

國立臺灣師範大學教育學院教育學系

課程與教學領導碩士在職專班

碩士論文

In-service Teacher Master's Program of Curriculum and Instructional
Leadership Department of Education College of Education

National Taiwan Normal University

Master's Thesis

促進國中生自主學習之行動研究

Action Research to Promote Self-Regulated Learning of
Junior High School Students

宋佳靜

Sung Chia-Ching

指導教授：王秀玲博士

Advisor: Wang Hsiu-Ling, Ph.D.

中華民國 111 年 1 月

謝誌

如果你能鼓舞別人擁有更多的夢想、學習更多、行動更多及改變更多，你就是一位領導者。 —西蒙·斯涅克（Simon Sinek）勵志演說家

成為一位老師是我的兒時夢想，當夢想成真就是責任與使命的開始，想當一位好老師，想成為一位更好的教育工作者，則需要有源源不絕的熱情與能量去支撐人師之夢，所以我在 99 學年度進入國立臺灣師範大學課程與教學領導碩士在職專班，再度回到母校的懷抱，希望充實後的我，能有不同的視野，給學生更完整的價值觀，沒想到這趟旅程足足歷經了 12 年，在工作上，經歷了行政、導師、領召及專任教師不同的角色扮演；在生活上，由北往南介聘，完成了終生大事，也成為一位母親，如果老天爺的安排都是最好的安排，我想一定是希望我有豐富的閱歷、完整的生命、堅韌的性情，睿智的應對，而能夠好好照顧我的學生。

過程中最感謝指導教授王秀玲老師，老師用溫暖及包容的身教陪伴我一路走來，因為背景環境及工作角色的轉換，連帶著論文的題目修改了許多次，加上南北的距離之遙，結婚生子的時間不確定，老師都耐心地等待我重拾論文的那一刻，理性地給我學術上的建議，感性的關懷我的身心狀態，給我穩定支持的力量，我想我尋找到我心目中教師的典範，這是我這段進修之旅最大的收穫！也衷心感謝口試委員們對我的關懷與鼓勵，在最後一個學期得完成論文的時間壓力下，仍然對我的論文細心的審閱，用心的指導：張民杰教授在計畫口試時具體提點我更貼近論文主題及班級經營的文獻參考，引導我論文的書寫能更清楚的敘述；湯仁燕教授總是在 E-mail 回覆時給我充足的能量，讓我有信心可以面對考驗，協助我建構了理論和實務的橋樑，兼顧了行動研究和班務實施；也感謝我的學業導師黃純敏教授，以及指導過我的師長們，因為老師的教導與付出，讓我的論文得以完成，夢想能夠圓滿，過程中的我學習更多、行動更多、改變更多，帶著蛻變後的態度領導我的學生尋夢圓夢。

感謝我有很好的同窗夥伴，一同奮鬥努力，特別是我經常合作的小組成員秋翎、乃貞、葦玲、俊龍，那段一起討論與完成作業的時光令人懷念，特別感謝秋翎在口試時的友情相助；感謝我的同事：佩君、姍樺、建宏、佳穎、虹貞、玫旭、培如、意婷、佩菁、琇潔、育婷、家瑩、雅婷、家瑜對我的支持協助；感謝用生命愛我的父親坤鉅，天堂不遠因為愛一直在，無條件支持我的母親秀絨，有始有終陪伴的小妹珮綺，我心中力量的泉源先生協哲及寶貝天朗，還有不斷給我實務諮詢的恩師錫勳，因為你們，而我成為現在的我。

教育是用生命影響生命的歷程，學業的完成也是課程與教學的另一個起航點，帶著充實的能量，暖暖的溫情，鍛鍊後的態度，繼續我的教師之路，寫我的下一張扉頁，也帶給我的學生更豐富的色彩！

宋佳靜 謹誌

2022年1月



促進國中生自主學習之行動研究

中文摘要

本研究旨在探討如何運用班級經營的規劃與實施，促進國中生自主學習。研究方法採質性取向的行動研究，以課堂觀察、半結構訪談、學生問卷、文件分析等方式蒐集資料，透過二階段的教學行動循環歷程，引導協助學生自主學習能力的發展。

研究結論如下：

- 一、實施會考自主學習方案，引導學生訂定讀書計畫、設定個人學習目標，有效促進學生自主學習。
- 二、建立課前自學預習、課堂小組學習、課後複習與家庭作業等的班級自主學習常規，有效促進學生自主學習。
- 三、營造「學習投入的班級氣氛」與「互賴支持的人際關係」的班級自主學習環境，有效促進學生自主學習。

最後，本研究依據結論提出建議，提供國中教師促進學生自主學習的班級經營、以及未來研究的參考。

關鍵字：自主學習、班級經營、國中生

Action Research to Promote Self-Regulated Learning of Junior High School Students

Abstract

The main aim of this study was to explore how to use the planning and implementation of class management to promote self-regulated learning of junior high school students. A qualitative action research approach was conducted to elicit data needed. Through classroom observation, semi-structured interviews, student questionnaires, document analysis, data were collected and analysed, research findings were listed as follows:

1. Implement the self-regulated learning plan for the comprehensive assessment program, guide students to formulate reading plans and set personal learning goals, can effectively promote the development of students' SRL ability.
2. Establish self-regulated learning routines through previewing the teaching materials, student team learning, review after class to clarify the concept and homeworks, can effectively promote the development of students' SRL ability.
3. Create a support students self-regulated learning environment of "class atmosphere of learning engagement" and " positive interdependence ", can effectively promote the development of students' SRL ability.

Finally, based on the findings, suggestions for the junior high school teachers' classroom management to promote students' SRL ability and future research.

Keywords: self-regulated learning, SRL, classroom management, junior high school students

目 次

第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與問題.....	5
第三節 名詞釋義.....	6
第四節 研究範圍與限制.....	8
第二章 文獻探討	9
第一節 自主學習概念釐析.....	9
第二節 班級經營與自主學習之探討.....	21
第三章 研究設計與實施	35
第一節 研究方法.....	35
第二節 研究設計.....	36
第三節 研究信實度.....	52
第四節 研究倫理.....	54
第四章 研究發現與討論	55
第一節 第一階段教學行動實踐.....	55
第二節 第二階段教學行動實踐.....	80
第三節 成效與省思.....	96
第五章 結論與建議	105
第一節 結論.....	105
第二節 建議.....	108
參考文獻	111

附錄一：學生訪談家長同意書.....120

附錄二：訪談架構與訪談大綱.....121

附錄三：自我監控工具.....122



表 次

表 2-1	促進自主學習的班級經營行動.....	26
表 2-2	會考自主學習讀書計畫.....	28
表 3-1	研究對象背景資料.....	37
表 3-2	協同教師基本資料.....	39
表 3-3	研究工具與資料蒐集方式一覽表.....	43
表 3-4	課堂觀察實施計劃表.....	44
表 3-5	課堂觀察實施統計表.....	45
表 3-6	訪談實施統計表.....	46
表 3-7	學生自主學習歷程檔案文件資料表.....	48
表 3-8	資料編號方式一覽表.....	49
表 4-1	研究個案讀書計畫時間分配表.....	63
表 4-2	M11 時間管理比較表.....	66
表 4-3	國文科課堂小組學習自評結果統計一覽表.....	71
表 4-4	社會科課堂小組學習自評結果統計一覽表.....	72
表 4-5	自然科課堂小組學習自評結果統計一覽表.....	73
表 4-6	「班級自主學習環境」學生問卷統計一覽表.....	82
表 4-7	M11 自主學習循環歷程表.....	92
表 4-8	F31 自主學習循環歷程表.....	94

圖 次

圖 2-1 SRL 學習循環歷程內涵.....	15
圖 2-2 本研究 SRL 教學循環模式.....	20
圖 3-1 本研究架構圖.....	41
圖 3-2 本研究流程圖.....	42
圖 3-3 研究資料分析步驟.....	51
圖 3-4 質性研究與量化研究信賴程度之對應關係.....	52
圖 4-1 學生心情留言舉隅.....	56
圖 4-2 第一階段教學行動歷程圖.....	57
圖 4-3 學生學習目標設定舉隅.....	61
圖 4-4 研究個案第八週讀書計畫.....	62
圖 4-5 研究個案讀書計畫時間分配統計圖.....	64
圖 4-6 M11 讀書計畫比較圖.....	65
圖 4-7 M11 時間管理比較圖.....	66
圖 4-8 學生課前預習自我監控比較圖.....	68
圖 4-9 小組學習分組座位安排圖.....	69
圖 4-10 課堂小組學習常規班級綜合表現分析圖（依科目）.....	74
圖 4-11 課堂小組學習常規班級綜合表現分析圖（依自評結果）..	75
圖 4-12 研究個案課後複習時間管理能力比較圖.....	77
圖 4-13 研究個案家庭作業時間管理能力比較圖.....	78
圖 4-14 「班級自主學習環境」學生問卷統計圖.....	83
圖 4-15 M11 課後複習自我監控比較圖.....	88
圖 4-16 F31 課後複習自我監控比較圖.....	89
圖 4-17 M11 家庭作業自我監控情形比較圖.....	93

圖 4-18 F31 家庭作業自我監控情形比較圖.....95

圖 4-19 學生時間規劃與管理的心情留言.....97

圖 4-20 學生讀書計畫心情留言舉隅.....99



第一章 緒論

本章主要說明本研究基於十二年國民基本教育（以下簡稱十二年國教）自主學習的教學實踐，探究促進國中生自主學習的班級經營規劃與實施。本章分為四節敘述，第一節研究背景與動機、第二節研究目的、第三節名詞釋義、第四節研究範圍與限制。

第一節 研究背景與動機

壹、研究背景

十二年國教秉持全人教育的精神，以「自發」、「互動」、「共好」為課程理念，強調學生是自發主動的學習者，教師應善誘學生的學習動機，引導學生開展與自我、社會及環境的互動能力，並協助學生應用所學於日常生活中。綜觀十二年國民基本教育課程綱要總綱（以下簡稱十二年國教總綱）的課程理念，呼應全球教育變革，引導教師反思學習的真諦與實踐的可能，轉向「學習者中心」的素養導向課程與教學，強調學生在學習歷程中能自主學習，並且為自己的學習負責（張蔣耀文、施登堯，2018）。透過自主學習的教學模式，希冀培育學生成為主動的學習者，期許每一個學生從學會學習到自主學習，成為終身學習者，適性揚才，成就每一個孩子（教育部，2014）。

職是，近年來「培養學生自主學習」的呼聲不斷的出現在教育界人士、學者、教師和家長的主張中，代表了社會大眾對於教育目標與理想的追求，尋找學校課程與教學的新途徑（梁雲霞，2017）。「自主學習」被視為十二年國教課程實施的一種重要實踐形式，可從十二年國教總綱中重複出現 15 次的「自主學習」，看出端倪（教育部，2014）。然而，如何支持學生的自主學習，是過去以來學校忽略的課題。課程必須經過教師的理解與運作和學生經驗的建構，才能在教學中發揮功效，也唯有當教師重新反思自己的教學信念，檢視自己的教學實務，才能激起課程意識（curricular consciousness）產生個人的意義，建構或調整

教學方法，願意將理念課程（ideal curriculum）、正式課程（formal curriculum）轉化成為可執行的運作課程（operational curriculum），並落實於教學實踐中，十二年國教的課程理念才能真正實現（張錫勳，2015；甄曉蘭，2003）。

學校是學生學習生活的重要舞台，在此舞台中，班級又是師生關係最為密切的場域。導師是與學生互動最密切、最頻繁的人，是班級的學習領導者，對學生的學習負監督之責，對學生的學習生活適應有重大影響力，是引導一個班級邁向成長與成熟的關鍵力量（鍾啟泉，1995；Borich, 1993；Bredekamp & Copple, 1997）。班級經營是導師的日常基本工作，透過師生互動中，對學生學習行為的處理方式，包括導正學生的偏差行為、培養學生良好的學習習慣、營造良好的學習環境等，來達成教學目標（張春興，1996；陳奎熹、王淑俐、單文經、黃德祥，1996）。因此，班級經營的品質會直接影響教師教學及學生的學習表現，有效的班級經營策略是提升學習成效的重要課題與關鍵，更可以透過班級經營的過程發現與適性引導學生的機會（陳木金，2006；吳明隆，2006；Jones & Jones, 1995）。

國中教育正是處於銜接小學教育與高中教育的關鍵階段，影響學生未來發展至鉅。面對十二年國教的挑戰，班級經營模式的調適與轉變，如何因應教育改革的趨勢，凸顯學生的主體性，讓學生在學習過程中，激勵學習動機，促使學生主動學習、自發性以及自主性學習，是研究者身為國中導師必需慎思的重要課題。

貳、研究動機

親愛的孩子，這是你們在學校的第三年，即將接受會考的洗禮。能有效管理自己的時間，不被身邊的人事物所影響，是成功的關鍵條件，自制自律，才能自在的面對國三生活。(導師的話，20210901)

上述是研究者 2021 年九月開學時寫給樂樂班(化名)學生的一段話。國三是國中歲月的分水嶺，課業壓力排山倒海而來，國中教育會考(以下簡稱會考)各科老師已經宣告正式進入「備戰期」，每天「應付」考試的疲憊，讓學生覺得上學再也不是件輕鬆愉快的事。兒福聯盟曾經於 2017 年公布「台灣學童學習狀況調查報告」，結果發現逾半數(50.4%)的學童有出現學習疲勞情形(中等疲勞加上過量疲勞)，甚至有一成三(12.7%)已達「學習過勞」程度，而國中生的學習疲勞程度較嚴重(兒福聯盟，2017)。

這是研究者在嘉嘉國中(化名)任教的第七年，有機會擔任樂樂班導師工作，深感班級經營是一項艱鉅任務，因為國中生正處於青春狂飆期(storm-and-stress period)，很容易受到外在環境的影響，需要來自教師和同儕的支持與協助(黃德祥，2002)。唯面對每一個鮮活的獨特個體，都存在著能力、人格、價值觀及行為模式等的種種差異，使得師生之間的互動關係更顯複雜，而學生與導師的互動關係更會直接影響學習，甚至對未來發展具有極大的關聯性(黃淑苓，1997)。以研究者的班級而言，有些學生對於學習主動積極，展現高度的自我效能感(teacher efficacy)與自主性(autonomy)；反之，有些則表現出學習動機低弱，學習態度不佳，甚至偏差行為，經常造成研究者班級經營的困擾。由於班級內來自不同背景的學生每天生活在一個狹窄的教室空間裡，常會出現如拖延、不滿足、干擾、散亂等缺點，導師必須建立起一套明確的管理規則並精心設計許多明確的管理策略，才能順利地掌控學生，以維持課堂教學的順利進行(Jackson, 1968)。

研究者有感於身為導師，面對來自不同的家庭背景，個性殊異與學習差異的國中生，必須調適班級經營的規劃與實施，一方面協助學生準備國中會考，另一方面亦能呼應十二年國教揭示促進學生「自主學習」的課程目標。**是為本研究動機之一。**

此外，雖然研究指出，有關自主學習之研究對象遍及各學制（educational system），包括大學生、高中生、國中生、小學生、及幼童（莊石瑛，2004），然而研究者從《臺灣博碩士論文知識加值系統》輸入關鍵字「自主學習」或「班級經營」，發現截至目前，國內關於國中生自主學習的研究，鮮少立基於班級經營的視角。鑒於此，本研究認為透過班級經營的規劃與實施，將有助於促進國中生自主學習能力的發展。**是為本研究動機之二。**



第二節 研究目的與問題

本節依據研究動機，提出研究目的與研究問題。

壹、研究目的

本研究旨在探討如何運用班級經營的規劃與實施，促進國中生自主學習能力的發展。具體研究目的如下：

- 一、探討促進學生自主學習的會考學習方案。
- 二、探討促進學生自主學習的班級學習常規。
- 三、探討促進學生自主學習的班級學習環境。

貳、研究問題

為達成上述研究目的，本研究提出下列研究問題：

- 一、如何實施會考自主學習方案？成效為何？
- 二、如何建立班級自主學習常規？成效為何？
- 三、如何營造班級自主學習環境？成效為何？

第三節 名詞釋義

本研究所涉及之重要名詞，為使其意義更為明確，定義如下。

壹、自主學習

自主學習指涉眾多意涵，如自我學習（self-learning）、自我調節學習（self-regulated learning, SRL）、自我導向學習（self-directed learning, SDL）等，是一種學習者特質、能力、取向、學習方法、學習歷程與學習目標，也是一種高度有意識的學習樣態，強調學習者主動學習、自我監控學習進程、評估學習需求，自訂學習目標、學習期程及學習時間，自尋學習資源、學習策略，以及自我評估學習結果等的循環回饋歷程（林志成，2020；梁雲霞，2006；Zimmerman, 1998；Schunk & Zimmerman, 2001；Zimmerman, Bonner & Kovach, 1996）。

本研究的自主學習，採取 SRL 的理論觀點，援引 Zimmerman、Bonner 與 Kovach（1996）的 SRL 四階段自主學習循環歷程，透過班級經營的規劃與實施，包括建立自主學習常規、營造自主學習環境、實施自主學習方案等，提供自我監控工具，引導學生訂定讀書計畫、設定個人學習目標、選擇學習策略、自我監控學習進程、評估學習結果、修正調整策略，如此一個循環的結果產生下一個循環的起點，逐漸促進學生自主學習能力的發展，成為「學會學習」的終身學習者。

貳、班級經營

班級經營（classroom management）是教師有計畫的安排、組織班級事務的一切活動，營造優良的班級學習環境，旨在於對影響班級運作的人、事、時、地、物等各項因素作有效的管理，教師可在此環境下進行良好的教學，學生也可使學習更有效率，並獲得充分發展與成長的機會，以達成班級存在之目的（朱文雄，1998；吳清山，1990；張民杰，2011）。

本研究的班級經營，旨在促進國中生自主學習，主要的經營策略模式包括實施會考自主學習方案、建立班級自主學習常規、營造班級自主學習環境，引導學生自主學習的教學行動歷程。



第四節 研究範圍與限制

本節說明本研究之範圍以及各項限制因素。

壹、 研究範圍

本研究為研究者任教的嘉義地區一所公立國中，資料蒐集的地點為研究者任教班級課堂，蒐集的範圍涵蓋班級經營實務，重點則置於促進學生自主學習的策略模式運作情形，包括會考自主學習方案的實施、自主學習常規的建立、自主學習環境的營造。本研究主要以「國中學習階段」來探究促進學生自主學習的班級經營，並不擴及其他學習階段的學生，也未涉及學校行政人員或家長的想法。

貳、 研究限制

一、 研究對象的限制

本研究採質性取向的行動研究，僅以研究者的導師班級學生為研究對象，研究結果如欲類推到其他不同類型的教師、班級、年級和學校，須依差異性適度調整。

二、 研究時間的限制

本研究受限於研究者的時間和能力，難以兼顧班級經營所有面向的探討與描述。因此，有關班級經營歷程的全貌不在本研究重點。

三、 研究方法的限制

本研究主要以質性取向的行動研究法來探究促進自主學習的班級經營。

第二章 文獻探討

本章針對自主學習的概念、以及促進自主學習的班級經營等之相關研究，進行文獻探討，作為本研究之理論基礎。

第一節 自主學習概念釐析

十二年國教總綱提出「成就每一個孩子-適性揚才、終身學習」的課程願景，以及「自發、互動、共好」的課程理念，希冀培養有能力、有意願進行終身學習的學習者，能解決生活情境中所遇到的問題，並能因應社會與時代變遷而不斷自我精進（教育部，2014；國家教育研究院，2014）。其中，「自主行動」強調學習者的主體性和能動性，個人選擇適當的學習方式與自我管理，進行系統思考以解決問題，並具備創造力與行動力，裨益自我精進。自主行動和自主學習有著密切的關係，藉由自主學習，學習者除了例行性地運用規則或方法來面對問題、解決問題之外，更有能力調整思維和活用知識去處理不確定性和變化，同時從經驗中學習與成長，以及採取批判的立場思考與行動（鄭章華、林佳慧、范信賢，2020）。

本節探討自主學習的意涵、自主學習的教學模式、促進學生自主學習。以下說明之。

壹、自主學習的意涵

中文語詞的「自主學習」所對應的西文學術用詞，因研究者的理論取向及觀點不同，概念相當分歧，與之相關者如自我學習（self-organized learning）、自我導向學習（self-directed learning, SDL）、自我調節學習（自我調整學習、自律學習）（self-regulated learning, SRL）等，所指涉的意涵存在差異（林心茹，2000；高寶玉，2018；趙志成，2015；梁雲霞，2006；陳嘉皇等

人，2003)。此外，從「自主學習」的字面意義來解讀，也容易使人陷入「這是個人獨立、不需要教師的一種學習型態，讓學生獨自管理自己的學習、解決自己的學習問題」的迷思當中。研究指出，在教師的觀點中，「自主學習」浮現出教師對於學生自主性發展的可能性見解「獨立靠自己、無須他人的個人式投入」（梁雲霞，2009，頁8）。然而，誠如 Zimmerman（2001）所言（引自梁雲霞，2009，頁9）：

要確認學習是自主的，關鍵之處不在於學習者是否獨立一人，而是學習者在學習的過程中，是否表現出個人的主動性、堅持、和修正的能力。

換言之，自主學習不是自我教導，除非學生有能力為自己的學習負責，否則不是讓學生獨自以自己所能的方式去學習（Benson, 2001；引自 Yuzulia & Yusuf, 2019, p.52）。

一、理論觀點的浮現

Bandura（1977）首先提出「自主」的觀念，他認為個體的行為會因自己觀察到或經驗到的外在結果而加以調整，這種調整的過程主要是因為人類擁有自我指導的能力，而這種能力透過行為的結果，對自己的思想、情感和行動產生控制引導的作用（引自林文正，2005，頁150）。自主是一種理論的假定和基本心理構面（Zimmerman & Schunk, 2001），自主的系統由許多心理學的研究領域相互結合而成，包含了認知、問題解決、做決定、後設認知、概念改變、動機和意志力（Boekaerts & Corno, 2005；引自梁雲霞，2006，頁175）。

當自主的概念來到學習領域中，和心理學以及教育實務交互滋養，各種不同的概念化取向紛紛湧現，從內在層面來看，自主可說是個體的基本心理需求，但自主的發展形成也涉及到能力、知識等具體的成分，以及和外在環境之間的互動，亦即，自主並非不受內外環境的限制，也非表面的疏離獨立行為（梁雲霞，2017）。教學上運用「自主學習」的概念，起於研究者試圖補強學習

