



教學實踐研究計畫申請重點一 以[專案]情緒健康與福祉為例

召集人：靜宜大學 臺灣文學系陳明柔教授

副召集人：高雄醫學大學口腔衛生學系黃詠愷教授

教學實踐研究計畫定位

教學結合研究

教學



研究

教育部計畫
更重視**真實場域**的
落實與實踐

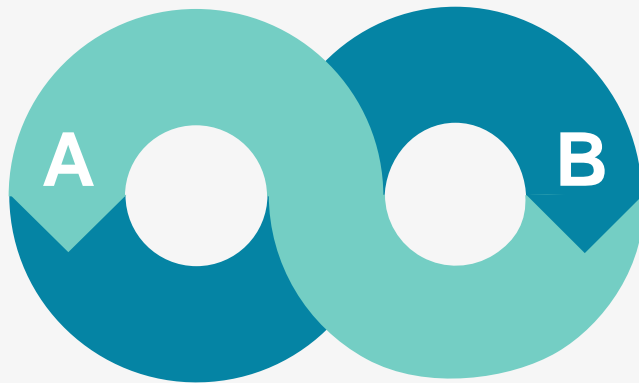
國科會計畫
偏向研究

教學實踐研究計畫精神



A 改變教學現場

- ✓ 明確的問題意識
- ✓ 與時俱進、創新的問題解決方法
- ✓ 具體改變教學現場的策略



B 具證據的評估

- ✓ 具有系統的觀察與分析
- ✓ 避免焦點模糊的綜合印象
- ✓ 避免籠統的感覺



專案緣起與內涵

專案緣起與內涵-1

- ◆ 心理健康是一種良好的心理狀態，使人們能夠應對生活壓力，發揮自身潛能，高效學習和工作，並為社會做出貢獻。它具有內在價值和工具價值，是一項基本人權。(世界衛生組織WHO)

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

專案緣起與內涵-2

- 面對社會與環境變遷的嚴竣挑戰，有關個體適應、學生心理健康問題已不容小覷。
- 教育部於 111 年 7 月起啟動高級中等學校學生身心調適假之研議，112 學年度下學期有 42 所高中進行試辦，113 學年度起於「高級中等學校學生學習評量辦法」新增「身心調適假」請假別。
- 113 年 2 月 5 日函頒「大專校院身心調適假參考指引」，計有 127 所大專校院實施。

專案緣起與內涵-3

- 身心調適假的目的是協助學生調整心理不適、重視心理健康、覺察情緒。
- 基於學生應透過引導以發展自我認識、情緒管理、人際關係技巧等面向，以保持生命的正向思考與生活熱情；或透過引導以建立學生在學習歷程中的學習自信心，進而驅動學習動機，以建構其自我調節能力與學習意義感。

專案緣起與內涵-4

- 基於前述緣起，教師有意識地關注學習情境如何影響學生的情緒、動機、歸屬感、壓力調適、心理健康與持續學習能力;並循此形成教學實踐研究的問題意識。
- 本計畫課程設計宜關注在教學現場觀察到的學生學習難點，及其對情緒健康與福祉之影響。
- 針對不同背景與發展階段之學習者狀態，透過課程設計、設定教學目標、教學策略與成效評估，提升學生學習自信與動機，培養自我調節能力及學習意義感，以促進情緒健康與福祉，落實以學生為中心之教學創新。

