



得勝者教育協會
Champions Education Association

「得勝者計畫」

112 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.....	2
一、 目標.....	2
二、 目的.....	2
三、 對象.....	3
四、 項目.....	3
五、 時間、地點及執行方式.....	3
肆、課程單元介紹與十二年國教課綱核心素養.....	4
一、《問題處理》.....	4
二、《情緒管理》.....	6
三、《原諒練習步》.....	8
四、《財商智富 4S》.....	10
五、《LOVE 好好學》(112 學年推出之新課程).....	12
六、《永續傳善》(112 學年推出之新課程).....	14
伍、成效.....	15
一、 110 學年《問題處理》實施成效.....	15
二、 110 學年《情緒管理》實施成效.....	16
三、 110 學年《原諒練習步》實施成效.....	17
四、 110 學年《財商智富 4S》實施成效.....	18
五、 得勝者計畫對家庭的效益.....	19
六、 得勝者計畫對社區及學校的效益.....	19
陸、經費來源.....	19
柒、附件.....	19
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.....	19

得勝者教育協會

112 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，研發並推動下列五套課程：《問題處理》、《情緒管理》、《原諒練習步》、《財商智富 4S》與《LOVE 好好學》。

此外，身為民間教育機構「永續教育聯盟」的一員，我們認為永續不再只是企業責任，更是需要全民一起響應的。永續觀念的傳遞可以從教育做起。因此，特別推出《永續傳善》課程。本課程是以 8 個曾經榮獲「傳善獎」的非營利組織為發想，讓學生及社會大眾，有機會認識台灣「善的力量」；在課程進行的同時，也可以認識並開始關注永續議題，進而啟發學生對社會、社區產生共好的情感。

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》、《財商智富 4S》、《LOVE 好好學》及《永續傳善》等課程，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，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）；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，並透過情感教育幫助學生擁有健康的人際關係，進而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；幫助學生認識聯合國永續發展目標(SDGs)，關注當今世界各國重視的議題，並透過認識台灣 8 個非營利組織的善行，培養「永續傳善」精神，成為樂於助人「傳善小種子」。

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. **透過《LOVE 好好學》課程班級教學**：以情感教育為核心，幫助學生欣賞自己並尊重他人，擁有健康人際關係與良好網路素養。
7. **透過《永續傳善》課程教學**：幫助學生認識聯合國永續發展目標(SDGs)，關注當今世界各國重視的議題，並學習回應與行動。
8. **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。
9. **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。
10. **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。
11. **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》、《財商智富4S》、《LOVE 好好學》及《永續傳善》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。

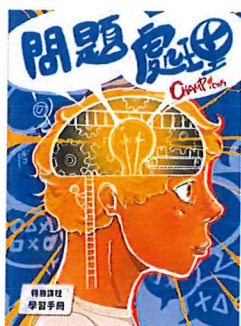
五、時間、地點及執行方式

時間	執行方式	地點
籌備推展期 112-1 (112/07-112/09) 112-2 (112/12-113/02)	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 112-1 (112/09-113/01) 112-2 (113/02-113/06)	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 112-1 (112/11-113/01) 112-2 (113/04-113/06)	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、課程單元介紹與十二年國教課綱核心素養

一、《問題處理》

課程單元介紹



- ❖ 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
單元八	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
單元九	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
單元十	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

《問題處理》對應十二年國教課綱核心素養

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
A1 身心素質與 自我精進	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。	品德教育 生命教育
A2 系統思考與 解決問題	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。	家庭教育 法治教育
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。	人權教育 生涯規劃教育
C1 道德實踐與 公民意識	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。	閱讀素養教育
C2 人際關係與 團隊合作	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。	