上的個別差異（梁雲霞，2006）。事實上，沒有人比學習者自身更了解自己的學習需求，自主學習正好能夠讓學生取回學習的主導權，讓他們可以按照自己的個人需要、興趣、學習差異、現實環境，提出適切的學習計劃，使學生都能夠按照自我處境，達至自己訂立的學習目標（吳善揮，2015）。在自主學習中，學生是學習的主人，每位學生都可用自己的速度，選擇最適合自己的方式來學習，老師只是扮演引導者和協助者的角色，或是提供學習機會的人（李雅卿，1998）。

Schunk 與 Zimmerman（2001）綜觀有關自主學習的重要模式，梳理出對於「自主」共通的三個假設：（一）擁有自主能力的學生是主動的、建構地投入在意義形成的歷程中；（二）自主是一種自我導向的歷程，經由此歷程，學生轉化心智能力成為學術的技能；自主強調的是這個歷程，而不是一種心智能力、或是一種學術性的成就；（三）在這個歷程中，學生們依據需要調整自己的想法、感覺和行動，這也連帶的對於他們的學習和動機產生影響（引自梁雲霞，2006，頁 175）。

自主學習理論發展至今，行為學派、現象學派、社會認知、行為意志、建構主義等學者們，紛紛從不同的理論觀點來探討自主構念的不同層次，例如 Corno 強調意志層面、Winne 強調認知層面、McCaslin 與 Hickey 強調的是社會文化層面（引自梁雲霞，2006，頁 176）。Schunk 與 Zimmerman（2001）的研究指出，這些多元面向的理論觀點大約涉及以下幾個議題（引自陳嘉皇等譯，2003，頁 326）：

1. 在學生的學習歷程中，是什麼促進他們使用自我調整？
2. 學生要能自我省思及自我覺知，需經過什麼歷程及步驟？
3. 學生使用自我調整達成學習目標時，呈現哪些主要歷程與反應？
4. 哪些社會、物理的環境影響學生的自我調整？
5. 學習歷程中，學習者如何獲得自我調整能力？

這些議題引導自主學習研究的概念整合與澄清，最後，Zimmerman (2001) 歸納各家的自主學習論點，提出自主學習概念的共通性定義（引自梁雲霞，2006，頁 177）：

1. 大部分的理論認為，自主學習者是學習歷程的主動參與者，他們自己產生想法、感覺、行動，以達到他們的學習目標。特別重要的是，自主學習者會根據特定的目的，使用特定的歷程、策略或反應，以改進他們的學業成就。
2. 大部分的理論認為，在自主學習過程中，存在一種自我取向的回饋循環（self-oriented feedback loop）。在這個循環過程中，學生監督他們學習方法或策略的效用，並且以不同的方式回應這些監督的結果。回應的方式包含了內在自我覺察的改變，到外在行為的改變，例如，改變學習策略。
3. 大部分的理論都論及「學生選擇使用某個特定的自主歷程、策略或反應」的理由，以及「使用這些歷程和策略」的方式。然而各家從所持的觀點各自提出不同的主張。例如：行為主義者是從外在增強與處罰的控制角度來看學生的反應，而現象學論者則著重在自尊或自我概念的面向來看學生的動機。
4. 大部分的理論皆針對學生「為什麼在學習經驗中無法自主」的現象，提出解釋。這些解釋大致可分為三類：(1) 學生們不相信在一個特定的學習情境中，那一個自主學習歷程會有用，或者有需要引用、或者那個策略較合適；(2) 他們不相信自己可以成功地執行一個有效的自主學習反應；(3) 他們可能沒有一個非常強烈的學習目標或結果，讓他們產生動機去進行自主歷程。
5. 大部分的理論都假定，學生在學業的學習上進行自主學習，通常需要額外的準備時間、警覺心和努力。除非努力的結果具備充分的吸引力，否則學生可能不會產生動機進行自主學習。

自主學習是由多種理論建構而來，因研究角度的不同，其對自主學習所強調的重點也有所差異，不過西方的自主學習理論與實踐，皆強調學生主動的、建構性的學習過程（高寶玉，2018；梁雲霞，2006；Zimmerman, 2001；Schunk & Zimmerman, 2001）。例如，SDL 側重個人意志主導的學習，SRL 強調自我調適的學習，但無論是哪一個名稱，實則都強調學習者作為學習過程的主體性（高寶玉，2018）。進一步釐析，SDL 是源自成人教育所發展出來的概念，較強調學校環境外的學習，涉及學習環境的設計；較晚發展的 SRL 則源於教育心理學和認知心理學，偏重在學校內的學習，也不排除個人學習環境的設計。相較於 SDL 而言，SRL 更強調對學習資源的管理、對學習策略的執行、對學習障礙的克服、對自我的激勵與監控，以及更多的自我效能（林堂馨，2018）。SDL 被視為一種更廣泛的概念結構，其中包含 SRL，若將 SDL 以巨觀視角來看（強調整個學習軌跡的規劃），SRL 則屬於微觀視角更具體的學習過程（指學習活動和任務表現的技巧）（Saks & Leijen, 2014；引自簡菲莉，2019，頁 23）。隨著自主學習日漸關注，SDL 與 SRL 兩者交互使用日益頻繁，兩者界線也愈漸模糊。

二、自主學習的內涵

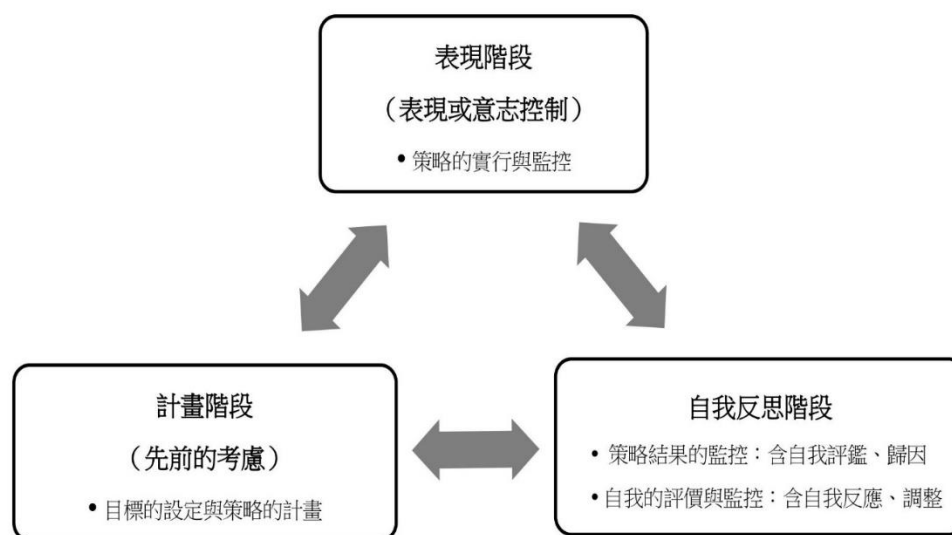
自主學習代表學習者的一種特質、能力、取向、學習方法、學習歷程與學習目標，也是一種高度有意識的學習樣態，強調主動學習、自我監控學習進程、自我評估學習需求，自訂學習目標、學習期程及學習時間，自尋學習資源、自擇學習策略，以及自我評量學習結果等的自主學習循環回饋歷程（林志成，2020；陳嘉皇等譯，2003；Zimmerman, 1998）。換言之，自主學習是一種學習者對本身的學業學習產生後設認知、有動機並採取行動的學習過程，是學習者對自己的學習設定目標，以學習目標為導向，個人使用後設認知去監控並調整其內在認知、動機與外在資源，情境地、脈絡地且有意義地參與行為的計劃，來達成學習目標的一個主動建構歷程（王金國，2002；劉佩雲，1998；Printrich, 2000；Zimmerman, 1989）。

西方的自主學習理論與實踐，皆強調「後設認知」(metacognition) 過程，即學習者在認知的過程中，能進行自我反省、自我控制及自我調節，以達成他們自定的學習目標 (高寶玉，2018)。因此，自主學習需經歷三個重要階段，即行動前的計劃 (預先計畫、訂定目標)、行動中的表現 (執行計畫、監控行動)、以及行動後的反思 (自我反思、修正行動) (梁雲霞，2006；Zimmerman, 1990；Schunk & Zimmerman, 2001)。換言之，自主學習者能夠在行動之前自己確立目標、訂定學習計畫、做好學習準備，在學習歷程中能夠做到運用調整策略以獲取知識、自我監控並評估學習以進行調整，並且在行動後自我評價、自我評估學習成果等的自主學習表現。

基於上述，本研究採取 SRL 觀點的自我調節學習模式，涉及學生個人的學習動機與自我監控的能力，在教室學習環境中，不斷透過各種學習策略的運用，強調學習歷程中自我調節的三個主要階段，包括 (一) 計畫階段：先前的考慮階段 (forethought phase)、(二) 表現階段：表現與意志控制階段 (performance or volitional control phase)、(三) 自我反思階段 (self-reflection phase) 等 (如圖 2-1) (梁雲霞，2006；Zimmerman, 1998；Schunk & Zimmerman, 2001)。簡言之，SRL 並非是單一學習事件，而是一個循環歷程，教師在學習活動之前引導學生設立個人學習目標、訂定學習計畫、做好學習的準備，在學習歷程中能夠做到自我監控、自我回饋，並且在行動後自我省思，自我評估學習結果，協助學生完成目標並建立協作關係，期待學生能透過自我調節能力來投入學習，改善學習表現，而成為有效的自主學習者。

圖 2-1 SRL 學習循環歷程內涵

資料來源：Zimmerman (1998)。



貳、自主學習的教學模式

文化差異，以致教育制度的不同，會產生不同的自主學習教學模式（高寶玉，2018）。綜觀大陸、香港，以及臺灣所推行的自主學習，均著重於西方的理論架構，但在東方華人社會的教育脈絡下，自主學習這個概念的內涵呈現何種面貌，有待深入探究（梁雲霞，2017）。以下分述之（洪詠善，2020；高寶玉，2018）。

一、大陸的教學模式

中國大陸為扭轉課堂側重單向講授灌輸，學生學習動機低落，導致紀律問題嚴重的現象，近年興起以「學案」代替「教案」的自主學習模式。導學案模式還課堂給學生，把課堂由以教師為主導的「教」走向引導學生主動學習的「學」，以先學後教方式，包含課前透過學習單（導學案）的預習、課中小組合作的探究學習，期望發展學生的自主學習能力。教師可透過檢視學生的導學案習作，了解學生對課題的掌握情況，對能力較弱的學生個別指導，解決學習差異的問題。

中國大陸的導學案實踐也出現了很多問題。究其原因，「學案」內容多以考試導向，試題化傾向嚴重，雖然要求學生「自學」，但並未能培育自學的技巧與「自主」的意識，導學案只是改變課堂教學程序，並非從培養學生自主的心理素質、學習態度和技巧出發，結果是有「自學」而沒有「自主」，引起學界批判未必能培養出自主學習的素質與方法。

二、香港的教學模式

香港學校對於自主學習的教學實踐，嘗試一種中西結合的多元模式，大致可分為三種，包含（一）後設認知取向：源於西方自主學習的主要理論與推行模式，從研訂學習目標、監控與調整學習、自我反思等階段，強調學生在學習過程中自我調適的角色；（二）導學案取向：源於中國大陸「還課堂給孩子」的觀念，以「預習」及「導學案」來配合課堂上不同形式的學生學習活動；（三）資訊科技導入的自主學習：運用網絡及資訊科技，增潤學生學習。

香港早於 1990 年代末，自主學習已受到教育界所關注，自 2002 年推動課程改革即以「學會學習」為目標，在 2014 年教育文件重新強調培養學生主動學習的能力。香港推行自主學習仍在摸索的階段，一些國際性比較研究指出，香港學生於自主學習心理相關的學習策略，如控制策略、努力與毅力、自我效能感、控制期望等皆較許多地區稍弱。究其原因，香港現時在教師推行自主學習實踐的層面面對不少的挑戰，令自主學習的步伐較為緩慢。

為舒緩教師面對的困難，香港教育局鼓勵中小學與大學結成合作夥伴，建立校院協作實踐共同體（community of practice），透過大學導師的支援，共同研發優質的自主學習教學方案。

三、臺灣的教學模式

臺灣自主學習的實踐可追溯自 1998 年的「臺北市國、高中六年一貫自主學習中學實驗計畫」(李雅卿, 2006), 從實驗教育自主學習經驗回應了臺灣教育最急迫的任務挑戰。而從九年一貫課程到十二年國教課程, 培養學生自主學習能力的呼聲, 不斷地出現在各類追求教育創新的文件中, 反映出臺灣近 20 多年來隨著教育改革浪潮, 自主學習愈來愈受到學校課程規劃與實施的重視。

2007 年「翻轉教室」(flipped classroom) 的興起, 兩位美國的中學科學教師 Bergmann 與 Sams 為了解決學生缺課的情形, 使用錄製好的影片上傳至網站, 讓學生先在家看影片自學, 再於課堂上以學習活動做跟進, 這樣的教學模式翻轉了傳統先教後學的模式, 故稱翻轉教室。翻轉教室有由個別教師自發, 也有教師與學者在不同學科協作推動, 形式不限於網上預習, 還包括學生課前的閱讀課本重點, 整理成自己的筆記, 再預習教學影片、上網找資料、以線上評量測驗來帶動師生互動等, 課堂設計則加入合作學習的元素來提高學習動機。翻轉教室強調教師是引導者, 教師應先了解學生課前自學的情況, 繼以透過提問和學習活動引導學生做更高層次的學習, 教師可針對個別學生的學習問題, 做更深入的解說及引導(高寶玉, 2018)。

臺灣自 2013 年隨著十二年國教的啟動, 佐藤學(Manabu Sato) 的「學習共同體」(Learning Community) 理念襲捲中小學教育界。學習共同體強調「協同學習」(collaborative learning), 與教育部推動的「分組合作學習」

(cooperative learning) 其實質意涵雖有差異。「協同學習」重視個人的學習, 透過彼此的聆聽與對話, 深化思考產生有意義的學習; 「分組合作學習」則重視分工, 每一角色都有其任務, 因而產生不同的學習結果, 並且經任務分工, 形塑共識成為小組討論的結果(余肇傑, 2014)。不過兩者基本上皆以「學習者中心」, 重視學生的自主學習, 教師角色為協助、引導學生透過彼此的傾聽與對話, 深化思考產生有意義的學習(余肇傑, 2014)。以學習共同體為主軸的自主學習模式, 能夠活化學生的思維能力與表達能力, 並使他們能夠在此基礎上勇於提出自我的看法, 學生變得更有自信心, 並且更容易獲得成就感(張青松,

2013；江志宏、施月麗，2013；林佳秀、張自立、辛懷梓，2013）。

此外，臺灣另一類的自主學習教學模式係採全校性的課程布局，分年級進行縱向架構的規劃，在各年段依學生發展的需要和學科領域的狀況，安排自主學習時間。此類型多由大學學者協作，與教師共同因應學校情況，設計具校本課程特色的探究活動，促進學生自主學習，例如基隆市深美國小推動的「專題式學習」(project-based learning, PBL) 模式 (梁雲霞，2006)。

綜觀臺灣自主學習實踐模式，自主學習已成為十二國教的關注焦點，各教育階段皆鼓勵自主學習，國民中小學可於彈性學習課程中規劃自主學習，透過實踐主題或議題課程活動促進學生的自主學習能力；後期中等教育階段更明訂於彈性學習時間安排學生自主學習，並列入學校課程計畫備查與校務評鑑之重點項目 (教育部，2014)。

綜合上述，儘管大陸、香港，以及臺灣推行的自主學習有不同的教學模式，然而提升學生的學習動機與學習投入 (learning engagement)，是自主學習的共同關鍵要素。職是，教師必須清楚掌握自主學習的理念與內涵，方能克服自主學習教學實踐的挑戰，此亦為本研究採取 SRL 的班級經營策略模式，引導學生運用各種認知及後設認知策略來監控與調整學習，培養學生成為自主學習的終身學習者。

參、 促進學生自主學習

自主學習被視為一種高層次的學習方式，研究者關心如何透過自主學習提供學生的自我調節能力，改善學習表現，使學生成為有效的學習者 (梁雲霞，2006)。許多實務工作者在教室中試行自主的概念，很快地就發現，學生不一定具有充足的能力去管理自己的決定，例如，目標、內容、學習進度、方法和技能、速度、時間和地點，以及評量。雖然每個人與生俱來都擁有自主學習和自我組織的內在機制，亦即每個人都具有自主學習的能力 (Bronson, 2000)，事實上，自主學習能力需要教師在教學過程中的引導，並讓學生多練習，經歷一段

時間的學習過程，從經驗中學習，才能逐步成為自主學習者（高寶玉，2018；Schunk & Zimmerman, 2007）。

Bronson（2000）認為當教師在引導學生自主學習任務時，應該提供兩方面的訓練：（一）自主學習策略的訓練、（二）引導學生察覺自己的自主學習情形」（Bronson, 2000；引自梁雲霞，2008，頁16）。十二年國教總綱「實施要點」中明白揭示：

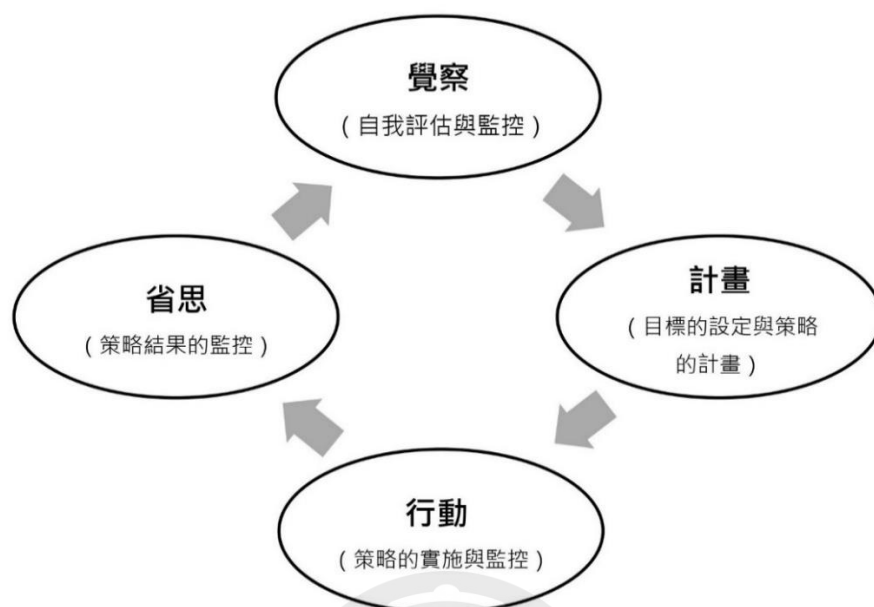
為增進學生學習成效，讓學生具備自主學習和終身學習能力，教師應引導學生如何學習，包括動機策略、一般性學習策略、領域/群科/科目特定的學習策略、思考策略，以及後設認知策略等。（教育部，2014）

此外，當教師允許學生選擇正確及提供回饋、支援學生努力及自我控制，學生對認知學習活動會更有興趣，並且對結果更加有責任感。教師的角色是促進學生自主學習的關鍵，如果沒有教師的輔導和引導，可能導致整個學習過程成效不佳甚至陷入混亂（梁雲霞，2008；Yuzulia & Yusuf, 2019）。

基於上述，本研究援引 Zimmerman 等人（1996）的 SRL 四階段循環歷程：（一）自我的評估與監控；（二）目標的設定與策略的計畫；（三）策略的實行與監控；（四）策略結果的監控。為能讓學生清楚掌握自主學習的重要內涵，修正為本研究的 SRL 教學循環模式：覺察、計畫、行動、省思（如圖 2-2），運用相關的自主學習工具（參附錄三），引導學生自己設定學習目標、選擇策略、自我監控學習歷程，並評估學習結果調整策略。如此一個循環的結果產生下一個循環的起點，逐漸促進學生的自主學習能力發展。以下說明。

圖 2-2 本研究 SRL 教學循環模式

資料來源：修改自 Zimmerman et al. (1996)。



- (一) **覺察** (自我評估與監控)：學生會對自身過去的學習表現進行評估，覺察自己在學習任務上的現有能力和主要問題，教師的角色在協助學生準確地做出自我評估，並教導其進行自我監控的方式。
- (二) **計畫** (目標的設定與策略的計畫)：學生對學習任務進行分析，設定學習目標，並計畫、選擇策略以達成目標。教師的角色在教導學生分析學習任務的方式、並協助學生設定有效的學習目標與合適的學習策略，分析這些策略的優缺點並提出建議。
- (三) **行動** (策略實施與監控)：學生在結構化的情境中實行自己所選擇的學習策略，並且自我監控實行的歷程，即時掌控實行的精確性。教師的角色在協助學生探討策略的有效執行，解決學習困難，使學生熟練學習策略並確保持續監控精確的進行。
- (四) **省思** (策略結果的監控)：學生分析學習策略執行的成效，並對學習過程進行反思與修正調整。教師的角色在協助學生回顧自主學習的歷程，包含克服的困難、進步情形、自我效能感的提升等，發展出適合自己的自主學習策略。

第二節 班級經營與自主學習之探討

班級經營是一種歷程、策略或手段，教師有計畫的安排、組織有關班級事務的一切活動，營造出優良的學習環境，教師可在此環境下進行良好的教學，而學生也可使學習更有效率，並獲得充分發展與成長的機會，進而達成教育的目標。本節分別探討班級經營的意義、班級經營的內涵、班級經營的策略模式，以及促進自主學習的班級經營策略。

壹、班級經營的意義

班級（classroom）是由教師、學生與環境等要素所組成的學習單位，是學校中最基層的小團體，同時也是一個複雜的小型社會系統（The school class as a social system），具有包含所屬成員、社會情境、交互影響、一致行為和共同價值觀念等集體的目標導向的特性（朱文雄，1998；陳奎熹，2001；單文經，1998；溫雲皓，2018）。導師是班級的領航舵手，學生是班級的學習主體，環境則是提供施教與學習的場所，所以班級成為師生共同教學、學習、生活和成長之所在（朱文雄，1998；Jackson,1968）。而在此小型社會生態系統中，導師必須適時掌握與妥善處理營造班級中的人、事、時、地、物等各項要素，同時師生間彼此依循著特定的準則或慣例，促進彼此的交互作用，以發揮教與學的效果，並有效達成教育目的（林進材，2005）。