計畫撰寫重點

■ 主持人教學經驗部分：

研究或開設情緒健康與福祉**相關議題經歷**與計畫之關聯。

■ 研究動機部分：

明確說明：教學現場的學習情境**如何影響學生的情緒、動機、歸屬感、壓力調適、心理健康與持續學習能力**。

開設的課程，可以如何協助解決**過去授課時所遭遇或觀察到的學生情緒困擾、或威脅學生福祉**之議題所可能涉及的問題面向。

具體說明所開設的相關課程可如何協助解決上述面臨之議題，並引導學生覺察、理解、表達或調節自己的情緒，並在挫折、壓力、失敗、比較、焦慮中維持基本功能。

計畫撰寫重點

■ 研究目的部分：

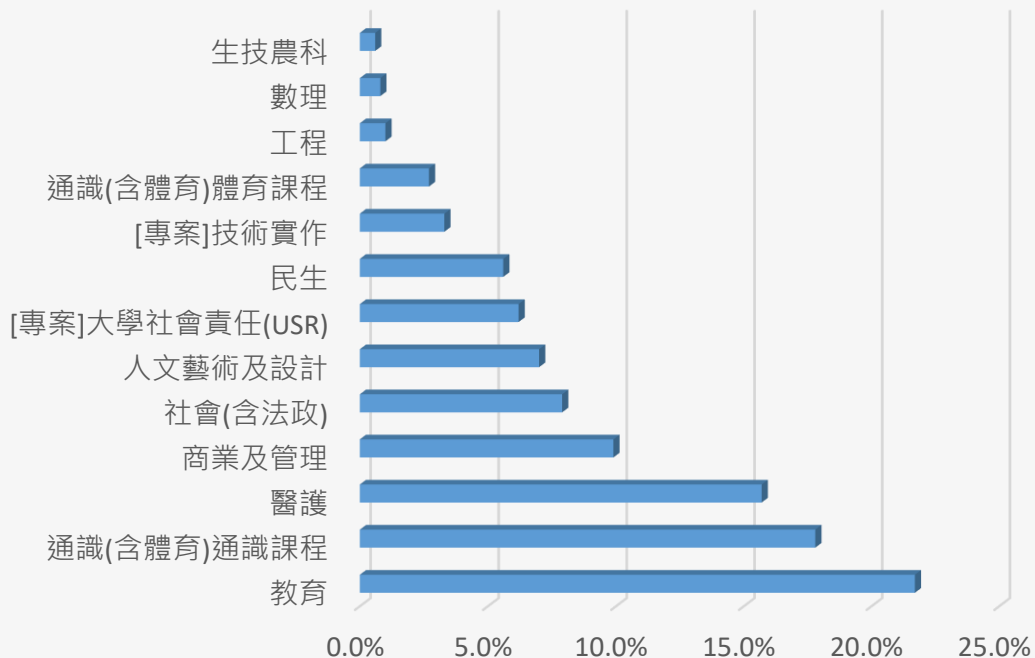
如何通過自我覺察、情緒管理、提升人際溝通技巧等課程內容的規劃設計，
瞭解影響學生心理健康之因子。

