

典範學習對國小四年級學童自我價值提升之行動研究

何思嫻¹、吳芳玉²

^{1,2}新竹縣十興國民小學教師

摘要

「100分」、「考第一」是學童自我價值肯定的唯一認證嗎？在教學現場，我們發現學童與家長陷入以學業表現來評斷學童潛能與表現的迷思，忽略了興趣與性向探索機會，我們期望透過實施「典範學習，探索自我」主題課程，以人物傳記閱讀為媒介，指導學童在人物傳記閱讀中，將典範人物抽象的成功特質，轉化為具體的夢想計畫並加以實踐，帶領學童進行楷模學習，並以自編的「國小四年級學童自我價值量表」檢視課程實施前後之成效。透過量化分析與學習歷程回饋發現，良好的友伴關係與任務工作的成功經驗有助於提升學童自我價值，國小四年級學童確實能藉由前進夢想計畫之擬訂與實踐學習成功典範特質，肯定自我價值。

關鍵詞：自我價值、典範學習

An Action Research on the Model Learning of Improve Self-worth for Fourth Grade Students

Szu-Hsien Ho¹、Fang-Yu Wu²

^{1,2}Teacher, Hsinchu County Shi-Hsing Elementary School

Abstract

“Full marks,” “Win first place” is that the only affirmation of self-worth for students? On the spot teaching, we found that kids and parents always stuck in the myth of academic performance to judge the potential and performance of students, ignoring their interests and aptitudes exploring opportunities. Through the course implementation of “a model of learning, self-exploration”, students learn to read biographies, turn the role models of success abstract qualities into concrete plans and dreams to practice, led students learning model, and review the effectiveness of the curriculum implementation by “fourth-grade students of self-worth scale.” Through quantitative analysis and learning process feedback, fourth grade students can indeed develop concrete plans in the course of practice, learn the characteristics of a successful model, and certainly self-worth.

Keywords: self-worth, model learning

壹、緒論

一、研究動機

(一) 以典範學習成人之美

教育是一種成人之美的藝術，追求德、智、體、群、美五育均衡發展，使社會更為和諧與進步。「德」為教育的基礎工程，它顯現了一個人的核心價值，在價值開放與多元巨變的時代潮流中，更彰顯出品德教育中流砥柱的重要性。美國推動「新品德教育」多年，強調當代核心價值，且以多元創新教學模式予以推廣；英國於近年增訂「價值教育」與「公民道德教育」等課程，以期培養良善公民為目標；鄰近之新加坡與日本，始終以正式課程彰顯其對於學校道德教育之重視；澳大利亞亦重視學生核心能力與就業力培養，並強調良好態度與品德的不可或缺。凡此種種均凸顯品德教育已為世界趨勢。

教育部於 2009 年 12 月公布第二期「品德教育促進方案」，以「創新品質、民主過程、全面參與、統整融合、分享激勵」為實施原則，落實品德教育。方案中「創新品德教育 6E 教學方法」提及「典範學習」(example) 策略，鼓勵中小學校長、教師及家長透過經驗分享、閱讀活動等，成為學生學習典範，並運用生活實例進行楷模學習。

(二) 「100」分是自我價值肯定的唯一認證

從學童平時句型練習與寫作作品發現，學童的自我肯定程度大多取決於學習評量的表現，例如，練習「要是……」句型，多數孩子寫的是：「要是我考上第一名，那就好了！」；練習「雖然……卻……」句型，許多孩子的答案是：「雖然我努力複習，卻還是沒有考一百分。」；學童寫下一句「如果我沒有考上第一名，就會被爸媽打。」多麼令教育工作者心疼！原來，在學童的小小世界中，「考上第一名」等同菁英教育下「考上第一志願」那般榮耀，家長在提供孩子多元學習與發展各項才藝的同時，也傳遞給孩子「考第一」的快速評鑑指標，以學業表現來評斷孩子潛能與表現，忽略了每個人都有自己在學業成績以外的潛能，忽略生命還有其他值得探索的層面。如果成績好是個人自我價值唯一的指標，為什麼「名校高材生自殘、輕生」的新聞仍時有所聞？

家長都相當關心十二年國教未來的走向，關心怎樣的排序評比才

是公平？關心自己的孩子還需要在哪方面加強，才能進到理想的學校？但對於孩子在「得到第一名」、「考上第一學府」以後的夢想為何？對於「想成為怎樣的人」，父母與學童卻又茫然沒有方向，學童生活在資訊爆炸的時代中，接受來自家庭、學校、社會．．．等多方面的教育影響，五花八門且立論多元、時有對立的訊息，難免造成學童自我價值的混淆，研究者期望透過價值澄清教學，帶領學童進行深層自我探索，了解自我特質。

(三) 人物傳記提供建立「模仿」人生的典範選擇

黃迺毓指出，「生命教育不是知識或技能，而是生命的碰觸和交流」(Life education is not to teach or to coach, but to reach and touch.)(劉清彥，2011)。尚處於探索人生的起點，多數孩子少有滄桑故事得以回應成長歷程與思索人生方向，物質生活不虞匱乏，生活步調卻被父母安排得充實緊湊，成天盲目地接收大量且混亂的資訊，無暇反思如此豐富的資訊是否是自己所需，也難以定位與堅持自己的人生道路。國立中央大學認知與神經科學研究所所長洪蘭(1999)認為，「人對於生命意義的了解有兩個管道，一是親身體驗，二是透過閱讀，內化別人的經驗」，她更明確指出「生命教育無他，同理心的閱讀和典範的學習而已」。孩子書讀得不夠多，心中缺乏典範，自身的經驗又不足，因而常常覺得生活無目標、生命無意義，面對挫折便顯得脆弱不堪。

兒童文學作家劉清彥(2011)指出，透過閱讀，孩子認識且了解這些在歷史中真實存在並努力自我實現的人物，走進他們的人生，也在無形中開啟一扇門，使他們有機會走進自己的人生，內化為成長的養分與動力，為自己帶來美好的影響，這即是生命教育的目的：期望孩子從生命教育中學習認識自我、與他人建立關係、了解自己與環境的關聯，並建立正確的價值觀，找到人生目標。

透過一學年的班級閱讀指導，已引發部分學童對閱讀人物傳記的興趣。研究者相信，透過讓學童研讀感興趣的人物傳記，從中體驗故事中的真實力量，了解主角裝備自己、克服困難、解決問題、實現夢想的歷程，享受「聽別人的故事，想自己的人生」的美好過程，將能更深入帶領學童了解自我特質，提升自我價值，勇於追尋夢想。

二、研究目的與待答問題

本研究旨在探討透過實施「典範學習，探索自我」主題課程，以人物傳記閱讀為媒介，帶領學童進行楷模學習，指導學童將典範人物抽象的成功特質，轉化為具體的夢想計畫並加以實踐，藉以提升學童自我價值。研究目的與待答問題條列如下：

(一) 研究目的

透過閱讀人物傳記，引導學童樹立學習典範，探索自我特質，提升自我價值，勾勒未來藍圖，勇於追尋夢想。

(二) 待答問題

1. 實施「典範學習，探索自我」主題課程，是否能提升國小四年級學童的自我價值？
2. 透過「前進夢想」計畫之擬訂與實踐，了解國小四年級學童學習成功典範特質之效果為何？

三、文獻探討

(一) 典範學習的意涵

典範(paradigm)一詞源自希臘字 paradeigma，含有引出(point out)或展示出(show)的意義，用作預備觀看事物的基礎(杜中環，2002)。Kuhn 於 1996 年在《科學革命的結構》(*The Structure of Scientific Revolution*)一書中首先提出其現代用法，用以指涉在某個特定時期科學活動的本質，具有幾個特徵：第一，廣義而言，它代表一個科學社群整體的理論、信念、價值、方法、目標、專業與教育結構；第二，狹義而言，它代表在某個特定領域，一套科學研究的導引(引自蕭育和，2010)。

潘致惠(2006)引介金文、《說文》、《大辭典》，闡釋「典範」意涵為具有標誌作用，足以供學習之人、或事、或物，藉由參考典範人、事、物的作法，可以仿行或借鑑，達到改善自己原有的行為模式，進而廣泛定義典範一詞為所有的學習對象，除了仿效，還可以包含借鑑；而就狹義的論點看典範，指的是對品格美好人物的景仰、追隨，進而選擇以其作法、行為或價值觀念，作為學習仿效的具體對象。

Bandura 在社會學習理論 (social learning theory) 中論及「楷模刺激」,能引起兒童模仿的楷模,才能提升教學效果,而示範者的行為結果往往會影響觀察者的價值觀。學習者在楷模刺激後,會先仔細觀察自己的行為,並和楷模行為做比較,再比較自己的表現和自我設定的行為標準,自行產生酬賞或懲罰,最後,表現出仿效行為,以得到自身所期望的效果,形成一連串自我調節歷程。

教育部於 2009 年 12 月公布第二期「品德教育促進方案」,自學前教育推動至大專院校,為持續品德教育的推廣深耕與發展品德教育,以「創新品質、民主過程、全面參與、統整融合、分享激勵」為實施原則,落實品德教育。方案中提出「創新品德教育 6E 教學方法」(品德教育資源網,2009)：

1. 典範學習 (example)：鼓勵教師或家長等學生生活親近之人物成為學生學習典範,發揮潛移默化之效果。
2. 啟發思辨 (explanation)：品德教育不能八股、教條或只要求背誦規則,而要對話與思辨。可鼓勵各級學校對為什麼要有品德、品德的核心價值與其生活中實踐之行為準則進行討論、澄清與思辨。
3. 勸勉激勵 (exhortation)：鼓勵各級學校透過影片、故事、體驗教學活動及生活教育等,常常勸勉激勵師生實踐品德核心價值。
4. 環境形塑 (environment)：鼓勵各級學校透過校長及行政團隊發揮典範領導,建立具品德核心價值之校園景觀、制度及倫理文化。
5. 體驗反思 (experience)：鼓勵各級學校推動服務學習課程及社區服務,實踐品德核心價值。
6. 正向期許 (expectation)：鼓勵各級學校透過獎勵與表揚,協助學生自己設定合理、優質的品德目標,並能自我激勵,不斷追求成長。

綜上所述,研究者以教育的觀點認為,典範學習是引導學童尋求值得景仰、追隨的對象,選擇仿效其作法、行為或價值觀念的歷程。

(二) 自我價值的意涵

研究者參考相關文獻資料,發現在名詞定義上易造成混淆的三個名詞是：自我概念 (self-concept)、自尊 (self-esteem)、自我價值 (self-worth),為避免定義不清影響研究的過程及結果,在此需先澄清三者的定義。

與「自我概念」有關的研究相當多，張春興（1989）認為，自我概念是指個人對自己多方面知覺的總和，包括個人對自己性格、能力、興趣、慾望的了解、個人與他人和環境的關係、個人處理事務的經驗，以及對生活目標的認識及評價等。翁淑緣（1985）認為，自我概念應屬於自我的認知部分。本研究的重點並不侷限於學童自我客觀的認識，在認知層面之外，本研究更蘊含了學童對自我價值方面的主觀情意感受。

Grieger（1975）認為，自我價值感的產生是個人對其自我特質進行自我評價而產生，也是個體對自己進行的一種情緒性評估。Burns（1979）亦將自我價值視為評價自我的過程和產物。Nave（1990）則認為，自我價值是個人對於自己是否為一個有價值的人的知覺。Harter認為，小孩會根據自己對自己在社會接受、工作或學業能力、身體或運動能力及行為管理等各方面能力的評價，統整後形成整體的自我價值（引自劉政宏，2003）。

綜合上述的看法，本研究將自我價值定義為「個人在經由知覺和一連串的評價過程後，對自己的表現或能力所產生主觀的想法及感受」。

（三）相關研究

目前國內有許多與自我價值相關的研究，但以學生為研究對象之文獻則為數不多，其中以國中青少年為研究對象者（王信評，2005；李慧君，1996；林怡君，2005；張芝鳳，2000）篇數較多，主要是針對青少年時期，討論自我價值與多元智能、社會支持、依附關係、學習環境之間的關聯性。

以國小學生為探討對象者，僅有劉政宏（2003）的研究，其主要在探討考試壓力與成績單回饋方式對自我價值及學習動機之影響，結果發現考試壓力不利於學生之學習自我價值，而成績單回饋方式則不利於學習成就較低學生之自我價值；對於學業愈有正向學習自我價值的學生，其學習動機愈高，而對於學業愈有負向學習自我價值的學生，其學習動機愈低。

綜觀上述有關自我價值之研究，多以青少年之社會支持、依附關係及學習為主題，以國小學童為研究對象之研究則相對有限，而「典範學習」一詞，雖然親子專家與教養文章中常提及，但在理論研究、

實務教學上之成效，尚無研究可供參考，是故，本研究將進一步透過實施典範學習課程，選擇內容與尋求夢想實現相關書籍，發展成七個單元教學來實施典範學習課程，以探討教學前、後對國小四年級學童自我價值的影響，冀望能在學術研究及教學實務上有所發現。

貳、研究方法

一、研究設計

長期以來，我們的教育過度專注於學童「考第一」的學習成效，忽略了引導孩子探索自我價值的發展，研究者期待透過閱讀典範學習課程，為孩子樹立學習模仿的對象，在過程中引領孩子培養實踐夢想的特質，研究者以教學現場發現的問題作為研究方向，進行課程教學與研究。

二、研究對象

研究者服務於○興國小，本研究之研究對象為四年級兩班共 58 名學童。該校於 2005 年創校至 2012 年，班級數由 4 班暴增至 71 班，教師由 6 人增為 108 人，教師善於運用多元管道進行專業分享與對話，教學舊經驗在新環境中磨合以求取平衡，型塑組織文化，創造教學新價值。本研究為研究者在專業分享與對話中形成，在專業對談中發現學童自我價值評斷過於單一化，希望透過典範學習主題課程，帶領學童嘗試全人探索。

三、課程設計

本研究「典範學習，探索自我」主題課程教學活動，實施期間為 2012 年 10 月至 2013 年 6 月，於新竹縣○興國小四年美班與四年智班共同實施，扣除配合學校行事、班級經營時間，每月進行一個單元主題教學，每單元預計需五節課的時間完成，分為三個階段，依序為「心底的聲音」、「典範·人生·我」、「前進夢想分享會」，是一個能不斷自我檢證的學習有機體。101 學年度上學期進行認識典範人物，寒假進行閱讀典範人物傳記及擬訂「我的夢想前進計畫」，下學期則進行「夢想實踐紀錄」、「夢想分享會」。

