



114學年

校園青少年生命品格培育專案

得勝者計畫

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

協同教學的好夥伴



得勝課程各單元與SEL對應圖 - 國小版

社會覺察

尊重他人、理解他人，展現同理心與關懷

- 問題 單元 4、6
- 情緒 單元 9
- LOVE 單元 2、3

自我管理

具備執行力、說出心情，克服壓力挫折並自我激勵

- 問題 單元 3、7、9
- 情緒 單元 5、6、7、8
- LOVE 單元 5

人際技巧

與不同人建立並維持長久正向關係，創造共好環境

- 問題 單元 8
- 情緒 單元 8、9
- LOVE 單元 3、4、7

SEL

單元

互動

自發

好共

承擔決定

綜合考量各項因素，做出決策
與行動並接受與承擔後果

- 問題 單元 2、5、6、9、10
- 情緒 單元 3、10
- LOVE 單元 6、8、9、10

自我覺察

認識自己、覺察情緒，清楚優缺點對他人影響

- 問題 單元 1、2
- 情緒 單元 1、2、3、4、6
- LOVE 單元 1、3、4

目錄

■ 機構簡介	1
■ 得勝者計畫	1
一、計畫內容	1
1. 服務目標：	1
2. 服務目的：	1
3. 服務對象：國小高年級學生	2
4. 113 年服務成效：	2
5. 研究論文之肯定	3
6. 服務項目：	3
7. 經費來源：	4
8. 申請流程：	4
二、課程單元介紹與單元學習目標	5
1. 《問題處理》	5
2. 《情緒管理》	6
3. 《LOVE 好好學》	7
■ 113 年實施成效	8
■ 附件	9
附件一：得勝課程對應十二年國教課綱核心素養	9
附件二：得勝課程成效之相關研究論文摘要	10

114 學年《得勝者計畫》

機構簡介

你是如何定義「得勝」呢？自 1994 年起，得勝者教育協會持續深入耕耘校園 生命教育，至今已輔導超過 360 萬人次青少年學子。在得勝者教育協會的理念中，「得勝」未必總是獲得 100 分，或是所謂人生勝利組，「得勝者」是願意面對問題、接受挑戰，能夠調整自己重新對準目標。

本會所推動的「得勝者計畫」青少年輔導專案，內容包含：《問題處理》、《情緒管理》、《原諒練習步》、《財商智富 4S》、《LOVE 好好學》等「得勝課程」，並培訓志工團隊進入校園，透過每學期 8-10 週的「得勝課程」預防教育團體，建立由志工、學校師長、學生班級，由點線面交互組成，全面、基層、紮根的關懷網絡。2023 年起更與時俱進，依據 SDGs17 項指標設計出適合青少年學習的《永續傳善》課程。

31 年以來，本會一步一腳印地踏遍全台灣國中校園，每學年提供超過 250 所學校免費的得勝課程，並培訓近 3,000 人次志工進入校園，以愛與榜樣、熱情與創新，培育年輕世代成為健康、有好品格的領袖。

得勝者計畫

一、計畫內容

1. 服務目標：

結合社區、學校與家庭力量，透過專業訓練之社區志工進入各班級進行團體教學，藉由本會研發之「得勝課程」為青少年增能：

- (1) 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）；
- (2) 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；

2. 服務目的：

- (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《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。
- (5) **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。
- (6) **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。
- (7) **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。
- (8) **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。