二、《情緒管理》

課程單元介紹



- ❖ 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。

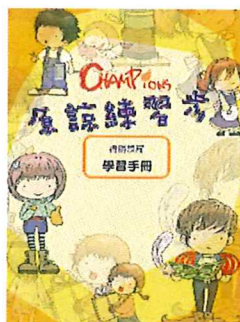
單元別	主題	單元學習目標	單元融入 品德核心價值
單元一	我能對自己情緒負責	提升學生對情緒管理的自我效能。	信心
單元二	情緒調色盤	透過增加情緒感受字彙，幫助學生認識、表達情緒。	智慧
單元三	我的喜怒哀樂	藉由認識情緒的重要性的特性，更認識自己。	勇敢
單元四	情緒表達千百種	認識各種表達方式，並察覺自己固有的情緒表達方法。	慎重
單元五	我能緩和強烈情緒	幫助學生建立情緒行為防線- 處理強烈的情緒感受，學習緩和情緒的方法。	謹慎
單元六	情緒管理三部曲 (一) 面對情緒	學習情緒心理防線之第一步 - 察覺、面對自己的情緒。	敏銳
單元七	情緒管理三部曲 (二) 轉換情緒	學習情緒心理防線之第二步 - 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

《情緒管理》對應十二年國教課綱核心素養

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
A1 身心素質與 自我精進	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。	品德教育 生命教育
A2 系統思考與 解決問題	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。	家庭教育 人權教育
B1 符號運用與 溝通表達	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。	生涯規劃教育 閱讀素養教育
C2 人際關係與 團隊合作	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。	

三、《原諒練習步》

課程單元介紹



- ❖ 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。

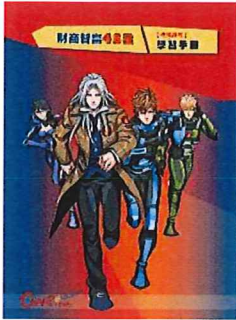
單元別	主題	單元學習目標	單元融入 品德核心價值
單元一	自我發現	察覺與發現個人曾經有過的人際傷害，瞭解用合宜方式處理傷害的重要性。	智慧
單元二	破解怒氣	瞭解未解決的怒氣可能成為生命中的地雷，所以需要積極學習抒發怒氣的好方法。	明辨
單元三	勇於面對	瞭解真勇氣和假勇氣的區別，明白只有真勇氣才能夠幫助我們，提升個人生命並且邁向得勝。	勇氣
單元四	轉換思考	教導學生以不同的眼光和角度去瞭解事情的真實面貌，學習體會他人的立場。	憐憫
單元五	將心比心	教導學生欣賞獨特和差異所帶來的美好，同時用自己希望別人對待自己的方式去對待別人。	尊重
單元六	送出禮物	瞭解原諒是份奇妙的禮物，得到祝福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

《原諒練習步》對應十二年國教課綱核心素養

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
A1 身心素質與 自我精進	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。	品德教育 生命教育
A2 系統思考與 解決問題	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。	家庭教育 人權教育
B1 符號運用與 溝通表達	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。	生涯規劃教育 閱讀素養教育
C1 道德實踐與 公民意識	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。	
C2 人際關係與 團隊合作	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。	

四、《財商智富 4S》

課程單元介紹



- ❖ 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

《財商智富 4S》對應十二年國教課綱核心素養

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
A1 身心素質與 自我精進	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。	品德教育 生命教育
A2 系統思考與 解決問題	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。	家庭教育 法治教育
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。	資訊教育 生涯規劃教育
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。	多元文化教育 閱讀素養教育

五、《LOVE 好好學》(112 學年推出之新課程)

課程單元介紹



- ❖ 學習欣賞及接納自己，擁有健康的自我形象。
- ❖ 面對人際互動時，懂得尊重他人，學習建立健康的友誼關係，也看重了解家人之間表達情感「愛之語」的不同方式。
- ❖ 懂得如何好好談戀愛、好好分手的意義；免於約會暴力及預防恐怖情人。
- ❖ 在網路時代明白如何自我保護，培育數位公民的良好品格。