課程實施中，配合單元主題，請學童填寫單元活動學習單，以充分掌握研究對象之學習歷程，並根據回收之學習單進行資料分析，輔以 SPSS 分析前、後測問卷單一樣本 t 檢定變化，進行教學省思，提出研究結論與建議。課程設計如圖 1 所示，教學簡案詳如附錄一。

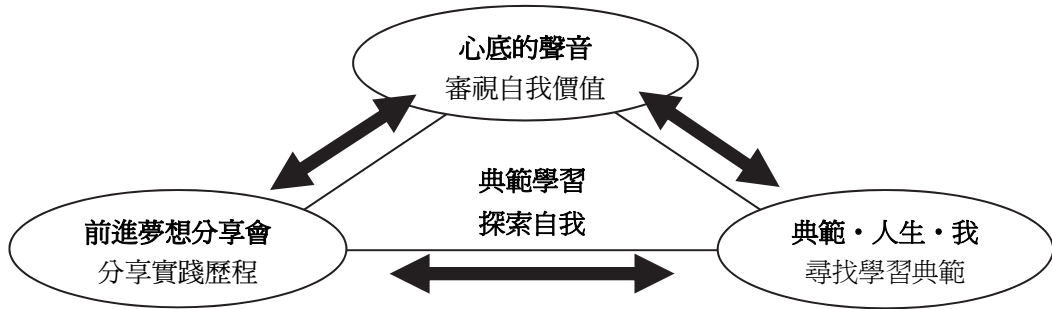


圖 1 「典範學習，探索自我」主題課程架構

(一) 心底的聲音：審視自我價值，釐清自我形象

此教學設計以學生為本位，研究者擔任催化者的角色，重視學童的個別性及主觀性、情意及未來實踐的層面，透過自編之「國小四年級學童自我價值量表」與團體活動「我真的很不錯」、「優點大轟炸」，並運用 Raths、Wassermann、Jonas 與 Rothstein(1967)等人提出的價值澄清法 (value clarification)，繪製「特質大搜查」，引導學童審視自我價值，了解學業成就不是衡量生命價值的唯一標準。另選用學童感興趣的人物繪本進行導讀，透過團體討論，學習歸納成功典範的特質。

(二) 典範·人生·我：尋找學習典範

第二階段旨在帶領學童尋找學習典範，研究者依據量表設計之四個構面，在「懷抱夢想的典範人物」活動中，分別介紹當代本土的典範人物：沈芯菱（行為操守構面）、吳寶春（學業能力構面）、林義傑（運動能力構面）、吳季剛（社會接納構面），並安排「典範現身說法」，與學童當面對談，拉近學童與典範人物的距離，感知懷抱夢想的可實踐性。

有了對典範人物的初步認識與成功特質歸納學習經驗後，班級增購教學主題用書及人物傳記一批，進行教學情境營造與活動分享，指導學童選擇一位最感佩、最想引為圭臬的人物傳記進行研讀，蒐集典範人物相關資料，進行自我與典範的比較，累積批判與價值選擇的經驗能量，形塑自我價值與未來圖像，擬訂「我的夢想前進計畫」。

(三) 前進夢想分享會：分享實踐歷程

學童擬訂「我的夢想前進計畫」，歸納出實現夢想所需具備的個人特質，研究者並一一檢視學童對培養該項特質所擬訂的個人計畫，協

助學童確認將抽象的成功特質轉化為具體可行的實踐目標，以利進行為期兩個月的「我的夢想實踐紀錄」。

在實踐過程中，教師與家長共同給予鼓勵與支持，並適時、適度地提供必要的協助與指導，學童記錄追逐夢想的珍貴歷程，錄製夢想前進分享短片，分享「我的夢想前進計畫」實踐歷程，給予學童實現自我夢想的成功經驗。

(四) 成效評估

本行動研究依據主題教學活動取得質性研究資料，並輔以自編之「國小四年級學童自我價值量表」蒐集教學活動實施之前、後測量化研究資料，探討典範學習對國小四年級學童提升自我價值之影響。成效評估彙整如表 1 所示。

表 1
教學活動成效評估

	自我價值量表	活動省思單	心智圖	傳記閱讀	夢想計畫	實踐紀錄	家長回饋	分享短片
心底的聲音	◎	◎						
典範·人生·我		◎	◎	◎				
夢想前進計畫					◎	◎	◎	
前進夢想分享會								◎
自我價值	◎					◎	◎	◎

四、研究工具

研究者依據 Harter (1983) 提出的四項學童自我價值形成構面：「社會接納」、「工作或學業能力」、「身體或運動能力」及「行為管理」，自編「國小四年級學童自我價值量表」，採用五點量表，分別以圈選「5」、「4」、「3」、「2」、

「1」表示「完全符合」、「大部分符合」、「一半符合」、「大部分不符合」、「完全不符合」，送請三位專家學者建立問卷專家效度，以進行主題教學之前、後測作答情形分析，了解典範學習對學童自我價值提升之影響。

研究者接受三位專家學者之建議，修改各題項，專家審題前後之間卷題目對照詳如附錄二所示，於「典範學習，探索自我」主題課程實施前，進行前測問卷施測，共有 54 位學童參與，以利研究者有效掌握學童自我價值理解程度。正式施測之「國小四年級學童自我價值量表」詳如附錄三所示。

參、研究結果分析與討論

一、學童自我價值現況分析

實際參與前測問卷的學童有 54 位。整體而言，由前測問卷施測結果（如附錄四）可得知，學童自我覺察友伴關係良好，也能與友伴相互提供協助與安慰，但在課業與運動能力的自我肯定度較低。

在「社會接納」構面問卷結果顯現，超過 70% 的學童覺得自己容易交到朋友，近 50% 的學童在失意難過時，能得到來自友伴的安慰。由反向題得分表現可得知，有近 25% 的學童有分組焦慮。根據研究者平日的教學觀察，雖然絕大多數學童的友伴關係良好，但部分學童在分組時會在意競賽表現，選擇組員時則會特別挑選有助於競賽結果的夥伴，使得分組活動成為部分學童的壓力源。

學童在「工作與學業能力」構面的表現，有 12% 自覺表現優異，有 50% 認為自己表現不夠好。由「我常是老師的小幫手」的得分表現可知，約有 37% 的學童需要得到協助老師處理班級事務的機會，從中得到班級成員的認同與自我肯定。依據「我時常分擔家事」和「我在班上常常幫助同學」的施測結果可知，學童認為自己都有分擔家事的經驗，顯現父母認同生活技能與組織能力的重要性，此兩項結果也與前項「社會接納」構面的施測結果相符應，學童具有良好的社群關係，除了接受友愛，也能分享友愛，整體而言，學童對於自身的工作或能力是有信心的。

受測學童有 60% 認為自己相當擅長兩項以上的運動，但尚有 27% 自認尚需增強運動能力以獲得肯定。在「同學時常讚美我的運動表現」方面，有 10% 認為自己能得到高度肯定，推測可能是因為對於運動有濃厚的興趣或優異的技能。在反向題「我覺得自己的體力不好，很容易疲累」中，有 48% 的學童認為自己的體力不好，容易疲累，僅 32% 自覺體能佳，研究者推測與平日學

童接觸的課業與才藝學習活動以靜態為主有關。

在「行為操守」構面整體表現上，學童大多認為自己具備自我管理的能力，與「工作或學業能力」構面中對於生活能力的自我肯定施測結果表現一致，顯示生活自理能力佳的學童對於自己的工作或學業能力會有較高度的自信。由施測結果可知，學童擁有正常規律的生活作息，也能妥善規劃學習活動與休閒時間，顯現家長給予學童穩定的生活環境，有助於「我的夢想前進計畫」的擬訂與實踐。學童在「行為操守」構面呼應「工作或學業能力構面」的表現，願意付出努力，期待自己能有更好的表現，顯現學童有實現夢想的動力。

二、「典範學習，探索自我」主題課程教學活動紀實

研究者於「國小四年級學童自我價值量表」前測問卷施測後，進行「典範學習，探索自我」主題課程教學，以教學影像、學童作品呈現「聽別人的故事，想自己的人生」的自我價值探索歷程。

（一）心底的聲音

本教學活動藉由填寫問卷、分析個人特質、給予同學優點轟炸等小組與班級實作策略，逐步釐清自我價值。

1. 尋找自我

學童於「典範學習，探索自我」主題課程教學實施前，進行「國小四年級學童自我價值量表」調查問卷前測，以了解學童自我價值現況，前測結果如上節所述。

2. 我真的很不錯

研究者製作代表 10 項特質的貼條張貼在黑板上，給學童三分鐘靜思，想一想有哪些是屬於自己的特質，一一上臺將黑板上的特質黏貼在自己身上，並與同學分享。

3. 優點大轟炸

研究者製作代表 10 項特質的貼條張貼在黑板上，請學童一一上臺，由臺下學童發言，分享臺上同學符合哪幾項特質，給予優點回饋，接受優點轟炸的學童從活動中認識他人眼中的自己。

透過「特質大搜查」學習單填寫，學童再次深化了解自己與他人不同之獨特性，藉由同儕的回饋，了解自己的優缺點，建立自我形象。

小正在「我真的很不錯」活動中，覺得自己具備「開朗、幽默、樂觀、創意、好奇」的特質；同學在「優點大轟炸」活動給予小正的優點回饋有「樂觀、決心、大方、盡責、創意、體貼」；小正發現，經過同學的優點轟炸及解釋後，讓自己更加了解自己，這份「特質大搜查」對自己很十分重要。

4.繪本——最美麗的第一夫人

研究者以繪本《最美麗的第一夫人》分享美國第一夫人愛倫諾·羅斯福的童年故事，期望學童了解，即使沒有美貌的外表，依然能夠透過自身努力充實，獲得他人的肯定。

對於學習單問題：「真正讓愛倫諾改變的人是誰？對於這本書，你還有什麼感想呢？請討論後，寫下你的感想」。

蘇梅爾是改變他的人，我覺得愛倫諾雖然從小就孤獨悲傷，但是她靠著堅定的精神用愛心走訪全世界幫助別人。(小彥)

真正改變愛倫諾是她自己，她所付出的努力都很值得學習，我覺得愛倫諾雖然很有錢，但她從小就有想要幫助人，我們應該要多多學習這位第一夫人所付出的愛。(小昀)

從學童的活動作品中可發現，能清楚歸納《最美麗的第一夫人》繪本的故事內容，認同愛倫諾對第三世界貧窮弱勢人物的付出是學習的榜樣，也肯定愛倫諾的堅強，雖然從小得到家庭的溫暖及母親的疼愛，但愛倫諾卻能在蘇梅爾校長的肯定下，由原來內向的個性轉為堅強的個性，並持續運用自己的影響力為其他需要的人帶來改變，符合當初研究者選定愛倫諾為典範人物的設想。

5.繪本——《鞋子裡的鹽：麥可·喬登》

2012年「林來瘋」風靡全球，引發愛好球類運動的學童對籃球的興趣，也期待自己有朝一日能前進NBA。研究者以繪本《鞋子裡的鹽：麥可·喬登》分享美國NBA球星麥可·喬登(Michael Jordan)的童年故事，播放麥可·喬登10大經典好球片段，提供學童一個興趣支持夢想的成功事證。藉由學童感興趣的典範人物進行團體實作，小組共同練習以心智圖工具進行典範人物特質歸納。

(二) 典範·人生·我

研究者依據四項學童自我價值形成構面：「社會接納」、「學業能力」、「運動能力」及「行為操守」，選擇四位當代典範人物：吳季剛、吳寶春、林義傑、沈芯菱，帶領學童歸納典範人物特質，並有懷抱夢想的能力。

1. 懷抱夢想的典範人物——沈芯菱

研究者以《100 萬的願望》一書，介紹少女慈善家沈芯菱的艱苦求學環境與圓夢故事，學童們個個流露出不可思議、欽佩萬分的表情，與學童進行團體討論，從中知道做大事回饋社會，不一定要等長大，期許學童在致力課業學習與追求未來成就的同時，保有一顆關懷公益、扶助弱勢的柔軟心，盡己所能，以「利他」成就最大的「利己」。

我的專長是說故事，我可以去孤兒院說故事給他們聽。(小正)

我要用我厲害的廚藝，免費幫孤兒院和弱勢家庭或學童煮一道道美味又好吃的餐點，讓他們以後不再飽受飢餓。(小鈴)

從活動作品中發現，學童回饋社會的方式有說故事、唱歌、煮飯、做家事、捐頭髮……等，的確都能理解沈芯菱以一己之力回饋社會的精神，考量自己現有的能力、興趣，體認夢想不應是空想，也不應只是吹個美麗氣球，應學習沈芯菱具體實踐的精神，一步步達成自己所設定的目標，使夢想成真。

2. 懷抱夢想的典範人物——吳寶春

研究者以吳寶春 PowerPoint 介紹世界麵包冠軍吳寶春的自我實現歷程，與學童進行團體討論，帶領學童認識這位即使面對學習環境不利條件，卻仍踏實克服種種不足的成功典範。學習單內容重點除了請學童根據 PowerPoint 的內容歸納出吳寶春克服阻力的方法外，也請學童思考「學習」對自己的影響，以及是否了解自己期待被開發的才能。

從學童活動作品中發現，學童在回答「學習」對自己的幫助時，大部分的回答多是鎖定在「學業成績」上的幫助，例如：「學習可以幫自己得到很多知識」、「可以讓自己的計算能力更好」、「可以讓自己的作文變好」、「可以讓我得到很好的工作」……，僅少數學童提到「學習可以幫助自己解決問題」、「學習可以讓自己知道什麼是可以做，什

麼不能做」，研究者認為這可能是因為目前學童處於就學年齡，學業成績是學校與家庭強調的重點，無法將「學習」的內涵擴大，但也由此凸顯「學習典範，探索自我」主題課程的價值性。

3. 懷抱夢想的典範人物——林義傑

研究者介紹極地超級馬拉松選手林義傑不斷自我挑戰與超越的歷程，與學童進行團體討論，給予喜好運動的學童一個值得學習的運動精神典範。學習單內容重點為：整理林義傑如何克服挑戰馬拉松所面對的種種問題，以及讓學童說說自己的夢想為何？當自己的夢想不被支持時，該如何面對？

