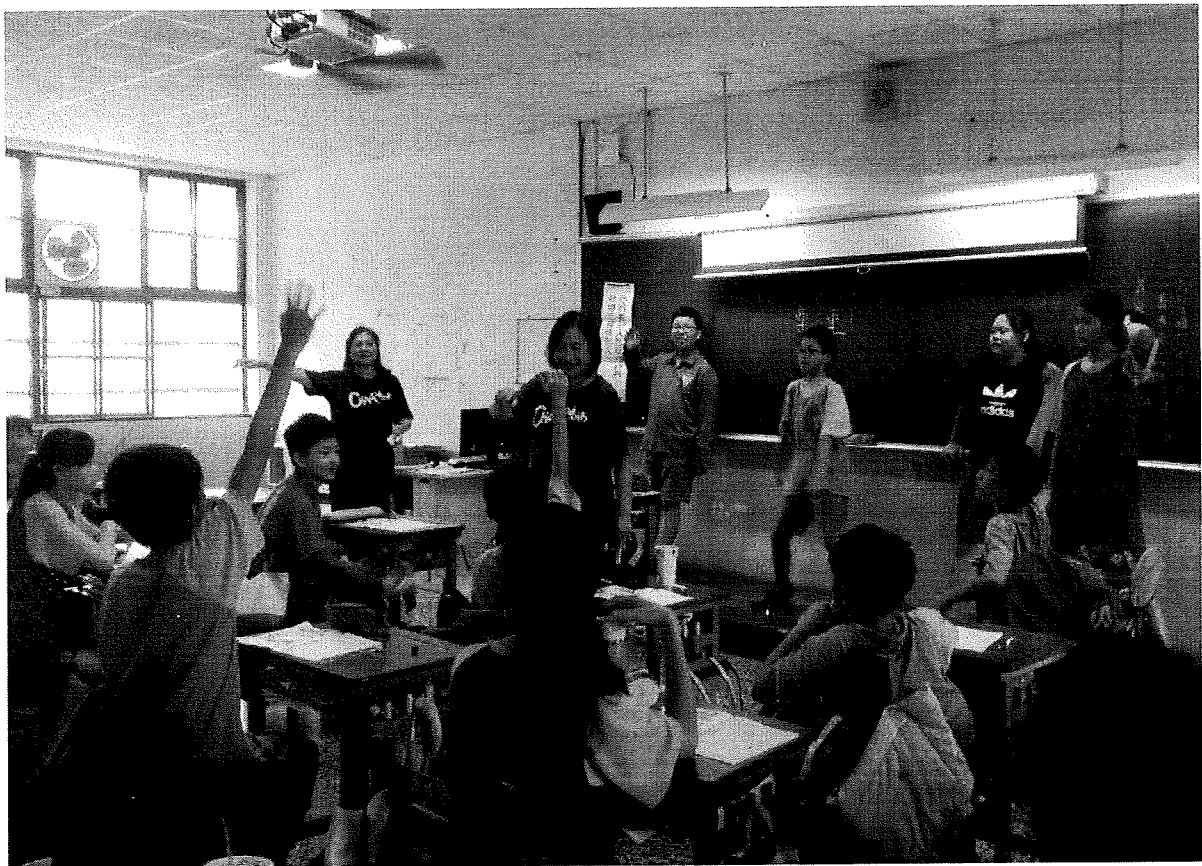


CHAMPIONS LOOK UP!

校園青少年輔導專案

得勝者計畫書



指導單位：各縣市政府教育局(處)