3. 服務對象：國小高年級學生

4. 113 年服務成效：

4.1. 得勝課程的整體實施滿意度&幫助程度

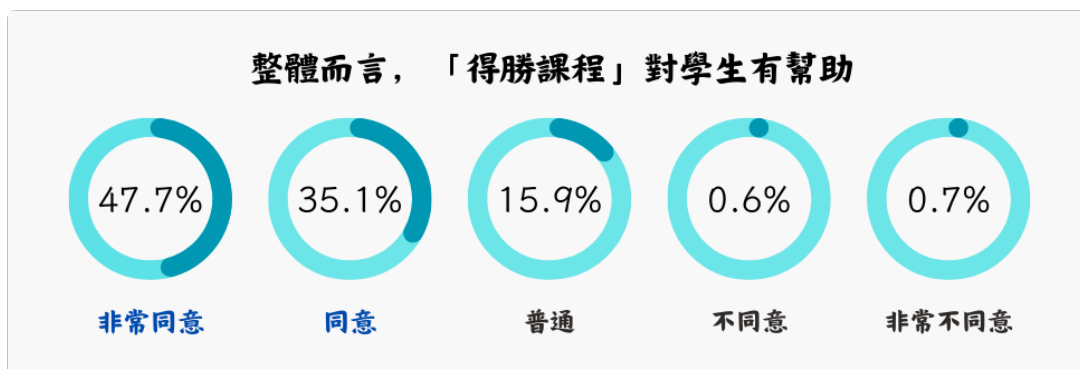


圖 1 82.8%的學生認為得勝課程對他們有幫助

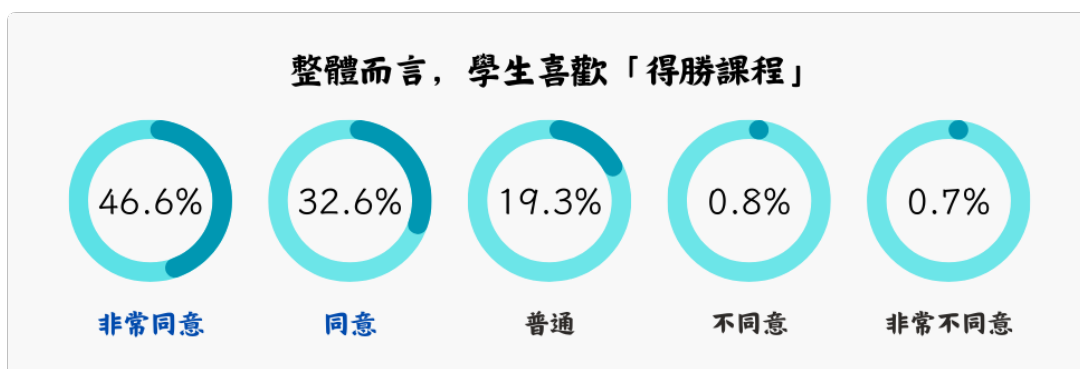


圖 2 79.2%的學生表示喜歡上得勝課程

關於得勝課程的其他回饋，請詳看第 11 頁。

4.2. 學校師長對於整體課程的肯定與回應

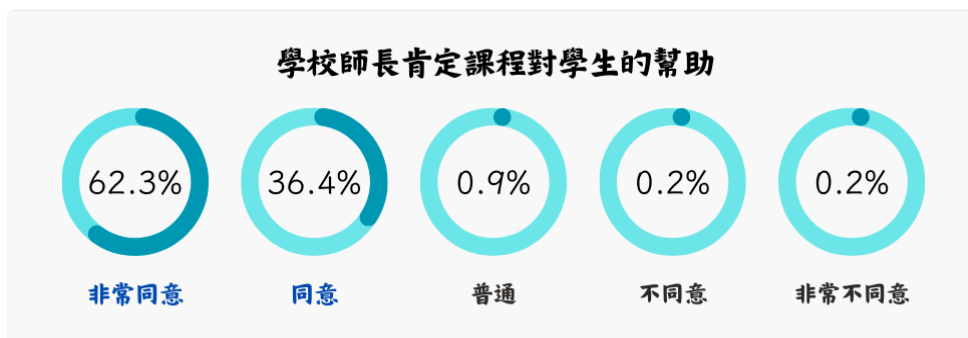


圖 3 98.6%學校師長肯定課程對學生的幫助

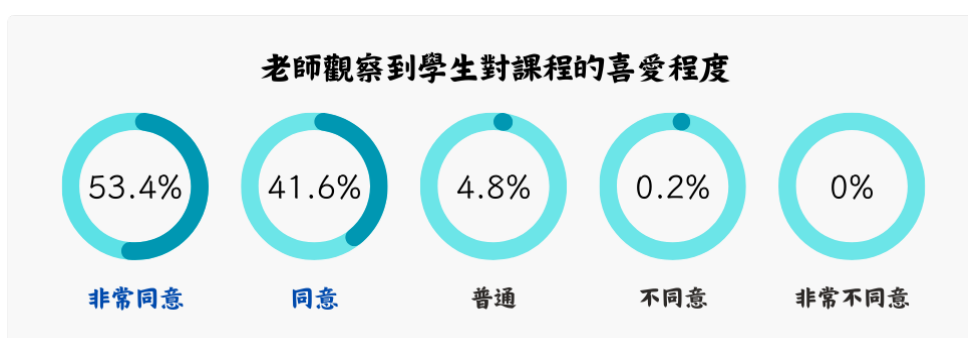


圖 4 95%老師觀察到學生對課程的喜愛程度

5. 研究論文之肯定

關於「得勝課程」實施成效的相關學術研究，2024 年東海大學教育研究所陳世佳教授團隊所發表的論文--「得勝者教育協會情緒管理課程對青少年情緒智力的成效」，更通過社會科學頂尖期刊（SSCI）之審查，刊登在【教育研究與發展期刊】第 20 卷第一期。研究發現，國中一年級學生參加得勝者「情緒管理」課程後，在情緒智力上比未參加者有顯著的進步，證明得勝者課程能提升青少年的情緒智力，且適合於國中階段實施與推廣。（詳閱附件一）