從活動作品中發現，學童在「面對朋友、家人不支持自己夢想」時的應變措施有：想辦法說服家人同意、證明自己的能力、順從爸媽（因為反正現在也只能聽他們的）、偷偷做、離家出走……。研究者從學童的回答中，感受到學童目前在現實生活中處理與父母意見不同的方式，尚有需要指導討論的空間。此外，由自身經歷發想，發現原來實現自己的夢想，並不是要等完成學業、長大後才開始想，因為「夢想」二字其實是如此貼近生活，生活中的每個選擇、每次的努力，都決定自己能不能堅持夢想，也引導學童思考自己有沒有林義傑的那份堅持？自己還缺少什麼特質？

4. 懷抱夢想的典範人物——吳季剛

研究者指導學童閱讀《服裝設計師—吳季剛》短文，整理華人服裝設計之光吳季剛的奮鬥歷程，完成「吳季剛心智圖」學習單，期盼能藉由吳季剛的故事，體會即使具有濃厚興趣，也需要傾全力付諸實踐，夢想可以打破性別框架，只要明白自己想走的道路，都值得被鼓舞與肯定。

從學童的回答可以發現，最羨慕吳季剛的「設計天分」與「支持他的父母」，「我羨慕他有支持他的爸媽，因為我爸說我穿長裙很老，都不讓我穿」、「我羨慕他家人的支持，因為家人的支持可以有很多支援」、「我羨慕他的設計天分，因為我設計得都很爛」……，在與學童們討論吳季剛成功的原因時，他們多歸因於天生的天賦及外來的支持，忽略了成功還須來自於自身的努力與付出，這是研究者在教學現場需再指導學童們的重點。研究者也發現部分學童已發覺興趣的重要，這

些成功者能成功的主要因素之一，就是能貫徹實踐自己的興趣，從中探索自己人生的目標，了解在各個層面都有成功的可能。

5.典範現身說法——希望牧場陳全鴻

在臺灣的每個角落，都有堅韌的生命力不斷地展現著。研究者期待透過「典範人物現身說法」活動，讓學童跳脫書報、雜誌、網路及報導，與本地典範人物的生命故事近距離交流及互動，得到更多的觸動與啟發。

一位日進斗金的營造負責人，在工地巡視時，意外地被一陣九降風吹落他辛勤建立的家庭、事業與理想，醫生殘酷地宣告他將終身癱瘓，太太因而離家，留下三個嗷嗷待哺的孩子。無數次的手術及醫療，使他痛不欲生，屢屢謀劃自我了結，卻也因三個孩子，使他得到活下去的奮鬥力量，創造不可能的奇蹟。

聽了「雞爸爸」陳先生的故事，我覺得我們這些好手好腳的人，更應該珍惜現在所擁有的……陳先生沒有因為下半身完全癱瘓而放棄了自己……聽完這個演講後，不僅讓我了解凡事要樂觀面對，還讓我了解人要知足，如果不知足，永遠就生活在煩惱中。(小齊)

從學童演講心得回饋中發現，透過陳全鴻先生生動人的故事演說，學童回饋與提問的反應熱烈，即便學童能從書上閱讀理解海倫·凱勒(Helen Adams Keller)殘而不廢的精神，但真正接觸到生活在身邊的人，卻又是另一種無法言喻的感動，這是書本無法取代的。讓學童知道即便只是為自己的生活奮鬥，每天認真地生活，貢獻於社會，都是成功，成功並不只存在於國際麵包冠軍、馬拉松冠軍頭銜裡，我們的身邊不乏值得我們學習的典範人物。

6.典範現身說法——莊靜潔

一個美麗又多才多藝的資優生，上帝卻在她正要開展青春的 13 歲時，輕輕關上她的雙眼，視力退化到 0.02，從此只能看見模糊的世界。上課要拿沉重的望遠鏡，唸書要靠放大鏡一字一字地讀，同學七小時寫完的程式，她卻得花 28 小時。正因為用眼睛念書是如此不易，她更熱愛知識，一路苦讀，隱藏在這些優秀光環下的，是她與家人花費更多時間與心力，用微弱視力默默努力得來的。

聽完她的演講，我領會到凡事要往正面想的道理……就像晨光媽媽教的靜思語一樣，「世界上沒有不可能的事，只怕自己不肯去做」。聽完她的演講故事，讓我知道心裡只要有「相信」，自己的夢想就會實現。(小齊)

我一聽到靜潔姐姐覺得自己是家中的錯誤、負擔，想要消失在世界上時，我的淚水已湧上眼眶，我也曾經覺得世界不注重我，我乾脆消失好了，但是靜潔姐姐的解答，卻令我豁然開朗，解開了我心中的迷惑。(小芳)

從學童演講心得回饋中發現，小小的心靈有著展翅翱翔的宏願，卻也有少年維特的不安，學童在手足、在課業、在興趣、在夢想……中，必須面對來自外在觀點與內心自我價值的拉扯，這場激勵人心的演講，帶給學童內心無限的衝擊，相信這也將化為學童自我肯定、為夢想前進的能量。

三、「我的夢想前進計畫」

(一) 量身打造·我的夢想前進計畫

研究者在為期三個月「典範·人生·我」的人物探索活動中，運用繪本、短篇人物故事、網路資源、講座等途徑，帶領學童認識幾位認真經營人生、值得學習的典範人物，並學習發現與歸納典範人物的成功特質；結合學校「閱讀過好年」活動，並邀請家長共同參與這段探索與實踐的歷程，請學童鎖定一位自己最欣賞(或是未來最想成為)的典範人物，古今中外均不設限，閱讀與該位典範人物相關的書籍，記錄自己的閱讀歷程與受用的名言佳句，省思自己與典範人物的異同，選定一項自己尚未具備或需要加強的典範人物成功特質，擬訂具體且可於兩個月內完成的實踐計畫，於下學期開學後執行。

指導學童將抽象的成功特質轉化為貼近生活的具體實踐目標，是本階段的學習重點。典範人物的「耐心」、「持之以恆」、「勇氣」等成功特質，對於學童尚屬抽象概念，易流於形式口號，研究者希望學童透過實踐過程，學習擬訂具體可行的計畫，在短期的實踐中獲得自我肯定的成就感，形成探索生命，逐夢、圓夢的動力。

學童在研究者個別指導下，擬訂成功特質具體實踐目標，摘要整

理如表 2 所示。

表 2

小小逐夢家典範特質實踐摘要

小小逐夢家	典範人物	想學習的成功特質	具體實踐目標
吳○○	吳寶春	一次不會，就學第二次	每天煮菜（沙茶炒高麗菜、煎蛋）
林○○	賈伯斯	所有事情都做到盡善盡美	每天整理書房書桌寫字工整
鄭○○	林書豪	永不放棄的毅力和吃苦耐勞的精神	每天在家組裝 1,500 片的樂高戰鬥機模型
范○○	梵谷	鍥而不捨的精神	一天畫兩幅卡通人物的素描
林○○	馬克·吐溫	永不放棄的毅力	每天練琴 30 分鐘

（二）自我挑戰·實踐夢想的軌跡

學童擬訂「我的夢想前進計畫」並與研究者討論可行性與實踐方式後，在「我的夢想實踐紀錄卡」上記錄實踐歷程，用色筆在紀錄卡中的月曆上圈出實踐日，時時檢視與激勵自己努力朝目標前進，每月一次重點記錄實踐歷程與心得，並請家長在過程中給予鼓勵與回饋。

家長回饋：

小彥喜歡跑步，跑步能讓自己變得很開心、很有成就感，以關家良一為典範，想實踐「永不放棄」的特質，挑戰「穿越竹北 21 公里」。第一個月以增加心肺功能與耐力為實踐重點，第二個月在爸爸的陪伴下，以一路跑、一路玩的輕鬆步調，達成「穿越竹北 21 公里」的目標，在辛苦的過程中發現許多美麗、好玩的城市角落，也對自己居住的城市更加熟悉了！爸爸相信小彥在未來的人生旅途中，一定也可以順利克服各種困難與挑戰。

小茜以阿基師為學習目標，想實踐「求進步」的特質，學習料理技巧，第一個月挑戰學會煎蔥抓餅，一開始覺得應該很簡單，卻不斷發生餅黏在鍋子上、一翻面就破的窘境，讓自己手忙腳亂，找到訣竅後，能夠得心應手地煎出金黃酥軟的蔥抓餅；小茜說，用心的廚師應

該要變化菜色，於是，第二個月的學習重點是煎蛋餅，在挑戰成功後，小茜相信自己將來一定能夠成為「阿茜師」！爸爸媽媽回饋：早晨能吃到小茜煎的蔥抓餅或蛋餅當早餐，覺得好幸福！小茜真是爸媽的好幫手！

（三）話我夢想·分享夢想前進歷程

學童經過兩個月的實踐歷程後，透過「話我夢想·畫我夢想」的擬稿與短片拍攝，進行夢想前進分享會；在分享過程中，得到來自他人的肯定，增強自我價值，並學習他人為夢想努力的經驗，自我省思未來朝夢想前進的方向。

我心中的典範人物是黃文志，因為我欽佩他跨國抓壞人的精神，他說過「減少一人受害，社會就更安定」這樣一句話，對我影響很大，未來我希望成為一位警察，因為當警察可以保護社會的安全，我知道要實踐我的夢想需要跑很快，才能抓到壞人，因此我利用兩個月的時間挑戰跑操場 20 公里。跑步的這幾天，我覺得很辛苦，可是當我跑完時，我覺得很有成就感，所以我也體會到為什麼做事不能半途而廢的原因了！我相信「只要有努力，任何事都一定可以成功！」（小晨）

我心中的典範人物是吳寶春，因為我很欽佩他有耐心的特質，他說過：「遇到困難時，要有挑戰它、突破它的精神」這樣一句話，對我影響很大，未來我希望成為一位音樂家，因為我想要學習吳寶春的耐心，我知道要實踐我的夢想需要耐心和體力，因此我利用兩個月的時間挑戰每天拉大提琴一小時，在拉琴的過程中，好幾次我都快睡著了，所以我只好把節拍器的聲音調大一點，才能保持清醒。我相信只要有耐心，一定可以成功。（小祺）

四、學童自我價值後測結果分析

在「典範學習·探索自我」課程實施與「我的夢想前進計畫」實踐和分享後，進行「國小四年級學童自我價值量表」調查問卷後測（見附錄五），本次參與後測的學童有 56 位。後測問卷施測結果，請見附錄六所示，前測與後測問卷各題項得分比較，詳如附錄七所示。

比較前測與後測問卷單一樣本 t 檢定可知，「當我難過時，會有同學來安慰我」、「我常是老師的小幫手」、「我在班上常常幫助同學」、「我擅長二項以上的運動」、「我覺得自己的體力不好，很容易疲累」、「同學時常讚美我的運

動表現」、「我願意為了達成目標，付出時間，認真練習」、「我願意改正缺點，使自己成為更好的人」有顯著提升，各構面分析臚列於後。

(一)「社會接納」構面問卷分析

「社會接納」構面問卷結果顯示，「下課時常會有同學主動找我玩」的施測結果是最讓研究者感到意外的， t 檢定由前測 30.005 下降為後測的 23.989，而「當我難過時，會有同學來安慰我」這一題的施測結果， t 檢定由前測 26.539 提升為後測的 32.951，學童在這兩題题目的施測結果，呈現不一致的反應。研究者認為學童遇到挫折難過時，同儕會及時給予安慰鼓勵，應該是友善的表現，但是下課時卻互無往來，兩者反應互有矛盾。為求研究的真實反應，因此研究者再透過課堂討論，了解為何學童在這兩題呈現矛盾的結果。討論問題如下：

- 1.我在班上可以找到同學跟我一起玩聊天、做事、玩耍？
- 2.現在一起玩的同學跟上學期的同學一樣嗎？
- 3.下課時，會有哪些同學主動找我玩？
- 4.下課時，我會主動找哪些同學一起玩／做事？
- 5.下課時，我如果沒有跟同學玩，可能是因為什麼緣故？

經過訪談後發現，學童在校的友伴對象與前測施測時，差距不大，根據問卷顯示，多數學童與友伴互動良好，會一起打球、去圖書館、聊天。研究者又反問學童為何後測問卷「下課時常會有同學主動找我玩」會圈選「大部分不符合」、「完全不符合」，學童表示最近下課有很多事要做，因此，推估有可能是後測施測時間剛好是定期評量結束，研究者利用沒有課程進度壓力時施測，但期間可能因為要準備定期評量，學童下課時間常忙著寫安親班評量、考卷訂正、社團活動因考試停止兩個禮拜，學童遊玩互動的時間無形被縮減，在評量過後的一個禮拜後，與同儕之間的互動又與前測時無異，研究者推測問卷評量涉及施測對象的主觀感受，學童容易受施測當下情境影響而導致施測的結果不同。

在反向題「老師要我們分組時，我會擔心找不到同伴」的得分表現，比起前測有 25% 的學童「非常擔心分組時找不到同伴」，後測時比率則降低為 10%，而前測「完全不擔心分組時找不到同伴」的比率由 40% 提升為 50%。經過典範學習課程後，學童在其他課程分組活動時，

能很容易找到同伴一起合作，顯見學童在找組員時被拒絕的機率降低。研究者推測，在進行典範學習課程時，學童重新認識自己與他人的特質，也由各個典範人物身上看到不同的特質，學童也表示因為每次和不同的組員討論學習單時，不同的合作夥伴會產生不同的刺激與表現，重新審視互相學習而來的成就感，這對學童來說是意外的收穫。

(二)「工作與學業能力」構面問卷分析

學童在「工作與學業能力」構面的表現，在「我覺得自己在班上的成績很好」前、後測的差距並不大，但覺得「完全不符合」的比率有提高，而「我覺得學校課業很簡單」之 t 檢定由前測的 22.441 減少為 17.185，且「完成不符合」的比率由 10% 提高至 22%，亦即比起前測時，覺得學校課業並不簡單的學童增加了將近 12%，研究者推測可能是後測實施的時間，剛好在第二次定期評量結束後，而第二次成績評量的學習內容及試卷難度的確較為困難，因此有可能影響學童對課業成績的肯定。

在「我常是老師的小幫手」與「我在班上常常幫助同學」的 t 檢定得分顯著提升，顯見學童覺得自己在協助老師、幫助同學的機率有提升，約有 78% 的學童都能有協助老師處理班級事務的經驗，並從中得到班級成員的認同與自我肯定。經過此一研究案，研究者亦調整了班級經營的方向，是意外的收穫。