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

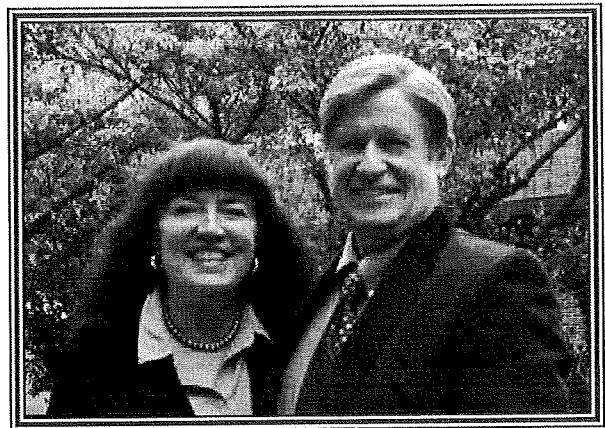
壹、創辦緣由.....	3
貳、得勝者計畫.....	3
參、活動計畫.....	5
一、計畫目的.....	5
二、計畫目標.....	5
三、活動對象.....	6
四、活動項目.....	6
五、活動時間、地點及執行方式.....	6
肆、「得勝課程」單元目標與品德教育核心價值.....	7
一、得勝課程—問題處理.....	7
二、得勝課程—情緒管理.....	8
三、得勝課程—真愛守門員.....	9
四、得勝課程—原諒練習步.....	10
五、得勝課程—財商智富 4S.....	11
伍、成效.....	13
活動一：「問題處理」課程宣導活動.....	13
活動二：「情緒管理」課程宣導活動.....	13
活動三：「真愛守門員」課程宣導活動.....	13
活動四：「原諒練習步」課程宣導活動.....	14
活動五：「財商智富 4S」課程宣導活動.....	14
本活動對家庭的效益.....	14
本活動對社區及學校的效益.....	14
陸、經費來源.....	14
柒、附件.....	15
附件一：有關得勝課程可以提昇學生自我效能的研究論文摘要.....	15

得勝者教育協會

108 學年度第 2 學期「得勝者計畫」校園青少年輔導專案

壹、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國民中學，緊接著在社區召募和訓練輔導志工，正式展開針對國一生所舉辦的「得勝者計畫」。目前「得勝者計畫」已一步一腳印地踏遍全台灣中小校園，協會至今每學年提供近 550 所學校免費的得勝課程，並培訓出超過 5,000 位志工進入校園，幫助全國超過 160,000 人(次)國中學生轉化心靈，藉著愛和正確的引導，讓他們活潑健康地成長。



貳、得勝者計畫

得勝者教育協會願透過志工老師無私的愛及專業的教學來引導青少年走更美好的人生路—我們結合學校、家庭與社區等資源，目的就是要協助青少年建立良好品格、提升自我能力，並預備青少年成為未來領袖。為滿足此願景，本會研發和社會與時俱進，時刻了解國家脈動，及青少年的需要，因此推動以下五套課程及教材：

「得勝者系列課程」與「十二年國教課綱核心素養」對照表

得勝者系列課程主題名稱	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 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作	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。 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。 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。	品德教育 生命教育 法治教育 人權教育 生涯規劃教育 閱讀素養教育

<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>真愛守門員</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>C3 多元文化與國際理解</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>J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際事務，並尊重與欣賞差異。</p>	<p>性別平等教育</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>法治教育</p> <p>生涯規劃教育</p> <p>多元文化教育</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>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養</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-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。</p> <p>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。</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> <p>多元文化教育</p> <p>閱讀素養教育</p>

◆ 參、活動計畫

一、計畫目的

1. 提昇學生的關鍵能力：
 - (1) 分辨和拒絕的能力，如煙酒、色情及毒品...等。
 - (2) 適應能力及人際關係提升
 - (3) 保護自己的能力
2. 建立學生生命品格及價值觀
 - (1) 學習『肯定自己』與『建立他人』
 - (2) 效法志工老師榜樣，關懷社會、服務他人
 - (3) 增強挫折忍受度，預防偏差行為發生
 - (4) 肯定生命價值，落實自殺防治
 - (5) 培育健全品格，建造未來領袖

二、計畫目標

1. 學生方面：

- (1) 問題處理方面：協助青少年面對並解決問題，了解並拒絕誘惑。
- (2) 情緒管理方面：協助青少年面對狂飆期的心理轉變，教導他們如何有效調整情緒。
- (3) 性別平等方面：協助青少年培養良好的人際互動能力，尊重他人不同的特質，學習保護自己減少性侵害問題的產生。
- (4) 原諒教育方面：協助青少年當受到傷害時，可選擇正確的態度與方法面對生命中的挑戰。
- (5) 財商教育方面：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，成為金錢的好管家。

2. 家庭方面：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。

部分得勝課程設計「家庭活動」單元，由學生將活動單張帶回家，進行家庭親子活動，每學期約有近三萬多位家長參與，促進親子間關係。

3. 學校方面：促進學校結合社區資源，建立輔導網絡。

透過社區服務文化，以及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，與強化學校整體輔導效果。108 學年度預計在全國六都十六個縣市（含離島），與超過 500 所學校合作辦理。