經營（management）乃指導師根據一定的準則，應用客觀、科學、系統的方法和人性化的精神，對班級中的人、事、物以及時間作最完善的安排處理與分配，以達成教育目標的一種歷程（朱文雄，1998；吳清山，1990）。班級是一個具有特色且複雜的小社會，班級經營（classroom management）就是實施教學所設置的系統教育型態，舉凡學生學業的成就、社會人際關係的技巧及健全人格的發展等，都受到教師班級經營成效的影響。班級經營的定義非常多元，包含著不同的面向，所涉及的對象，包括班級、教師、師生、學校、家長與社會等諸多層面，是一項挑戰性非常高的工作（王聖捷，2012；朱琪，2017；周沛儀，2020）。

簡言之，班級經營乃在於對影響班級運作的人、事、時、地、物等各項因素作有效的管理，以達成班級存在之目的（張民杰，2011），是教師有計畫的安排、組織有關班級事務的一切活動，營造優良的班級環境，教師可在此環境下進行良好的教學，而學生也可使學習更有效率，並獲得充分發展與成長的機會，進而達成教育的目標。因此，對教師而言，具備良好的班級經營知識與研究能力是極為重要的（陳木金，1999）。

隨著時代演進與社會變遷、教育思潮的變革，從「教師中心」轉向「學生中心」取向的教學觀，班級經營必須有所調適，逐漸走向民主、合作與自律的模式。職是，本研究的班級經營強調建立班級的自主學習常規，營造班級的自主學習環境，積極引導學生獲得自主學習的重要知能與技巧。

貳、班級經營的內涵

班級乃由教師、學生與環境三項要素組成，是師生共同教學、學習、生活的環境。整體而言，班級事務繁瑣，舉凡與班級有關的人、事、物，以及彼此之間的交互作用都是班級經營的內涵，教師必須清楚掌握班級經營的內涵，才得以成就有效的班級經營（王聖捷，2012；王中瑜，2019；周沛儀，2020）：

一、人的方面

班級經營在於營造良好的人際關係，包括師生關係、學生同儕關係、親師關係、教師間的關係等。

二、事的方面

班級經營在於經營處理有關班級的教學、行政事務，包括班級常規的制定、課程的設計、教材的選擇、教學活動的安排、學生生活常規的訓練、日常生活的輔導，與問題行為的處理等。

三、物的方面

有關班級學習環境的營造，包括教學情境的佈置、教學設備的安排與利用、班級環境的綠美化等。

四、人、事、物的交互作用

有效的班級經營在於以班級既有的條件做整體規劃經營，使其產生交互作用，創造積極正向的學習氛圍，目的在於促進學生的學習與發展。

十二年國教課程提出「成就每一個孩子-適性揚才，終身學習」的課程願景，教師必須滿足學生不同的學習需求，營造學生喜愛的學習環境，促進學生自主學習的能力，此即為本研究的班級經營以「促進學生自主學習」為教育信念，研究者發揮引導學生「學習如何學習」(learning how to learn)的學習領導(leadership for learning)角色，關注在建立班級自主學習常規、營造班級自主學習環境、協助學生準備國中會考的自主學習方案等主要內涵，期能促進學生的自主學習，培養學生終身學習的關鍵能力，實踐十二年國教的課程理念精神。

參、班級經營的策略模式

班級經營的策略模式係指教師運用科學方法與技巧，有效地處理班級中的人、事與物等各項班級事務，充分運作團體、激勵個人、發展良好的行為規則、介入或阻止有害學習的各種情境，創造與維持良好的學習環境，以促進學習進步(林天祐，1997；吳清山，1998；郭明德，2001；Doyle,1986 Lemlech,1988)。班級是一個小型社會化的生態系統，所涉及的人、事和物，範圍廣大且項目繁多，不言可喻，班級經營實務涉及層面廣泛且多元，極具複雜性與多變性。因此，班級導師對於班級經營的內涵必須能夠明確的了解與掌握，發展有效的策略模式處理班級事務，才能針對問題提出妥善的解決辦法，善盡班級經營之責，達到教育目標，更能有效促進學生的學習。

班級經營策略模式反映出教師個人的教育信念，對教師在班級情境中做出的決定行為影響至鉅。策略運用技巧是靈活的，能適時適當的解決班級經營問題，便是有效的策略模式，諸如建立班級學習常規、營造班級學習環境、處理學生不良行為、善用增強策略、和諧溝通策略、監督學生活動策略、教學管理策略、時間管理策略、常規管理策略、營造親師關係策略、自治活動策略、資源運用策略、與自我省思等，皆為教師班級經營策略模式的主要內涵（朱文雄，1999；李園會，2001；吳清山，1998；陳木金，1999；單文經，1998；郭明德 2001；Emmer,1981；Lemlech,1988；Jones & Jones,1995）。

綜觀班級經營模式發展歷程，爾來教師研究轉向教師知識研究取向，例如：對教學效能的評量、情境認知、班級實務知識、學生特質與團體活動等方面的研究，關注從教師的教學，到班級經營等教師知識的探討，累積許多重要的研究成果，提供教師對於班級經營的策略模式重要參考（單文經，1998；陳木金，1999；郭明德，2001；Borich,1994）。整體而言，班級經營的策略模式是教師以具體行動，建立與維護一個利於學生學習和教師教學的環境，以民主的方式與有效的方法，激勵學生良好行為，阻止或處理不良行為的發生，幫助學生有效地學習，所應具備的教師專業能力。

肆、 促進自主學習的班級經營

班級經營目的在於維持一個有利於學習的環境，營造良好師生關係，促進教師有效教學與學生成功學習（陳木金，1999）。研究者從《臺灣博碩士論文知識加值系統》輸入關鍵字「班級經營」或「自主學習」，發現國內對於班級經營方面的研究，有些側重於班級經營理論的分析與策略的探討，歸納可用之班級經營策略，提供教師建立一個安全的、建設性的教室環境，減少不良行為，期望能使教室成為產生最佳學習效果的場所；另有研究則從實證取向的調查研究方法，以及質性的教室觀察上，找出能促使學生更積極主動學習的良好班級經營策略（吳耀明，2004）。至於自主學習方面的研究，則多偏向特定學習領域的教學研究，鮮少從班級經營的視角去探究如何促進學生自主學習能力的發展。顯然，班級經營仍有許多更深層的內涵與重要議題值得進一步加以探究（林和

春，2018；吳耀明，2004；顏火龍、李新明、蔡明富，2001）。

近來有越來越多的研究將「自主性」視為是學生的一種能力潛質，自主學習能力並非是「獲取」的，而是可以透過學校教學系統，在教室中逐漸「形塑」和「精緻化」的歷程中發展出來（梁雲霞，2009；Paris & Paris, 2001；Zimmerman, 1990）。例如 Paris、Byrnes 與 Paris（2001）針對自主學習的設計，提出「教室經驗的結構」（structure of classroom experiences）觀點，認為教室中進行的自主學習任務，應該給予學生充分自主處理以培養學生的自治感，並且協助學生掌握成功的策略去解決任務完成訂立的目標，從提高自我效能的表現中獲得成就感，從而建構學生個人意義及建立與他人的協作關係。Butler（2002）也指出，當代的自主學習方案已經轉向至學習環境和學習活動，重點在設計促進自主學習的環境，引發學生的學習動機，在學習活動中，表現出反省性和策略性的投入行為（引自梁雲霞，2006，頁 180）。

爾來因應十二年國教的推動實施，有研究從班級經營方向探討，發現透過促進自主學習的班級經營策略，導師扮演引導者與協助者的角色，讓學生在一定的範圍及條件內有系統地自主進行專題導向學習（project based learning, PBL），可以提升與內化學生的自主學習能力。其具體經營策略包括（一）善用聯絡簿：引導學生紀錄與監控自我的學習過程，除了可以掌握學生的學習狀況和進程，並能給予即時回饋，促進學生「自我評估與監控」的自律能力；（二）運用班級公布欄：引導學生定期將學習結果分享於教室公布欄，並準備便利貼提供學生相互回饋，導師亦請相關授課教師提供指導意見，促進學生「策略實行與監控」的自律能力；（三）撰寫學習日誌：引導學生摘要資料重點、評估學習策略或工具的使用情形，促進學生「規劃目標與策略」的自律能力；（四）建置師生協作平台：引導學生透過網路平台或通訊軟體 LINE 群組進行小組討論，導師也可以了解學生的學習情形給予即時的回饋，提供學生「自我省思與調節」的機會；（五）規劃階段式成果發表：提供學生自我評量與相互回饋的機制，促進學生「結果監控與調整」的自律能力（張錫勳，2020a）。

也有研究關注在提供學生良好的自主學習環境，指出教師若能營造良好的自主學習空間環境，除可達成境教功能，更能促進學生自主學習的能動性與提升學習成效。其具體策略包括（一）建構能激發與維持學生學習動機的空間環境；（二）建構能促進學生自主學習的空間環境，引導學生自訂學習目標、選擇學習策略方法、自主監控調節、自我評估精進等的自我調節學習循環歷程；（三）師生共創自主學習的空間環境，提升學生的自主學習素養（林志成，2020）。

綜上，有效的班級經營確實有助於促進學生自主學習。鑑於此，本研究促進自主學習的班級經營行動，如表 2-1，包括實施會考自主學習方案、建立班級自主學習常規、營造班級自主學習環境，探究理論知識到實務現場的可行模式。以下說明。

表 2-1
促進自主學習的班級經營行動

促進自主學習的班級經營內涵	促進自主學習的班級經營策略
A 實施會考自主學習方案	A-1 讀書計畫與時間管理
	A-2 自主學習能力的提升
B 建立班級自主學習常規	B-1 建立課前預習常規
	B-2 建立小組學習常規
	B-3 建立家庭作業常規
C 營造班級自主學習環境	C-1 營造學習投入的班級氣氛
	C-2 營造互賴支持的人際關係

資料來源：本研究整理。

一、實施會考自主學習方案

自 2014 年起實施的國中會考，是十二年國教改革過程中的國中畢業生學力檢定機制。各科皆以能經由紙筆測驗評量的學習表現及學習內容為命題依據，將學生從分分計較的考試方式中解放出來，扮演「降低壓力以活化學習」和「確保品質以維持競爭力」兩個教育改革目標之間求得平衡的角色（國中教育會考，2021）。

會考採標準參照方式呈現學生各科學力表現，以 3 等級呈現成績，透過事先制定的評量標準，將學生在國文、英語、數學、社會、自然等 5 科的表現區分為「精熟」、「基礎」及「待加強」3 個等級。整體而言，成績「精熟」表示學生精通熟習該科目國中教育階段所學習的知識與能力；「基礎」表示學生具備該科目國中教育階段之基本學力；「待加強」表示學生尚未具備該科目國中教育階段之基本學力。試題取材以學生學習及生活經驗為主要來源，整體難度「難易適中」，學生無論使用哪一版本教材，只要能融會貫通，並習得能力，皆足以作答（國中教育會考，2021）。

基於上述，本研究「會考自主學習方案」的實施方式，係透過引導學生每週訂定「會考自主學習讀書計畫」（如表 2-2），並提供自我監控工具（參見附錄三 / 工具 A1），按部就班的學習與複習會考科目。此外，針對需要教學介入的研究個案（M11、F31），依據 SRL 四階段循環歷程的教學行動，包含覺察、計畫、行動、省思（參圖 2-2），運用研究工具（參見附錄三 / 工具 A2）協助其自主學習能力的發展。希冀每位學生的各科成績都能通過「基礎」等級以上的基本學力表現。

表 2-2

會考自主學習讀書計畫

學生姓名：

家長簽章：

		本週各科希望完成的複習目標							
		冊章節 (第__冊 第__章 / 課 第__節 / 單元) 或頁碼 (p__至p__)							
		國文	英語	數學	社會			自然	
公民	歷史				地理	生物	理化	地科	
星期	一								
星期	二								
星期	三								
星期	四								
星期	五								
星期	六								
星期	日								
自主 監控	完成 率 %								
	遇 到 的 問 題								

導師核閱：

資料來源：本研究整理。

二、 建立班級自主學習常規

班級常規 (classroom discipline) 的內涵包括規則 (rules) 與程序 (procedures)，兩者在本質上都是有關學生行為的期望與規範。所謂規則是指教師的期望或標準，用以規訓學生的言行舉止；而程序則在促使學生能知所先後，循序行事 (朱文雄，1998；單文經，1998)。良好的班級經營者，在督導學生行為時，要特別注意二個方面：學生是否認真參與班級的活動、學生是否遵守班級的各項規則和程序 (單文經，1995)。此外，要建立良好的班級常規，教師應同時注意到目標 (goals)、條件 (conditions) (含教學情境、學生條件、時間等)、信號 (sign) (如上下課鐘聲等)，俾能採取各項前置性 (proactive) 或反應性 (reactive) 活動 (Munn, Johnstone & Chalmers, 1990)。

常規研究源自 1970 年的課堂觀察教師行為與學生行為的關係，這一現象的探討提供教師有效減少課堂學生紀律問題的策略，顯示良好班級常規確實能促進學生學習效果 (Good & Brophy, 1997)。爾後許多研究都顯示，常規經營的主要目的不在於強調教師的權威或執行紀律，而是協助教師建立和保持良好的班級學習環境，支持課堂教學，培養學生的自律能力，使得學生能專注於學習活動中 (林進材，2009；孫敏芝，1995)。

班級常規經營可分為建立和維持兩個階段：(一) 班級常規的建立，指對於班級常規首先由師生共同制定，接著由教師悉心教導、貫徹執行，最後審慎評鑑的歷程。班級常規的訂定原則，包括項目適中、規則之後應附帶行為的範例、讓學生了解每項規則所代表的行為期望等；(二) 班級常規的維持，教師應該採取一些必要的措施，促使學生都能遵循各項班級常規 (單文經，1995)。

班級常規經營的重要性在於扮演著教學的前置作業，唯有良好的常規經營，才能確保教學活動實施順暢，降低影響教學負面因素的影響 (林進材，2009)。雖然良好的班級常規並不能保證有良好的教學效果，但良好的教學效果往往寓於良好的班級常規，誠如 Elton 報告 (1989) 指出「學校的目的乃在使學生能夠學習，好的行為導致有效的教學與學習；壞的行為則破壞之」。因此，

教師在教學前，必須先針對班級學生的特性做好常規經營，有效的經營一個良好的學習環境，才能確保教學活動順利進行，提升學生學習效果。

綜上，本研究建立班級自主學習常規的主要策略，包括透過引導學生課前的自學預習、組織課堂的小組學習，以及引導學生完成課後的家庭作業，逐步養成學生的自律習慣，進而深化成為學生的自主學習能力。以下說明。

(一) 建立課前預習常規

課前預習是學生在課前獨立地自學新課程 / 教學單元的內容，做到初步理解，並做好上課的知識準備的一種自主學習過程。學生做好課前預習工作，能初步理解課程內容，在上課時較能掌握教師所講解的新知識，並且對自己預習時有疑惑的內容能積極提問，提高學習的主動性和學習成效，此即是 Ausubel (1968) 強調的學習者能夠主動參與建構知識的「有意義的學習」過程。此外，預習的過程中，學生必需自己閱讀、自己思考、自己整理重點，也就提高了自主學習的能力。

本研究建立課前的自學預習常規，提供學生自我監控工具（參見附錄三 / 工具-B1），引導學生找出課文重點，提出不懂或不易理解的段落或概念，藉以提升學生課前預習的自主學習成效。

(二) 建立小組學習常規

學習是學習者與其所處學習環境中各種有形的或無形的事物所發生互動的結果，當學習者與他人互動，比較有可能獲得真切的理解（Wheatley, 1991）。由於教室中的學習是一種人際之間相互合作的學習，在學習中「相互依賴」（interdependence）比「獨自一人」（independence）更為優先重要（梁雲霞，2017；Little, 1996）。

因此，在眾多的學習方式中，小組學習被視為是一種比較能確切反應社會層面的學習方式。小組學習是一種社會互賴的團隊自主學習，主要透過合作調節（co-regulated learning）及社會共同調節（socially shared regulation of learning）的方式進行學習，因此在小組學習的過程中同樣存在自我調節學習（SRL）（Järvelä & Hadwin, 2013；引自林堂馨，2018）。換言之，小組學習離不開自主學習的接納任務、設定目標與計畫、執行任務策略、自我監控與調適等的自律循環歷程。

小組學習和傳統學習不相同之處，是小組學習比較能考慮和兼顧到學生的學習差異，透過訂定不同的小組學習目標，藉由小組成員和教師的共同協助，提供學生主動思考、共同討論分享或進行小組練習的機會，達成適性學習。因此，在小組學習團隊中，教師有較多的機會去關照需要幫助的學生，因而造就一個比較適性的學習環境（林秀玉，2006；張錫勳，2020a）。小組學習如何達成促進學習者共同獲益的自主學習，成功的要素是：（一）建立正向的互賴關係；（二）由個人績效達成最大的全組績效；（三）提升面對面的互動；（四）提高團隊工作技能；（五）加強小組學習的歷程（林秀玉，2006；張新仁、王金國、田耐青、汪履維、林美惠、黃永和，2014）。

本研究的課堂小組學習採異質性分組（heterogeneous grouping），每組 2-3 人，每次定期評量後調整小組組員。為提升小組學習實施成效，與學生共同訂定小組學習常規，並提供小組成員自評的自我監控工具（參見附錄三 / 工具 B2）：

1. 互賴關係：每個組員有相互依存的共同目標，都應該共同努力，以完成學習任務。
2. 積極互動：組員在學習過程中相互支持與協助，藉由分享與鼓勵，彼此關心組員的學習，共同完成學習任務。
3. 績效責任：每個組員都必須負起學習的責任，除了強調小組的整體表現，同時也強調個人的學習績效。
4. 合作技能：每個組員相互接納與支持，溝通互動，化解小組討論中的意見衝突。

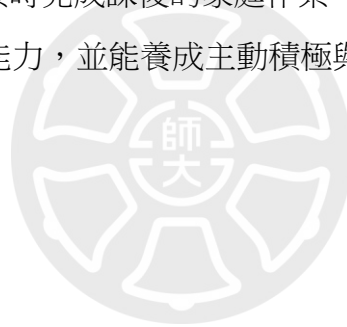
(三) 建立家庭作業常規

家庭作業（homework）可以達到練習、預習、統整學習以及延申學習等目的，對學生的學習產生幫助，具有提供學生精熟教材、充實教學內容、強化教學效果、評量教學方式、激發學習興趣、診斷學習困難、適應個別差異、增進學生自主學習能力等諸多功能（李郁然，2002；李昆翰，2014；吳心怡，2006）。

研究指出，家庭作業若透過適當的規畫與執行，具有教導學生如何規畫時間、協助學生為升學做準備、幫助教師了解學生的學習狀況、改善學生的學習技巧、促進學生自發的活動性、培養學生負責的學習態度等正向功能；反之，家庭作業則可能產生負面的影響，例如與學生的休息時間衝突、壓縮學生的休閒與社區活動時間、完成作業與表現優異的壓力、抄襲同學作業的作弊行為等（林寶山，1988；李郁然，2002；黃政傑，1997；謝水南、顏國樑，1996；Connors1991, 2001），終將導致學生的學習焦慮與挫折感，造成學生對學習感到厭倦，喪失學習的興趣與動機，更養成欺騙與逃避的學習態度。

教師指派家庭作業似乎是教學過程中的必要元素。家庭作業來自學校，準時完成課後的家庭作業是每一個學生必須面對的使命。然而，學生完成作業的場所卻不在學校環境內，學生能否順利的完成家庭作業，對於遲交、缺交或不想寫作業等的學生，教師應如何提供協助，使家庭作業發揮正向的學習價值，是值得關注的課題。研究發現，影響學生完成家庭作業因素，除了來自學生本身、教師對家庭作業的分配與設計之外，還有其他相關配合條件，教師若能利用課堂時間，指導學生有效的自律學習方法，例如寫作的技巧、做好時間管理、自主監控調節等有效的學習方法，養成學生自學的能力與良好的學習習慣，對於學生往後的學習階段將有相當的助益（游淑婷，2007；Warton, 1998）。

鑑於此，本研究建立家庭作業常規，提供學生自我監控工具（參見附錄三 / 工具 B3），引導學生能按時完成課後的家庭作業，讓學生透過家庭作業，促進「做中學」的自主學習能力，並能養成主動積極與負責的良好學習習慣。



三、營造班級自主學習環境

教師與學習環境對學生的學習動機及能力的影響極大，亦即師生互賴支持和同儕關係所形成的正向情緒，使教室環境籠罩安全與幸福感的班級氣氛（classroom climate），有利於提升學生的學習態度（張春興、林清山，1993；Sylwester,1994），也可以引導學生透過互動，發展團體自學，提升學習效果（國民中學導師手冊編輯小組，1993）。情緒是學習的關鍵，在正向的情緒中學習者「能認真思考、能提昇學習興趣」，學習者學到的學科概念中含有教師的關懷情景、教師的語氣、教師的表情動作，學習過程很大成份來自於學習者對知識和情緒的編碼（郭世明，2000）。

班級氣氛是一種班級各成員間交互作用所形成的情緒氣氛，為班級成員所共有的看法與心理感受，影響著全班學生的學習態度、價值觀與目標（朱文雄，1998；吳福源，1999）。教室是學生學習的主要場所，除了實體的學習環境外，學生心理感受的環境亦是學習環境重要的一環。教室學習環境是由師生間的互動以及班級同儕間的互動所共享的感受，包括各種構念，例如同學親和、教師支持、學生參與、探究、工作取向、平等、合作等向度的感受（黃台珠等，1998）。教師安排與營造「學生中心的學習環境」，包括重視學生自主、促進同儕合作學習、融入情境式的學習、以問題解決為中心，主動探索建構知識，教師扮演的是引導者與協助者的角色，可以提升學生的學習興趣與學習成效（李旻憲、張俊彥，2004）。

綜上，營造班級自主學習環境的意義，除能激發學生的學習動機外，更能提升學習投入的程度，讓學生在投入學習活動的過程中，產生學習與發展，並獲得有意義的學習經驗和好的成果（陳惠珍，2010）。鑑於此，本研究透過自編「班級自主學習環境」學生問卷（參見附錄三 / 工具 C），了解學生對教室學習環境的感知以及需要調整之處，有助於營造「學習投入的班級氣氛」與「互賴支持的人際關係」，建構「學生中心的學習環境」，促進學生自主學習。