「我時常分擔家事」的 t 檢定得分些微提升，「我在班上常常幫助同學」的 t 檢定得分提升較多，顯示相較於分擔家事，學童對於同學會願意給予更高的協助，可能是此階段學童與同儕相處的時間比父母還要多，較有機會能體現同學間的互助合作，研究結果雖符合四年級學童對於同儕的認同與在乎的心理發展，但父母要如何在已相處不多的家庭生活中，讓孩子對於家庭工作產生認同感，願意為家庭貢獻一己之力，是研究外待進一步思考的問題。

(三)「身體或運動能力」構面問卷分析

從「身體或運動能力」構面問卷結果得知，學童對於自身長相與身材沒有因典範學習課程而有太大的差異。

在「我擅長二項以上的運動」的 t 檢定得分有明顯的提升，研究者推測可能是許多學童以運動選手王建民、曾雅妮為典範人物，也將

運動能力的提升視為夢想實踐的規劃目標，例如，練習羽毛球發球、進入棒球球隊、挑戰竹北長跑等。在經過為期兩個月的練習，多半學童都肯定自己在運動能力的進步。此結果與「同學時常讚美我的運動表現」的 t 檢定得分提升相符，顯見學童在運動能力的進步，除了認同自己的努力外，也得到同學的讚賞。

(四)「行為操守」構面問卷分析

「我能安排好自己的生活作息」之 t 檢定由前測 25.599 到後測 22.917，顯示在實施典範學習課程後，學童在控制生活作息方面尚有待改進。從學童的學習歷程中可看出，除了家中活動由父母規劃外，在自我練習時間的掌握，仍須透過家長提醒，才能逐步完成，學童在「朝著目標主動積極完成」這方面的學習是需要持續漸進的，有些學童也表示父母安排的活動或學習不是自己喜歡與想要的，有被逼迫的感覺，所以有時會拖拖拉拉。因為常被父母叨念不會安排時間，形成學童被暗示自己真的無法妥善安排生活作息的自我概念。

「我願意為了達成目標，付出時間，認真練習」之 t 檢定由前測 21.903 到後測 30.097；「我願意改正缺點，使自己成為更好的人」之 t 檢定由前測 29.755 到後測 39.853，證實經過典範學習課程，顯示學童有極高的意願願意為目標而努力，但是，「如何成為更好的人」，教師與家長在孩子成長中需給孩子有所依據，「所謂的目標是誰的目標」是家長與學童需共同思索的，多半的孩子想走的路，不見得是家長期待的，當這中間出現矛盾時，該如何取捨、如何溝通，有賴家長的智慧，也正體現出本研究的價值。本課程旨在讓學童理解人生價值並非只有一種，更希望感染對孩子未來有更大牽引力的家長重新思考，慶幸的是，從部分家長的回饋可以看出改變的契機。

五、「典範學習，探索自我」主題課程教學綜合省思

在一系列典範人物學習課程中，研究者在學童與家長「考第一」的迷思下，帶領學童經歷一段「聽別人的故事，想自己的人生」的美好旅程，希望藉由認識典範人物，從中找到自己「向善」、「向上」的力量。旅程中，我們隨著典範人物品味人生小品，有喜、有悲、有歡笑、有淚水，當然也有辛勤的汗水，涓滴的生命之水，卻也在學童的小小心靈泛起陣陣漣漪，而我們相信，未完，待續。

(一) 興高采烈的旅行，得到令人驚嘆的紀念品

由後測問卷結果得知，高達 96% 的學童喜歡本研究規劃的典範學習課程，覺得課程有趣、內容豐富。其中，最受學童喜愛的課程是「夢想實踐計畫擬訂」的實作經驗。

1. 學童開始關心社會時事與人物

研究者發現，藉由典範人物的引導，學童的視野從教室內的課本拉到現實社會，會比較關注曾介紹過的典範人物動向，在日記中分享對於人物故事的我思我想。

2. 開啟學童傳記閱讀的興趣

中年級學童閱讀能力佳，大多有能力閱讀長篇小說，尤其喜歡奇幻類的小說，例如：《哈利波特》、《波西傑克森》、《盜墓筆記》……，藉由典範學習的課程，學童體會到，其實傳記故事並不如他們原先以為的如此生硬、教條。

在這段品味典範人物故事的旅行中，學童深刻體會到，其實很多典範人物幼年時並不都是「第一名」，「馬拉松好手」林義傑甚至因為上課不認真，被老師罰跑操場，因而與跑步結下不解之緣，如此「人性化」的典範人物，不同於「神化」的偉人傳記，讓學童感覺特別親切，隨著典範課程的推動，讓許多學童進入圖書館時，主動借閱傳記類書籍。能開啟孩子廣泛閱讀的興趣，是一項令人意外的珍貴收穫。

3. 典範學習為學習弱勢的孩子，樹立客觀的典範

這段「聽別人的故事，想自己的人生」的旅行景點，有刻苦自學並關懷弱勢的沈芯菱，有意識自身不足而不斷求進步的吳寶春，有對興趣投注生命熱情的林義傑，有不畏他人眼光並堅持理想的吳季剛，有即使遭逢巨變卻能靠堅定意志再次站起的陳全鴻，有將微光化為生命亮點的莊靜潔，他們都是現存於實際生活、由社會客觀認可，值得學習的典範人物，並不是世俗認為「考第一」、品學兼優、擁有特殊才能的優異，才是值得學習的對象，這些典範人物的生命故事，為班上低成就、學習弱勢的孩子提供一個不再遙不可及的學習典範。

(二) 放慢腳步的旅行，才能看到更具深度的美景

為求更高的研究與教學成效，研究者在教學過程中透過不斷的對

話，了解課程在兩個班級的實施情形，什麼教學模式是順利流暢的？又有哪些教學模式是需要調整的？

1.時間不足，課程安排過於緊湊

「典範人物學習」的課程，規劃於綜合課程實施，研究者雖於課堂上提出問題討論，從課程的主導者轉為引導者，在課後省思卻發現即便有意營造開放的空間讓孩子討論，仍不免受限於時間壓力，未能營造出讓學童暢所欲言的氣氛。若是採用「懷抱夢想的典範人物——吳季剛」的課程模式，教學過程會較為順暢，教學者先發下典範人物的相關文章，由學童先進行閱讀文章、歸納重點的方式來認識典範人物，再透過共同時間進行討論，學童在課程進行前已消化相關背景知識，多一點共同討論的時間，會讓教學者更有時間帶領學童進入更深一層的探討。

根據學童在課程實施後的回饋與研究者的教學省思，未來可調整課程內容及比例，將課程分為三階段，每階段由教學者介紹兩位「典範人物」，再由學童自行閱讀喜愛的人物，並上臺分享，舉辦偶像 PK。透過教學者初步的引導後，提高學童參與的比例，也讓教學過程更為動態化。

2.加強課程細節的親師溝通，增進親子對話

在四年級學期初的班親會上，研究者特別介紹此課程的教學計畫，為凝聚教學氛圍，設定學習單利用校內時間完成，卻也因此壓縮了學童課堂中反芻思考的時間，減少了內化的空間，實為可惜。因此，研究者在學童於寒假擬訂的「我的夢想前進計畫」更為重視家長的陪伴與回饋，企圖藉由親子之間共同討論，檢視學童的特質，進而訂定符合學童切身需求的實踐計畫，並邀請家長共同見證學童的實踐歷程與改變，希望能彌補教學過程中，家長參與程度較低的遺珠之憾。

3.學習單的設計應再強化學童自我覺察的部分

在愛倫諾、麥可·喬登、沈芯菱、吳寶春、林義傑、吳季剛的典範人物學習單中，重點放在學童是否經由教學者的介紹，認識典範人物的背景、心路歷程、如何克服困難，若能加強學童自我覺察的部分，例如：「吳寶春為了學習，苦讀日文，你曾經為了學習哪一項功課或才藝，做了什麼努力？」、「你覺得愛倫諾有什麼值得學習

的特質？你有哪些特質跟她很像？」等的問題設計，能更貼近學童的生活經驗，讓學童察覺自己是否有與典範人物相似的特質，也許更能增加學童實踐的信心及動力。

肆、結論與建議

一、結論

(一) 實施「典範學習，探索自我」課程，經過問卷量化分析，確實能提升國小四年級學童自我價值

1. 良好的友伴關係有助於提升學童的自我價值

經過問卷量化分析，研究者發現學童在「社會接納」構面中，「當我難過時，會有同學來安慰我」有正面的提升，其餘題項亦皆反映學童有良好的友伴關係，不因此而感到挫折或困擾。

2. 任務工作的成功經驗有助於提升學童的自我價值

後測量化顯示，學童在「我常是老師的小幫手」、「我在班上常常幫助同學」這兩題項上有明顯的成長，顯示在經過典範學習課程中得到「工作或學業能力構面」自我價值的肯定。

3. 運動能力表現是四年級學童重視的自我價值要項

在「我擅長二項以上的運動」、「我覺得自己的體力不好，很容易疲累」與「同學時常讚美我的運動表現」三個題項，都顯示經過典範學習課程，學童可在「身體或運動能力構面」中得到自我價值的肯定。

4. 學童在典範學習的過程中，肯定自己具備逐夢的能力

實施典範學習課程後，學童「行為管理構面」自我價值的提升尤其顯著，在「我願意為了達成目標，付出時間，認真練習」、「我願意改正缺點，使自己成為更好的人」這兩個項目中，可以明顯看出學童前、後測有明顯的差異，顯示經過典範學習課程，學童願意為自己規劃的目標付出努力，呼應本研究的研究主旨。

針對問卷四項構面的量化分析，皆證實透過實施「典範學習，探索自我」課程，能提升四年級學童自我價值。尤其在「行為管理」構面中的「我願意為了達成目標，付出時間，認真練習」、「我願意改正缺點，使自己成為更好的人」效果顯著。

- (二) 國小四年級學童能透過前進夢想計畫之擬訂及實踐學習成功典範特質
在主題課程引導下，學童認識自己與當代典範人物，重新了解自己的特質，歸納成功典範的特質，從中找到自己的學習目標，擬訂成功典範特質具體化的逐夢計畫，在實踐過程中，看見自己的蛻變，透過師長、同儕的肯定，再度肯定自我的價值。

二、建議

研究者很慶幸有機會帶領學童重新認識自己的特質，審視自己的興趣，讓學童明白只要能堅持自己的夢想，終究是「行行出狀元」，也希望藉此課程提醒家長：發現孩子真正的能力或潛力，比考 100 分更為重要。

依據前述的研究與發現，提出以下建議，冀望能提供教育工作者、學校與教育單位及後續相關研究之參考：

- (一) 鼓勵小學教師實施典範課程，提供典範學習課程給教師教學參考

國小四年級學童正值觀念形成期，可塑性大，對其正向概念有正增強作用，對其負向概念可引導至正確的想法上，故典範學習愈早實施，對學童的自我概念愈有正面性的影響。典範學習課程對學生自我價值具有提升作用，為求落實，建議教學者能從長規劃深耕課程，可於國小三年級就逐步授課，讓學童能透過自我閱讀、長期浸漬，吸收成長的正面能量。

- (二) 教育研究中心開設典範教學工作坊，增進教學資源的交流與開發

課程實施結合社會時事生活化，易與學生的經驗結合，並潛移默化學生的想法及行為。中年級學童對周遭的關注已從家庭、學校層面，逐漸移轉至社會時事的關注，若能多引用當今社會的典範人物，更能引起學童的共鳴，建議教育研究中心開設典範教學工作坊，教師在工作坊中整合廣泛的典範人物學習題材，增進教學資源的交流與開發。

- (三) 未來研究可試探家庭背景相關變項

本研究並未深就自我價值的提升是否與家庭背景、父母學經歷、父母教養方式有關，但研究者發現，學童在夢想實踐計畫的擬訂上，家長的參與及陪伴會左右學童實踐的程度，進而影響學童的自我價值提升。家庭背景變項值得後續研究納入考量。

參考文獻

- 王信評 (2005)。學習環境對學生自我價值與學習動機的影響 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 李慧君 (1996)。新竹縣尖石鄉泰雅族國中青少年生活需求滿足、社會支持與自我價值之相關研究 (未出版碩士論文)。中國文化大學，臺北市。
- 杜中環 (2002)。國民中學校長運用知識典範之研究：以大臺北地區三縣市為例 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 林怡君 (2005)。國中生多元智能、社會支持與自我價值之相關研究 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 品德教育資源網 (2009)。教育部品德教育促進方案。取自 <http://ce.naer.edu.tw/policy.php>
- 洪蘭 (1999, 11 月 16 日)。閱讀生命，學習典範。國語日報，12 版。
- 翁淑緣 (1985)。青少年的自尊與其相關變項之研究。教育與心理研究，8，79-114。
- 張芝鳳 (2000)。青少年與父母以及與同儕間的依附關係對其自我價值之影響研究 (未出版碩士論文)。國立花蓮師範學院，花蓮縣。
- 張春興 (1989)。張氏心理學辭典。臺北市：東華書局。
- 劉政宏 (2003)。考試壓力、回饋方式對國小學生學習表現、自我價值及學習動機之影響 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 劉清彥 (2011)。閱讀裡的生命教育。臺北市：天下雜誌。
- 潘致惠 (2006)。國中國文的品格典範教育研究 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 蕭育和 (2010, 3 月 3 日)。【詞條】典範。取自 <http://case.ntu.edu.tw/sts/?p=457>
- Burns, R. B. (1979). *The self-concept: Theory, measurement, development, and behavior*. New York, NY: Longman.
- Grieger, R. (1975). Self-concept, self-esteem and rational emotive theory. *A Brief Perspective, Rational Living*, 10(1), 13-17.

Harter, S. (1983). Developmental perspectives of the self-system. In P. H. Mussen (Ed.) ,*Handbook of child psychology: Socialization, personality, and social development*(vol.4,). pp. 275-386). New York, NY: John Wiley.

Nave, B. (1990). *Self-esteem: The key to student success*. Retrieved from ERIC database. (ED341919)

Podesta, C. (1990). *Self-esteem and the six-second secret*. Newbury, CA: Sage.