■ 研究設計與執行規劃部分：

特重課程經驗對於學生情緒健康與福祉的影響，緊扣教學目標，具體陳述
研究對象、預計教學方式、研究工具與分析方法，以回應研究問題。

114年度徵件概況

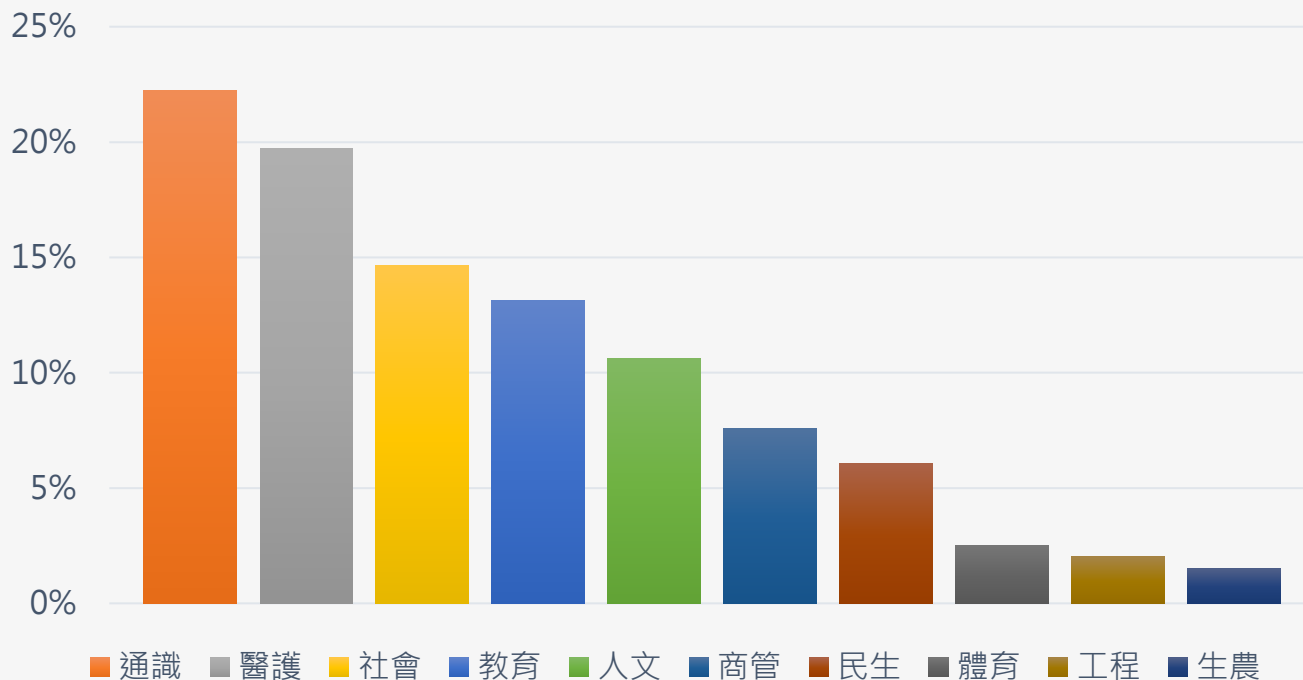
114年度申請教師過去的投件情況



Note :

1. 具申請本計畫經驗的申請人，過去多分布在**教育、通識、醫護**三個學門。
2. 未曾申請過本計畫之申請人約占兩成。

114年度計畫課程屬性分布



Note：申請計畫搭配課程多元性高，其中以**通識**、**醫護**、**社會**三個領域的課程占多數。

不同課程之計畫內容舉隅

商管屬性課程

- 理論課程如會計學、經濟學，著重走出學習困境、發展學習韌性
- 在管理類型課程中強調社會情緒教育
- 以心為本的職場溝通訓練

民生屬性課程

- 有益身心的正念飲食課程
- 走入森林療癒的觀光管理
- 情境式的心理健康素養導入

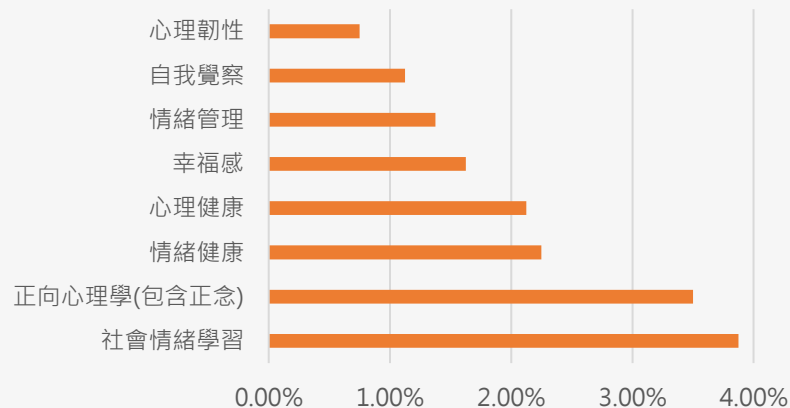
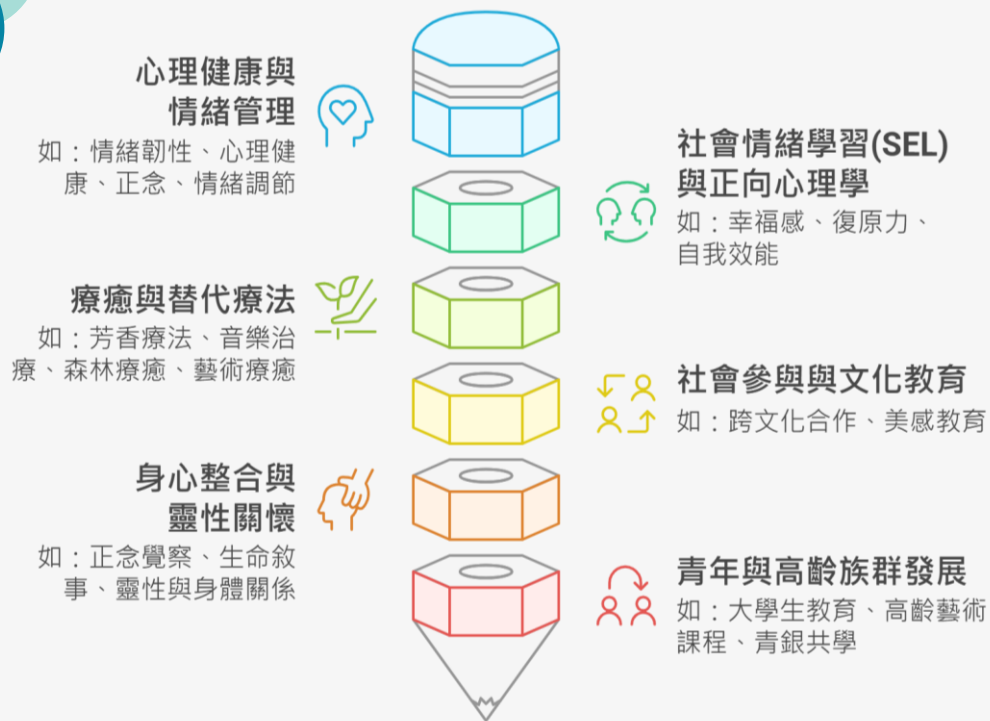
工程屬性課程