另外，陳曼玲博士的論文〈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〉為主，也發現得勝課程對於國中生在「解決問題」為中心的『因應策略』及『課業自我效能』認知，確實能產生正向影響。（詳閱附件一）

6. 服務項目：

- (1) **班級教學**：主要以班級為單位，進行《問題處理》、《情緒管理》及《LOVE 好好學》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，並且從中發現問題之後，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。



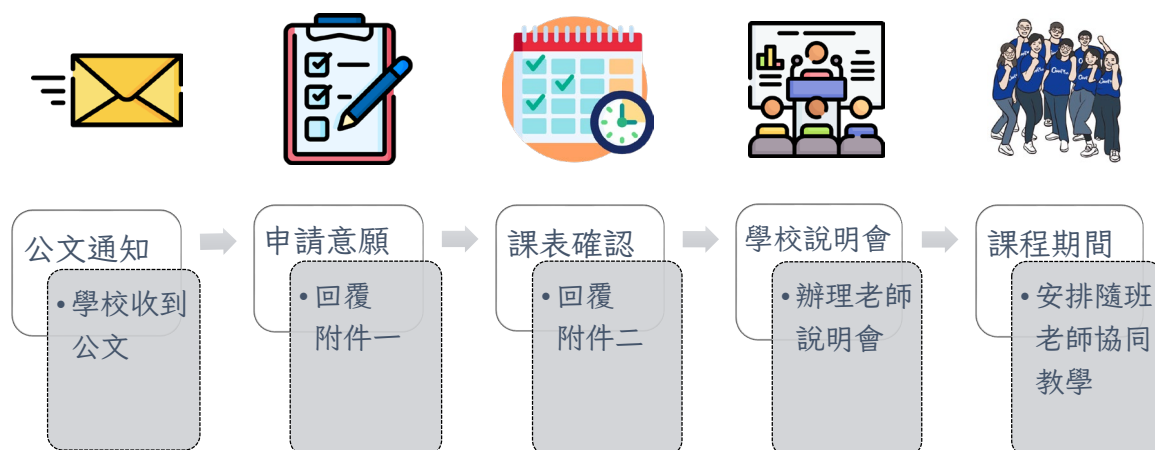
(3) **家庭活動**：部分得勝課程設計「家庭活動」單元，由學生把活動單張帶回家，將青少年關懷網絡延伸至家庭，增進親子互動及溝通的機會。

(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。

7. 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。

8. 申請流程：



二、課程單元介紹與單元學習目標

1. 《問題處理》



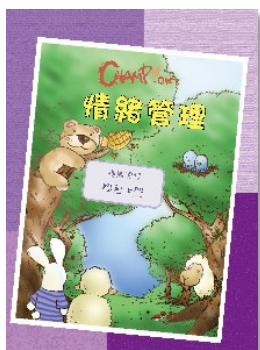
課程單元介紹

- ❖ 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	核心品德	單元學習目標
單元一	我能成為得勝者	信心	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
單元二	我能決定要面對問題，找出原因	盡責	學習發掘和面對問題，不消極逃避
單元三	我能勇敢拒絕誘惑	勇敢	學習分辨及拒絕不良的誘惑或習慣
單元四	我能集中力量在能改變的事	專注	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
單元五	我能找出好方法來解決問題	創意、果斷	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
單元六	我能尋求他人的幫助	謙遜	學習尋求別人意見和幫助
單元七	我能分辨明白毒品真相	謹慎	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
單元八	我能向自殺說「不」	珍惜	學習珍惜生命，保護思想，戰勝自殺的意念
單元九	我能積極行動解決問題	積極	明白事情緊急重要的優先順序，集中力量面對挑戰
單元十	我能擁有得勝的生命	決心	瞭解解決問題的流程，將課程融會貫通付出行動



2. 《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	核心品德	單元學習目標
單元一	我能對自己情緒負責	信心	提升學生對情緒管理的自我效能
單元二	情緒調色盤	智慧	透過增加情緒感受字彙，幫助學生認識、表達情緒
單元三	我的喜怒哀樂	勇敢	藉由認識情緒的重要性和特性，更認識自己
單元四	情緒表達千百種	慎重	認識各種表達方式，並察覺自己固有的情緒表達方法
單元五	我能緩和強烈情緒	謹慎	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
單元六	情緒管理三部曲 (一) 面對情緒	敏銳	學習情緒心理防線之第一步 - 察覺、面對自己的情緒
單元七	情緒管理三部曲 (二) 轉換情緒	明辨	學習情緒心理防線之第二步 - 瞭解原因，學習處理
單元八	情緒管理三部曲 (三) 有效表達情緒	溫柔	學習情緒心理防線之第三步 - 有效表達情緒，促進人際關係
單元九	我能面對他人情緒	尊重	建立面對他人情緒的正確態度與方法
單元十	我能成為情緒的主人	盡責	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