Raths L.E., Wassermann, S., Jonas, A., & Rothstein, A. M. (1967) *Teaching for thinking: Theory and application*. Columbus, OH Charles E. Merrill

附錄一

「典範學習，探索自我」主題課程教學活動設計簡案

【活動一】心底的聲音——我真的很不錯&優點大轟炸（160分鐘）

教學目標	教學流程	教學資源
<p>藉填寫問卷、分析個人特質、給予同學優點轟炸等小組與班級實作策略，逐步釐清自我形象。</p>	<p>【填寫問卷】 請學生填寫「國小四年級學童自我價值量表」，了解學生的自我價值概念。</p> <p>【我真的很不錯】 1.教師製作代表 10 項特質的 10 種顏色的貼條，將貼條黏貼在黑板上。 2.給學生 3 分鐘靜思，想一想黑板上的貼條有哪些符合自己的特質。 3.將黑板上的特質黏貼在自己的身上，並上臺與同學分享，自己平常的哪些表現屬於這些特質。</p> <p>【優點大轟炸】 1.教師製作代表 10 項特質的 10 種顏色的貼條，將貼條黏貼在黑板上。 2.請學生上臺，由臺下學生發言，舉例說明黑板上哪些特質是臺上同學的特質，藉由同儕的發言，讓學生從中認識他人眼中的我。</p> <p>【特質大搜查】 學生繪製「特質大搜查」，再次深化了解自己與他人不同之獨特性，並</p>	<p>自編問卷</p> <p>特質貼條</p> <p>特質貼條</p> <p>白紙、彩繪用具</p>

	藉由同儕的回饋，來了解自己的優缺點，建立自我形象，尋求「自己看自己」以及「他人看自己」兩者的差異。	
--	---	--

【活動二】心底的聲音——最美麗的第一夫人（80 分鐘）

教學目標	教學流程	教學資源
了解透過努力，可以獲得他人的肯定。	【引起動機】 師生討論：是否曾有被人不喜歡、討厭、誤會的經驗？	
	【發展活動】 繪本介紹：最美麗的第一夫人 問題討論： 1. 愛倫諾做了哪些努力，改變別人對她的看法？ 2. 如果你是愛倫諾，你會怎麼做？	《最美麗的第一夫人》Power Point
	【綜合活動】 寫下自己曾經努力改變他人對自己看法的經驗，並分享。	《最美麗的第一夫人》學習單
【參考資源】 Cooney, B. (2008)。最美麗的第一夫人：羅斯福總統夫人愛倫諾的童年故事。臺北市：道聲。		

【活動三】心底的聲音——麥可·喬登（80 分鐘）

教學目標	教學流程	教學資源
學習歸納成功典範的特質。	【引起動機】 請學生分享欣賞的運動選手。	
	【發展活動】 繪本介紹：鞋子裡的鹽——麥可·喬登 播放麥可·喬登 10 大經典好球片段	《鞋子裡的鹽——麥可·喬登》Power Point

	1.概略介紹美國種族文化。 2.麥可·喬登做了哪些努力，成為籃球大帝？	
	【綜合活動】 團體討論：歸納麥可·喬登成為成功典範的特質，並小組分享。	《鞋子裡的鹽》 學習單
【參考資源】 Jordan, D., & Jordan, R. M. (2010)。鞋子裡的鹽：麥可·喬登。臺北市：維京。		

【活動四】典範·人生·我——懷抱夢想的典範人物（320分鐘）

教學目標	教學流程	教學資源
1.認識當代本土典範人物。 2.歸納典範人物特質。 3.具備懷抱夢想的能力。	一、介紹沈芯菱（行為操守構面） 1.問題討論： <ul style="list-style-type: none"> ● 想想看，並與同學一同討論、歸納沈芯菱的求學環境。 ● 沈芯菱何時開始從事公益活動，你覺得他從事公益活動的動機是什麼？ ● 常常在使用的電腦，對你的用途是什麼？對沈芯菱的用途是什麼？ ● 沈芯菱利用她的專長回饋於社會，說說看，你的專長是什麼？你可以用什麼方式回饋社會？（地點、機構） 2.依據個人想法，完成畫作。	《100萬的願望》 Power Point 「我能帶給……」畫作
【參考資源】 草根臺灣臉譜。取自 http://www.anan1.webnow.biz/whoisanan/index.htm		

<p>沈芯菱 (2006) 。 100 萬的願望 。 臺北市：圓神。</p>	
<p>二、介紹吳寶春 (學業能力構面)</p> <p>1. 問題討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 吳寶春師傅的成長過程遇到哪些是阻力？他如何面對？ • 吳寶春師傅怎麼發揮他的影響力？ • 吳寶春師傅為什麼覺得學習很重要？ • 吳寶春師傅為什麼要公布他的冠軍麵包秘方？ • 你有什麼才能沒被老師發掘？你希望將來得到什麼冠軍？ • 為了成為世界第一，你需要做什麼準備？ • 你希望怎麼發揮你的影響力，造福更多人？ <p>2. 完成學習單。</p>	<p>《柔軟成就不凡》Power Point</p> <p>「麵包詩人吳寶春」學習單</p>
<p>【參考資源】</p> <p>吳寶春、劉永毅 (2010) 。 柔軟成就不凡：奧林匹克麵包師吳寶春 。 臺北市：寶瓶文化。</p> <p>吳寶春技藝超群 奪世界麵包賽冠軍。取自 http://www.youtube.com/watch?v=KfG-FR79XSY&feature=related</p>	
<p>三、介紹林義傑 (運動能力構面)</p> <p>1. 問題討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 你喜歡跑步嗎？你覺得林義傑挑戰的馬拉松會面臨到什麼問題？他如何克服？ 	<p>「跨越荒漠與冰原——超馬選手林義傑」Power Point</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● 如果家人朋友不支持你的夢想，你該如何面對？ <p>2.完成學習單。</p>	<p>「跑出堅持的超馬選手」思考學習單</p>
<p>【參考資源】</p> <p>啟動夢想成就人生 馬拉松篇。取自 http://www.youtube.com/watch?v=RuWZQzXO05M&feature=fvwrel 林義傑、曾文祺（2004）。勇闖撒哈拉：林義傑的長跑傳奇。臺北市：二魚文化。</p>		
	<p>四、介紹吳季剛（社會接納構面）</p> <p>1.閱讀《玩娃娃的男孩夢想成真》短文</p> <p>2.完成「玩娃娃的服裝設計師」閱讀學習單</p>	<p>《服裝設計師——吳季剛》短文</p> <p>「玩娃娃的服裝設計師」閱讀學習單</p>
<p>【參考資源】</p> <p>王文華（2010）。晨讀10分鐘：人物故事集。載於王文華（主編），玩娃娃的男孩夢想成真（頁203~212）。臺北市：天下雜誌。</p>		
	<p>五、典範人物開講——陳全鴻</p>	<p>演講者自備「希望牧場」Power Point、播音設備</p>
	<p>六、典範人物開講——莊靜潔</p>	<p>演講者自備「我與海賊王」Power Point、播音設備</p>

【活動五】前進夢想分享會——我的夢想前進計畫&夢想實踐紀錄(三個月)

教學目標	教學流程	教學資源
能夠完成「我的夢想前進計畫」。	<p>【引起動機】 回顧本學習認識的典範人物及其成功特質。</p>	「我的夢想前進計畫」、「夢想實踐紀錄卡」
	<p>【發展活動】 1. 鎖定一位自己感興趣的典範人物，蒐集相關資料、閱讀人物傳記。 2. 在閱讀單上記錄受用的名言佳句。 3. 歸納典範人物成功特質。</p>	
	<p>【綜合活動】 1. 自典範人物成功特質中選定一項自己最想要具備的特質，擬訂具體實踐計畫。 2. 展開為期兩個月的夢想實踐歷程，在夢想實踐紀錄卡上記錄。</p>	

【活動六】前進夢想分享會(160分鐘)

教學目標	教學流程	教學資源
完成前進夢想分享短片。	<p>【引起動機】 分享執行計畫的過程，難忘的經驗，遇到的困難。</p>	
	<p>【發展活動】 1. 依據大綱擬訂講稿 2. 準備服裝道具 3. 拍攝每人 1~2 分鐘短片</p>	話我夢想講稿
	<p>【綜合活動】欣賞夢想前進分享短片，進行同儕回饋，肯定努力的可貴歷程。</p>	分享短片

附錄二

「國小四年級學童自我價值量表」專家審題前後之問卷題目對照表

社會接納構面

構面	問卷題目
社會接納	1. 我容易交到朋友。
	2. 下課時常有同學主動找我玩。
	(修正後) 下課時常有同學主動找我玩。
	3. 當我難過時，會有同學來安慰我。
	4. 我忘記帶學用品時，同學總是願意借我。
	(修正後) 我忘記帶學用品時，同學會願意借我。
	5. 老師要我們分組時，我不擔心找不到同伴。
	(修正後) 老師要我們分組時，我會擔心找不到同伴。

學業能力構面

構面	問卷題目
工作或學業能力	1. 我希望自己是第一名。
	(修正後) 我覺得自己在班上的成績很好。
	2. 我覺得學校課業很簡單。
	3. 我是老師的小幫手。
	(修正後) 我常是老師的小幫手。
	4. 我時常主動協助父母分擔家事。
	(修正後) 我時常分擔家事。
	5. 我常常能夠幫助同學。
	(修正後) 我在班上常常幫助同學。

運動能力構面

構面	問卷題目
身體或運動能力	1. 我對自己的長相感到滿意。
	2. 我對自己的身材感到滿意。
	3. 我擅長三項以上的運動。
	(修正後) 我擅長二項以上的運動。
	4. 我覺得自己的體力很好，不容易疲累。
	(修正後) 我覺得自己的體力不好，很容易疲累。
	5. 我覺得同學崇拜我的運動表現。
	(修正後) 同學時常讚美我的運動表現。

行為操守構面

構面	問卷題目
行為管理	1. 我能將個人使用空間收納整齊。
	2. 我能安排好自己的生活作息。
	3. 我能自己控制玩樂時間。
(修正後)	(修正後) 我能自己控制休閒的時間。
行為操守	4. 我願意為了達成目標，付出時間，認真練習。
	5. 我願意改正缺點，使自己成為更好的人。

「國小四年級學童自我價值量表」各題項前測結果

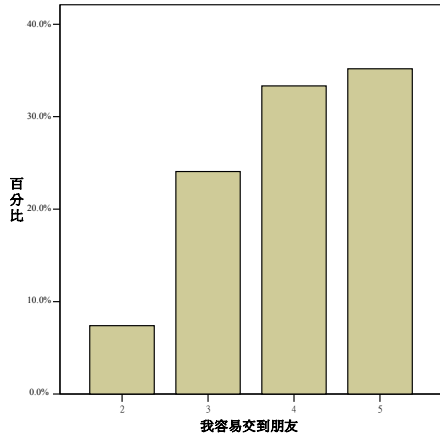
前測問卷單一樣本 *t* 檢定

	<i>t</i>	平均 差異	差異的 95% 信賴區間	
			下界	上界
1.我容易交到朋友	30.625***	3.963	3.70	4.22
2.下課時常會有同學主動找我玩	30.005***	3.907	3.65	4.17
3.當我難過時，會有同學來安慰我	26.539***	4.056	3.75	4.36
4.我忘記帶學用品時，同學會願意借我	29.324***	4.222	3.93	4.51
5.老師要我們分組時，我會擔心找不到同伴	11.903***	2.685	2.23	3.14
6.我覺得自己在班上的成績很好	15.930***	2.759	2.41	3.11
7.我覺得學校課業很簡單	22.441***	3.074	2.80	3.35
8.我常是老師的小幫手	17.723***	3.000	2.66	3.34
9.我時常分擔家事	22.054***	3.648	3.32	3.98
10.我在班上常常幫助同學	29.755***	3.833	3.57	4.09
11.我對自己的長相感到滿意	22.606***	3.741	3.41	4.07
12.我對自己的身材感到滿意	20.179***	3.630	3.27	3.99
13.我擅長二項以上的運動	22.765***	4.056	3.70	4.41
14.我覺得自己的體力不好，很容易疲累	16.279***	3.333	2.92	3.74
15.同學時常讚美我的運動表現	15.812***	2.722	2.38	3.07
16.我能將個人使用空間收納整齊	23.824***	3.852	3.53	4.18
17.我能安排好自己的生活作息	25.599***	3.500	3.23	3.77
18.我能自己控制休閒的時間	23.291***	3.685	3.37	4.00
19.我願意為了達成目標，付出時間，認真練習	21.903***	3.630	3.30	3.96
20.我願意改正缺點，使自己成為更好的人	29.755***	3.833	3.57	4.09