4. 社區方面：組織與訓練社區志工參與青少年的關懷行動。

服務遍及全國六都十六個縣市（包含離島）；組織學校社區服務團隊

數超過 500 個，約有超過 4,000 位志工投入校園志願服務，以促進社區服務動能，提升社區服務風氣。

三、活動對象：國中生。

四、活動項目

1. 班級輔導：主要以班級為單位，進行「問題處理」、「情緒管理」、「真愛守門員」、「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：班級輔導期間，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候，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，將青少年輔導網絡延伸至家庭，增進親子互動及溝通的機會。
4. 社區活動：延續課程精神與內涵，視受輔學生需要及相關資源，辦理多元、合適學生的課後活動。

五、活動時間、地點及執行方式

活動時間	執行方式	地點
籌備推展期 108 年 12 月 ~109 年 2 月	<ol style="list-style-type: none"> 1.辦理學校與社區服務說明會，促進與會人員的瞭解和參與。 2.舉辦志工訓練，提昇輔導知能、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，達到有效提昇團隊與志工，各盡其職功能。 4.參與服務的輔導志工皆受過基本訓練，並編入團隊管理。 5.辦理輔導申請、意願調查和資源調配。 	學校、社區活動場所等
活動進行期 109 年 2 月~ 109 年 6 月	<ol style="list-style-type: none"> 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.早期發現學生徵候，及早關懷與輔導。 4.辦理結業式，增強並展示學習成效。 	班級上課 教室、學生家中進行等
活動評估期 109 年 4 月~ 109 年 6 月	<ol style="list-style-type: none"> 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，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。 4.舉辦社區活動，強化並延續輔助關係，引導學生正面發展。 	學校、社區活動場所等

肆、「得勝課程」單元目標與品德教育核心價值

一、得勝課程—問題處理

週次	單元/主題名稱	核心品德	教學目標
1	單元一 我能成為得勝者	信心 信心就是相信自己的願望、理想一定能實現的內心意念。	教學重點：你可以成為得勝者，激發學習心志。 1. 能遵守班級守則。 2. 能分工合作增進學習效果。 3. 能瞭解得勝者真正含意。 4. 能認識自己優、缺點。 5. 能發現自己生活環境的問題。
2	單元二 我能決定要面對問題找出原因	盡責 明白別人或自己的期望，並切實做到。	教學重點：得勝者勇於面對現實問題-以課業學習為練習議題。 1. 能勇敢面對問題，並願意下決心克服它。 2. 能明白「面對問題」三要點。 3. 能積極克服逃避的心理，勇敢去面對問題。
3	單元三 我能勇敢拒絕誘惑	勇敢 自信言行是誠實的、正確的、公正的。	教學重點：教導學生如何拒絕誘惑，以成癮及追求流行為例。 1. 能明白不實廣告隱藏的陷阱。 2. 能知道菸毒、網路成癮造成的傷害。 3. 能學會拒絕誘惑的方法並勇敢實際運用。
4	單元四 我能集中力量在能改變的事	專注 以全神貫注來表示對人、對事的重視。	教學重點：集中力量在能改變的事。 1. 能明白哪些事是可能改變的，哪些事是不能改變的。 2. 能接納不能改變的事，努力可改變的事。 3. 能瞭解自己可以改變的事並付諸行動。
5	單元五 我能找出好方法來解決問題	創意、果斷 從新的角度認清關鍵所在，做出明智的抉擇。	教學重點：處理問題時要多想些方法來解決問題。 1. 能面對難題並努力想出各種可能的方法解決問題。 2. 能利用評估原則，找出最佳解決方法。 3. 能實際行動，選擇最佳方法，解決生活中面臨的問題或挑戰。
6	單元六 我能尋求他人的幫助	謙遜 承認個人成就都有別人的貢獻。	教學重點：教導學生如何尋找合適的人協助。 1. 能發現自我優點，同時認識並接納別人優點。 2. 能從實際生活中，找出必須尋求別人幫助的問題。 3. 能利用尋求幫助的原則，使自己或別人的難題得到解決。
7	單元七 我能積極行動解決問題	積極 立即行動，不待別人開口，並勇於負責。	教學重點：處理問題時的優先順序。 1. 能明白按部就班、一次完成一件事情的重要。 2. 能知道以時間管理的原則，建立處理問題的優先次序。 3. 能明白自我的問題，集中力量面對挑戰。
8	單元八 我能擁有得勝的生命	決心 積極行動，決意不計阻力，在時限內完成正確目標。	教學重點：處理問題時要注意的事、複習、立約、結業。 1. 能保持鎮定和身心平衡，專注完成任務。 2. 能在日常生活中常運用解決問題的五個流程。 3. 能立定志向，付諸行動。
9	單元九 我能分辨明白毒品真相	謹慎 懂得思考後果，堅持不做會危害自己和他人的行為。	教學重點：認清毒品真相，不輕看危害、堅決不碰毒，並知道如何拒絕。 1. 能認清毒品危害的真相。 2. 能分辨毒品引誘者的說詞與毒品包裝。 3. 能練習並懂得運用拒絕毒品的技巧。