3. 《LOVE 好好學》



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	核心品德	單元學習目標
單元一	遇見自己多美好	信心	認識自己，接納自己、建立健康的自我形象
單元二	不同特質更精彩	尊重	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。
單元三	我家溝通行不行	敏銳	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。
單元四	用心相待真麻吉	智慧	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。
單元五	愛情學分好好修	按部就班	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。
單元六	循序漸進學習愛	井然有序	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。
單元七	只要愛，不要害	勇敢	學習如何保護自己，免於約會強暴及慎防恐怖情人。
單元八	和平分手也放手	和平	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。
單元九	數位公民好素養	謹慎	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。
單元十	網路交友不迷惘	明辨	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。



113 年實施成效

一、《問題處理》對學生的具體幫助

1. 有 85.3% 的學生認為課程對他們有實際幫助。
2. 有 80.1% 的學生喜歡《問題處理》。
3. 參與學生藉此課程能了解如何解決問題。



圖 5《問題處理》上課狀況

二、《情緒管理》對學生的具體幫助

1. 有 78.4% 的學生認為課程對他們有實際幫助。
2. 有 76.5% 的學生喜歡《情緒管理》。
3. 參與學生藉此課程能了解如何進行情緒管理。



圖 6《情緒管理》上課狀況，
志工與學生友善互動

三、《LOVE 好好學》對學生的具體幫助

1. 有 86.8% 的學生認為課程對他們有實際幫助。
2. 有 82.7% 的學生喜歡《LOVE 好好學》。
3. 參與學生藉此課程能學習欣賞自己並尊重他人，且擁有健康人際關係與良好網路素養。



圖 6《LOVE 好好學》上課狀況

四、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。

附件

附件一：得勝課程對應十二年國教課綱核心素養

	核心素養項目	國民小學教育 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	E-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 家庭教育 法治教育 人權教育 生涯規劃教育 閱讀素養教育
	A2 系統思考與解決問題	E-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。	
	A3 規劃執行與創新應變	E-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。	
	C1 道德實踐與公民意識	E-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	E-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。	
《情緒管理》	核心素養項目	國民小學教育 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	E-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 家庭教育 人權教育 生涯規劃教育 閱讀素養教育
	A2 系統思考與解決問題	E-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。	
	B1 符號運用與溝通表達	E-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。	
	C2 人際關係與團隊合作	E-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。	
《LOVE 好好學》	核心素養項目	國民小學教育 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	E-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 家庭教育 法治教育 資訊教育 生涯規劃教育 多元文化教育 閱讀素養教育
	B2 科技資訊與媒體素養	E-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。	
	C1 道德實踐與公民意識	E-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	E-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。	
	C3 多元文化與國際理解	E-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。	

附件二：得勝課程成效之相關研究論文摘要

(一) 陳世佳、楊耀婷、林建良、蔡俊彥，〈得勝者教育協會情緒管理課程對青少年情緒智力的成效〉（《教育研究與發展期刊》第 20 卷第 1 期，2024

※註：「得勝者教育協會情緒管理課程對青少年情緒智力的成效」，通過社會科學頂尖期刊（SSCI）之審查，刊登在【教育研究與發展期刊】第 20 卷第一期。研究發現，國中一年級學生參加得勝者「情緒管理」課程後，在情緒智力上比未參加者有顯著的進步，證明得勝者課程能提升青少年的情緒智力，且適合於國中階段實施與推廣。

該研究作者群為東海大學陳世佳副教授、高雄中學楊耀婷老師、中興大學林建良副教授和中山大學蔡俊彥教授，論文網址如下：

https://journal.naer.edu.tw/periodical_detail.asp?DID=vol076_02

【摘 要】

本研究之目的在探究得勝者教育協會情緒管理課程，是否能對國中七年級學生的情緒智力產生影響。本研究採不等組之準實驗研究法，以臺中市某國中七年級學生為研究對象。實驗組 1 參與 5 次 40 分鐘之情緒管理課程，實驗組 2 參與 10 次 40 分鐘之情緒管理課程，控制組未參與情緒管理課程。以「青少年情緒智力量表」前後測得分之量化分析，輔以作文單之質性資料，整理出研究結果。本研究統計資料結果顯示，實驗組 1、實驗組 2 與控制組在參與得勝者情緒管理課程後，在情緒智力的差異達統計上顯著水準。根據本研究質性資料結果顯示，實驗組學生反應參與得勝者情緒管理課程後，有助於情緒智力各項能力的提升。本研究表示得勝者情緒管理課程能提升國中七年級學生之情緒智力，亦顯示此課程可能適合於國中階段實施與推廣。本研究提出具體建議提供給教師、情緒管理課程研究人員及相關教育單位參考。

關鍵詞：青少年、得勝者教育協會、情緒管理、情緒管理課程、情緒智力

(二) 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〉，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

※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。

【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。