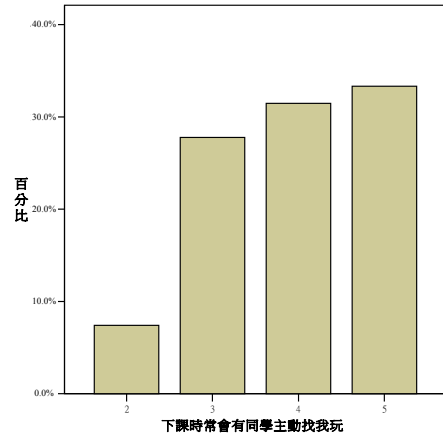
****p* < .001

前測問卷各題項施測結果分布一覽

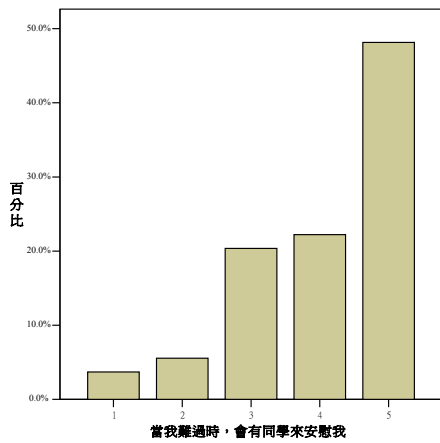
「社會接納」構面



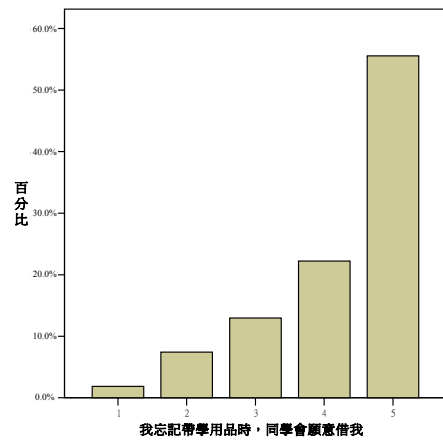
題 1 「我容易交到朋友」分布圖



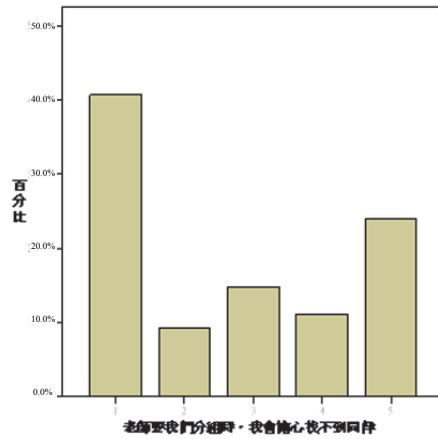
題 2 「下課時常會有同學主動找我玩」分布圖



題 3 「當我難過時，會有同學來安慰我」分布圖

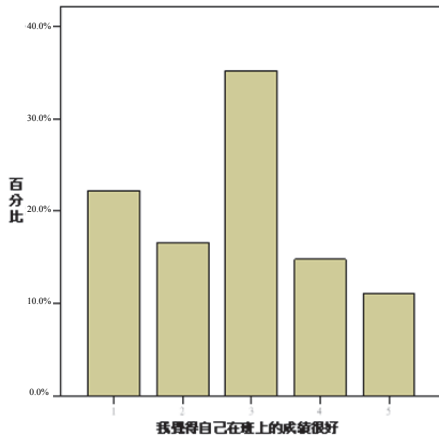


題 4 「我忘記帶學用品時，同學會願意借我」分布圖

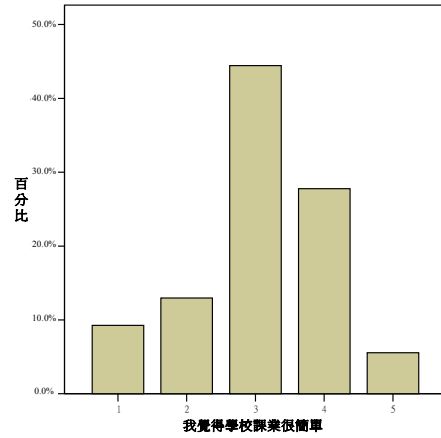


題 5 「老師要我們分組時，我會擔心找不到同伴」
分布圖

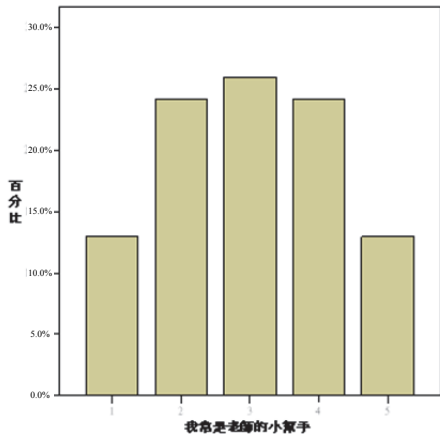
「工作與學業能力」構面



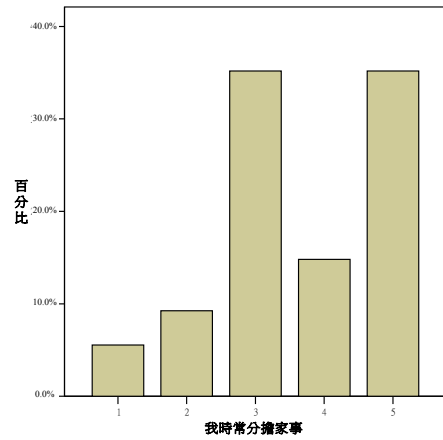
題 6 「我覺得自己在班上的成績很好」
分布圖



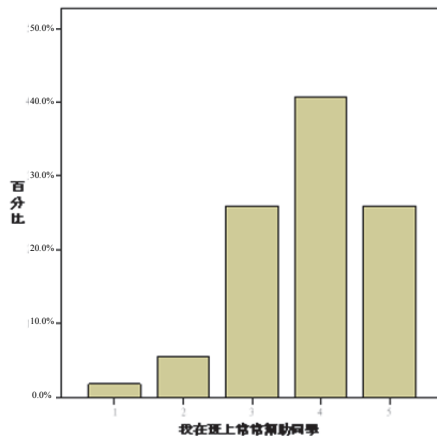
題 7 「我覺得學校課業很簡單」
分布圖



題 8 「我常是老師的小幫手」分布圖

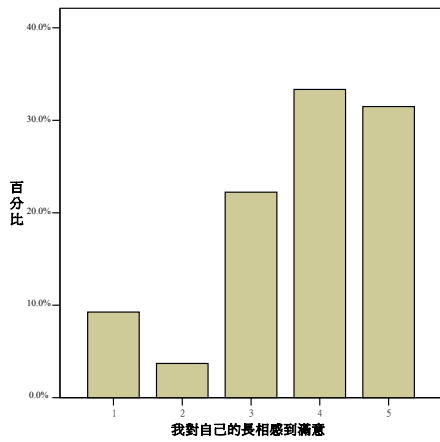


題 9 「我時常分擔家事」分布圖

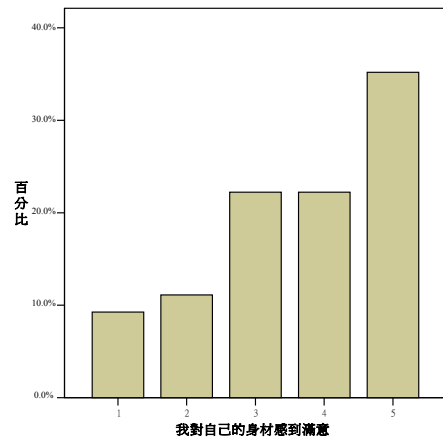


題 10 「我在班上常常幫助同學」分布圖

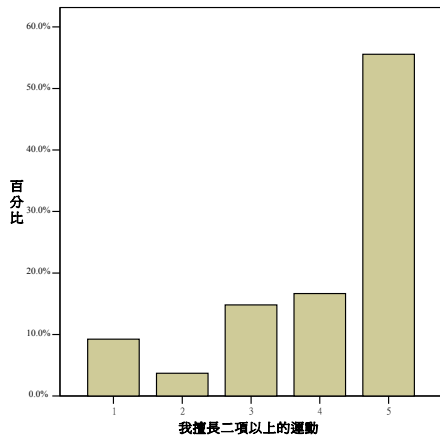
「身體與運動能力」構面



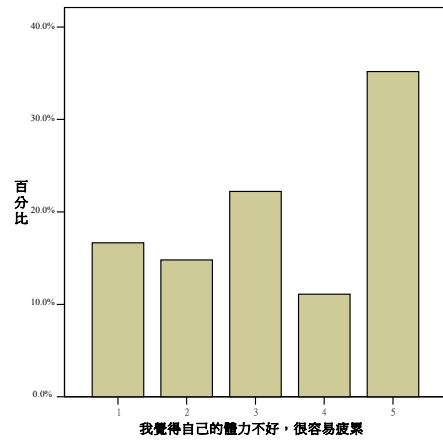
題 11 「我對自己的長相感到滿意」
分布圖



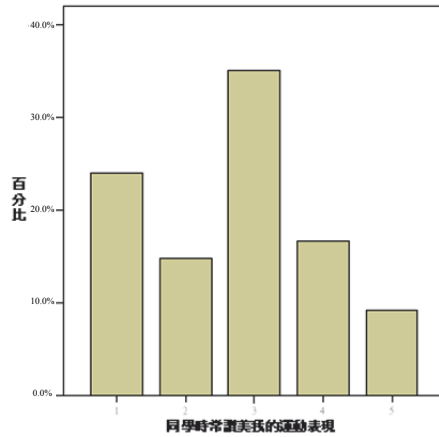
題 12 「我對自己的身材感到滿意」
分布圖



題 13 「我擅長二項以上的運動」
分布圖

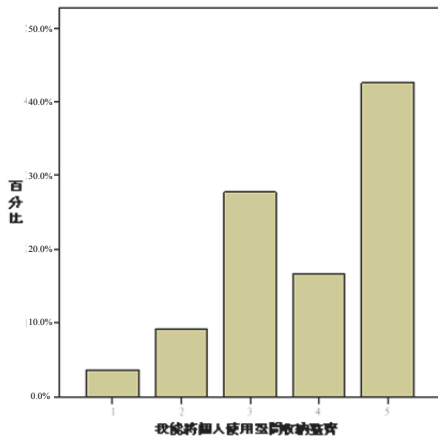


題 14 「我覺得自己的體力不好，
很容易疲累」分布圖

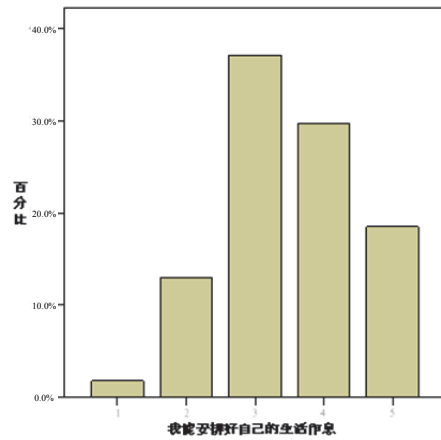


題 15 「同學時常讚美我的運動表現」
分布圖

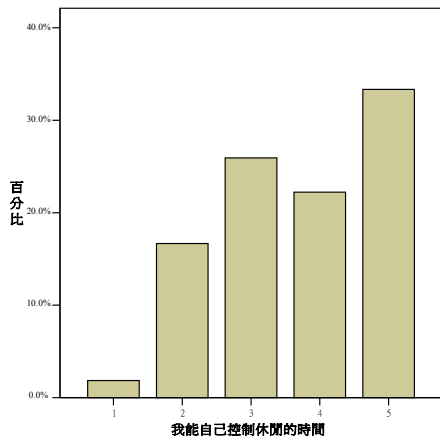
「行為操守」構面



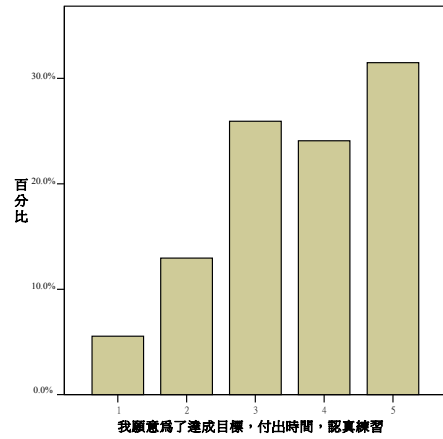
題 16 「我能將個人使用空間收納整齊」
分布圖



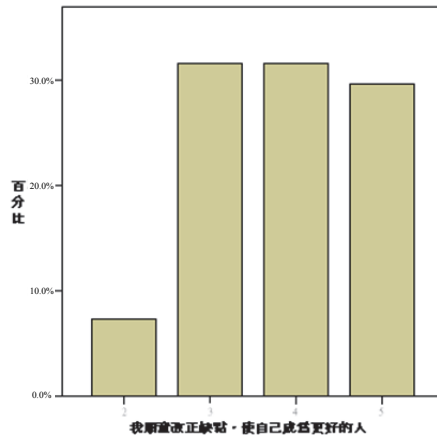
題 17 「我能安排好自己的生活作息」
分布圖



題 18 「我能自己控制休閒的時間」分布圖



題 19 「我願意為了達成目標，付出時間，認真練習」分布圖



題 20 「我願意改正缺點，使自己成為更好的人」分布圖

「國小四年級學童自我價值量表」調查問卷（後測）

各位小朋友好：

經過「典範學習·探索自我」課程後，我們想了解你對課程與對自己的看法，問卷與考試成績無關，請放心作答。

研究者 何思嫻、吳芳玉

對課程的看法

1.你最喜歡老師介紹的典範人物是（勾選）？

沈芯菱 吳寶春 林義傑 吳季剛 陳全鴻 莊靜潔

因為

2.對你產生幫助的課程活動是（請依影響程度大至小編號 1、2、3）？

【 】典範人物介紹 【 】傳記閱讀 【 】夢想實踐計畫

3.透過豐富的傳記閱讀，我最喜歡的傳記人物是

因為

對自己的看法

請你依照自己的感受，圈選最符合你狀況的選項，「完全符合」圈選「5」，「大部分符合」圈選「4」，「一半符合」圈選「3」，「大部分不符合」圈選「2」，「完全不符合」圈選「1」。

	完全符合	大部分符合	一半符合	大部分不符合	完全不符合
1.我容易交到朋友。	5	4	3	2	1
2.下課時常會有同學主動找我玩。	5	4	3	2	1
3.當我難過時，會有同學來安慰我。	5	4	3	2	1
4.我忘記帶學用品時，同學會願意借我。	5	4	3	2	1
5.老師要我們分組時，我會擔心找不到同伴。	5	4	3	2	1
6.我覺得自己在班上的成績很好。	5	4	3	2	1
7.我覺得學校課業很簡單。	5	4	3	2	1
8.我常是老師的小幫手。	5	4	3	2	1
9.我時常分擔家事。	5	4	3	2	1
10.我在班上常常幫助同學。	5	4	3	2	1
11.我對自己的長相感到滿意。	5	4	3	2	1
12.我對自己的身材感到滿意。	5	4	3	2	1
13.我擅長二項以上的運動。	5	4	3	2	1
14.我覺得自己的體力不好，很容易疲累。	5	4	3	2	1
15.同學時常讚美我的運動表現。	5	4	3	2	1
16.我能將個人使用空間收納整齊。	5	4	3	2	1
17.我能安排好自己的生活作息。	5	4	3	2	1
18.我能自己控制休閒的時間。	5	4	3	2	1
19.我願意為了達成目標，付出時間，認真練習。	5	4	3	2	1
20.我願意改正缺點，使自己成為更好的人。	5	4	3	2	1

