



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

主辦單位：社團法人中華民國得勝者教育協會

協辦單位：各合作辦理的學校、各參與服務的義工團隊

目 錄

壹、創辦緣由	3
貳、得勝者計畫	3
參、活動計畫	4
一、計畫目的	
二、計畫目標	
三、活動對象	
四、活動項目	
五、活動時間、地點及執行方式	
肆、「得勝課程」單元目標與品德教育核心價值	6
一、得勝課程---問題處理	
二、得勝課程---情緒管理	
三、得勝課程---真愛守門員(含網路交友與安全)	
四、單元補充教材---自殺防治	
伍、預期成效	8
一、活動一：「問題處理」課程宣導活動	
二、活動二：「情緒管理」課程宣導活動	
三、活動三：「真愛守門員」(含網路交友與安全) 課程宣導活動	
四、活動四：「自殺防治」補充單元宣導活動	
五、活動對家庭、社區及學校效益	
陸、經費來源	9
柒、附件	
附件一、提昇學生自我效能的研究論文摘要	10

社團法人中華民國得勝者教育協會

九十九學年度第二學期「得勝者計畫」校園青少年輔導專案



創辦緣由

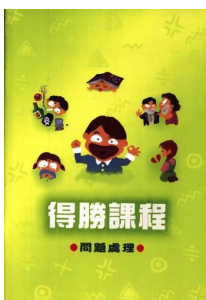
民國 81 年協會創辦人榮司提反與榮維琪夫婦，秉持著熱愛臺灣青少年的心，自美國來台灣籌辦「得勝者計畫」—以煙酒毒品預防宣導影片放映走入全台國民中學，緊接著在社區招募和訓練輔導義工，正式展開針對國一生所舉辦的「得勝者計畫」。目前「得勝者計畫」已一步一腳印地踏遍全台國中校園，協會至今每學期提供近 500 所學校免費的得勝課程，並培訓出超過 5,000 位義工進入校園，幫助全國超過 85,000 位國中學生轉化心靈，藉著愛和正確的引導，讓他們活潑健康地成長。



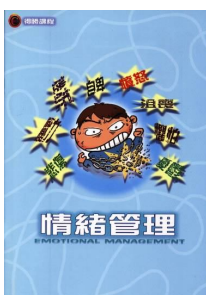
得勝者計畫

得勝者願用無私的愛引導青少年走更美好的人生路—結合學校、家庭與社區等資源，協助青少年建立品格、提升能力，並預備未來領袖。為滿足此願景，本會研發並推動以下三套基本課程及單元補充教材：

基本課程：



「**問題處理**」課程旨在藉由學生實際生活問題為例，引導學生面對問題，並以義工老師生命經驗或其他實例幫助學生解決問題，培養學生獨立思考、擬定決策並尋求幫助之能力。



「**情緒管理**」課程旨在教導學生如何抒發情緒，並學習不讓情緒影響或傷害他人，培養學生良好的情緒管理能力，幫助他們度過青少年狂飆期。



「真愛守門員」課程旨在透過團體宣導方式，使青少年具備正確的兩性觀，了解如何自我保護，進而達成兩性互相尊重，減少不當或危險的兩性交誼行為，避免未成年少女未婚懷孕。

單元補充教材：



「自殺防治」單元旨在選擇青少年尚未發展自殺企圖的關鍵期，施於自殺防治輔導課程，使受輔學生能夠應用學習課程原則，提昇其學習興趣、動機及自我效能，以增強面對課業壓力解決問題的能力，達到強化有效預防自殺意圖與行為的發生。



「網路交友與安全」單元，透過影片幫助學生認識網路陷阱與迷思，建立正確安全使用網路的觀念。



計畫目標與目的

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) 效法義工老師榜樣，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) 兩性關係方面：協助青少年建立正確兩性交誼觀念，減少性傷害或未婚懷孕問題的產生。
- (4) 自殺防治方面：透過團體輔導課程教導受輔學生，提升解決問題的能力，在面對問題挑戰時，較知道換個角度看問題，並預防自殺企圖的發生。

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。

得勝課程每三單元後會由學生將「家庭活動」帶回家，進行家庭親子活動，一學期共計有三次活動，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。99 學年度預計在全國二十五個縣市（含離島），與近 500 所學校合作辦理。

