

關鍵學習力—培養學生具備自我調整學習能力

黎珏岑

國立台北教育大學教育創新與評鑑研究所研究生

洪佳玟

新北市立三重高中國中部教師

近年來，隨著 PIRLS、TIMSS 等國際學生學習能力評比之影響，家長與教師們開始重視學生之閱讀素養、數學素養、科學素養等。除了探討學生在閱讀、數學或科學之能力表現外，最重要的是，這些評比揭露了學生普遍學習意願低落與無學習樂趣之關鍵因素。因此，就算投注再多的學習資源，學生真正的學習成效卻不見得成正比。是故當今各國教育學者無不關注此一重大問題，學者亦提及：當前最重要的，乃培育學生之「學習力」。此為教育之根本，因為不論是在培養學生思考力、解決問題能力或創造力上，學生最初始的學習能力若不具備，又何來進行更深層的獨立思考與解決問題能力呢？

而學習力的培育，在早年的教育心理學上早有所聞。過去認知心理學上所強調的自我調整學習（self-regulated learning, SRL），又或稱自律學習，即為強調學習者主動進行學習訊息之搜尋與處理的能力。其興起於 1970 年代，對學習者而言，自我調整學習證實了學習技巧的有效性，不論是在學校或終身學習上。此外，在新興之學習科學的觀點中亦強調個體主動深度的學習。學生應具備主動學習之能力以應付未來，且該主動性應能適切調整個體之學習狀況為先，此即學生之「學習力」。一個能主動涉入其學習歷程，並透過監控、回

饋而調適其學習技能者，才能符應現今強調終身學習的社會。自我調整學習即強調主動、積極地涉入自身學習歷程，並透過回饋做適當修正的學習觀。若學生能具備此一學習能力，適必在各方面的學習上，能進行適當的學習調整，以達到學習成效。過去國內外研究亦證實，高自我調整學習能力之學生，其學業及閱讀表現亦較優益（林清山、程炳林，1996；陳偉瑀、王俊明，2007；黃智淵，2010；Hagaman, Luschen, & Reid, 2010）。

自我調整學習乃由 Bandura 自我調整的概念而來。其理論強調學習者：（一）可透過選擇性地使用後設認知、動機策略，自行提升其能力去學習；（二）可主動地選擇、建構、甚至創建有利的學習環境；（三）可在選擇個體所需的引導模式中，扮演關鍵角色（Zimmerman, 2001）。總言之，自我調整學習重視學習者之動機、目標、情感與行動控制成份，並強調學習的目的性與策略性。學習者的選擇、調整與內發之動機成份貫穿學習歷程，並透過行動控制、學習任務之堅持以達成其預設目標。

此於現今學生學習上，實為一重要關鍵能力。今學生之學習乃被動且意願低落，教育上忽略學生學習之主動性與調整性，特別是自我調整之部份。若能從小建立學生自我調整學習

之能力，適必能協助學生在適應學科學習，甚至提昇閱讀能力。

而在學校教育階段，如何培育學生塑造自我調整學習之能力呢？以下為研究者整合文獻資料，提供學校教師與家長可依循實施之策略：

一、工作任務分析：針對學習工作或任務進行分析，例如：利用 5W1H 或 SWOT 進行分析。所欲學習之內容為何？學習的時間限制？何時期中、期末考？此學科的學習地點應在何處較適宜？或者自己適合的學習地點等。須先對學習任務有所了解，才能更進一步進行學習之規劃與目標設定。

二、設定學習目標：針對自己的學習，設定一項具體而明確之學習目標，且時限不宜過長，應先以數個短近的目標，來達到長遠之目標。

三、尋找適當學習策略：針對學習目標，尋找適當的學習策略。此方面可尋求師長或同儕的協助，以幫助自己運用合宜策略，達成學習目標。策略有很多，但不見得每個都適合自己，因此，此階段須透過多次嘗試，才能找到適合自己之學習策略。此外，學習尋求師長或他人協助，亦為一項重要策略。

四、監控與記錄學習情況：有了目標與學習策略後，就要進行學習的重要階段了。此階段，學習者應能將自己學習之情況記錄下來，如此一來，才能針對自己學習的優劣進行檢

視，才能知道自己在什麼地方比較弱、什麼地方比較強，或者清楚記錄學習的進度，以利自己規劃學習進程時作為參考。此外，此階段有另一項重要的工作，即「監控」自我的學習，透過紀錄，可以監控學習的進展，知道自己哪些已完成？哪些未完成？哪些不懂？哪些已經熟稔了？此為一重要關鍵能力，能進行學習監控的學生，在學業表現亦較佳，因為他能知道自己的弱點並補強之。

五、自我評價學習結果：學習告一段落後，就是檢驗成果的時刻了。學習者須於學習告一段落後，檢視自身學習成果，是否達到於學習初始自己所設定的目標？若有，則可以進行下一階段之目標設定，再重新進行一次學習循環；若無，則應回頭檢視自己的學習目標、學習策略、學習情況有何問題，是不是目標設定太困難？或誤用了學習策略？或學習情況不彰？無確實進行學習與記錄等等。此階段之自我評價，將會回頭影響學生初始之學習動機，因此，應引導學生將其學習結果，歸因於自己可控制之因素上，如學習時間、努力等，而非運氣等不可控制之因素上。且個體對學習結果之評價，可提升學生學習之自我效能感，因可使其感到學習的自我掌控性，而非取決於聰明與否，如此可增進學生學習之意願與興趣。

七、修正學習規劃：最後，在針對學習結果之評價，協助學生找尋自我學習成功或失敗之因，並協助學生進行學習的修正，例如目標、策略、紀錄情形等，並再重新進行一～七之

循環學習歷程。

於現今教育上，學生之學習能力日漸衰弱，因學生往往依賴師長或他人，自主的學習能力卻不見增長。特別是少子化的社會，家長對孩子過份保護，導致孩子往往依賴現成的方法、只求結果，而自我能力的啟發與展現卻顯少著墨。以致可能到了大學也未必能達到自主學習的能力，而到大人管不到的大學，便成了「玩樂天堂」。是故，培養學生具備自我調整學習能力，便變得更為重要了。若能協助學生從小培養自主學習之能力，了解學習的自我掌控性，則其適必能在學習上無往不利，具備關鍵之學習力。

參考文獻

- 林清山、程炳林（1996）。國中生自我調整學習因素與學習表現之關係暨自我調整的閱讀理解教學策略效果之研究。*教育心理學報*，**28**，15-57。
- 陳偉瑀、王俊明（2007）。自我調整學習之目標設定與自我監控對大學生運動技能學習表現的影響。*臺灣運動心理學報*，**10**，57-86。
- 黃智淵（2010）。相互教學法對國小五年級學童閱讀歷程中自我調整學習與閱讀理解之影響（未出版之碩士論文）。屏東教育大學教育心理暨輔導系，屏東縣。
- Hagaman, J. L., Luschen, K., & Reid, R. (2010). The "RAP" on reading comprehension. *Teaching Exceptional Children*, *43*(1), 22-29.
- Zimmerman, B. J. (2001). Theories of self-regulated learning and academic achievement: An overview and analysis. *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives.* , 1-37.