第三章 研究設計與實施

本章共分四節，依序為研究方法；研究設計，包括研究場域、研究對象、研究參與者、研究架構與流程、資料處理與分析；研究信實度；研究倫理等四節。

第一節 研究方法

本研究旨在探討促進國中生自主學習的班級經營規劃與實施，研究過程乃在自然的班級情境中進行，教師即研究者（*teachers as researchers*），研究對象為研究者擔任導師的國三學生，研究期程為 110 學年度第一學期。研究者希望研究成果能落實真正的班級經營情境中，同時藉由行動歷程來反思自己的教學，以探究教學實務問題及解決策略。

行動研究（*action research*）以實踐改進為意圖，關注研究結果的立即性與及時性，強調行動及研究的結合與不斷循環的檢證，希望能從行動中追求改變，並從改變中追求進步，對於改善實務問題與發現存在的問題有很大助益。換言之，行動研究強調實務工作者的實際「行動」與「研究」的結合，企圖縮短理論與實務的差距，目的在講求實際解決問題，強調「反省的實務工作者」的行動中反思（*reflection-in-action*），是一種有意圖的行動（*intentional action*），也是一種有訊息資料做為依據的行動（*inform action*），更是一種具有專業承諾的行動（*committed action*）與教師「實踐智慧」（*practical wisdom, phronesis*）（王文科，1995；吳明清，1991；蔡清田，2000；Schön, 1983）。

依研究目的、研究內容與結果的不同，有不同形式的行動研究提供教育者進行探究他們所關心的領域，並且挑戰他們的教室與學校，經由研究，教育者能改進其教育實踐（林佩璇，2009；Calhoun, 1993）。職是，本研究採取質性取向（*qualitative approach*）的行動研究，透過計劃、行動、觀察、反思、再行動等的循環歷程（林佩璇，2009；Elliott, 1991），根據收集的資料，不斷修正調整班級經營的規劃與實施，期能解決促進學生自主學習時所遭逢的實踐問題。

第二節 研究設計

本節主要說明研究場域、研究對象、研究參與者、研究架構與流程、資料處理（資料蒐集與資料分析）等五部分。

壹、研究場域

本研究場域係研究者任教的中南部地區一所都會型國中（化名嘉嘉國中）。嘉嘉國中所在地區大眾交通運輸便捷，學區鄰近一所國立大學，教學資源豐沛。學校重視品德教育及課程與教學，曾獲品德教育績優學校與九年一貫績優學校等殊榮，各項體育競賽表現亦亮麗。因此，許多學校面臨少子化減班之際，嘉嘉國中仍維持各年級 24 班，每班學生人數約 30 人，全校學生人數二千餘人規模的大型學校。

貳、研究對象

本研究對象為樂樂班的全體學生，男生 15 人（代號 M6 至 M20）、女生 13 人（代號 F21 至 F33）。研究者從樂樂班國一擔任導師迄今，學生已屆國三，即將面臨會考的升學挑戰。家長大多忙於生計而缺乏時間陪伴孩子學習，不過仍關心孩子的學業表現，因此，學習輔導即成為研究者的班級經營重心。研究者觀察發現，雖然多數學生對於課業的學習投入尚佳，不過仍有一些學生困於學習動機的問題，是故再以立意取向（purposive sampling）選取低學習動機的 M11 和 F31 做為研究個案，並以高學習動機的 M8 和 F25 做為參照個案。

研究發現，學習動機同時與學習成就以及學習策略的使用具有顯著的正相關，亦即缺乏學習動機的學生，除了課業成績不佳之外，本身也鮮少表現積極的學習投入行為。學生常見的學習動機低下問題，包括學習動力不足、缺乏有效的學習方法、缺乏有效的時間管理、缺乏考試技巧等因素，是許多老師、家長，甚至是孩子自己的學習困擾（吳靜吉、程炳林，1993；廖彥棻，2000）。另

從 SRL 的理論觀點來看，影響學生學習動機的因素包括目標導向、自我效能、任務價值與任務興趣等成分。SRL 重視學習者的主動性，強調學習者能夠自我監控影響學習的各項因素，並能採取或調整適當的學習策略以幫助自己改善課業學習成果。

職是，本研究援引 SRL 的理論觀點，針對研究個案（M11、F31）提供具體的引導協助，調整其學習動機和投入學習的狀態，逐漸提升其自主學習能力的發展。研究對象的背景資料如表 3-1。

表 3-1
研究對象背景資料表

個案代號	個人背景	學習表現
M11	<ul style="list-style-type: none"> • 個性溫和，沉默寡言，和好友同學（如 M8、M22 等）一起時才有開朗的笑容。 • 曾經擔任班級幹部，但無法有條理的掌握班級事務和任務。 • 逃避學習，有時遲到或請假，理由多為睡過頭或頭痛。 • 覺得自己可以努力的科目是國文科和社會科。 	<ul style="list-style-type: none"> • 課堂上對於難度較高或是沒有興趣的科目，經常精神散渙，缺乏師生互動表現。 • 缺乏學習動機，家庭作業經常到校才完成。偶有表現，但都無法持續。 • 課後時間多用於休閒，缺乏自主學習的動力和習慣。
F31	<ul style="list-style-type: none"> • 新住民子女，個性內向安靜。 • 家庭空間較為吵雜，課後自主學習環境不佳。 • 覺得自己可以努力的科目是國文科和英語科。 	<ul style="list-style-type: none"> • 課堂上對於難度較高或是沒有興趣的科目，有時會打瞌睡，家庭作業也會有遲交的情形。 • 對於感興趣或是會回答的問題，會主動參與討論和發言。
M8	<ul style="list-style-type: none"> • 個性安靜內斂，喜歡運動，經常和同儕好友（如 M11、M22 等）相約放學後留校跑步、打球。 	<ul style="list-style-type: none"> • 學習動機高，時間管理能力佳，作業能準時繳交。 • 課堂認真，不過有時會受情緒

	<ul style="list-style-type: none"> • 擔任班級幹部，對於負責的班級事務都能認真盡責完成。 	<ul style="list-style-type: none"> • 而影響學習表現。
F22	<ul style="list-style-type: none"> • 個性溫和，多才多藝，運動表現也頗為亮眼。 • 對師長有禮，對同學友愛，特別是較為內向的同學（如 F31）會主動給予協助。 • 擔任班級幹部認真盡責。發現同學有好表現時，會主動給予稱讚；如有異常行為者，會私下請導師協助。 	<ul style="list-style-type: none"> • 熱愛學習，學習表現佳。 • 時間管理能力佳，作業都能準時繳交。 • 經常與班上同儕好友切磋課業，假日會相約到圖書館讀書。 • 英語是最為喜愛的科目。

參、研究參與者

行動研究應該多方尋求與他人合作的機會，尤其是共同進行研究的相關人員（蔡清田，2000）。因此，本研究除了研究者外，也邀請樂樂班的會考科目授課教師做為本研究的協同教師。

一、研究者背景

本研究採行動研究，所以研究者同時即是教學者，在本研究中以實際教學過程來驗證國中生的自主學習能力。研究者畢業於國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系，擁有國中綜合活動學習領域的教師證。研究者教學資歷屆 17 年，之前曾在臺北市一所市立國中服務 9 年，期間數度參與教育局自 90 年度起擴大推動的「臺北市教育專業創新與行動研究」計畫並獲獎，肯定研究者的教學行動研究能力。研究者始終抱持對教育的熱忱，希望能即時充實更新教育知能，以最符合學生身心發展的方式來進行班級經營與教學實踐。

99 學年度進入國立臺灣師範大學教育學系「課程與教學領導在職專班」進修，期能厚實課程與教學的專業知能，並進行教學實務研究。研究者隨時向指導教授請益與諮詢意見，是為本研究教學行動規劃與實踐策略之重要來源。

二、協同教師

本研究的協同研究者為樂樂班的會考科目授課教師，除提供研究者教學諮詢，並可針對課堂觀察提供專業對話，協助研究者澄清學生的學習問題，幫助研究者於教學行動中進行省思與策略的調整修正。協同教師基本資料如表 3-2。

表 3-2

協同教師基本資料表

協同教師	性別	教育程度	職務	教學年資
國文教師	女	碩士	導師	20 年
英語教師	女	碩士	專任教師	9 年
數學教師	女	碩士	導師	26 年
公民教師	女	大學	導師	15 年
歷史教師	女	碩士	導師	16 年
地理教師	女	碩士	專任教師	15 年
理化教師	男	碩士	註冊組長	24 年

肆、研究架構與流程

行動研究的歷程是一個不斷反思及改善的過程，每個循環均可能包含：理解並分析教育場域所面臨的教學問題、計畫性的擬訂行動方案解決教學問題、執行行動方案並評估其成效、反思方案的實施並分析實施行動方案所產生的新教學問題，進行下一個教學問題解決的循環（蔡清田，2002）。

基於上述，本研究架構如圖 3-1，闡明促進學生自主學習能力發展之教學行動循環歷程。研究流程如圖 3-2，主要有三期（一）準備期：根據研究方向進行文獻探討，透過相關文獻提升研究者的問題意識以確定研究主題；（二）研究期：包括二階段的教學行動循環歷程。第一階段教學行動，運用研究工具

（A1/B1/B2/B3），以實施會考自主學習方案為班級經營主軸，建立班級自主學習場規，營造班級自主學習環境，促進學生自主學習，並進行實施成效評估；第二階段教學行動，主要針對第一階段教學行動發現的班級經營的問題，運用研究工具（C）探討解決班級自主學習環境的問題；以及需要教學介入的研究個案（如 M11 和 F31），依據自主學習教學模式（參圖 2-2），透過研究工具（A2），協助個案一個循環的結果產生下一個循環的起點，逐漸提升學生的自主學習能力；（三）完成期：進行資料蒐集與分析，歸納出結論與建議，最後撰寫研究報告。

整體而言，行動研究的過程是連續不斷、反覆省思與修正的動態循環歷程。因此，各階段進行過程中，研究者隨時對解決問題的行動方案及其施行後之成效進行檢視，並持續與文獻對話，相互證成，以確認行動方案的可行性。透過研究者本身的行動反思，期望不只能解決班級經營所遭逢的問題，也能幫助研究者自我的專業成長，此即為本研究採取質性取向的行動研究精神所在。

圖 3-1 本研究架構圖

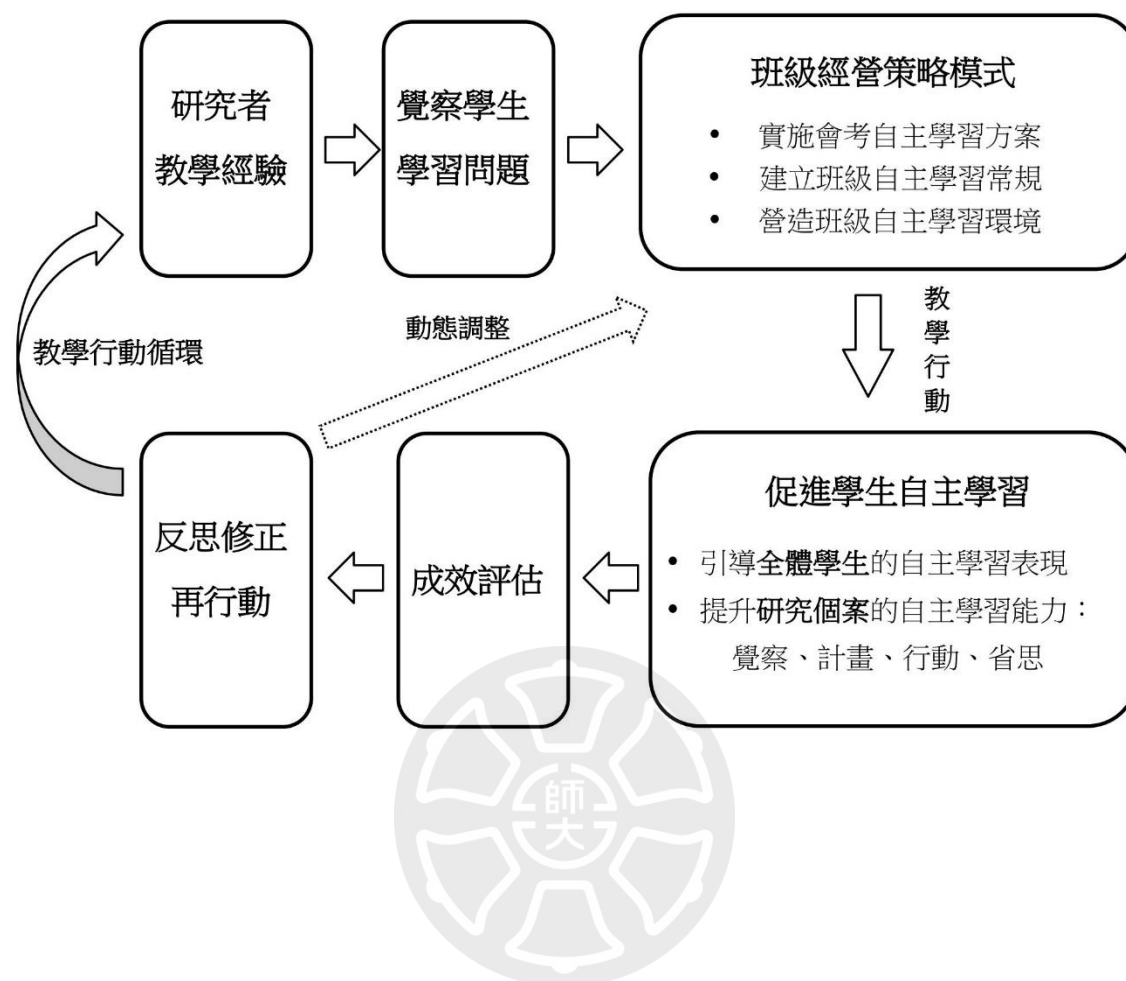
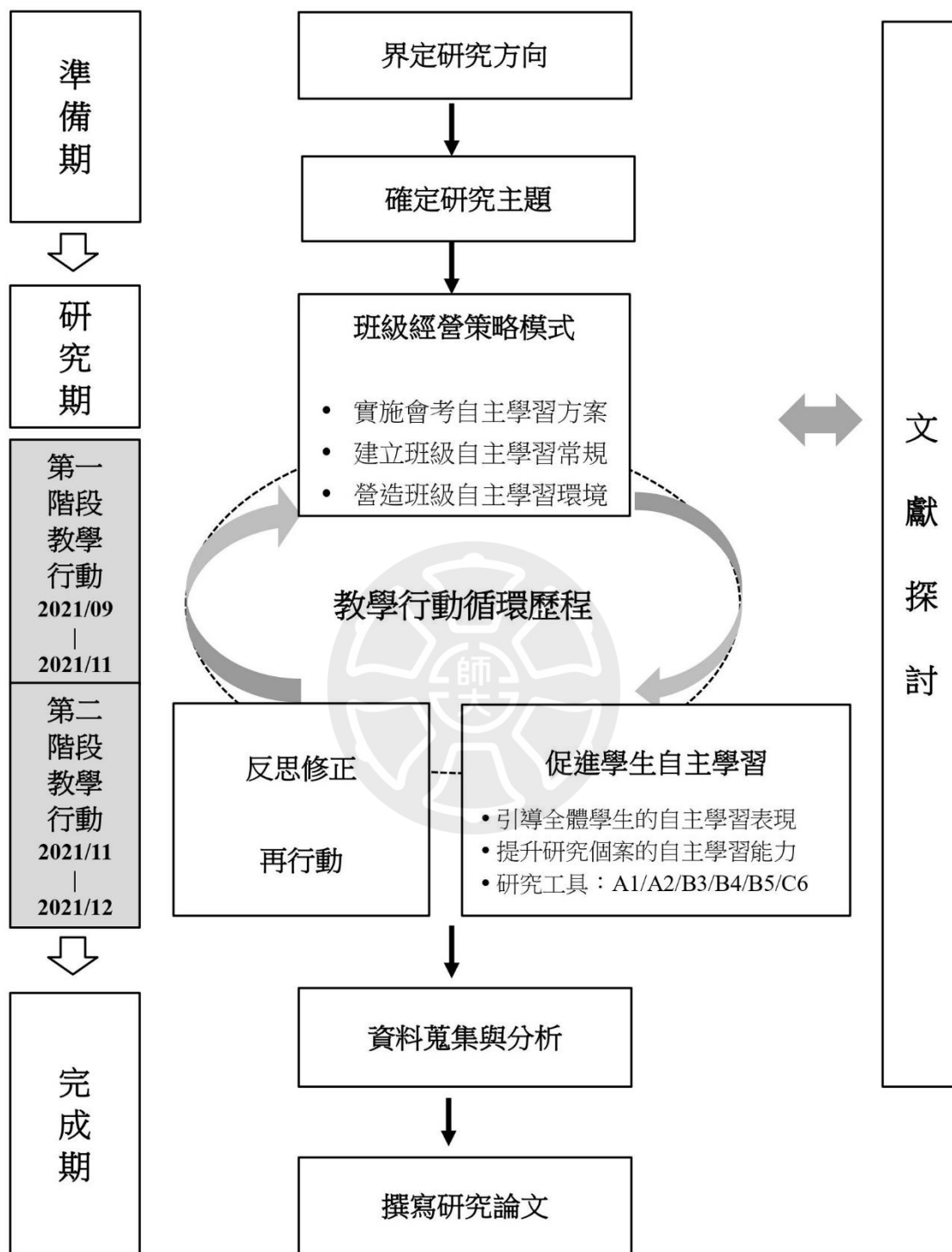


圖 3-2 本研究流程圖



伍、資料處理與分析

一、資料蒐集的方法

本研究之資料蒐集包含訪談、課堂觀察、學生問卷以及文件分析。表 3-3 說明針對研究主題的研究工具與資料蒐集方式。

表 3-3

研究工具與資料蒐集方式

階段	研究面向	研究主題	研究工具	研究對象	資料蒐集方式
第一 第二 階段	A 會考自主學習 方案	A-1 讀書計畫與時間管理	工具A1 會考科目學習時間 自我監控表	全體學生	<ul style="list-style-type: none"> 研究個案訪談 參照對象訪談 文件資料
		A-2 自主學習能力的提升	工具A2 會考科目 自主學習 循環歷程	全體學生 個案學生	<ul style="list-style-type: none"> 課堂觀察（研究個案） 研究個案訪談 文件資料
第一 第二 階段	B 班級自主學習 常規	B-1 建立課前預習常規	工具B1 課前預習 自我監控表	全體學生	<ul style="list-style-type: none"> 研究個案訪談 參照對象訪談 文件資料
		B-2 建立小組學習常規	工具B2 小組學習 自我監控表	全體學生	<ul style="list-style-type: none"> 課堂觀察（全體學生） 研究個案訪談 焦點團體訪談 （班級幹部+各組組長） 文件資料
		B-3 建立家庭作業常規	工具B3 課後家庭作業 自我監控表	全體學生	<ul style="list-style-type: none"> 研究個案訪談 參照對象訪談 文件資料
第一 第二 階段	C 班級自主學習 環境	C-1 學習投入的班級氣氛	工具C 班級自主學習環境 學生問卷	全體學生	<ul style="list-style-type: none"> 研究個案訪談 焦點團體訪談 （班級幹部+各組組長） 問卷統計資料
		C-2 互賴支持的人際關係			

資料來源：本研究整理。

(一) 資料的蒐集

蒐集質性資料最好採用多重方法，以交相比對獲得資料多元的來源、了解與證據（黃瑞琴，1999）。因此，本研究兼採課堂觀察、深度訪談、學生問卷、文件分析等多種方式獲取研究對象的相關資料，並在資料分析時交相印證。

1. 課堂觀察

研究者要進入真實的班級情境脈絡，接觸研究對象的實際學習表現，才能直接取得有意義的資料（黃政傑，1996）。課堂觀察實施計畫如表 3-4，課堂觀察實施統計如表 3-5。

表 3-4

課堂觀察實施計畫表

觀察期程：110 學年度第一學期			
觀察主題	觀察重點	觀察對象	觀察工具
空白時間的自主學習	下課時間的運用	全體學生	影音器材 觀察記錄
課堂時間的學習情形	會考科目的學習	研究個案	觀察札記

資料來源：本研究整理。

- (1) 觀察期程：110 學年度第一學期。
- (2) 觀察場域：樂樂班。
- (3) 觀察主題：空白時間學生的自主學習、課堂時間研究個案的學習情形（研究者與協同教師共同商議觀課單元和時間）。
- (4) 觀察工具：觀察以記錄為主，視教學活動的內容輔以錄影。觀察時，撰寫觀察記錄（描述性的田野筆記）。觀察後，視研究需要輔以教師或學生的非正

式訪談，進行觀察資料的立即跟隨（follow-up），藉以確認、澄清、交互檢視（cross-checking）觀察資料（卯靜儒，2015）。

表 3-5

課堂觀察實施統計表

觀察期程：110 學年度第一學期			
觀察主題	觀察對象	觀察重點	觀察日期
空白時間 運用情形	全體學生	理化課堂小組學習	2021_10_14
		國文課堂小組學習	2021_10_05 (2 節)
會考科目 學習情形	全體學生	地理課堂小組學習	2021_10_07 (2 節)
		理化課堂小組學習	2021_10_13 (2 節)
		歷史課堂學習情形	2021_10_11 (1 節)
	研究個案	英語課堂學習情形	2021_10_12 (1 節)
		數學課堂學習情形	2021_10_14 (1 節)
		理化課堂學習情形	2021_10_14 (1 節)
		地理課堂學習情形	2021_10_15 (1 節)
		公民課堂學習情形	2021_10_15 (1 節)
		理化課堂學習情形	2021_12_14 (1 節)
		地理課堂學習情形	2021_12_17 (1 節)
		數學課堂學習情形	2021_12_23 (1 節)

資料來源：本研究整理。

2. 訪談

半結構訪談（semi-structured interview）是一種較不具結構性，讓受訪者有更大自由，可以引導訪問方向的訪談方式，主要目的在透析受訪者的主觀觀點及其真實經驗感受，必須如同抽絲剝繭般層層向內探索，其結果可以提供深入的資料以做為資料分析的憑據（李美華等譯，1998）。鑑於此，本研究採半結構訪談方式，針對學生的自主學習情形，設計半結構的訪談大綱，訪談前先提供學生了解，期能蒐集豐富詳盡而完整的資料。以下說明訪談實施計劃，訪談實施統計如表 3-6。