10	單元十 我能向自殺說 『不』	珍惜 因為了解意義和價值，願意看重顧惜。	教學重點：了解生命價值並懂得珍惜生命，教導學生用具體方法趕走自殺念頭及負面思想。 1. 了解生命的意義，珍惜自己和別人的生命。 2. 澄清對自殺的迷思，建立正確的觀念。 3. 學習面對有自殺意圖時的處理原則。
----	----------------------	-------------------------	---

二、得勝課程—情緒管理

週次	單元/主題名稱	核心品德	教學目標
1	單元一 我能對自己 情緒負責	信心 確信自己有能力 可以管理自己，成 為情緒的主人。	教學重點：認識情緒，增進情緒管理的自我能力。 1. 概要介紹協會及課程大綱。 2. 建立團體成員彼此的關係。 3. 幫助學生認識情緒的定義與重要性。 4. 透過討論提昇學生對情緒管理的信心，明白自己能夠成為情緒的主人，對自己的情緒負責。
2	單元二 情緒 調色盤	智慧 能夠察覺現況，了 解並表達自己的 情緒。	教學重點：增加情緒感受字彙，清楚表達個人情緒。 1. 藉由活動豐富學生的情緒感受字彙。 2. 了解適當情緒描述對安撫情緒和表達自我的重要性。 3. 認識並區別正負面情緒，及負面情緒的發展與影響。 4. 學習每個情緒字彙真正的內涵。
3	單元三 我的 喜怒哀樂	勇敢 願意突破舊有的 模式，學習新的經 驗。	教學重點：認識情緒的重要性與特性，了解情緒是可以改變的。 1. 認識情緒的重要性與特性。 2. 透過實例與討論幫助學生體驗情緒的主觀性與可變性。 3. 透過演練了解情緒是可以改變的，避免自己停留在過去經驗的影響中。
4	單元四 情緒表達 千百種	慎重 知道謹慎選擇適 當情緒表達的重 要性。	教學重點：認識各種情緒表達的方法，並察覺自己習慣的情緒表達模式。 1. 藉由主題活動學習辨別情緒感受與情緒表達的不同，並認識一般情緒表達模式。 2. 透過實例與討論幫助學生了解每個人不同的情緒的表達方式。 3. 透過演練了解自己的情緒感受與表達方式，並觀摩學習較適當的表達方法。
5	單元五 我能緩和強烈情 緒	節制 能夠克制衝動，避 免不良後果的話 語及行動。	教學重點：學習應用「停下來」原則，緩和強烈情緒。 1. 藉由主題活動鼓勵學生面對強烈的情緒，並了解其影響。 2. 了解緩和情緒、克制衝突的重要性，學習「停下來」的原則，以緩和情緒、克制衝動。 3. 應用問題處理原則找出具體可行緩和情緒的方法。 4. 透過應用練習建立克制衝動、緩和情緒的能力。
6	單元六 情緒管理三部曲 (一) 面對情緒	敏銳 體會自己與別人 真正的感受和需 要。	教學重點：學習情緒管理的第一部—察覺並接納自己的情緒。 1. 藉由活動學習情緒的觀察，了解情緒察覺的重要性。 2. 透過實例與討論學習了解自己，以及察覺自己情緒的方法。 3. 透過演練應用技巧學習察覺、接納自己內心真正的情緒及想法。