請再檢查一次，確定所有題目都有完成作答，謝謝你！

「國小四年級學童自我價值量表」後測問卷單一樣本 t 檢定

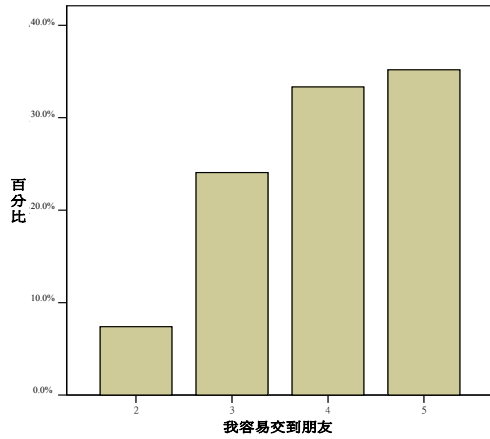
	t	平均 差異	差異的 95% 信賴區間	
			下界	上界
1.我容易交到朋友	28.902***	3.857	3.59	4.12
2.下課時常會有同學主動找我玩	23.989***	3.768	3.45	4.08
3.當我難過時，會有同學來安慰我	32.951***	3.982	3.74	4.22
4.我忘記帶學用品時，同學會願意借我	27.314***	4.143	3.84	4.45
5.老師要我們分組時，我會擔心找不到 同伴	11.342***	2.125	1.75	2.50
6.我覺得自己在班上的成績很好	15.977***	2.804	2.45	3.16
7.我覺得學校課業很簡單	17.185***	3.018	2.67	3.37
8.我常是老師的小幫手	20.407***	3.268	2.95	3.59
9.我時常分擔家事	23.529***	3.661	3.35	3.97
10.我在班上常常幫助同學	31.860***	4.018	3.77	4.27
11.我對自己的長相感到滿意	22.731***	3.786	3.45	4.12
12.我對自己的身材感到滿意	19.621***	3.500	3.14	3.86
13.我擅長二項以上的運動	33.246***	4.482	4.21	4.75
14.我覺得自己的體力不好，很容易疲累	11.362***	2.339	1.93	2.75
15.同學時常讚美我的運動表現	19.729***	3.286	2.95	3.62
16.我能將個人使用空間收納整齊	22.472***	3.607	3.29	3.93
17.我能安排好自己的生活作息	22.917***	3.589	3.28	3.90
18.我能自己控制休閒的時間	23.808***	3.536	3.24	3.83
19.我願意為了達成目標，付出時間，認 真練習	30.097***	4.107	3.83	4.38
20.我願意改正缺點，使自己成為更好的 人	39.853***	4.321	4.10	4.54

*** $p < .001$

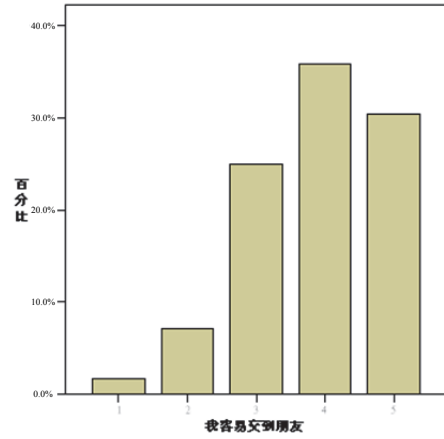
附錄七

「國小四年級學童自我價值量表」前測與後測問卷得分比較圖

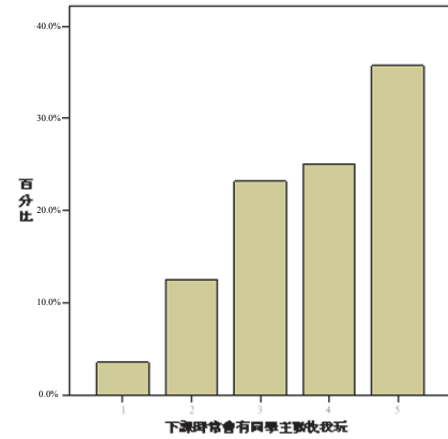
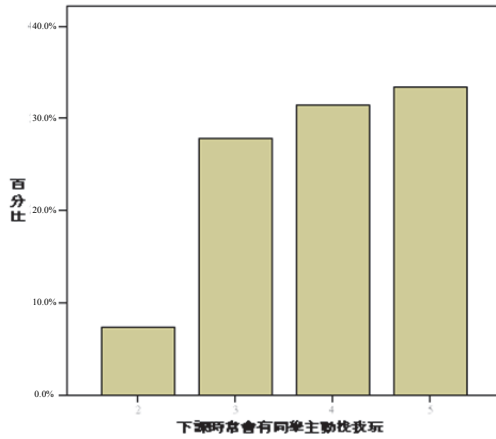
前測題項回應表現



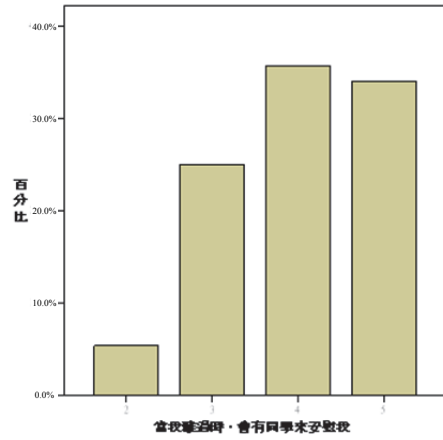
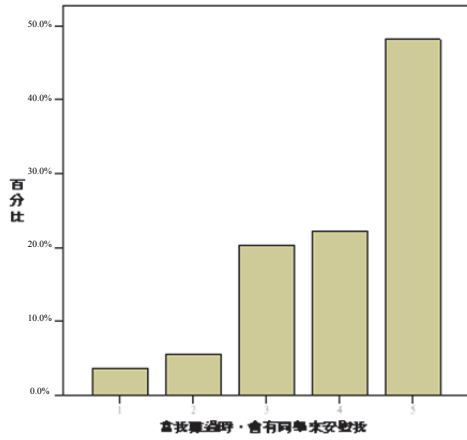
後測題項回應表現



題項 1 我容易交到朋友

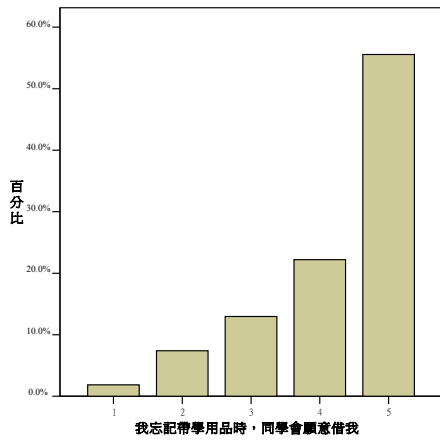


題項 2 下課時常會有同學主動找我玩

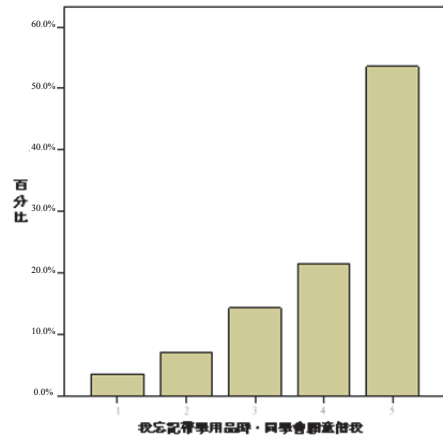


題項 3 當我難過時，會有同學來安慰我

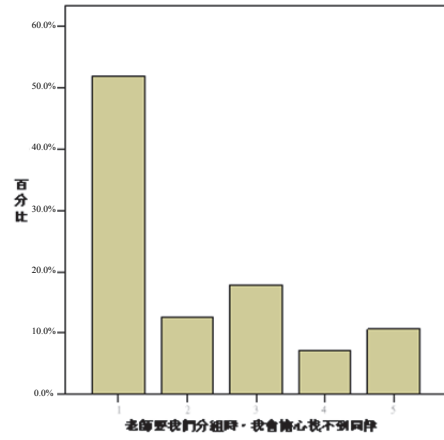
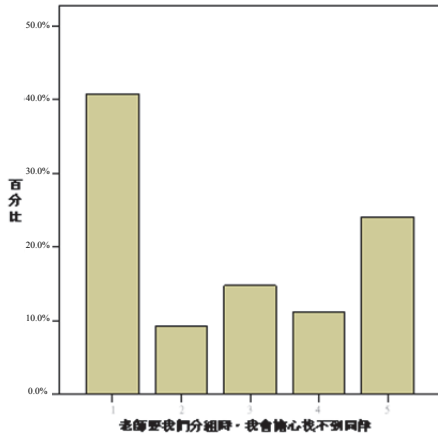
前測題項回應表現



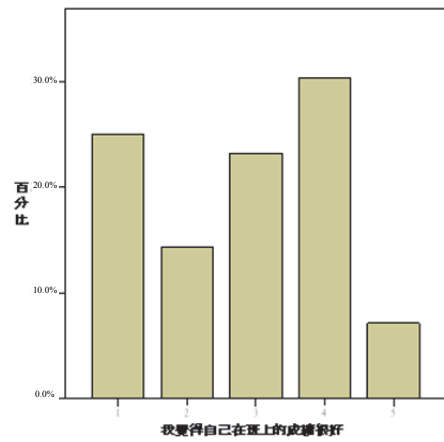
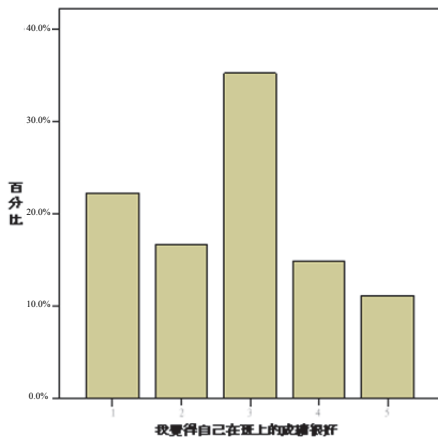
後測題項回應表現



題項 4 我忘記帶學用品時，同學會願意借我

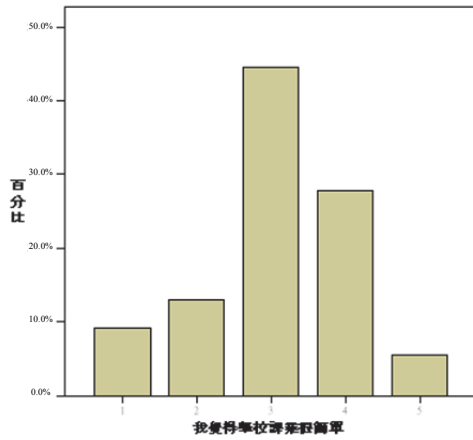


題項 5 老師要我們分組時，我會擔心找不到同伴

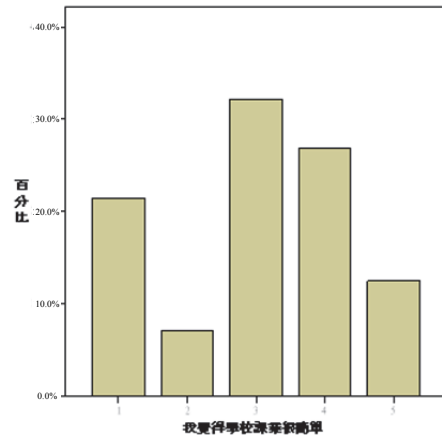


題項 6 我覺得自己在班上的成績很好

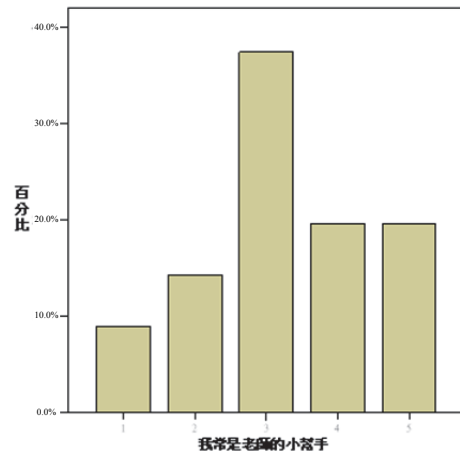
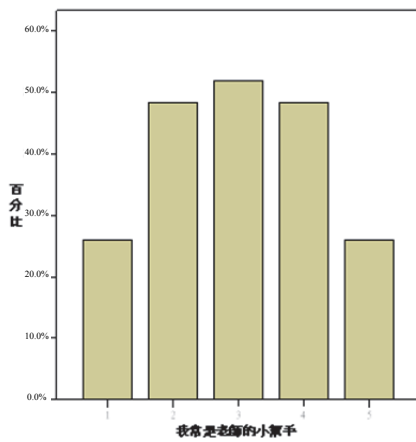
前測題項回應表現



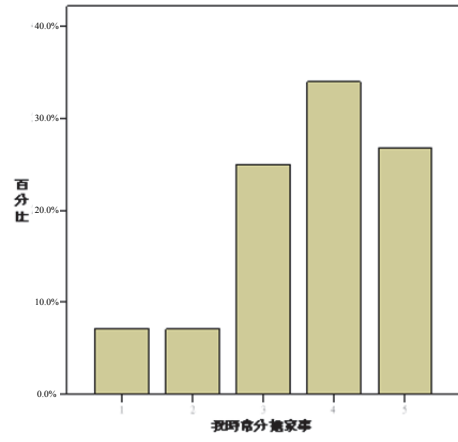
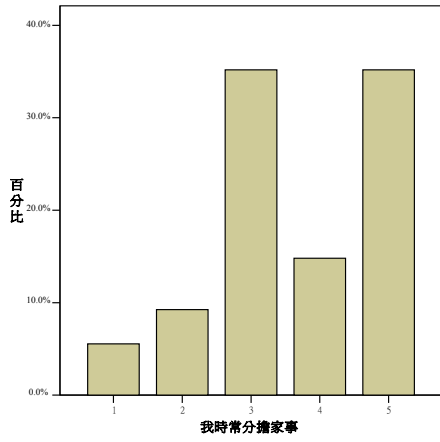
後測題項回應表現