- (1) 訪談時間：視實際需要，研究者與協同教師和學生約定時間進行，每次訪談 5 至 10 分鐘的時間。
- (2) 訪談地點：選擇學校的適宜場地，注意干擾訪談的環境因素，如位置、人員進出等。
- (3) 訪談方式：設計半結構的訪談大綱，訪談前先提供學生了解，訪談時視實際情況調整。
- (4) 訪談工具：徵得學生同意，使用錄音及紀錄訪談內容。
- (5) 訪談流程：訪談前，應表達研究者遵守研究倫理及保護訪談資料的隱私權。訪談中，研究者保持中立客觀的態度，依據訪談大綱提問，問題的形式或討論方式採取較具彈性開放的方式進行，並視實際情況適時調整問題內容；過程中的重要詞語、關鍵字及重大發現即時紀錄。訪談後，將訪談錄音檔轉譯繕打成逐字稿，並請受訪學生確認內容是否符合原意。

表 3-6

訪談實施統計表

訪談對象		訪談主題	訪談地點	訪談日期
協 同 教 師	國文教師	小組學習	國文教師辦公室	2021_10_05
	地理教師	小組學習	地理教師辦公室	2021_10_05
	理化教師	小組學習	理化教師辦公室	2021_10_13
學生焦點團體 (班級幹部+組長)		小組學習 學生問卷	輔導處諮商室	2021_11_24
研 究 個 案	M11	學習目標 課堂學習	研究者辦公室	2021_09_27
		課前預習		2021_10_18
		時間管理		2021_10_19
		時間管理 課堂學習 課後學習		2021_10_26
		學習困難		2021_11_03
		讀書計畫		2021_12_09
		家庭作業		

		學習成果		2021_12_10
研 究 個 案	F31	學習目標 學習困難		2021_09_28
		課堂學習 課後學習		2021_10_26
		讀書計畫 課堂學習		2021_10_27
		時間管理 學習困難		2021_11_03
		讀書計畫		2021_12_06
		家庭作業		2021_12_09
		參 照 個 案	M8	讀書計畫 時間管理
	F22	課堂學習 時間管理		2021_12_14

資料來源：本研究整理。

3. 學生問卷

本研究依據相關文獻，自編「班級自主學習環境」學生問卷（參附錄三 / 研究工具 C6），主要了解全體學生對於班級學習環境的感知，將有助於營造「學習投入的班級氣氛」與「互賴支持的人際關係」，建構「學生中心的學習環境」。問卷題項共 12 題，其中 1-5 題「學習投入的班級氣氛」、6-12 題「互賴支持的人際關係」。問卷採 Likert-type 五點式自陳評量，學生就題目陳述，依「非常同意」、「大部份同意」、「部份同意」、「大部份不同意」、「非常不同意」，依序給予 5 至 1 分，評估與自己想法相符合的程度，分數愈高，表示題項的內容敘述與自己的想法愈接近。

問卷收回後的有效問卷，將全體樣本各題項得分資料輸入 Microsoft Excel 試算表中，統計各題項得分之平均數（means value）和標準差（standard deviation）。各題項得分之平均數愈高，表示學生對班級自主學習環境的感知愈滿意；反之，則愈不滿意。標準差反映個別學生間對班級自主學習環境感知的離散程度，標準差愈大，代表學生在各題項的數值和平均值之間差異較大；反

之，則較接近平均值。

本問卷輔以學生焦點團體（班級幹部、小組學習組長）訪談，尤其針對平均數值低於 3 分（含）、或是標準差大於 1.5（含）之題項，蒐集學生意見，以作為研究者改進班級自主學習環境的重要參考。

4. 文件分析

文件分析法（document analysis）目的在於檢核並多方驗證其他的資料來源，作為觀察與訪談的佐證，以提高質性研究的嚴謹度（黃瑞琴，1999）。此外，文件分析所獲初步結果，亦可提供訪談繼續深入探索或確認的研究問題。

本研究廣泛蒐集學生自主學習歷程的相關文件資料，資料形式有自我監控表（A1/A2/B1/B2/B3）、學生聯絡簿、及學習成果等，如表 3-7，涵括課前、課中、以及課後等的自主學習歷程。

表 3-7

學生自主學習歷程文件資料一覽表

資料類型	資料內容
課前學生的自主學習歷程檔案	<ul style="list-style-type: none">• 工具 B1 課前預習自我監控表• 學生聯絡簿• 學習成果
課中學生的自主學習歷程檔案	<ul style="list-style-type: none">• 工具 B2 小組學習自我監控表• 工具 A2 會考科目自主學習循環歷程• 學生聯絡簿• 學習成果
課後學生的自主學習歷程檔案	<ul style="list-style-type: none">• 工具 B3 課後家庭作業自我監控表• 工具 A1 會考科目複習時間自我監控表• 學生聯絡簿• 學習成果

資料來源：本研究整理。

(二) 資料的管理

質性取向研究，資料的蒐集與分析經常同時進行，由初步分析所得的暫時性結論可以成為下次進入研究現場時的待答性問題（歐用生，1995）。本研究將蒐集的資料依其屬性分類整理與編號，做有系統的建檔管理，俾便資料的管理與分析達到最有效整合，資料編號方式如表 3-8。

表 3-8

資料編號方式一覽表

資料來源	編號方式	代表意義
觀察資料	課堂觀察_西元日期	示例：國文課堂觀察_20211025 2021 年 10 月 25 日國文課堂的觀察紀錄
		示例：國文教師訪_20211005 2021 年 10 月 5 日國文教師的訪談紀錄
訪談資料	對象訪_西元日期	示例：M11 訪_20211025 2021 年 10 月 25 日 M11 的訪談紀錄
		示例：焦點團體訪談 _20211124 2021 年 11 月 24 日學生焦點團體的訪談紀錄
文件資料	資料種類_西元日期	示例：M11 聯絡簿心情留言_20211026 2021 年 10 月 26 日 M11 聯絡簿的心情留言
觀察札記	觀察札記_西元日期	示例：觀察札記_20211014 2021 年 10 月 14 日研究者的課堂觀察札記

資料來源：本研究整理。

二、資料分析

質性取向研究的重點不在於求證假設，而是在於探索事件中的意義與現象（胡幼慧、姚美華，1996）。質性研究者必須從蒐集的龐雜資料中，找出對研究問題有意義的內容，並為資料所呈現的實質內容建立起架構（吳芝儀、李奉儒譯，2008）。因為文字資料比數字資料複雜且豐富許多，要萃出其中精華，引出意義以回答研究問題，過程需要與資料進行探索性的互動，按部就班地將文字資料分門別類、抽絲剝繭，最後牽引出有憑有據的研究結論（張芬芬，2010）。

綜合上述，本研究資料整理與分析同時進行，分析步驟援引張芬芬（2010）調整自 Carney（1990）的質性資料分析五階論：文字化、概念化、命題化、圖表化、理論化等五階段步驟。基於本研究目的不在形成理論，因此不做理論化分析。分析步驟為：文字化、概念化、命題化、圖表化等四階段，如圖 3-3。文字化階段主要是資料的整理工作，其餘階段才進入資料的分析詮釋，讓資料獲得意義。實際進行資料分析時，並不會如此線性，過程中，研究者常常需要不斷往返，意義之網才會逐漸浮現。以下說明（張芬芬，2010；張錫勳，2020b）。

(一) 文字化階段：本研究蒐集資料與產生文字的方式有四種：觀察、訪談、問卷及文件資料。

1. 觀察資料：觀察後，檢視影音檔，進行觀察記錄的文字化工作，整理產生可供分析的文本。
2. 訪談資料：將訪談的口語資料、及其相關的訪談情境付諸於文字，建立完整詳細的訪談稿。
3. 問卷資料：問卷收回後的有效問卷，將全體樣本各題項得分資料輸入 Microsoft Excel 試算表中，統計各題項得分之平均數及標準差。

4. 文件資料：蒐集的文件資料整理如表 3-4。

(二) **概念化階段**：概念化（conceptualizing）係將原始資料予以轉型，將原本文字化所指涉的具體現象，轉化為抽象的概念。意即將某個「概念」賦予某段文字資料，進行編碼（coding）。編碼是將一個「代碼」（code）貼在一段文字上，而這個代碼就是一個概念。當一個個抽象的概念貼在一段段文字上之後，這些文字就獲得了意義，可以進行命題化、圖表化等的工作，最後編織成一張「意義之網」，有助於對現象的理解。

(三) **命題化階段**：命題化階段主要是找出整個資料中的主旨與趨勢，用命題的形式呈現此主旨或趨勢。命題是暫時的研究假設，有待進一步去驗證。

(四) **圖表化階段**：圖表化可突顯清晰的焦點，讓研究者仔細比對，找出相同與相異之處，有助於提取文字中的精華，發揮輔助思考的功能。圖表必須搭配分析性文字解說圖表，從而形塑出意義。

圖 3-3 研究資料分析步驟

資料來源：修改自張芬芬（2010）。



第三節 研究信實度

質性研究目的雖不在於蒐集證據以檢驗或證明理論，但站在研究立場，仍需強調研究的信實度，才能獲致理想的結果（高淑清，2002）。質性研究採取與量化研究不同的術語，來探討信實度問題。Lincoln 與 Guba（1985）主張用「可信賴性」（trustworthiness）來描述質性研究的信實度問題，包括四個標準：可信性（credibility）、可轉換性／可遷移性（transferability）、可靠性／可依賴性（dependability），和可確認性（confirmability）（引自王文科、王智弘，2010；胡幼慧、姚美華，1996）。兩種研究取向信賴程度之對應關係如圖 3-4。

綜合上述，本研究的信實度，採用適當方法進行研究過程與結果的可信性、可轉換性、可靠性、及可確認性等之檢核，代替量化研究的信、效度分析，以達成研究的嚴謹性。

圖 3-4 質性研究與量化研究信賴程度之對應關係

資料來源：潘淑滿（2006）。



壹、研究的效度

質性取向研究以可信性（credibility）代表內在效度（internal validity），以可轉換性（transferability）代表外在效度（external validity）。以下說明本研究對於提高研究效度的做法。

一、可信性

本研究確保可信性的策略（一）長期涉入：研究者進入研究場域蒐集資料達一個學期時間，得以克服對情境的偏見或曲解，亦可對情境厚實描述與洞察；（二）田野日誌：研究者在觀察及訪談過程中，將遇到的疑惑、問題、發現、感想及省思等隨時記錄，以協助研究者多方檢證蒐集的資料；（三）研究對象回饋：訪談逐字稿請受訪學生確認內容的真實性之後，才進行資料分析；

（四）三角檢證：於方法上，兼採觀察、訪談、問卷、文件等資料蒐集方法進行交叉佐證；於資料來源上，藉由正式訪談及非正式訪談等來了解訪談資料的一致性；於分析者上，除研究者本身外，主要透過指導教授協助，針對所蒐集與詮釋的資料進行討論與澄清。

二、可轉換性

本研究提高研究結果可轉換性的策略如下（一）詳細的描述性資料：訪談錄音資料採用逐字稿方式轉譯繕打，轉換為文字化可分析文本，其中包含訪談過程的所有訊息，忠實而詳盡的描述受訪學生的想法，有助於研究結果的自然類推。此外，透過學習歷程檔案的文件資料分析，亦有助於類似情境的應用；

（二）多元資料：多元資料可用以確證、精密或闡明研究中的問題。本研究以多重資料來源、多種資料蒐集方法，提高研究結果在類似情境或脈絡的可轉換性。

貳、研究的信度

本研究蒐集可靠性資料，依 Guba（1981）建議採取如下步驟（一）重疊法：研究者使用兩種以上方法，使一種較弱的方法為較強的方法所補償。例如深度訪談法可用來補償觀察法的不足；（二）三角檢證：透過方法、資料或分析者的三角檢證，以確證得到類似的結果（引自王文科、王智弘，2010）。

參、研究的客觀性

本研究提升可確認性的方法，包括三角檢證、研究者反思等，以排除研究者的個人偏見、評斷或過度詮釋，追求研究結果的客觀性。

第四節 研究倫理

研究倫理是指研究者在整個研究過程中，必須遵守社群對研究行為的道德規範與要求，也是評估研究者的行為是否合於社會客觀原則的標準。研究倫理主要包括自願和不隱蔽原則、尊重個人隱私和保密原則、公正合理原則、公平回報原則等（林天祐，1996；潘淑滿，2006）。質性取向研究的倫理議題實際上存在於研究的各個方面和全過程中，極其複雜（陳向明，2002）。由於質性研究者自身也是研究的工具，研究者與研究對象之間存在一種互動關係，透過互動來理解研究對象的行為及意義詮釋，因此，在研究過程中，必須考量研究者與研究對象之間的關係對研究的影響。

本研究採用質性取向行動研究方法，研究者與研究對象（學生）是在班級的自然生活情境中建立關係，有其情感、相處上的模糊地帶。是故，研究倫理存在於研究的每個階段，並且關係到研究中的各方面，甚至影響研究的最後結果。研究者省度倫理議題的必要性與重要性，採行的處理原則說明如下（一）自願和不隱蔽原則：與研究對象簽訂知情同意書，清楚告知本研究目的、性質、參與時間、研究方法、保密處理等；（二）尊重個人隱私和保密原則：研究者清楚傳達蒐集的資料只用於學術研究，尊重及保障研究對象的隱私，凡論文中涉及到學校、人員以及學生的部分，均以化名的方式呈現；（三）公正合理原則：研究者對一切可疑之事予以擱置，不帶偏見與預設立場，致使研究者保持對事物的中立態度，帶著一顆開放的、敏銳的、自省的心靈，傾聽研究對象的聲音，合理解讀詮釋資料中所呈顯的意義，忠實報導事實真象，不致刻意隱瞞或遺漏。

第四章 研究發現與討論

本研究旨在探討促進國中生自主學習之班級經營的規劃與實施，包括實施會考自主學習方案、建立班級自主學習常規、營造班級自主學習環境。研究包括二階段的教學行動循環歷程，本章第一節說明第一階段教學行動的實踐情形，第二節說明第二階段教學行動的實踐情形，第三節綜合討論。

第一節 第一階段教學行動實踐

第一階段教學行動，主要透過會考自主學習方案為班級經營主軸，建立班級自主學習場規，營造班級自主學習環境，並進行實施成效評估。此外，提供學生自我監控工具（A1/B1/B2/B3）以促進學生自主學習。行動歷程自 2021 年 9 月至 11 月。以下說明。

壹、教學行動設計

一、楔子：傾聽與覺察

研究者 17 年的教學生涯，深刻體會到與學生建立良好關係的關鍵是「傾聽」與「覺察」。研究者並不擔心樂樂班的學生，除了不惹事生非，更重要的是能夠考取好學校為校爭光。然而，研究者身為導師，卻有著無比憂心，從學生升上國三開始，隱隱察覺學生的壓力與不快樂。升上國三，面對升學壓力，是學習生涯的考驗和挑戰，讓許多學生失去了以往的笑容，取而代之的是沉重課業的苦悶。

仔細尋思，每一天的教室生活，師生都在時間滾輪中匆匆前進，彼此錯過了許多可以心情交融的時刻，於是，孩子心聲無從吐露，誤解無法冰釋，情感日漸疏離，這是現實的無奈，彌補辦法就用文字梳理，用文字彰顯真心誠意。因此，研究者要學生在每天的聯絡簿中書寫自己的「心情留言」（如圖 4-1），透過學生的心情點滴，細細品讀孩子的心情，走進孩子的內在世界，有助於班級經營的規劃與實施。

圖 4-1 學生心情留言舉隅（依時間）

資料來源：樂樂班學生聯絡簿。

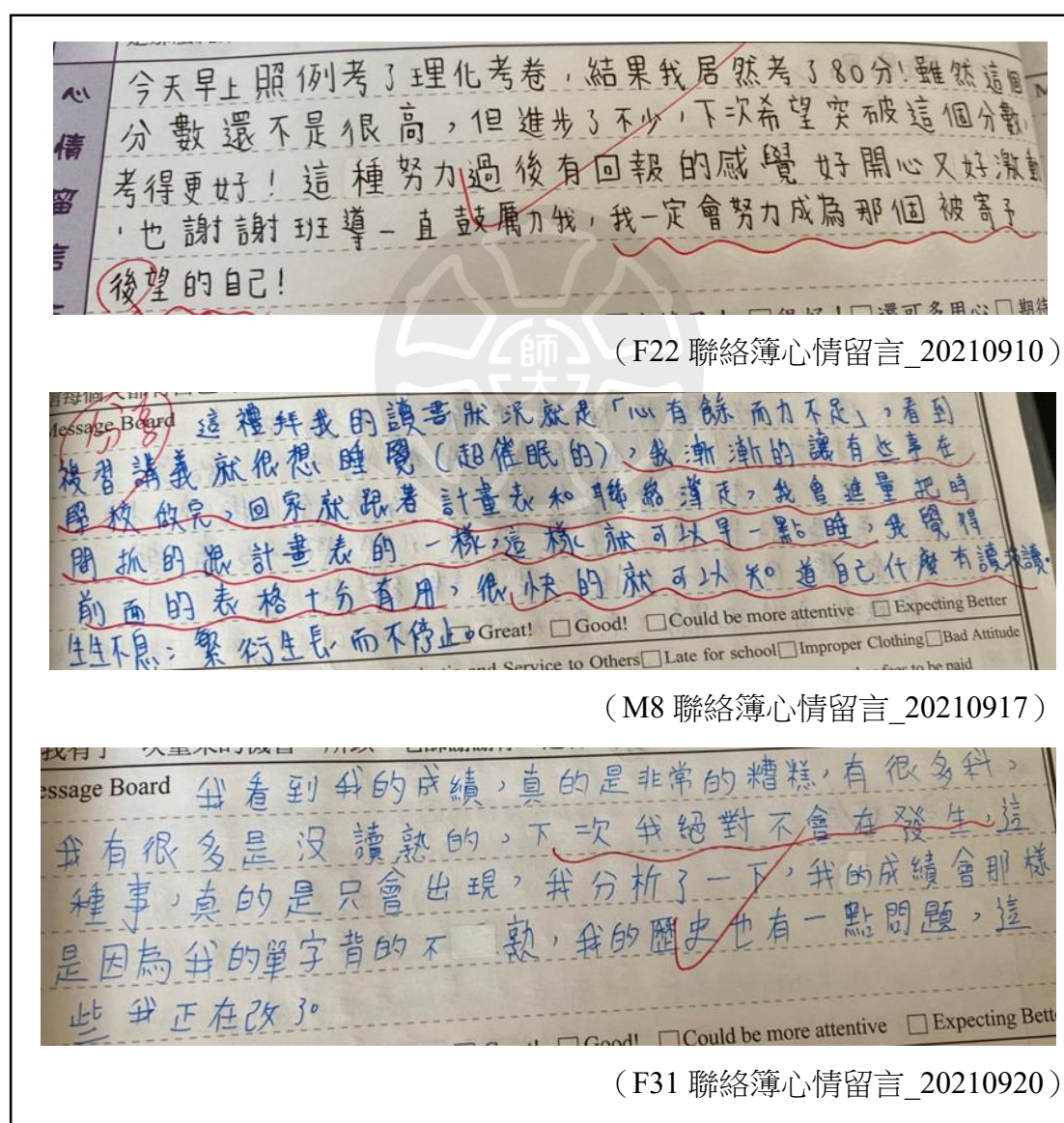


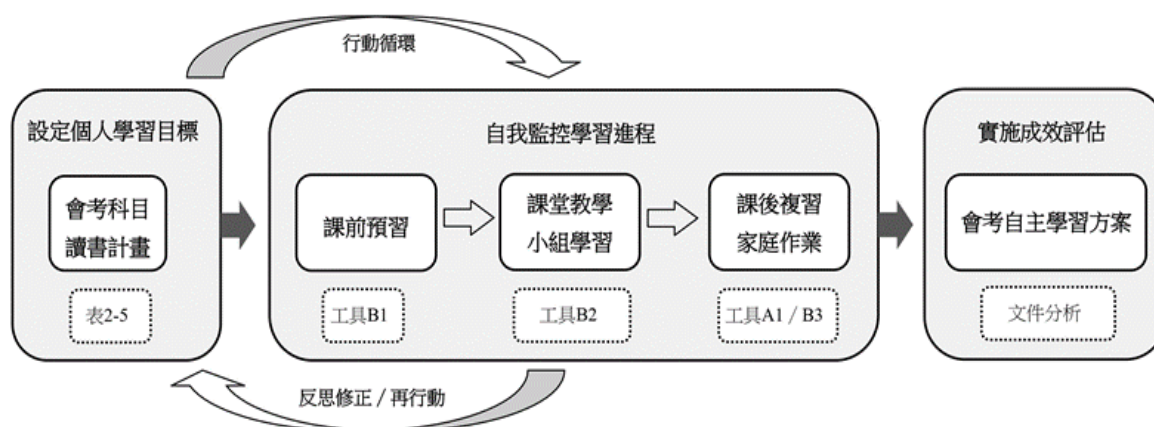
圖 4-1 的「心情留言」，可以照見學生的自我省思與成長「……這種努力過後有回報的感覺好開心又好激動，……我一定會努力成為那個被寄予厚望的自己」(F22)、「……我漸漸的讓有些事在學校做完，回家就跟著計畫表和聯絡簿走……」(M8)。而面對學習過程的挫折「我看到我的成績，真的是非常的糟糕……」(F31)，只要教師適時的引導與協助，學生終將展現「追尋蝴蝶」的燦爛笑靨（楊俐容，2010），充滿著對學習的期待與喜悅「……下次我絕對不會再生……這些我正在改了。」(F31)。究竟該如何幫助學生找到「生命中的蝴蝶」，研究者期待透過教學行動，一方面讓學生在「學習如何學習」(learning how to learn)的過程中，激發學習動機，感受學習的愉悅；另一方面也讓學生從成功的學習經驗中舒緩升學壓力。

二、第一階段教學行動設計：實施會考自主學習方案促進學生自主學習

第一階段教學行動設計，主要透過「會考自主學習方案」的實施，協助學生做好會考的準備。運用監控工具 (A1/B1/B2/B3)，引導學生自我監控學習進程，包括：學習行動前的訂定讀書計畫、設定個人學習目標；學習行動中的自我評估，做到表現與意志控制；學習行動後的自我反思，做到自我修正調整。最後進行實施成效評估。第一階段教學行動歷程如圖 4-2。以下說明。

圖 4-2 第一階段教學行動歷程圖

資料來源：本研究整理。



(一) 訂定讀書計畫，設定個人學習目標

自我效能 (self-efficacy) 和目標設定 (goal-setting) 對個人工作表現有正向的效果。過去的表现可以透過個人目標和自我效能而影響未來的表現，自我效能也會影響個人目標及未來的表現，個人目標最後也會影響未來的表現 (Bandura, 1986; Schunk & Zimmerman, 2001)。