- 以提升人類福祉為前提的互動展示科技設計
- 以情緒為創作主題的數位插畫與動態繪本
- 情緒分析技術的資料庫系統實作

生農屬性課程

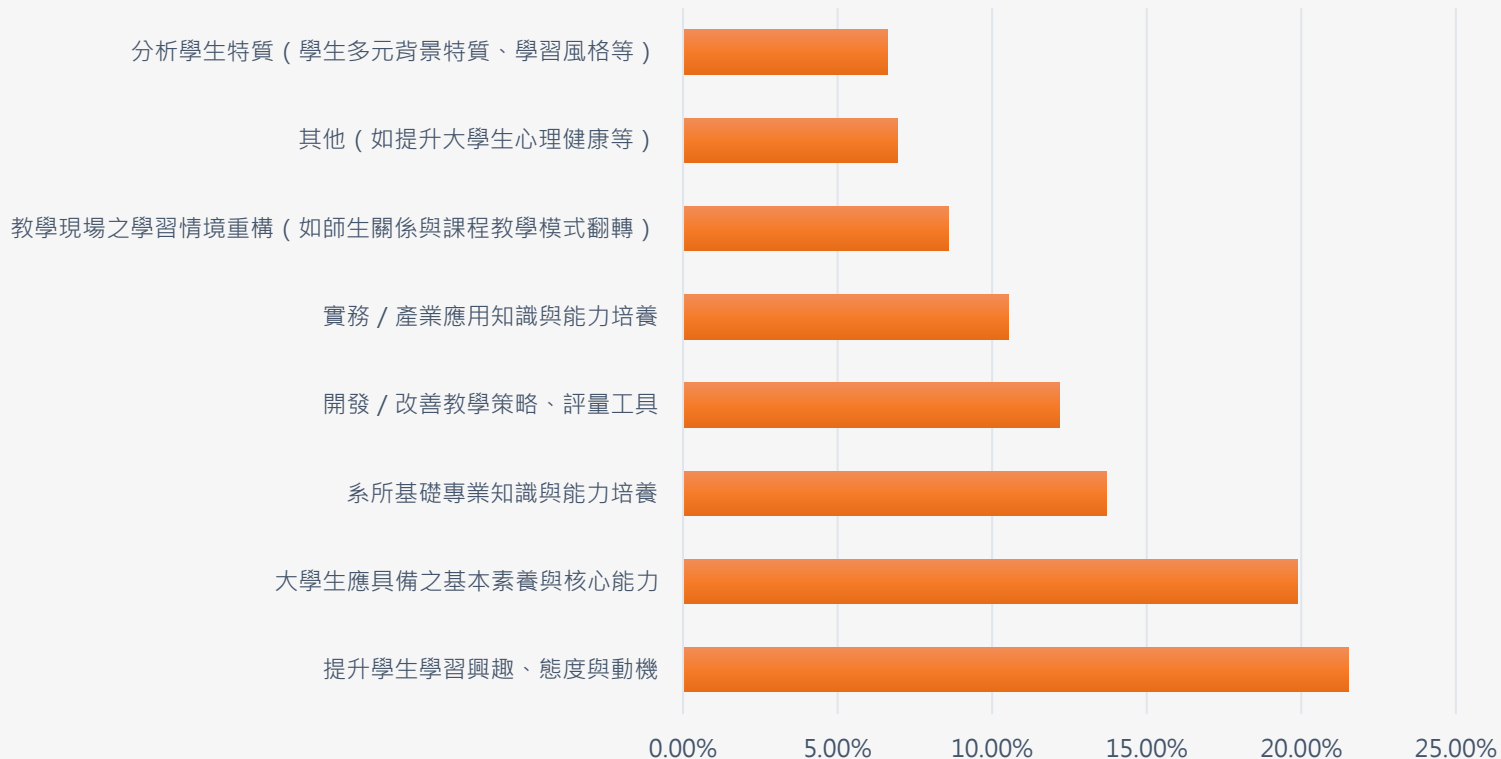
- 轉換視角、引起同理的環境行為觀察
- 提升面對環境的人類韌性以面對環境變遷
- 通過教材與助教(動物)營造課程幸福感