4. 社區方面：組織與訓練社區義工參與青少年的關懷行動。

服務遍及全國二十五個縣市（包含離島）；組織學校社區服務團隊數超過 700 個，約有超過 5,000 位義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：國中一年級班級學生為主。

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」與「真愛守門員」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）及電話訪談等個別互動機會，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：班級輔導課程每三單元後，進行一次的「家庭活動」，將青

少年輔導網絡延伸至家庭，增進學生與家長互動及溝通的機會。

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 100 年 1~2 月	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.舉辦義工訓練，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義工，各盡其職功能。 4.參與服務的輔導義工皆受過基本訓練，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 100 年 2 月~6 月	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 100 年 6~8 月	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



「得勝課程」單元目標與品德教育核心價值

1.得勝課程—問題處理

單元別	主題	單元教學目標	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，認知得勝者真義與問題存在	信心
單元二	我能決定要面對問題	學習發掘和面對問題，不消極逃避	盡責
單元三	我能勇敢地拒絕誘惑	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	我能按部就班地解決問題	學習排定問題處理的優先順序，按部就班處理	明辨
單元六	我能找出方法來解決問題	激發思考和創意，擬定解決問題的方案	創意
單元七	我能選擇好方法來解決問題	學習評估解決問題方法，選擇最佳方法	果斷
單元八	我能尋求他人的幫助	學習尋求別人意見和幫助	謙遜

單元九	我能採取行動去解決問題	積極行動解決問題，保持身心平衡和改善拖延習慣	主動
單元十	我能擁有得勝的生命	瞭解解決問題的流程，得勝課程的融會貫通	決心

2.得勝課程—情緒管理

單元別	主題	單元教學目標	單元融入 品德核心價值
單元一	我能對自己情緒負責	提昇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和特性，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—了解原因，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

3.得勝課程—真愛守門員

主題名稱	單元別	單元教學目標	單元融入 品德核心價值
主題一 兩性平等教育	單元一 彩繪自己的天空	認識自己的基本特質，接受自己原本就擁有的自我形象特質	信心
	單元二 男女同不同	藉由課程教學之中的互動，給予學生認識異性特質的機會；並在活動中學習對兩性間相異之處的接納與尊重	尊重
主題二 兩性性教育	單元三 真愛列車	藉由課程教導學生瞭解兩性交往必須循序漸進，絕不可能一蹴可及，必須在交往過程中正確的彼此認識，並且建立正當的友誼關係	井然有序

	單元四 真愛守門員	學員明白親密關係的進展，認識氾濫的性行為帶來的傷害，並立志拒絕婚前性行為	智慧
主題三 性侵害與 家暴防治	單元五 我能保護自己	幫助學生正確了解「身體界線」，能保護自己的身體免受侵犯，並能尊重別人的身體界線	勇敢
	單元六 拒絕性侵害	幫助學生正確了解「性侵害」，學習勇敢與智慧的拒絕，並學習支持、鼓勵受性侵害者	機警
主題四 網路交友 與安全(需 兩節課)	單元七、八 看不見的時候 (需要 VCD 視 聽設備)	透過少女網路交友真實案例，認識網路交友可能的陷阱，學習如何保護自己，並增進學生對網路交友安全的重視與預防。	謹慎

4.補充單元—自殺防治

單元別	主題	單元教學目標	單元融入 品德核心價值
融入問題 處理課程	我能向自殺說 不	1. 瞭解生命的意義，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. 學習面對自殺意圖時的處理原則	智慧



預期成效：

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 700 班。
2. 預期服務學生人數約 24,500 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 1,200 班。
2. 預期服務學生人數約 42,000 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」(含網路交友與安全)

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 500 班。
2. 預期服務學生人數約 17,500 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% 學生表示課程對兩性相處有實際幫助。



活動四：「自殺防治」補充單元宣導活動

(一) 服務量

1. 預期實施班級團體 500 班。
2. 學生數約 17,500 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% 學生懂得如何尋求幫助並幫助別人。
3. 及早發現特殊個案，進行輔導或轉介工作。



本活動對家庭的效益

1. 得勝課程每三單元後進行一次的「家庭活動」，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」將學生家長納入評量，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 25 個縣市辦理實施，組織義工團隊約 700 組，動員超過 5,000 名義工參與校園服務，提昇社區服務動能。
2. 預計辦理 40 場義工教學訓練，3 場種籽教師培訓，提昇社區義工教學技能。
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。



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。

**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啓與教導時期。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., Altmair, 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。