本研究引導學生透過每週的讀書計畫 (參表 2-5) 來設定個人學習目標，提供學習行動的方向性，激發學生主動尋求有效的學習策略，透過自我監控的調適來達成目標，提升學習表現與自我效能。

(二) 自我監控學習進程

學習進程 (learning progression) 在於描述學習活動逐漸精緻化的學習與理解過程 (National Research Council, 2007)。自我監控是 SRL 的重要後設認知策略，當學生自我監控學習進程與時，如發現表現與個人學習目標不一致時，可在教師協助下即時修正與調整，最後，SRL 的學生能夠控制自身的學習行動，不會受教師或家長所控制。

本研究實施會考自主學習方案，引導學生依循系統化的學習進程，包括課前預習、課堂學習、以及課後家庭作業與複習等，運用自我監控工具 (A1 / B3 / B4 / B5)，監控及評估自我的學習表現，在未達目標前，能自我反思修正調整學習策略。

(三) 實施成效評估

第一階段教學行動的實施成效評估，主要針對會考自主學習方案的實施過程與成果，進行有系統的資料蒐集，一方面衡量學生的自主學習能力與遭遇的學習問題，另一方面了解班級自主學習環境的營造，以做為第二階段教學行動的決策過程。

貳、教學行動實踐歷程

第一階段教學行動的實踐，主要在引導學生訂定讀書計畫、設定個人學習目標，並經由課前自學預習、組織課堂小組學習，以及課後複習與完成家庭作業等系統化的學習進程，逐步養成學生的自律習慣。

一、訂定讀書計畫，促進學生自主學習

2020 年一場新型冠狀病毒肺炎（COVID-19）襲擊全世界，臺灣如同許多國家也自 2021 年五月開始全面停課，並啟動「停課不停學」的措施，全國中小學校依據「線上課程教學與學習參考指引」（教育部資訊及科技教育司，2020）進行線上教學，改變了習以為常的學習方式。「停課不停學」具有主動積極的學習觀點，它不只是線上學習，廣義而言，是教師支持學生自主學習（洪詠善，2020）。因此，研究者於停課期間，促動學生嘗試規劃與管理自己的讀書時間：

雖然因為疫情的關係大家沒辦法到校上課，不過就快國三了，老師希望各位同學把握在家自學的這段時間，好好練習規畫自己的讀書時間，幫自己訂定學習進度，有計畫、有系統的讀書。學會善用時間，是踏出成功的第一步，大家一起努力！

2021 年九月，全國各級學校終於返校複課，學生洋溢著可以和好友共學的愉悅心情。研究者依據 SRL 學習循環歷程，推動「會考自主學習方案」，引導學生每週規劃會考科目的讀書計畫，透過「設定個人學習目標」，讓學生仔細審度「能力」與「目標」之間是否具有一定的挑戰性以激發學習動機，並思索課後「自學時間」與「休閒時間」的配置，是否適當能達成目標。此外，提供自我監控工具（A1/B3/B4/B5），協助學生評估及檢核讀書計畫的執行情形。

檢視第八週（第一次段考前）的讀書計畫，M11 僅設定及格標準的學習目標，F31 期待能達到及格以上的目標（如圖 4-3）：

研究者：告訴老師，這次段考，你只希望拿到 60 分，為什麼？

M11：嗯……（思考中）

研究者：就是說，對自己訂的目標，你有什麼想法？

M11：就想說可以及格就很好了。

研究者：為什麼？

M11：嗯，覺得國文自己努力一點的話，還可以有成績，數學對我來說太難了，就放棄了，……回家後想看書就想睡……作業有時也沒寫完……。

研究者：慢慢來，再努力點，先把每天的作業做完，有問題就來找老師。

（M11 訪_20210927）

研究者：說說看，對於這次段考的目標，妳有什麼想法？

F31：我家很吵……

研究者：為什麼？妳在什麼地方讀書寫功課？

F31：以前都在客廳和家人邊看電視邊寫功課，不過很吵，很難專心……。

研究者：沒有自己的書房嗎？

F31：……在自己房間的話，就會東摸西摸做其他的事，就很少寫作業看書……覺得自己如果努力一點的話，是可以比及格再好一些的。

研究者：加油！相信妳這次段考可以做得好。

（F31 訪_20210928）

誠如 Zimmerman（1998）所言，SRL 能力薄弱的學習者，並不是沒有學習目標，而是由於目標品質過低而為自己設限，不懂得對本身能力的自我評估，所以他們所設立的目標並不特定、也不長遠，進而導致他們學業成就不佳、且意志力控制及自我省思會受到限制。反之，M8 和 F22 設定期望達到高成就的目標，並且能依據評量範圍清楚自我評估目標的可達成性（如圖 4-3）。

圖 4-3 學生學習目標設定舉隅

資料來源：學生自主學習歷程文件資料。

M11 的學習目標								
我的現狀	段考範圍	課本詳讀	習作再複習	考卷訂正再複習	題本完成(學校)	題本完成(自訂)	題本練習(補習)	自訂標準
國文		✓	✓	✓	✓	✓	✓	60
英語		✓	✓	✓	✓	✓	✓	60
數學		✓	✓	✓	✓	✓	✓	60
歷史		✓	✓	✓	✓	✓	✓	60
地理		✓	✓	✓	✓	✓	✓	60
公民		✓	✓	✓	✓	✓	✓	60
理化		✓	✓	✓	✓	✓	✓	60

F31 的學習目標								
我的現狀	段考範圍	課本詳讀	習作再複習	考卷訂正再複習	題本完成(學校)	題本完成(自訂)	題本練習(補習)	自訂標準
國文	1-2, 3	✓	✓	✓				75
英語	一、二	✓	✓	✓	✓		✓	70
數學	1-1~1-3	✓					✓	60
歷史	一、二	✓						70
地理	一、二	✓						70
公民	一、二	✓						80
理化	1-1~2, 2.5	✓	✓	✓	✓			70

M8 的學習目標								
我的現狀	段考範圍	課本詳讀	習作再複習	考卷訂正再複習	題本完成(學校)	題本完成(自訂)	題本練習(補習)	自訂標準
國文	一~語一	✓	✓	✓	✓			80
英語	一、二課	✓	✓	✓	✓	✓	✓	80
數學	1-1~1-3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	90
歷史	一、二課	✓	✓	✓	✓			90
地理	一、二課	✓	✓	✓	✓			90
公民	一、二課	✓	✓	✓	✓			90
理化	1-1~2, 2.5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	90

F22 的學習目標								
我的現狀	段考範圍	課本詳讀	習作再複習	考卷訂正再複習	題本完成(學校)	題本完成(自訂)	題本練習(補習)	自訂標準
國文	L1~L3, 語一	✓	✓	✓		✓		80~90分
英語	L1~L2	✓	✓	✓	✓	✓		90分以上
數學	1-1~1-3	✓	✓	✓		✗	✓	90分
歷史	L1~L2	✓	✓	✓		✓		90分
地理	1-1~1-2	✓	✓	✓		✓		90分以上
公民	L1~L2	✓	✓	✓	✓	✓		90分以上
理化	1-1~2, 2+2.5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	90分

分析學生（M8、M11、F22、F31）第八週的讀書計畫，如圖 4-4，可以看出自主學習能力的差異。M8 和 F22 具備良好的時間規劃與管理能力，能妥善分配課後自學和休閒時間，循序漸進的完成目標。而 F31 尚能安排較多的課後讀書時間，M11 則多從事運動休閒，對於時間的規劃與管理能力有待加強。

圖 4-4 研究個案第八週讀書計畫

資料來源：學生自主學習歷程文件資料。

M8 第八週讀書計畫								F22 第八週讀書計畫									
		10/25(一)	10/26(二)	10/27(三)	10/28(四)	10/29(五)	10/30(六)	10/31(日)			10/25(一)	10/26(二)	10/27(三)	10/28(四)	10/29(五)	10/30(六)	10/31(日)
07:00							賴床	洗早刷									睡覺
08:00							洗早	理化B5									睡覺
09:00							洗早	理化B5									吃早餐
10:00							歷史B5	數學B4									整理
11:00							地理B5	數學B4									吃早餐
12:00							公民B5	國文B4									吃早餐
13:00							公民B5	國文B4									吃早餐
14:00							公民B5	國文B4									吃早餐
15:00							公民B5	國文B4									吃早餐
16:00							公民B5	國文B4									吃早餐
17:00							公民B5	國文B4									吃早餐
18:00	回家	打球	數學B5	回家	理化B5	運動	洗澡	運動									吃早餐
19:00	吃飯	洗澡	數學B5	洗澡	理化B5	運動	洗澡	運動									吃早餐
20:00	洗澡	吃飯	數學B5	洗澡	理化B5	運動	洗澡	運動									吃早餐
21:00	寫功課	歷史B5	數學B5	寫功課	英文B5	國文B5	公民B5	寫功課									吃早餐
22:00	寫功課	地理B5	數學B5	寫功課	英文B5	國文B5	公民B5	寫功課									吃早餐
23:00	複習自然	數學B5	理化B5	複習自然	地理B5	國文B5	公民B5	複習自然									吃早餐

M11 第八週讀書計畫								F31 第八週讀書計畫							
		10/15(三)	10/16(四)	10/17(五)	10/18(六)	10/17(日)	10/18(一)			10/15(三)	10/16(四)	10/17(五)	10/18(六)	10/17(日)	10/18(一)
07:00						還沒醒	還沒醒								
08:00						還沒醒	還沒醒								
09:00						吃早餐	吃早餐								
10:00						吃早餐	吃早餐								
11:00						吃早餐	吃早餐								
12:00						吃早餐	吃早餐								
13:00						吃早餐	吃早餐								
14:00						吃早餐	吃早餐								
15:00						吃早餐	吃早餐								
16:00						吃早餐	吃早餐								
17:00						吃早餐	吃早餐								
18:00	國文L3	訂國書	歷史1~2	理化1~2	洗澡	理化1~2	理化1~2								
19:00	國文L3	寫小記	地理1~2	打球	吃飯	公民1~2	公民1~2								
20:00	理化L5	國文L1~3	公民1~2	打球	吃飯	地理1~2	地理1~2								
21:00	吃飯	國文L1~3	英文L1~2	打球	國文L3	吃飯	吃飯								
22:00	洗澡	吃飯	跳繩	洗澡	國文L3	吃飯	吃飯								
23:00	睡覺	洗澡	洗澡	英文1~2	睡覺	洗澡	洗澡								

其次分析學生（M8、M11、F22、F31）第八週讀書計畫的時間分配比例如表 4-1 和圖 4-5，顯示學生對於讀書計畫的時間規劃與管理，與其是否知道如何準備考試、用什麼方式準備考試，以及能否審度自己不同科目的程度差異，都有很大關係。相較於 M8 和 F22 超過七成以上的課後時間準備考試，M11 的課後時間很少用於自主學習，假日更僅剩 23% 時間；F31 則願意於假日花較多時間在課業上。

M11 表示：

我爸每天都很晚回家，家裡只有奶奶，她是不會管我讀書的，我自己有時是想讀，也有做做功課，不過翻翻書本就想睡覺了……。（M11 訪_20211019）

表 4-1

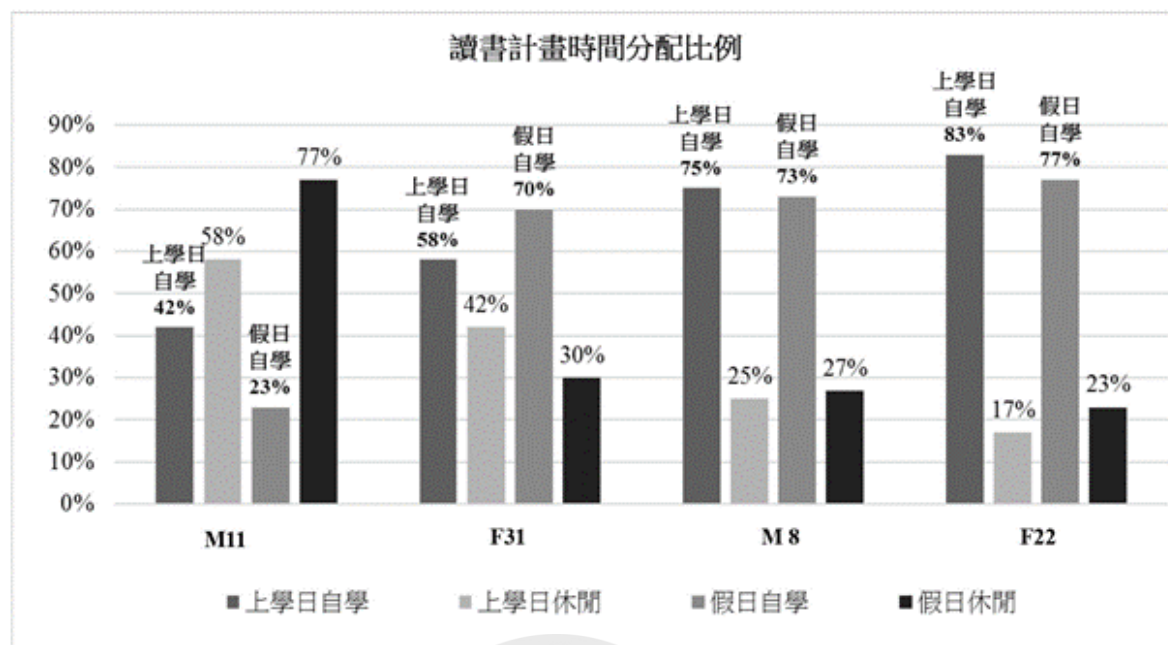
研究個案讀書計畫時間分配表

第八週讀書計畫執行期間：20211013- 20211018 (上學日：13、14、15、18 / 假日：16、17)				
個案	上學日時間：17:00-23:00		假日時間：8:00-23:00	
	自學時間 (平均)	休閒時間 (平均)	自學時間 (平均)	休閒時間 (平均)
M11	2.5小時 (42%)	3.5小時 (58%)	3.5小時 (23%)	11.5小時 (77%)
F31	3.5小時 (58%)	2.5小時 (42%)	10.5小時 (70%)	4.5小時 (30%)
M8	4.5小時 (75%)	1.5小時 (25%)	11小時 (73%)	4小時 (27%)
F22	5小時 (83%)	1小時 (17%)	11.5小時 (77%)	3.5小時 (23%)

資料來源：學生自主學習歷程文件資料。

圖 4-5 研究個案讀書計畫時間分配統計圖

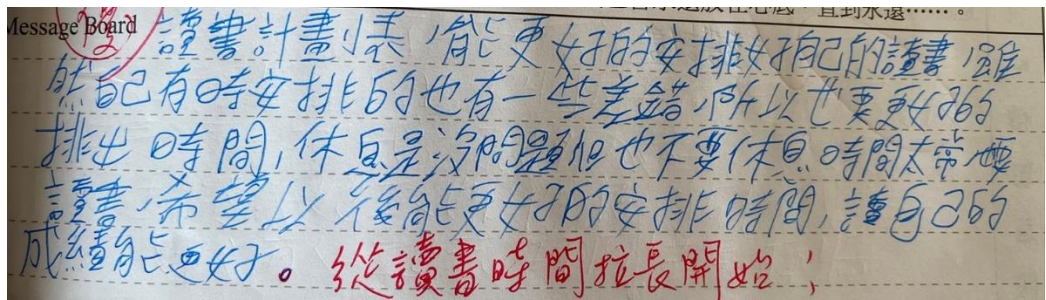
資料來源：學生自主學習歷程文件資料。



事實上，引導國三學生如何善用時間準備會考，是促進學生自主學習的最佳時機。因此，為加強 M11 的時間規劃與管理能力，經徵得同意，請 M8 提供讀書計畫參考，並分享其經驗：

他（M11）說我的讀書計畫對他來講，是不可能做到的事……感覺很多科目都放棄了，放學後還要去補學，回家後更不想看書……站在好朋友的立場，我就告訴他先對他認為比較有把握的科目先多花一些時間試試看再說……。（M8 訪_20211021）

檢視 M11 第十週的讀書計畫（執行期間 20211025- 20211031），讀書計畫比較如圖 4-6，時間規劃比較如表 4-2 及圖 4-7。發現課後自主學習時間的比例有大幅增加，上學日平均已達 80%以上，假日亦能達到 50%，且計畫內容也較為詳細。M11 的 M11 心情留言：



(M11 聯絡簿心情留言_20211026)

M11 表示：

想想老師開學對我們說的話，國三了.....看了同學 (M8) 的讀書計畫，用那麼多的時間在讀書，覺得自己蠻慚愧的。那我就想，既然大家都開始努力了，我也不能再繼續混下去.....○○ (M8) 教我怎麼做計畫，自己也想了很久，想說多用一些時間讀看看，成績會不會有進步.....。(M11 訪_20211026)

圖 4-6 M11 讀書計畫比較圖

資料來源：學生自主學習歷程文件資料。

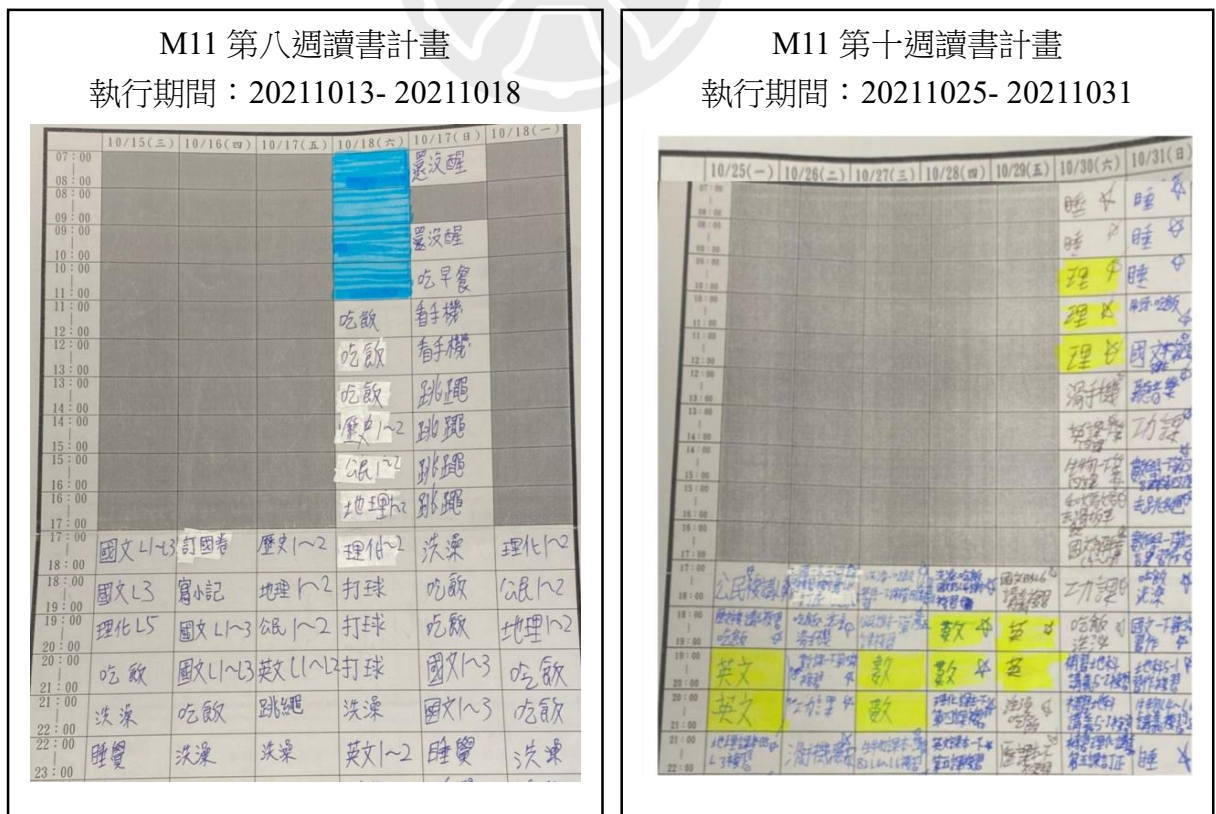


表 4-2

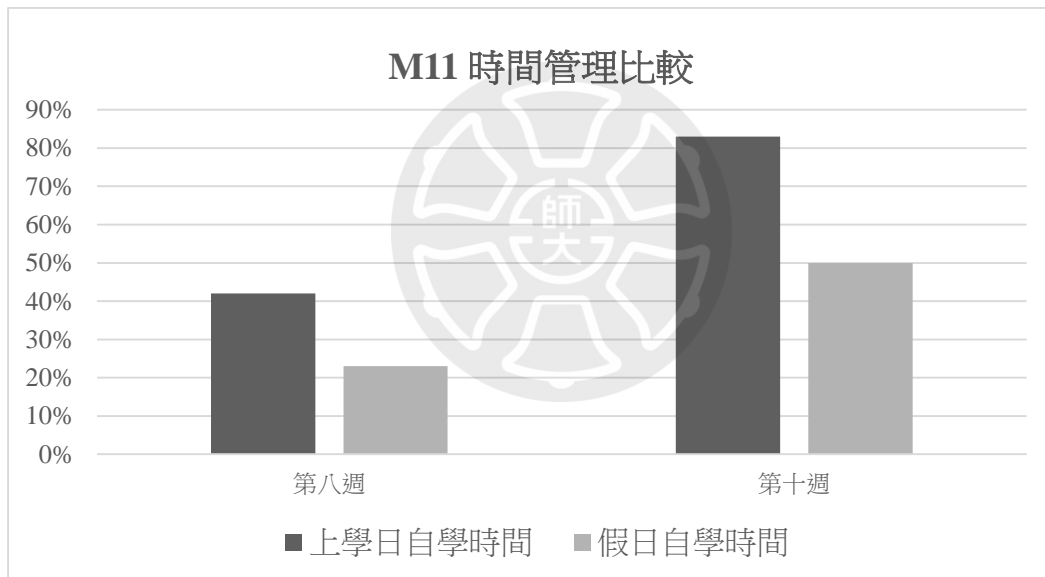
M11 時間管理比較表

第八週讀書計畫		第十週讀書計畫	
上學日時間：17:00-23:00 假日時間：8:00-23:00			
自學時間（平均）			
上學日	假日	上學日	假日
2.5小時（42%）	3.5小時（23%）	5小時（83%）	7.5小時（50%）