申請計畫主題關鍵字分類



Note：一個申請案可包含多個關鍵字。

研究問題類型



Note：一個申請案可包含多個研究問題。

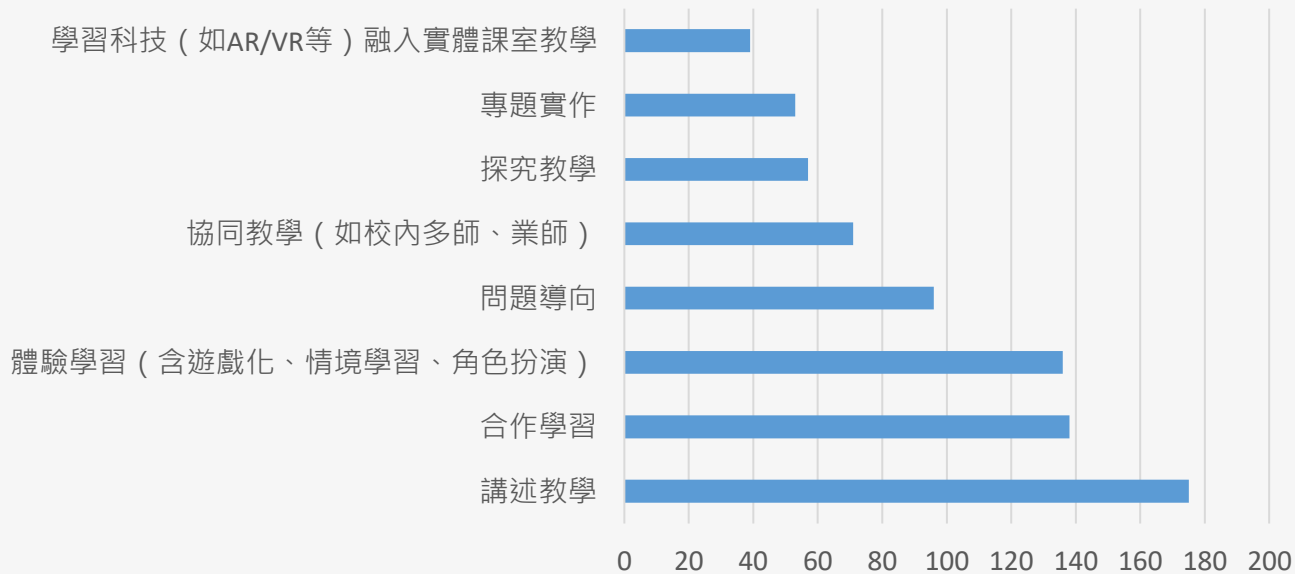
研究問題基本觀察

「提升大學生心理健康」並非占比最高的研究問題，從計畫書中我們可以觀察到，申請教師清楚知道憑藉一門課程的教學實踐研究難以解決大學生的心理健康問題。

但可以從課堂中**引發學習動機**，讓學生認識悲傷、壓力來源，提供紓發壓力以及合適溝通方式的學習方法，逐步引導學生**培養情緒管理素養**、發展自我認同，建構內外在的支持系統，促進學生對生活與生命熱情的保持。