7	單元七 情緒管理三部曲 (二) 轉換情緒	明辨 能夠深入了解產生情緒背後的原因與理由。	教學重點：學習情緒管理第二部—了解引發情緒的原因、調整焦點、改變想法。 1. 藉由活動了解想法對情緒的影響。 2. 透過實例與討論學習轉換角度，探究引發情緒的原因，調整焦點在可改變的事。 3. 透過演練培養學生察覺自我情緒的能力。
8	單元八 情緒管理三部曲 (三) 有效表達情緒	溫柔 願意放下自己的期望，有智慧地表達自己的感受。	教學重點：學習情緒管理的第三部—應用「我-訊息」來溝通情緒，建立良好的人際關係。 1. 幫助學生藉由活動了解情緒溝通的重要性與影響。 2. 透過實例幫助學生察覺自己情緒溝通的方式。 3. 教導學生了解情緒溝通對人際的影響，並學習應用「我-訊息」的方式溝通情緒。 4. 應用原則實際演練情緒溝通。

三、得勝課程—真愛守門員

週次	單元/主題名稱	核心品德	教學目標
1	單元一 彩繪自己的天空	信心 在困境中仍能肯定自我的價值。	教學重點：認識自己，接納自己、建立健康的自我形象。 1. 了解自己的特質，體悟自己是特別的，是無可取代的。 2. 分辨哪些特質可以改變的，哪些是無法改變的。 3. 接納無法改變的特質，改變可以改變且需要改變的特質。
2	單元二 我們同不同	尊重 節制自己的言行，不侵犯他人的界線。	教學重點：了解我們都各自擁有不同的特質，接納並尊重彼此差異。 1. 看見彼此的差異。 2. 能舉例說明「差異」之於當前多元社會的價值。 3. 能舉例說明如何接納與尊重彼此的差異。
3	單元三 麻吉友沒友	智慧 以好的判斷力去理解什麼是真實、什麼是對的事情，結合最佳的判斷以便採取行動。	教學重點：了解友誼的內涵與價值，提昇建立與維繫健康友誼關係的能力。 1. 依據個人的生命經驗，分辨不同類型的朋友對自己生命的影響。 2. 分辨不同層次的友誼關係。 3. 學習如何經營友誼，讓自己成為情感成熟的人。
4	單元四 真愛守門員	井然有序 在「人生規劃」中排定感情發展的適當時間，以建立成熟、親密的關係。	教學重點：明白親密關係的進展及認識婚前性行為的後果，並懂得保護自己身心的健康。 1. 學習親密關係的歷程與身體接觸的進展。 2. 認識婚前性行為的後果。 3. 如何避免婚前性行為。
5	單元五 我能保護自己	勇敢 勇於維護與保護自己身體界線並尊重別人身體界線。	教學重點：了解「身體界線」的定義，能保護自己的身體免受侵犯，並能尊重別人的身體界線。 1. 知道何謂身體界線，以及拒絕侵犯的方法。 2. 懂得尊重別人身體的禁區，也要善加保護自己身體的禁區。

6	單元六 拒絕性侵害	機警 留意周遭環境變化， 隨時作出適當回應。	教學重點：從人身安全的觀點了解「性侵害（含性騷擾）」， 強調自我保護教育的重要，並同理受性侵害者。 1. 了解預防性侵害與家暴防治的方法。 2. 要勇敢而堅定地對性侵害說：「不！」 3. 以憐憫的心安慰受性侵害者。
7	單元七 網路紅綠燈	謹慎 使用網路、社群媒體 時須謹慎發言，避免 造成網路霸凌或觸犯 法規。	教學重點：增進對網路特性及網路人際關係的認識，成為具備 良好品格的網路公民。 1. 了解使用網路的優缺點及其價值與特性。 2. 培養使用網路的正確態度，能善用網路，發揮網路的優點。 3. 探討網路霸凌現象及其影響，培育尊重他人的數位品格。
8	單元八 網路交友 非思不可	明辨 學會分辨網路交友陷 阱，保護自己遠離誘 惑。	教學重點：增進對網路交友問題的認知，學習辨識網路陷阱的 徵兆，並透過相關議題的反思，更懂得如何保護自 己。 1. 探討網路交友陷阱的現象、原因和影響。 2. 培養網路交友正確的態度，學習保護自己。 3. 網路只是交友的媒介之一，深厚的友誼需要經過真正的相 處，才能發展出穩固的關係。