題項 7 我覺得學校課業很簡單

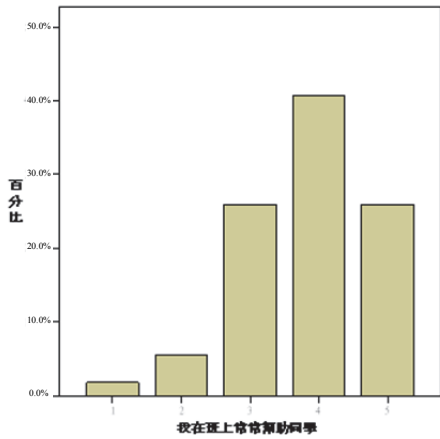


題項 8 我常是老師的小幫手

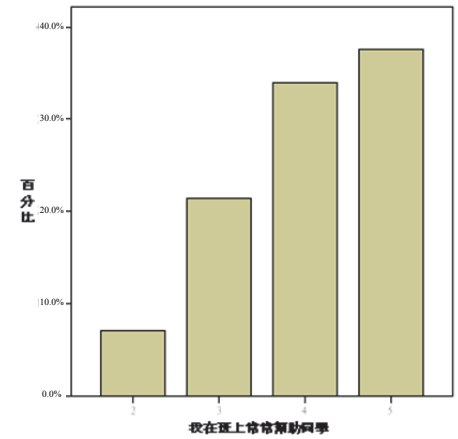


題項 9 我時常分擔家事

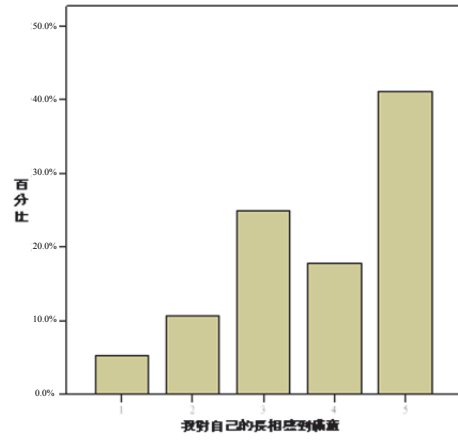
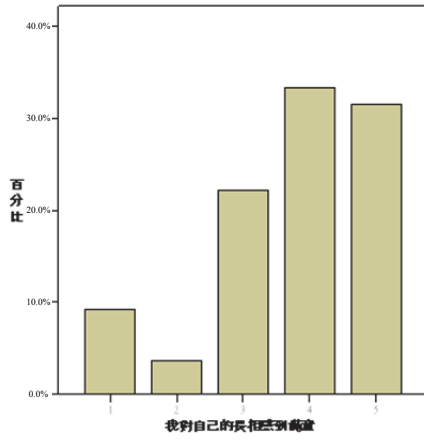
前測題項回應表現



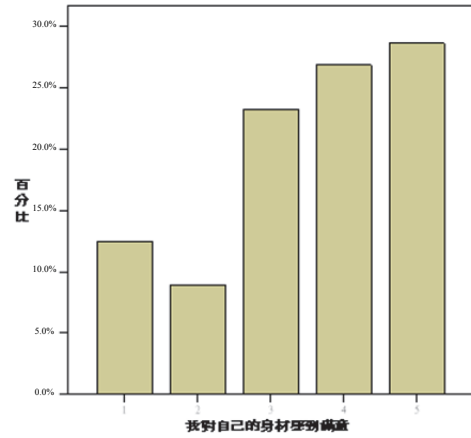
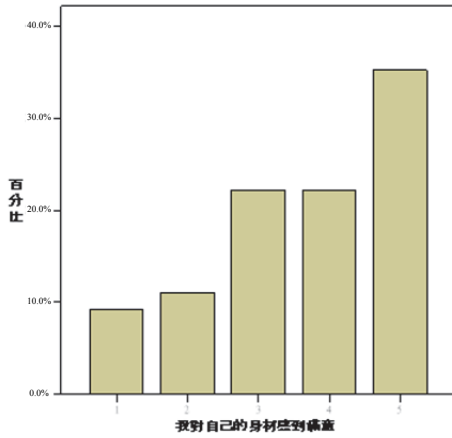
後測題項回應表現



題項 10 我在班上常常幫助同學

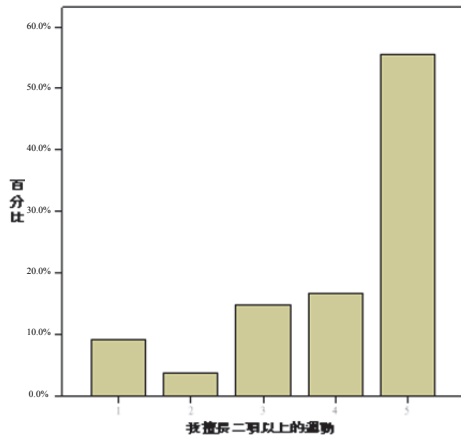


題項 11 我對自己的長相感到滿意

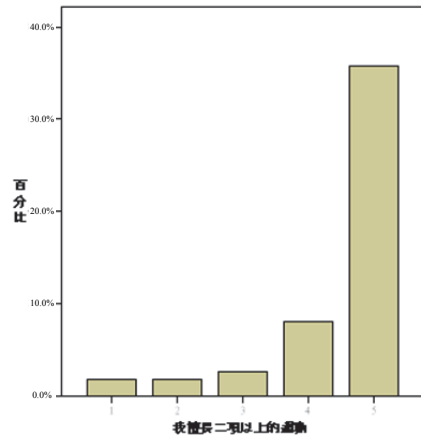


題項 12 我對自己的身材感到滿意

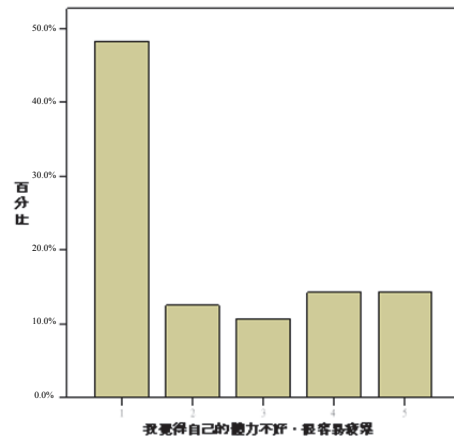
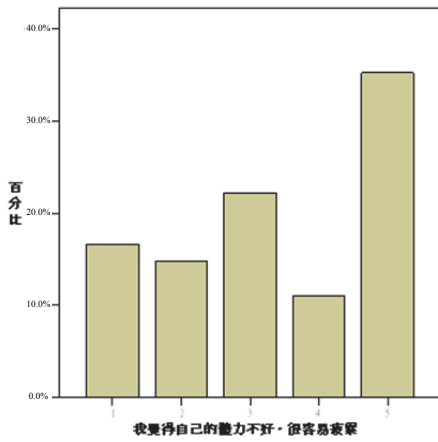
前測題項回應表現



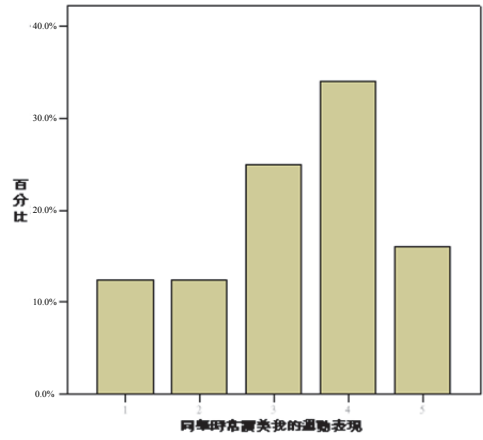
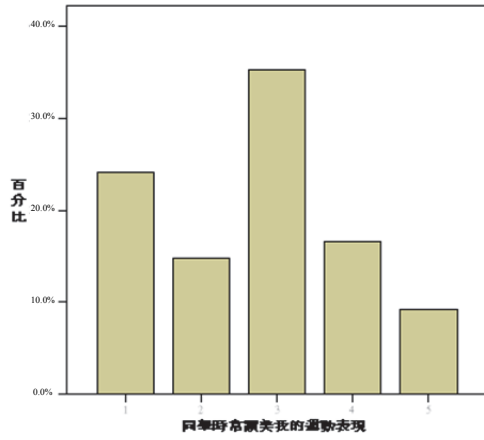
後測題項回應表現



題項 13 我擅長二項以上的運動

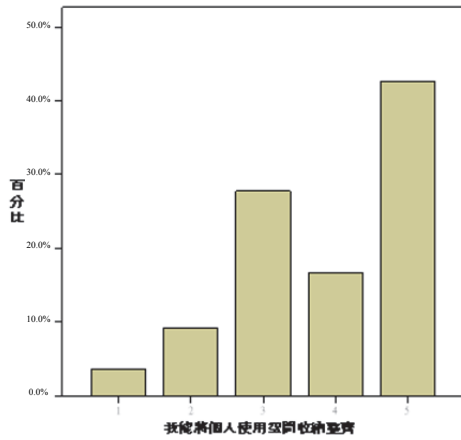


題項 14 我覺得自己的體力不好，很容易疲累

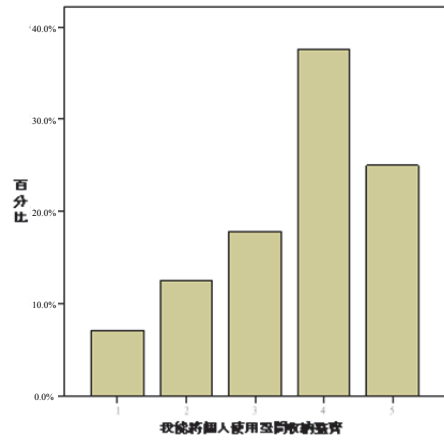


題項 15 同學時常讚美我的運動表現

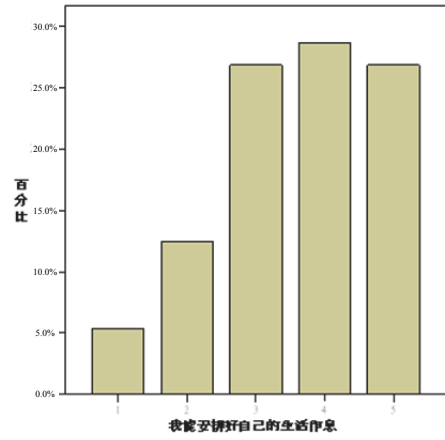
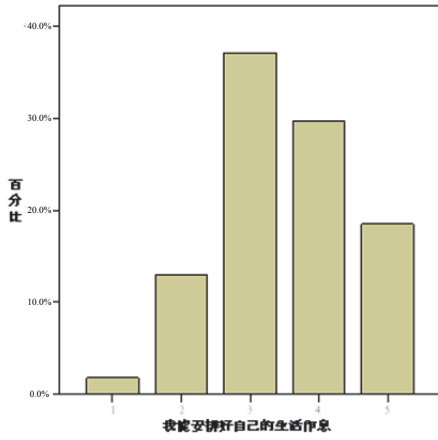
前測題項回應表現



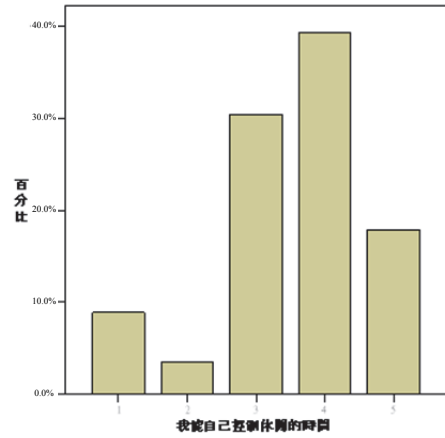
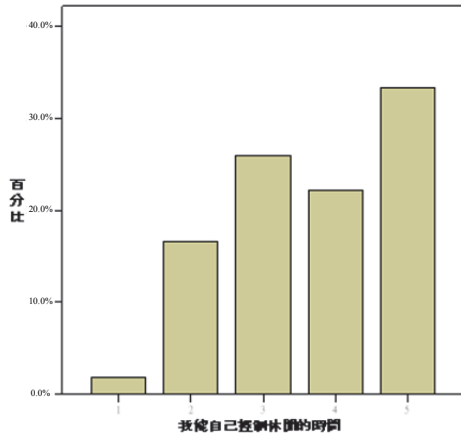
後測題項回應表現



題項 16 我能將個人使用空間收納整齊

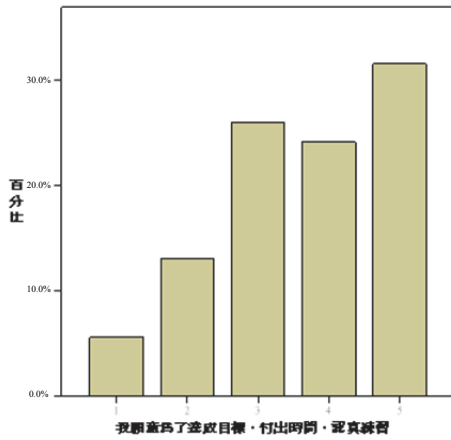


題項 17 我能安排好自己的生活作息

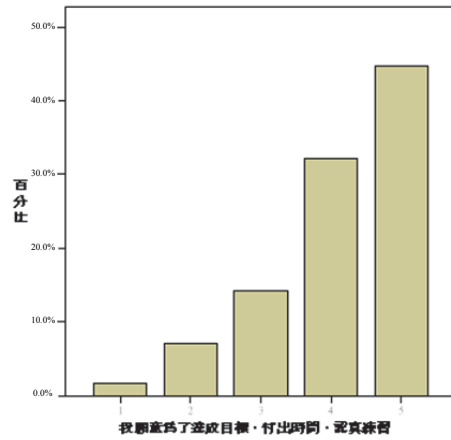


題項 18 我能自己控制休閒的時間

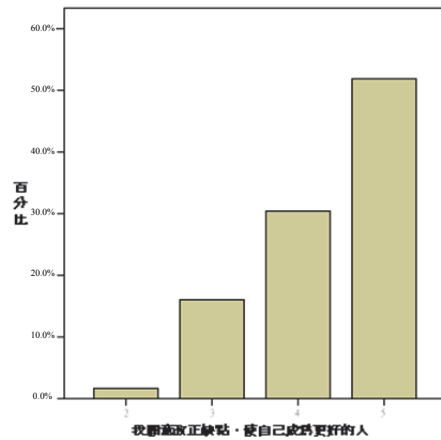
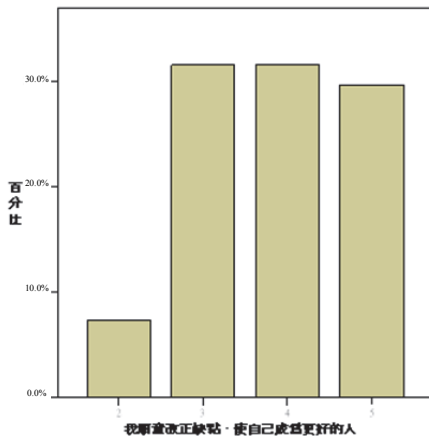
前測題項回應表現



後測題項回應表現



題項 19 我願意為了達成目標，付出時間，認真練習



題項 20 我願意改正缺點，使自己成為更好的人