教學方法



Note：一個申請案可包含多種教學方式。

常見焦點偏誤態樣

常見焦點偏誤態樣-1

● 教學目標偏移

- 整體研究主軸聚焦特定教學法的驗證，而非以情緒健康與福祉為核心，導致教學目標偏移，例如：
 - 偏向社會實踐「透過促進青銀共學改善高齡健康及社會參與，促進跨世代之間的溝通理解。」
 - 偏向永續發展「期待學生未來實現環境保護與人類需求之平衡，為環境永續貢獻力量。」
 - 偏向技術成效「探究AI引導式學習在數位學習課程中的應用價值。」

● 流於理論

- 大量引用心理或福祉的文獻，卻沒有清晰闡明當前學生遇到了什麼樣具體的學習與情緒瓶頸，缺乏從教師觀察轉化為課程介入動機的連結。
例如：在動機中描述學生休退學問題，卻沒有深入探討這與教學挑戰的具體關聯，使得後續的因應措施（如以人臉辨識技術監測學生情緒），失去針對性與說服力。

常見焦點偏誤態樣-2

● 教學設計與目標之間缺乏緊密聯繫

1. 期待看見「如何將情緒健康與福祉融入學科教學」。如果計畫書中的教學方法與過往大同小異，缺乏有機的、有系統的連結，很可能會受到為設計而設計的質疑。
2. 例如，課程指出將融入增能模式，改善學生焦慮「先由教師講授以提升學生學習準備度，接著進行溝通實務三大主題教學，再邀請學生進行實作，最後進行溝通實務之學習反思。」但未明確指出所謂「增能」是指增進修課學生之實作能力，或是增加修課學生對情緒覺察與學習焦慮因應的能力。
3. 又例如，溝通不良將導致人際關係惡化，因此「讓學生藉著生成式AI模擬真實的對話場景，也透過AI所具備的可重複性與高適應性，在自主練習中反覆試驗與改進，提升溝通的成效。」但計畫書中並沒有將「場景設計」說明清楚，導致難以判斷該設計是否具有實踐可能。

常見焦點偏誤態樣-1

- **研究方法、教學策略與工具未能與教學目標對焦**

- 過度仰賴質量化分析，例如在課程中施以大量量表、訪談等研究工具，項目繁多，卻忽略學生作品或成果、教學觀察、同儕回饋等的深入探究，反而引發學生負荷過重，加劇其心理負擔的擔憂。

- **課程模式難以發展或遷移**

- **未能務實評估計畫推動期程與資源**，過度仰賴外部資源（如業師），或設計過於**特殊**（學生來自跨國背景、研究工具過於複雜、教學策略過於多樣等），導致**課程模組缺乏遷移可能性**。

未來書寫建議-1

- 情緒問題動機 - 情緒健康之間的因果鍊結

例如：

專注力游離使幸福感下降→專注當下練習（正念呼吸、行走、溝通、聆聽、減壓）、健康目標設定與執行落差引發的挫敗感→同儕支持與個別化目標設定

- 更高層次的自我覺察與認識

例如：

引導學習者閱讀理解→反思審美知覺運作→審美知覺培訓→學習遷移實作

未來書寫建議-2

- 清晰呈現各個教學活動之間的關聯與配置

例如：

前 - 認知行為治療理論和技巧教學。

中 - 學習自我覺察和情緒調節。

後 - 角色演練、個案和自我概念化。

學期前、中、後進行認知行為治療技巧和情緒調節相關學習成效量表評估。

- 研究工具清楚陳列並多元化

量化分析（如生命態度與學習成效測量）、質性分析（如自我評估、同儕與專家回饋、訪談等）、課堂參與情況紀錄、個別實作分析等。

計畫內容提醒

- 本專案關注教育現場，聚焦於申請人所開設之情緒健康與福祉感受課程可以如何協助解決過去授課時所遭遇或觀察到的學生情緒困擾、或威脅學生福祉之議題所涉及的問題面向；惟課程並非治療或諮商行為，因此不宜過度蒐集人體 / 情緒 / 個人資料。
- 計畫內容應以學生為本位，非以研究方法工具為主。
- 因應人工智慧技術快速發展，若計畫書撰寫有使用任何人工智慧或類似技術輔助，申請人應進行全面核對，對計畫書內容負最終且完全之學術與法律責任。



Thank you!

計畫官網：<https://tpr.moe.edu.tw/>