單元別	主題	單元學習目標	單元融入 品德核心價值
單元一	遇見自己多美好	認識自己，接納自己、建立健康的自我形象。	信心
單元二	不同特質更精彩	了解我們都各自擁有不同的特質，接納並尊重彼此不同特質與獨特性。	尊重
單元三	我家溝通行不行	了解家人之間表達情感的不同方式，明白每個人有不同的感受與需要。	敏銳
單元四	用心相待真麻吉	了解友誼的內涵與價值，提升建立與維繫健康友誼關係的能力。	智慧
單元五	愛情學分好好修	了解情感關係發展歷程及應對方式，學習以謹慎態度評估戀愛適切時機。	按部就班
單元六	循序漸進學習愛	明白親密關係的進展，認識青少年性行為的後果，並懂得保護自己身心的健康。	井然有序
單元七	只要愛，不要害	學習如何保護自己，免於約會強暴及慎防恐怖情人。	勇敢
單元八	和平分手也放手	了解分手的意義，以健康的方式處理彼此的關係，及良好的心理建設。	和平
單元九	數位公民好素養	增進對網路特性的認識，及懂得分辨網路使用時可能有的風險陷阱，不做危害自己和他人的行為，成為具備良好品格的公民。	謹慎
單元十	網路交友不迷惘	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。	明辨

《LOVE 好好學》對應十二年國教課綱核心素養

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
A1 身心素質與 自我精進	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。	品德教育 生命教育
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。	家庭教育 法治教育
C1 道德實踐與 公民意識	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。	資訊教育 生涯規劃教育
C2 人際關係與 團隊合作	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。	多元文化教育 閱讀素養教育
C3 多元文化與 國際理解	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。	

六、《永續傳善》(112 學年全面推出；學校老師可直接申請使用；每單元可獨立教學使用)



- ❖ 引導學生認識聯合國永續發展目標(SDGs)，關注當今世界各國該重視的議題，並學習回應的行動。
- ❖ 認識台灣 8 個非營利組織的善行，啟發學生對社會、社區產生共好的情感。
- ❖ 培養「永續傳善」精神，成為樂於助人「傳善小種子」。



欲知更多詳情
請掃 ↑↑

	單元	主題	介紹單位	學習目標	核心品德	SDGs 焦點	
總篇	一	全球永續，成為夥伴	聯合國 17 項 SDGs	認識聯合國永續發展方針與「善」的力量。	積極	SDGs 基本內涵	
	教育資源篇						
教育資源篇	二	孩子的書屋	孩子的書屋	引導學生思考什麼是「優質教育」？	溫柔	SDG 4 優質教育	
	三	孩能有什麼改變	為台灣而教育基金會	引導學生認識自身價值及他人價值，反思未來能投入哪些服務？	創新熱情	SDG 4 優質教育	
	四	活出品格 灌溉未來	得勝者 教育協會	生命品格是未來基石，青少年時期是品格建造的關鍵時期，積極投資在品格將會反饋在未來。	智慧	SDG 4 優質教育	
	五	逆轉青年 傳善未來	普仁青年 關懷基金會	幫助學生認識優質教育，鼓勵啟動善的循環。	感恩	SDG 4 優質教育	
	六	回收玩具 讓愛延續	台灣 玩具圖書館	從「無用之用」反思負責任的消費與生產。	善用資源	SDG 12 負責任的 消費與生產	
	關懷陪伴篇	七	伸出援手 「扶一把」	現代婦女 基金會	建立家庭暴力的觀念，幫助學生培養向他人表現關心的態度。	溫和	SDG 5 性別平等
八			最重要的 禮物	癌症希望 基金會	思考生命中最重要禮物是什麼，幫助學生學習用不同的態度去面對疾病及無常。	喜樂	SDG 3 良好健康與 福祉
關懷陪伴篇		九	「看見」 你的需要	台北市視障者 家長協會	以友善接納的態度包容弱勢族群，能同理他人需要。	寬容 友善	SDG 10 減少不平等
		十	黑孩子的家	孩子的書屋	透過共感共情，激發學生齊來建設永續城市與社區的善心與責任心。	良善	SDG 11 永續城市與 社區
		十一	大手拉小手	普仁青年關懷 基金會	明白服務者所需特質與能力，並鼓勵學生實際投入服務學習。	仁愛	SDG 1 消除貧窮
		十二	讓生命 影響生命	得勝者 教育協會	明白青少年需要被傾聽和同理，並思考是否有影響生命的重要他人。	同理	SDG 3 良好健康與 福祉