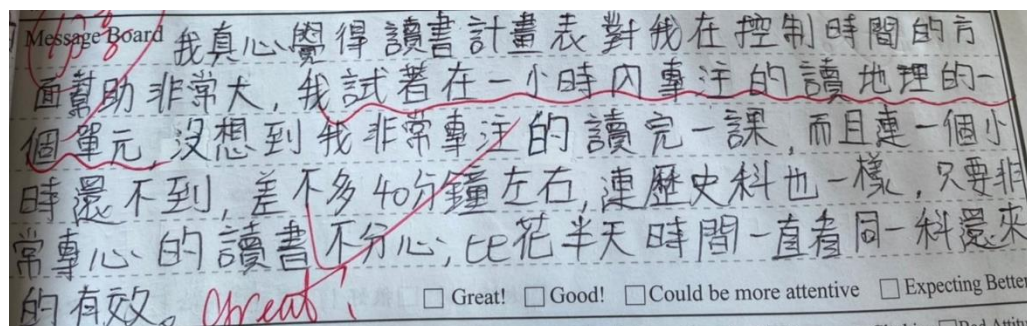
資料來源：學生自主學習歷程文件資料。

圖 4-7 M11 時間管理比較圖

資料來源：學生自主學習歷程文件資料。



另檢視 F31 的讀書計畫，雖然家庭自學環境欠佳，但上學日的課後自學時間仍有 58%，假日更達 70%，顯示其對於自己的課業表現尚有期待。F31 心情留言：



(F31 聯絡簿心情留言_20211027)

F31 表示：

以前是不會有計畫安排自己的讀書時間，反正想讀的時候就多讀一點，累了或者心情不好就做別的事.....讀書計畫可以幫助我控制讀書的時間，也比較知道哪些科目要多花一些時間.....我覺得小考有進步了。(F31 訪_20211027)

二、建立班級自主學習常規

(一) 課前自學預習：

本研究提供學生課前預習自我監控工具（參見附錄三 / 工具 B3），引導學生對於新單元內容，做到獨立自學的初步理解，透過課前預習，喚起舊經驗，讓學生應用舊經驗連結新概念，課堂上較能掌握教師的教學，並且對預習時不懂或不易理解之處能積極提問，除了可以提高學習的主動性，並可澄清學生的迷思概念。

檢視學生的課前預習自我監控表，可以發現學生自主學習能力與態度的落差。以 M11 和 M8 的課前預習表現為例，比較如圖 4-8，M11 無法在課前獨自學新課程內容。M11 表示：

放學後還要去補習，回家就很累了，連功課都不想寫了……沒有預習的習慣，也不知道怎麼寫這個表……可以努力看看。(M11 訪_20211018)

M8 則可以自我監控課前預習的歷程，理解一些概念與解決部分問題，並掌握自己不懂的內容，反思自己不足之處。

圖 4-8 學生課前預習自我監控比較圖

資料來源：學生自主學習歷程文件資料。

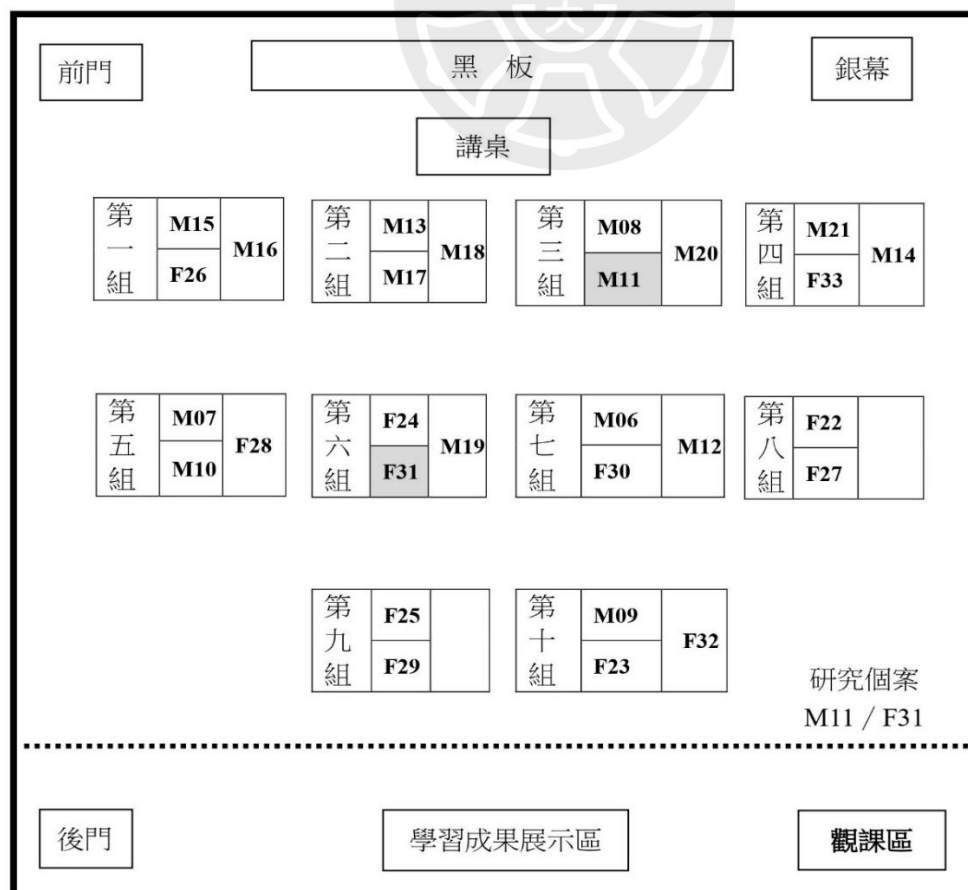
M11 第十週課前預習					M8 第十週課前預習				
執行期間：20211025- 20211031					執行期間：20211025- 20211031				
星期	預習科目 單元名稱	不懂或不理解的地方	無法完成的原因	學習成果回饋 (學會的觀念) (小考成績)	星期	預習科目 單元名稱	不懂或不理解的地方	無法完成的原因	學習成果回饋 (學會的觀念) (小考成績)
-					-	理化 BS L31~32	動能運用	能花時間理解	80 分
-					-				
二					二	英 B4 L1~L2	花點時間練習句型	練少會愈愈快	92 分
二					二	理化 BS L33	力學能守恒的意思	隔天再去向同學請教。ok	
二					二				
三					三	數 BS 22	圓內接四邊形運用	需要在多練習題型 知理解。	
三					三	理 BS 23~34	23~34	概念想太複雜	80 分
三					三				
四					四	公民 BS L4	都明白了	花時間把課文內容 看仔細。	
四					四	理化 BS L3	簡單機械用意	概念不明白 聽同學講，ok 再在想一想 與其他的物理，ok	80 分
四					四				
五					五	理化 BS 3-4	清楚了	聽補習班老師 說明，了解多了。	
五					五	理化 BS 23~25	都不熟悉需要再加強	太久沒複習了。	
五					五				
六					六	英 BS L4	清楚了	花的時間久一點。	
六					六				
日					日	X	X	X	
日					日				
自我 檢討 & 改進 計畫					自我 檢討 & 改進 計畫	這禮拜改善許多，讓自己重新調整，變得比較充實。 保持好狀態！ 有問題直接面對解決 別悶在心中！			

學生做好課前預習工作，能初步理解課程內容，上課時較能掌握教師所講解的新知識，且對自己預習時有疑惑的內容能積極提問，可以引起學習動機，提高學習的主動性和學習成效。因此，課前預習是引導學生的自主學習行動，在預習的過程中，學生必需自己閱讀、自己思考、自己整理重點，也就促進了自主學習的能力。

(二) 課堂小組學習

國文、社會、自然等科目的協同教師，會視教學單元與教學時間彈性提供學生小組學習的機會。小組人數 2-3 人，採異質性分組，研究者與協同教師商議分組及安排學生座位，將 M11 與其好友 M8 安排在第三組，F31 與其好友 F24 安排在第六組，希望經由同儕的互賴支持，激發研究個案的學習投入。分組座位安排如圖 4-9。

圖 4-9 小組學習分組座位安排圖



樂樂班的課堂小組學習方式如下：

1. 國文科課堂中，教師運用的小組學習方式包括：文言文翻譯、修辭解說、文意討論、互相詰問等。(國文課堂觀察_20211005)

先用共同學習方式引導，再搭配課本重點，以小組競賽方式進行分組學習。小組學習的內容像是文言文的翻譯、文章修辭、文意的討論等等，有時間的話，提供課文重點提問單讓學生互相詰問……。(國文教師訪_20211005)

2. 社會科(地理)課堂中，教師運用的小組學習方式，主要是讓學生針對與生活息息相關的重要議題進行探討。(地理課堂觀察_20211007)

針對課本中的一些重要議題，比如環境、社會文化等等，提供學生素材閱讀，或者讓學生自己蒐集資料，透過學生分組討論、分享、老師提問及歸納，讓學生關注生活周遭的重要議題。(地理教師訪_20211007)

3. 自然科(理化)課堂中，教師運用了科學概念討論活動、實驗操作活動等的小組學習方式協助班級經營。(理化課堂觀察_20211013)

分組學習的彈性比較大，可以看情況給學生不同的任務，比如說有時候讓他們討論一些科學概念的澄清，有時候是實驗觀察操作活動……搭配分組學習，學生必須在小組中共同合作完成學習任務，可以指導學生合作學習的技巧，也可以增強學生學習的動機。(理化教師訪_20211013)

再者，提供課堂小組學習自評工具(參見附錄三/工具 B4)，引導學生自我監控小組學習的歷程，建立小組學習常規：積極參與(互賴關係)、注意聆聽(積極互動)、發言討論(績效責任)、鼓勵和幫助同學(合作技能)、發揮小組學習成效(團體歷程)。

檢視課堂小組學習學生自評結果，統計如表 4-3（國文課堂）、表 4-4（地理課堂）、表 4-5（理化課堂）。

表 4-3

國文課堂小組學習自評結果統計一覽表

組別	檢核項目	積極 參與	注意 聆聽	發言 討論	鼓勵 同學	幫助 同學	小組學習常規 個人綜合表現
	組員代號						
一	M15	3	3	1	1	1	2
	M16	3	3	3	3	3	3
	F26	2	2	1	1	1	1
二	M13	2	2	2	2	2	2
	M17	2	2	2	1	2	2
	M18	3	3	3	3	3	3
三	M08	3	2	2	3	3	3
	M11*	2	2	2	1	1	2
	M20	3	3	3	3	3	3
四	M14	3	3	3	3	3	3
	M21	2	2	1	1	2	2
	F33	2	3	1	1	1	2
五	M07	3	3	2	2	2	2
	M10	2	2	2	1	2	2
	F28	3	3	3	3	3	3
六	M19	3	3	3	2	3	3
	F24	2	2	2	1	2	2
	F31*	2	2	2	1	1	2
七	M06	2	2	2	2	2	2
	M12	3	3	3	3	3	3
	F30	3	3	2	2	2	2
八	F22	2	2	2	2	2	2
	F27	3	2	3	3	2	3
九	F25	3	3	2	3	3	3
	F29	2	2	1	2	2	2
十	M09	2	2	1	1	1	1
	F23	2	3	2	1	1	2
	F32	2	3	3	2	3	3
小組學習 班級綜合表現		互賴 關係	積極 互動	績效 責任	合作技能		
		2	3	2	2		

【檢核標準】 優異（3） 良好（2） 再加油（1）

資料來源：本研究整理。

表 4-4

地理課堂小組學習自評結果統計一覽表

組別	檢核項目	積極 參與	注意 聆聽	發言 討論	鼓勵 同學	幫助 同學	小組學習常規 個人綜合表現
	組員代號						
一	M15	2	3	1	2	1	2
	M16	3	3	3	3	3	3
	F26	3	3	2	2	3	3
二	M13	2	3	2	2	1	2
	M17	2	3	1	2	1	2
	M18	3	3	3	3	3	3
三	M08	3	3	2	3	3	2
	M11*	2	2	2	2	1	2
	M20	3	3	2	3	2	3
四	M14	3	3	2	3	3	3
	M21	2	3	1	2	2	2
	F33	2	2	2	2	1	2
五	M07	3	2	2	2	1	2
	M10	2	2	1	2	2	2
	F28	3	3	3	3	3	3
六	M19	2	3	2	1	2	2
	F24	2	2	2	2	2	2
	F31*	2	3	2	1	1	2
七	M06	2	2	2	2	1	2
	M12	3	3	3	3	3	3
	F30	3	3	2	2	2	2
八	F22	2	3	2	3	2	2
	F27	3	3	3	3	3	3
九	F25	3	3	1	3	3	3
	F29	2	2	1	2	2	2
十	M09	3	2	1	1	1	2
	F23	2	3	2	2	1	2
	F32	3	2	2	3	3	3
小組學習常規 班級綜合表現		互賴 關係	積極 互動	績效 責任	合作技能		
		3	3	2	2		

【檢核標準】 優異（3） 良好（2） 再加油（1）

資料來源：本研究整理。

表 4-5

理化課堂小組學習自評結果統計一覽表

組別	檢核項目	積極 參與	注意 聆聽	發言 討論	鼓勵 同學	幫助 同學	小組學習常規 個人綜合表現
	組員代號						
一	M15	2	2	1	2	1	2
	M16	3	3	3	3	3	3
	F26	2	2	1	2	2	2
二	M13	2	2	1	2	1	2
	M17	2	2	2	2	2	2
	M18	3	3	3	3	3	3
三	M08	2	2	2	2	2	2
	M11*	1	2	1	1	1	1
	M20	3	3	2	3	2	3
四	M14	3	3	2	2	3	3
	M21	2	2	1	2	3	2
	F33	2	2	2	2	1	2
五	M07	3	2	2	2	2	2
	M10	3	2	1	2	1	2
	F28	3	2	3	3	3	3
六	M19	2	2	3	2	2	2
	F24	2	2	2	2	1	2
	F31*	2	2	1	2	1	2
七	M06	2	2	2	2	2	2
	M12	3	2	3	3	2	3
	F30	3	3	2	2	2	2
八	F22	2	2	2	2	1	2
	F27	2	2	2	3	3	2
九	F25	1	1	1	2	3	2
	F29	2	2	1	2	2	2
十	M09	2	2	1	1	1	1
	F23	2	2	2	1	1	2
	F32	2	2	2	1	3	2
小組學習常規 班級綜合表現		互賴 關係	積極 互動	績效 責任	合作技能		
		2	2	2	2		

【檢核標準】 優異（3） 良好（2） 再加油（1）

資料來源：本研究整理。

將表 4-3、表 4-4、表 4-5 的統計資料進一步分析，結果如圖 4-10 和圖 4-11，顯示，在教師規劃的課堂小組學習情境下，多數學生認為自我的學習表現達優異或良好：

組員都很認真，有時候對自己的答案沒信心，就和同學討論弄懂不會的問題……能和同學進行討論、溝通、共同向上、一起努力……是一種共好、互助、合作的學習……。(焦點團體訪談_20211124)

圖 4-10 課堂小組學習常規班級綜合表現分析圖（依科目）

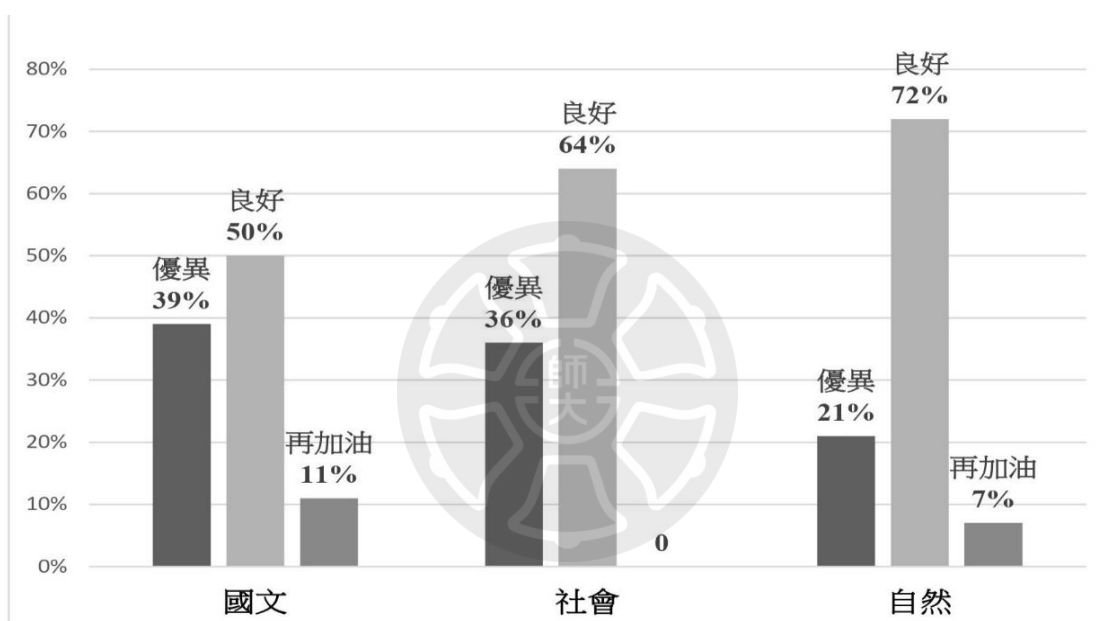
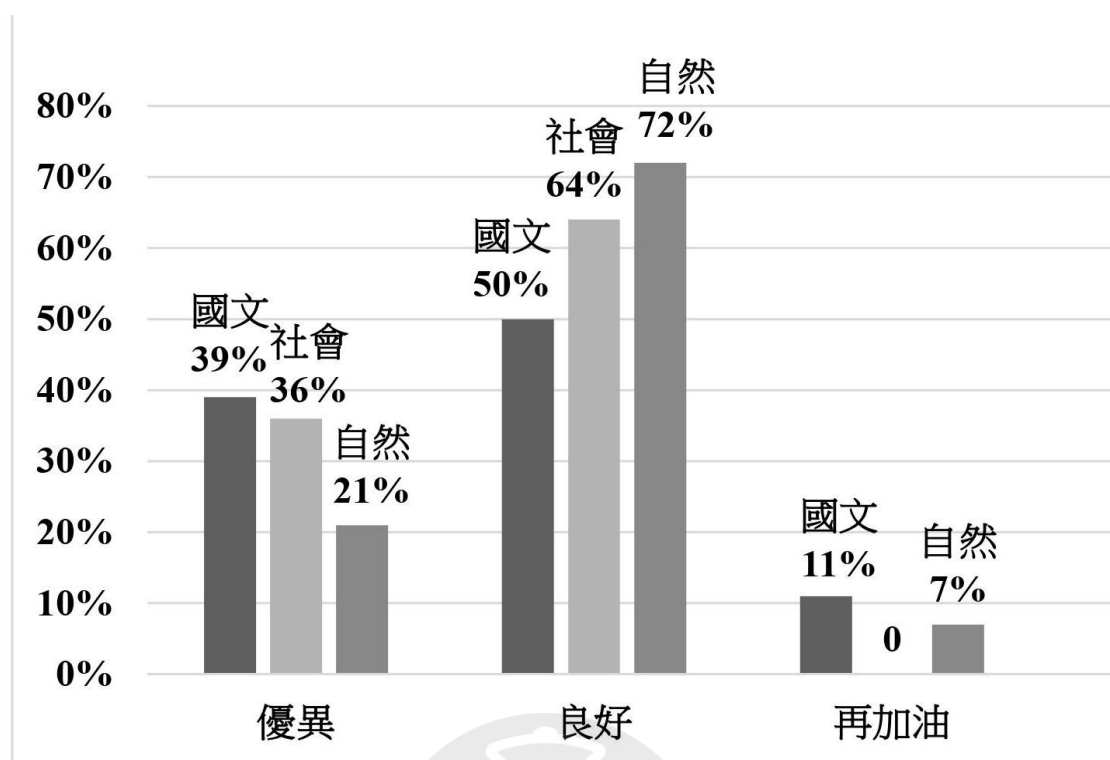


圖 4-11 課堂小組學習常規班級綜合表現分析圖（依自評結果）



此外，檢視 M11 和 F31 在國文、社會（地理）課堂的表現，都優於自然（理化）課堂：

我自己覺得對國文和社會科比較有興趣，可以努力，……理化很難，上課聽不懂，早就放棄了。(M11 訪_20211026)

我對自然科沒有興趣，都不知道老師在講什麼，成績不好，就更不想學。國文和社會就聽得懂，比較有興趣，也可以和同學討論……。(F31 訪_20211026)

(三) 課後複習與家庭作業

課後及時的複習與完成家庭作業，可以協助學生對課堂所學課程內容做進一步的了解，有助於掌握新知識的重點與記憶保留，達到更加的學習效果。研究者在一次理化課堂的觀課結束後，發現儘管下課鐘響，F22 不為所動，仍默默地坐在位子上溫習功課。(觀察札記_20211014)

如果是比較困難的科目，比如數學或理化，通常下課後，我會先花些時間溫習一下剛剛老師教過的內容，還有時間再去休息。(F22 訪_20211014)

比較研究個案第六週課後複習與家庭作業時間的自我監控情形，如圖 4-12、圖 4-13，可以發現，M8 和 F22 等自主學習能力較佳的學生，能妥善規劃課後時間，亦能透過反思修正調整，養成自律習慣；反之，M11 和 F31 等自律能力不佳的學生，容易受到外在因素影響，造成無法勤於複習，投入家庭作業時間亦不足，經過研究者的引導協助，也開始嘗試投入較多時間的課後自學。M11 表示：

回到家想到要讀書寫作業，就覺得蠻累的，想睡.....快考試了，也想多些時間在功課上面，努力看看.....。(M11 訪_20211026)

F31 表示：

.....在自己房間的話，就會東摸西摸做其他的事，就很少看書，不過最近看到老師推的讀書計畫，大家都很認真，自己也有在努力變.....。(F31 訪_20211026)