四、得勝課程—原諒練習步

週次	單元/主題名稱	核心品德	教學目標
1	單元一 自我發現	智慧 了解自我和他人的情緒 感受。	教學重點：察覺與發現個人曾經有過的人際傷害，了解用合宜 方式處理傷害的重要性。 1. 引導學生認識人際傷害的情緒感受。 2. 引導學生主動關懷的能力。 3. 找出個人想要處理的傷害事件。
2	單元二 破解怒氣	明辨 覺察自己憤怒的情緒， 並以健康的方式表達。	教學重點：了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。 1. 引導學生察覺因人際傷害事件產生的憤怒情緒。 2. 引導學生學習抒發憤怒情緒的技巧。 3. 引導學生認識原諒是處理傷害與釋放憤怒的其中一種方法。
3	單元三 勇於面對	勇氣 面對生活中的挑戰，願 意承擔壓力做出正確的 選擇。	教學重點：了解真勇氣和假勇氣的區別，同時明白只有真勇氣 才能夠幫助我們，在必要時做正確的選擇，提昇個 人生命並且邁向得勝。 1. 引導學生體會勇氣的意涵。 2. 培養學生建立勇氣的品格。 3. 引導學生做出原諒的決定與承諾。
4	單元四 轉換思考	憐憫 感同身受他人的處境， 以體諒的眼光看待別 人。	教學重點：教導學生以不同的眼光和角度去了解事情的真實面 貌，學習體會他人的立場。 1. 引導學生能學習捨身處地的體會他人的內在想法與感受。 2. 引導學生體會以正向態度面對傷害，所帶來的正面結果。 3. 引導學生能學習以整體事件的角度，看待傷害行為的產生。

5	單元五 將心比心	尊重 以開放的態度，接納別人的看法和選擇。	教學重點：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。 1. 培養學生建立同理心的能力。 2. 幫助學生澄清寬恕的定義與內涵。 3. 幫助學生體會從不同的差異中學習彼此接納與了解。
6	單元六 送出禮物	關懷 用愛和憐憫對待週遭的人，化解彼此的誤會與仇恨。	教學重點：了解原諒是份奇妙的禮物，得到祝福的不僅是別人更是自己。 1. 引導學生能學習接納傷害所帶來的痛苦。 2. 引發學生願意憐憫以及同理傷害者。 3. 引導學生願意送出原諒的禮物與祝福。
7	單元七 真誠道歉	責任 勇於承擔自己的錯誤，並且真心提出道歉。	教學重點：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。 1. 引導學生發現自己的原諒類型順位。 2. 引導學生體會道歉的正面價值。 3. 引導學生決定與承諾學習道歉。
8	單元八 愛的奇蹟	寬恕 原諒得罪自己的人，使自己的生命得到真正的釋放和自由。	教學重點：原諒具有撫慰人心的神奇力量，它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。 1. 引導學生能學習從傷害事件中得到新的意義。 2. 引導學生能提升面對傷害及生命的正向態度。 3. 引導學生能分享人際關係的改變。

五、得勝課程—財商智富 4S

週次	單元/主題名稱	核心品德	教學目標
1	單元一 「智富」好管家	謹慎、決心 認識錢的價值與自我的價值觀。	教學重點：教導學生基本的金錢觀念。 「錢」是什麼？以及「錢」的價值。 1. 認識「錢」的本質與價值，了解「金錢」的歷史。 2. 覺察個人面對金錢世界的挑戰，明白財商教育重要性。 3. 瞭解金錢與生活之間的關係，並從全球宏觀角度來察看自己的生活條件。
2	單元二 致「負」或致「富」	明辨、知足 辨別生活中各項花費之必要性，學習智慧消費，有效運用金錢。	教學重點：讓學生思考實際生活中哪些開銷是必要花費，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慾望，以培養自我管理的能力。 1. 認識「想要」vs.「需要」的區別。 2. 分辨媒體廣告行銷話術及其影響。 3. 養成「清單式消費」的好習慣，學習有效運用金錢。
3	單元三 「得勝者聯盟」智富4S	智慧、仁愛 學習智富4S的概念內涵，以及透過分享實踐「公益」的精神。	教學重點：讓學生明白財商(理財智商)中重要的智富4S, Smart-聰明智慧、Save-儲蓄、Spend-消費、Share-分享。學習在生活上智慧分配金錢，重在先建立儲蓄的好習慣，同時聰明智慧消費及培養分享的愛心。 1. 明白智富4S的重要關鍵是有智慧(Smart)分配金錢。 2. 建立儲蓄的好習慣，了解先儲蓄再消費的重要性。 3. 傳遞分享的精神，引導學生建立透過金錢實踐「公益」之信念。