伍、成效

一、110 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 869 班。
2. 服務學生人數約 23,463 人。

(二) 對學生的具體幫助

1. 有 81.3% 的學生喜歡《問題處理》。
2. 有 84.9% 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

✦ 台北市／三民國中／鄭同學

在得勝課中，我學到了許多，例如：如何安排需要處理的事情先後順序、毒品的危害及偽裝和珍惜自己的生命，不要自殺等，即使不是主科，但這在生活中是十分重要的一環，遠離毒品、珍惜生命等，都是我們需要去學習並實踐的，課程結合了一些小活動和影片，使的這個課程內容變得有滋有味！進行活動時，幾乎每個人臉上都掛著笑容，這是我每一個星期五最期待的課，就是這節課了！

✦ 台中市／溪南國中（偏）／陳同學

我在這堂課學了很多，最讓我印象深刻的是老師給我們看了三個癌症的小孩，三個人都只有十幾歲而已，就身患癌症，可是他們也很樂觀的生活、很活潑，要珍愛自己的生命，不要傷害自己。我們要珍惜生命，遠離傷害。

✦ 台中市／上石國小／洪同學

每次上課都有個部分是讓我們寫字和老師交流，每一次老師都很用心的回答我，每個回答好像都是在解開我心中的疑問，我真的很感謝老師的用心回覆。另外，上課的內容也對我很有幫助，從一個很負面的我，因為這些課程慢慢改變了我的心境，好像慢慢地從黑暗中走出來。從小到大遇到許多的挫折，上了得勝課之後，我覺得我好像找到方法可以去面對過去的挫折，把挫折轉為解決問題的養分，俗語說「失敗為成功之母」，每次的挫折與失敗都是下一次遇到問題時，可以警惕自己不要再犯同樣的錯誤。

最後我很開心有機會上得勝課，謝謝兩位老師的教導，讓我在未來可以更勇敢的去面對，解決我所遇到的問題和困境。



圖 1 觀看《問題處理》教學影片【問題哪這麼容易】

二、110 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 571 班。
2. 服務學生人數約 15,417 人。

(二) 對學生的具體幫助

1. 有 75.0% 的學生喜歡《情緒管理》。
2. 有 79.9% 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進行情緒管理。



圖 2 《情緒管理》活動進行：吹氣球比賽

(三) 學生的具體回應 ※註：為保護隱私，回應者均不發全名

✚ 新北市／自強國中／蘇同學

原本我不知道這堂課對於我的人生，是如此重要，一開始我覺得不太需要這個課程，所以心不在焉，但我發現得勝課程，是學校科目所無法學習到的內容。以前的我，只要被責罵，就會從生氣延伸到難過，最後甚至會掉眼淚。但近期的我，因為得勝課程，改變我內心的情緒。我雖然還是會感到急躁，但我會去思考為什麼我會生氣，我是否有哪裡做錯了呢？也想想如何打破這段負面情緒，才不會壞了美好的心情，如何知道並改善壞情緒，並且可以應用在生活中，受益良多。

✚ 嘉義市／嘉華中學／歐同學

這次的課程我學得對我非常有幫助，在上這堂課之前，我是一個什麼事情都會憋在心裡不會說出來的人。但上完後，我漸漸的了解到，其實有時候把自己的情緒表達出來，把想法訴說給朋友聽，反而更不容易產生爭執，心情也會好很多。

這門課令我學習到如何選擇正確的時機、正確的方法、正確的地方，表達自己心中的情緒。也讓我學習到我們內心的各種情緒變化，以及如何面對那些情緒。

得勝課程讓我學習到非常多的知識，不管是在現在還是在日後，我相信這些東西會對我產生很深遠的影響。

✚ 宜蘭縣／蘇澳國小／林同學

第一節課我剛下課就看到得勝老師過來，我覺得很奇怪為什麼我都沒有看過這一位老師，十分鐘後，上課了，老師就發了一本紫色小本子，要我們把老師的名字寫上去。第二次上課我們全班都有自己的小天使了，我們可以跟小天使對話了！我很興奮，我開始把每天的事情都跟我的小天使說，他也會回覆我耶！但是我知道小天使好像是芥菜種裡的大哥哥。我很開心認識得勝老師和我的小天使，謝謝你們！