4	單元四 記帳 Easy GO	負責、自律 從記帳開始，了解與分析自己的金錢使用習慣，避免消費漏洞。	教學重點：了解記帳不只是記錄金錢的流向，進一步還要定期分析、檢討自己的消費習慣，學會更有智慧地運用金錢。 1. 認識記帳的好處和重要性，強化同學的記帳動機。 2. 學習根據記帳內容，檢討分析自己的消費習慣，避免消費漏洞。 3. 介紹Champ理財簿，鼓勵同學課後立即使用。
5	單元五 預算優先學	積極、審慎 把握量入為出的原則，先儲蓄後消費，擬定適合個人的預算分配。	教學重點：認識預算的概念，把握量入為出的原則，學習完成適合個人需求的預算規劃。 1. 了解預算的概念與重要性。 2. 依據量入為出的原則，擬定適合的支出預算分配。 3. 落實 $\text{收入}-\text{儲蓄}=\text{支出}$ 的生活方式，養成儲蓄的好習慣，累積個人財富。
6	單元六 投資大未來	創新、關懷 認識有形無形的財富，創造與人分享的富足人生。	教學重點：明白投資的真正意義，學習投資有形及無形的財富，為自己創造能夠與人分享的富足人生。 1. 了解投資的意義、各類投資工具和潛在的風險，以及投資與人生的關係。 2. 中學生學習理財，一定要學習投資自己。 3. 知道財富除了可以成就個人的夢想，同時也可以與人分享，豐富自己的人生。
7	總結單元 「智富」王牌	堅毅、節制 運用課程所學積極行動，理財需要恆久的實踐力。	教學重點：回顧課程所學觀念，運用在日常生活當中。 1. 從日常生活中，學習有智慧規劃金錢。 2. 節制「想要」，以達成自己的存款目標。 3. 持續記帳、預算，作金錢好管家。

伍、成效

活動一：「問題處理」課程宣導活動

(一) 服務量

1. 預期參與得勝課程的班級團體數約 301 班。
2. 預期服務學生人數約 8,428 人。

(二) 對青少年的具體幫助

1. 預期 80% 的受輔學生對課程感到滿意。
2. 預期 80% 的參與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。



活動二：「情緒管理」課程宣導活動

(一) 服務量

1. 預期參與得勝課程的班級團體數約 703 班。
2. 預期服務學生人數約 19,684 人。

(二) 對青少年的具體幫助

1. 預期 80% 的受輔學生對課程感到滿意。
2. 預期 80% 的參與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。



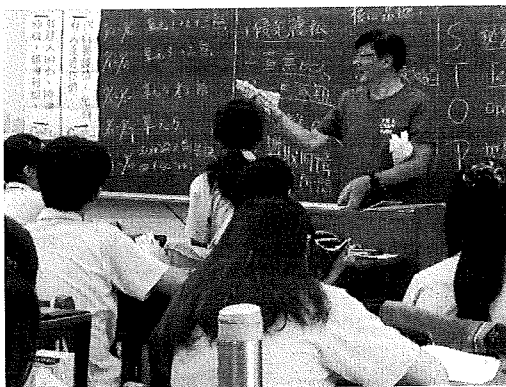
活動三：「真愛守門員」課程宣導活動

(一) 服務量

1. 預期參與得勝課程的班級團體數約 393 班。
2. 預期服務學生人數約 11,004 人。

(二) 對青少年的具體幫助

1. 預期 80% 的受輔學生對課程表示滿意。
2. 預期 80% 的參與學生認為課程對他們有實際幫助。



活動四：「原諒練習步」課程宣導活動

(一) 服務量

1. 預期實施班級團體數約 210 班。
2. 學生數約 5,880 人。

(二) 對青少年的具體幫助

1. 預期 80% 學生對課程表示滿意。
2. 預期 80% 學生認為課程對他們有實際幫助。



活動五：「財商智富 4S」課程宣導活動

服務量

1. 預期實施班級團體數約 67 班。
2. 學生數約 1,876 人。

本活動對家庭的效益

1. 部分得勝課程設計「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，增進親子互動與提昇學生學習效果。

本活動對社區及學校的效益

1. 預計於全國 6 都 16 個縣市辦理實施，組織志工團隊約 500 多組，動員超過 4,000 多名志工參與校園服務，提昇社區服務動能。
2. 預計辦理 31 場志工教學訓練，提昇社區志工教學技能。
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昇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., Altmaier, 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一八十四年度實施成果專輯。台中市。