三、110 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 92 班。
2. 服務學生人數約 2,484 人。

(二) 對學生的具體幫助

1. 有 68.9% 的學生喜歡《原諒練習步》。
2. 有 72.4% 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。



圖 3 《原諒練習步》上課狀況

(三) 學生的具體回應 ※註：為保護隱私，回應者均不發全名

✚ 基隆市／永樂國中／顏同學

上了原諒課程知道原諒並不是刻意去忘記，而是把自己的想法和建議去跟你想原諒的人說，因為每一個人的想法和觀點不一定相同 所以看每一件事時不能只以自己的角度去看才能避免太多不必要的衝突。上完原諒課才知道原諒並不是容易的事 因為對方也有可能不想原諒，所以會原諒別人都很了不起。

✚ 彰化市／陽明國中／王同學

原諒一個人很難的，要再一次完整的原諒接納那一個曾經傷害過自己的人，尤其是命中最重要的人，真的！真的特別的困擾，這是我親身經歷的。

當時我陷入一種失重的漩窩裡，完全走不出來，迷失方向，看著越來越不開心，越來越晚睡、手臂上越來越多刀疤的自己，每晚只剩緩不過來哽咽哭聲。

想想他是生病了，生了一場沒有人知道的病，我知道他是克制不住的，所以我原諒他了，讓他放過自己、我也放過我自己，我承認曾怨過他、恨過他、希望他過的不幸，但我也不想，我希望他好好的，因為他是給我家、給我愛、寵著我長大的人，是特別，特別重要的人！

✚ 台東市／卑南國中／潘同學

上了這個課程我學會去原諒朋友，畢竟好好的一個生命，幹嘛還那麼累的去跟別人吵架，就算真的吵架了也能夠快速的和好，謝謝老師和批改天使，你們辛苦了，教了我們這麼多東西，我有學起來喔！

四、110 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 90 班。
2. 學生數約 2,430 人。

(二) 對學生的具體幫助

1. 有 77.2% 的學生喜歡《財商智富 4S》。
2. 有 80.0% 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。



圖 4 《財商智富 4S》上課狀況

(三) 學生的具體回應 ※註：為保護隱私，回應者均不發全名

🌈 雲林縣/雲林國中/羅同學

在這幾堂得勝課程裡我懂了如何理財、知道怎麼存下更多的錢。因為家庭的關係，所以我比其他小孩提早打工，非常需要存錢的我，因為得勝課程而成長了許多。雖然我們班真的很吵，但我都有認真的聽哦～，也很認真的在寫筆記。

每個星期三我都很期待學習這些理財知識，因為以後我出社會及工作時，相信這些都能對我有幫助。

🌈 雲林縣/雲林國中/劉同學

有了得勝者課程後，我更加的了解理財、記帳的重要性，學習了如何規劃金錢的使用，如何分辨哪些是我所需要的，哪些是我所想要的。將其分辨再去花費，也省了很多沒必要開銷，替生活減少了很多負擔。

有了記帳的習慣後，所省的錢也不少了；懂得如何記帳，也對自己的未來有所幫助。感謝得勝者教育協會的老師來為我們上課，讓我們了解了很多對未來有幫助的事。

🌈 新北市/達觀國中/陳同學

得勝課程讓我們知道要學會投資，不管是在哪一個方面，物質也好、非實體也好，每一種我們都要好好管理，我想投資相處時光的部分，因為時光短暫，如果都把時間投資在沒有意義的事情上，人生就浪費掉了，我學習到謹慎思考，要投資在健康、快樂、平凡的生活中，謝謝老師這學期的教導，也讓我了解想要、需要、必要及和我人生的關聯性，讓我收穫很多。

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 500 組，動員超過 4,500 人次志工參與校園服務，提升社區服務動能。
2. 110 學年共辦理 65 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，故青春期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。