圖 4-12 研究個案課後複習時間管理能力比較圖

資料來源：學生自主學習歷程文件資料。

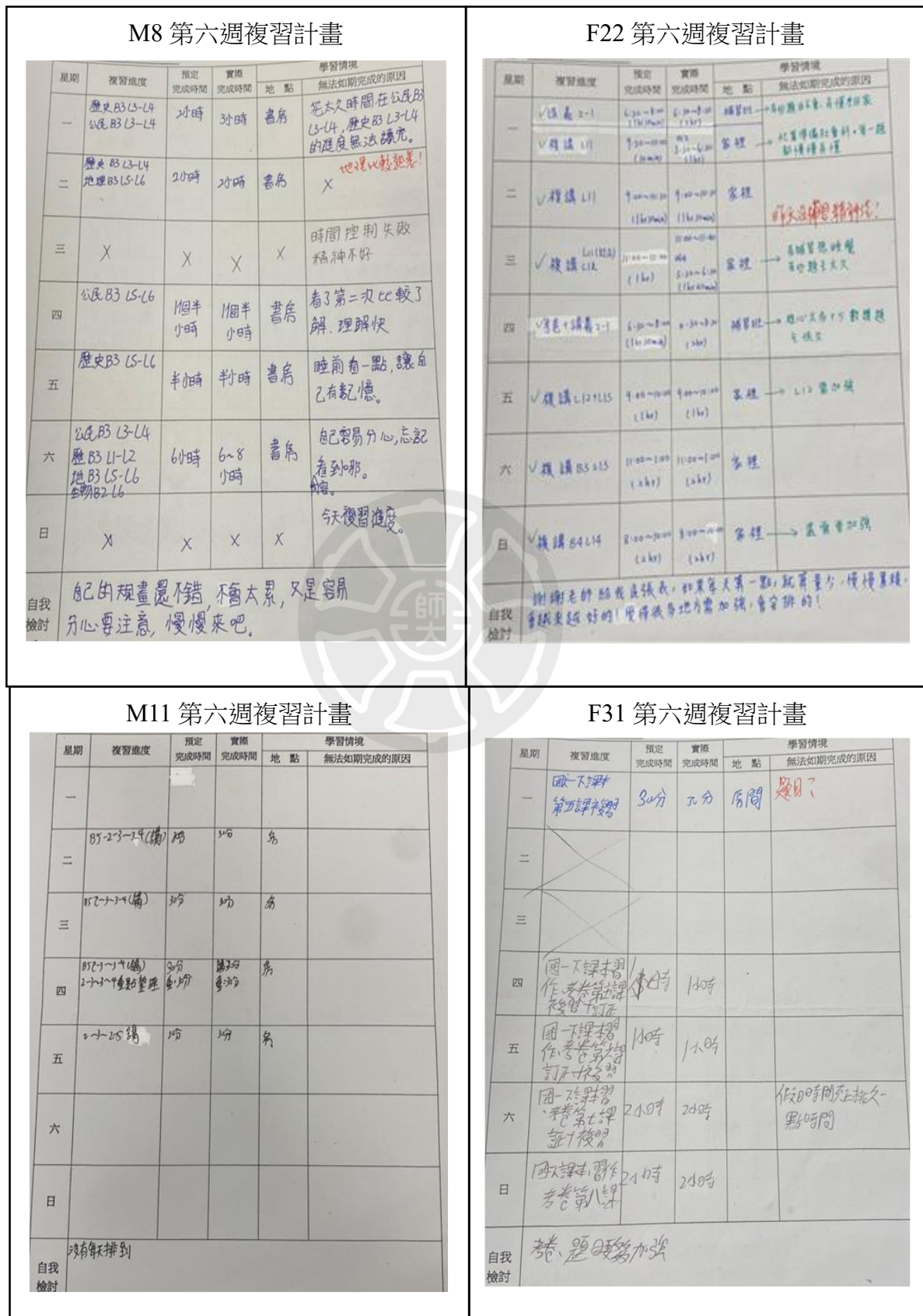


圖 4-13 研究個案家庭作業時間管理能力比較圖

資料來源：學生自主學習歷程文件資料。

M8 第六週家庭作業計畫						F22 第六週家庭作業計畫					
星期	作業內容	預定完成 作業時間	實際完成 作業時間	作業的學習情境							
				地點	無法如期完成的原因						
一	理B6 L3-1 ~L3-2(補) 訂正作業	1小時	20分鐘	書房	想法靈敏能如以往的模範 圖,花點時間解答。						
二	理B5 L3-3(補) 訂正 自習L3	1:30小時	1小時	書房	理七力學能守恒的部分不太懂, 隔天會向同學、老師請教。						
三	國複講B1~B4 國解(9~11)	半小時	半小時	書房	國解和自生點點花較少時間 如果提前把國複講也寫一點 能省下更多時間。gr-u						
四	國解(12~5) 數學2-2 英語L4	1小時	1小時	書房	花少時間寫功課。						
五	\\	\\	\\	\\	\\						
六	數學2-2 訂正自卷、筆記	1小時	半小時	書房	數學10分鐘完成 訂正自卷20分鐘完成						
日	\\	\\	\\	\\	\\						
提前有空先寫一些功課能降低時間。											
自我檢討											

M11 第六週家庭作業計畫						F31 第六週家庭作業計畫					
星期	作業內容	預定完成 作業時間	實際完成 作業時間	作業的學習情境							
				地點	無法如期完成的原因						
一	溫習 自習	自~自	自~自	房間	無						
二	數學 地理	數學 地理	半小 1小	房間	無						
三	國語	國55分	55分	房間	無						
四	溫習 英語	理45分 英25分	理25分 英25分	房間	無						
五	英語 數學	英10分 數20分	英10分 數20分	房間	無						
六	數學 國語(背)	數10分 國語15分	數10分 國語15分	房間	無						
日	溫習	自30分	自30分	房間	無						

星期	作業內容	預定完成 作業時間	實際完成 作業時間	作業的學習情境	
				地點	無法如期完成的原因
一	國課習 第四節	5分	5分	房間	
二	英文考 地理複講	7分	7分	房間	
三	地理複講 英文複講	10時3分	10時16分	房間	重心,簡單的比較時比課 有教)
四	溫習 數學	50分	50分	房間	罰寫功課完成後寫的快 沒寫進去 寫完下課時能寫一些
五	溫習 數學	10時	11時	房間	時間分兩次,有些在之前有 理完成,就快些了。
六	溫習 自習	20分	20分	房間	這次學期回來有開收一些 不會的進行吧!
日	\\	\\	\\	\\	\\

三、營造班級自主學習環境

(一) 學習投入的班級氣氛

透過會考自主學習方案的實施，引導學生訂定讀書計畫、設定個人學習目標，讓學生仔細審度「能力」與「目標」之間是否具有一定的挑戰性，並經由課前自學預習、組織課堂小組學習，以及課後複習與完成家庭作業等系統化的學習進程，除能激發學生的學習動機外，更能提升學習投入的程度，讓學生在投入學習活動的過程中，產生學習與發展，並獲得有意義的學習經驗和好的成果（陳惠珍，2010）。

多數自律能力較佳的學生（如 M8、F22）能設定高成就的學習目標，並且具備良好的時間規劃與管理能力，能妥善分配課後自學和休閒時間，循序漸進的完成目標。反觀自律能力欠佳的學生（如 M11、F31），M11 在第十週的讀書計畫，其課後自主學習時間的比例已有大幅增加，且計畫內容也較為詳細；F31 也調整家庭學習環境，加強自我監控，投入更多時間的課後自學。

(二) 互賴支持的人際關係

在教師規劃的課堂小組學習情境下，多數學生認為自我的學習表現達優異或良好。學生在小組中透過面對面的互動，可以自由表達自己的意見、想法，經由溝通、辯證反思自我的知識架構，藉由同儕教導進行認知精緻化的歷程，最後能共同完成學習活動，不僅作為學科知識的學習，同時也可以藉由與他人互動的過程，履踐積極參與（互賴關係）、注意聆聽（積極互動）、發言討論（績效責任）、鼓勵和幫助同學（合作技能）等的小組學習常規，有效促進自主學習。

第二節 第二階段教學行動實踐

第二階段教學行動，主要運用研究工具（C）探究營造班級自主學習環境；並針對需要教學介入的研究個案（M11 和 F31），透過研究工具（A2），協助學生經由覺察、計畫、行動、省思等的循環歷程，一個循環的結果產生下一個循環的起點，逐漸促進學生的自主學習能力發展。行動歷程自 2021 年 11 月至 12 月。以下說明。

壹、班級自主學習環境成效分析

第一階段教學行動實踐歷程中，發現在教師規劃的課堂小組學習情境下，透過學生自評結果顯示，雖然多數學生認為自我的學習表現良好，不過仍有將近 10% 的學生，認為國文和理化課堂的表現有待加強（參圖 4-10、圖 4-11）。基於此，本研究綜整相關文獻，自編「班級自主學習環境」學生問卷（參附錄三 / 研究工具 C），進一步探究學生對於班級學習環境的感知情形，有助於營造「學習投入的班級氣氛」與「互賴支持的人際關係」的班級自主學習環境，希冀激發學習動機，促進學習表現不佳的學生投入學習。

問卷題項共 12 題，其中 1-5 題關於「學習投入的班級氣氛」、6-12 題關於「互賴支持的人際關係」。問卷採 Likert-type 五點式自陳評量，學生就題目陳述，依「非常同意」、「大部份同意」、「部份同意」、「大部份不同意」、「非常不同意」，依序給予 5 至 1 分，評估與自己想法相符合的程度，分數愈高，表示題項的內容敘述與自己的想法愈接近。

問卷於 2021 年 11 月 5 日施測，收回後的有效問卷，將全體樣本各題項得分資料輸入 Microsoft Excel 試算表中，統計各題項得分之平均數及標準差，如表 4-6、圖 4-14。結果分析如下。

- (一) 平均數：各題項得分之平均數皆大於 4，顯示學生對於班級自主學習環境的感知，多傾向「非常同意」或「大部份同意」，表示班級學習環境的營造有利於促進學生自主學習。
- (二) 標準差：各題項得分之標準差，除第一至第三題項大於 1.5 外，其餘題項均小於 1，顯示學生對於同儕的自律情形，感知程度略有分歧，不過仍多傾向正面態度；至於對「學習投入的班級氣氛」與「互賴支持的人際關係」的感知，則均持正向看法。



表 4-6

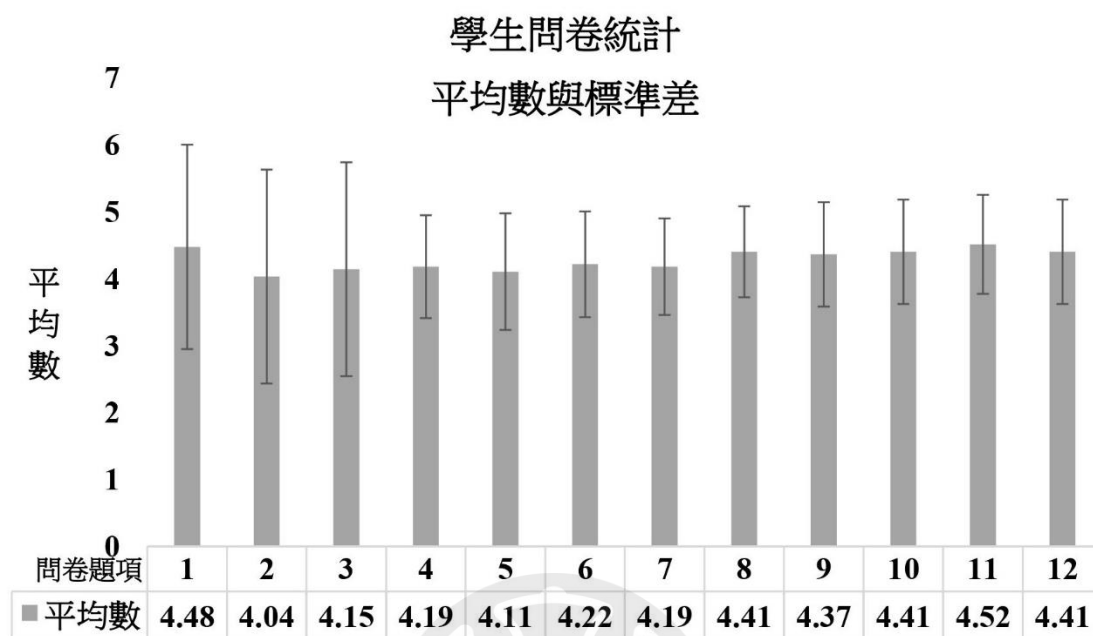
「班級自主學習環境」學生問卷統計一覽表

問卷編號	一、同學會自動利用早讀時間學習	二、同學自動自發學習情況良好	三、同學的學習態度表現良好	四、班上的學習氣氛感覺良好	五、在班上學習讓人覺得愉快	六、同學之間會互相協助幫忙	七、同學樂意分享學習成果	八、導師對同學都很信任	九、導師會傾聽同學心聲	十、導師與同學相處融洽	十一、導師會關心同學功課	十二、導師會鼓勵同學自主學習
1	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
6	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
9	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4
10	3	3	3	4	5	4	4	5	5	5	5	5
11	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3
12	5	4	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5
13	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4
14	5	4	4	3	3	3	4	4	5	5	5	5
15	5	3	3	4	4	3	3	5	5	5	5	4
16	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3
17	5	4	5	5	3	5	4	5	4	5	5	5
18	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	5	5
19	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3
20	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5
21	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4
22	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5
23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
24	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
25	5	4	4	3	3	4	4	4	5	5	5	5
26	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
27	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
平均數	4.481	4.037	4.148	4.185	4.111	4.222	4.185	4.407	4.370	4.407	4.519	4.407
標準差	1.526	1.580	1.590	0.772	0.875	0.786	0.722	0.681	0.777	0.782	0.739	0.782

資料來源：學生自主學習歷程文件資料。

圖 4-14 「班級自主學習環境」學生問卷統計圖

資料來源：學生自主學習歷程文件資料。



此外，再透過學生焦點團體（班級幹部、小組學習組長）訪談，結果分析如下。（焦點團體訪談_20211124）

(一) 學習投入的班級氣氛：學生建議研究者一方面多引導小組學習表現自評結果偏低的同學（參表 4-3、表 4-4、表 4-5）能更加投入學習，主動積極的參與小組討論。另一方面能再利用一些時間，教同學如何使用自我監控工具，可以讓同學更有能力自主的做好自己的功課。

研究者：大家覺得班上的學習風氣如何？怎麼改進可以更好？

學生：組員都很認真，有時候對自己的答案沒信心，就和同學討論弄懂不會的問題……能和同學進行討論、溝通、共同向上、一起努力……是一種共好、互助、合作的學習……。大家互相討論不會的題目……寫讀書計畫、開心學習。如果老師能再多督促一些同學可以多和大家一起討論，問不會的題目，就會更好……。

研究者：大家覺得班上的學習環境怎樣？怎麼改進可以更好？

學生：老師教會同學自己規劃讀書時間、善用零碎時間，讓大家可以有個目標，讓大家一起努力向上……。建議老師可以再利用一些時間教大家如何使用老師給我們的一些工具表格，會讓同學更有能力自動自發的做好自己的功課。

(二) 互賴支持的人際關係：學生建議研究者商請每一科目的授課教師，都能實施小組學習，讓大家有機會共同討論、相互詰問，彼此鼓勵，學習效果將會更好。

研究者：大家覺得在學習上，同學互相幫忙合作的人際關係怎樣？怎麼改進可以更好？

學生：同學互相問問題、互相幫忙、互相討論、大家一起加油、互相分享、一起讀書互相幫忙……。建議老師請其他科目的老師（英語、數學、歷史、公民、地科）都能做分組學習，大家可以一起討論、互相問問題，效果會更好。

綜合上述，學生對於班級自主學習環境的安排與營造，都表達感受到「學習投入的班級氣氛」，與促進同儕「互賴支持的人際關係」，可以有效提升學生的學習興趣與學習成效。

貳、研究個案的學習問題

第一階段教學行動歷程中，發現樂樂班多數學生的自主學習表現佳，不過仍有部分學生需要老師的協助，尤其 M11 和 F31 遭遇較大的學習問題，需要研究者的教學介入（參圖 4-3、圖 4-4、圖 4-5、圖 4-8、圖 4-12、表 4-3、表 4-4、表 4-5）。

M11 對於學習總是表現三分鐘熱度，難以維持長久的熱情，遇到自己不感興趣的、有難度的內容，更失去耐心。M11 表示：「覺得國文自己努力一點的話，還可以有成績，數學對我來說太難了，就放棄了……。」（M11 訪

20210927) 透過觀察課堂，發現 M11 在英語、數學或理化課堂經常出現恍神、趴臥等無法專心學習狀態 (英語課堂觀察_20211012、理化課堂觀察_20211014、數學課堂觀察_20211014)，國文課堂和社會 (歷史 / 地理 / 公民) 課堂雖略有進步，不過仍會因缺乏耐性，導致注意力不集中的問題。(國文課堂觀察_20211005、歷史課堂觀察_20211011、地理 / 公民課堂觀察_20211015)。

F31 由於意志力控制不佳，容易受到外在因素干擾而影響學習表現：

.....在客廳和家人邊看電視邊寫功課，不過很吵，很難專心.....在自己房間的話，就會東摸西摸做其他的事，就很少寫作業看書.....。(F31 訪_20210928)

觀察課堂學習情形，可以發現，F31 對於數學、自然等難度較高的科目，或是社會 (歷史 / 地理 / 公民) 課堂，經常出現精神渙散、漫不經心，甚至趴睡狀態 (歷史課堂觀察_20211011、地理 / 公民課堂觀察_20211015、理化課堂觀察_20211014、數學課堂觀察_20211014)；而感興趣的國文和英語課堂，則表現較佳，遇到會回答的問題，能主動參與討論和發言 (國文課堂觀察_20211005、英語課堂觀察_20211012)。

參、協助個案學生啟動自主學習的循環歷程

在進行自主學習時，教師可提供學生四種個別的支持：(一) 示範，針對學生覺得困難的，教師可以親自示範做法；(二) 鼓勵，當學生試圖仿效教師時，常會有挫折感，此時與其批判學生學習成效不佳，不如鼓勵學生做進一步的嘗試；(三) 工作與策略分析，如果學生不具有分析課業的技能，教師須幫助學生設定合適的目標，提供具體的協助，幫助學生發展新的學習策略；(四) 結果的檢核與策略修正，當學生的注意力由於策略的模仿逐漸轉移至學習與結果的關聯時，教師可檢核學生的課業評估，並提供策略修正與更具建設性的意見 (林心茹譯，2000；Zimmerman et al., 1996)。

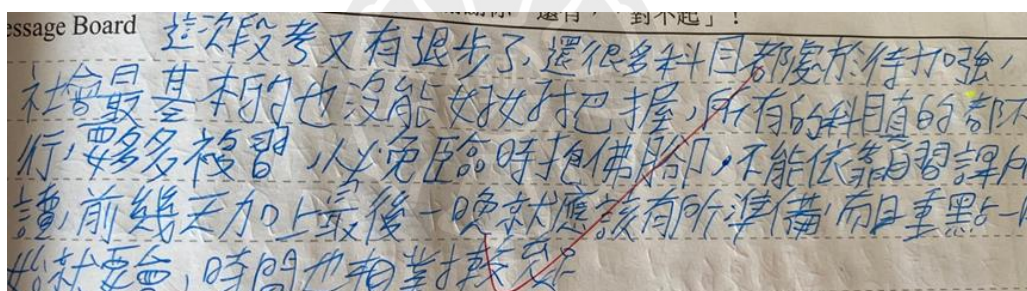
鑒於此，研究者依據自主學習教學模式（參圖 2-2），運用研究工具（A2）提供 M11 和 F31 具體的協助，並適時給予鼓勵，幫助學生選擇學習策略，提供策略修正與更具建設性的意見，逐漸促進其自主學習能力的發展。說明如下。

一、第一期自主學習歷程：2021 年 11 月 1 日至 11 月 21 日

（一）自我覺察

研究者首先運用研究工具（A2），引導 M11 和 F31 對自身過去的學習表現進行評估，覺察自己在學習上的能力與主要問題，並教導其進行自我監控的方式，發展出適合自己的學習策略。

M11 在聯絡簿寫下的心情留言：

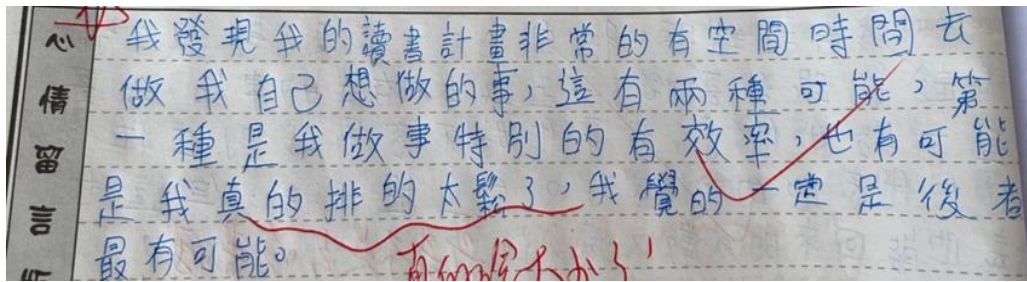


（M11 聯絡簿心情留言_20211102）

M11 表示：

其實我自己知道我最大的問題，就是不會管理自己的時間……我爸經常很晚回家，奶奶也不會管我，……補習回家後就想先休息一下，玩玩手機……等到想要做功課就想睡啦……。（M11 訪_20211103）

F31 的心情留言：



(F31 聯絡簿心情留言_20211102)

可以發現，F31 自我覺察時間管理的問題：本來不會安排讀書時間，現在學會做讀書計畫，就開始會安排自己的讀書時間了。(F31 訪_20211103)

(二) 計畫與行動

其次，教導 M11 和 F31 分析學習任務的方式，協助學生設定具體的學習目標，選擇合適的學習策略，協助其自我監控策略的有效執行，解決學習困難，引導學生熟練學習策略並持續監控讀書計畫的執行。

比較研究個案第三週 (20210913-20210919) 和第十二週 (20211108-20211114) 的課後複習自我監控表 (A1)，M11 如圖 4-15、F31 如圖 4-16，可以發現其自主學習能力的進展情形。

M11 在第一階段教學行動實踐歷程中，對於時間的管理能力已有明顯改善 (參圖 4-6)，完成率亦持續進步，並且能針對自己的學習問題尋求解決策略。再比較第二階段教學行動 / 第一期自主學習的歷程，對於課後複習計畫的能力更為提升 (如圖 4-15)，展現具體的時間規劃與管理能力。

圖 4-15 M11 課後複習計畫自我監控比較圖

資料來源：學生自主學習歷程文件資料。

第三週課後復習計畫										第十二週課後復習計畫													
執行期間：20210913- 20210919										執行期間：20211108- 20211114													
本週各科希望完成的複習目標										本週各科希望完成的複習目標													
科目(第 節 第 章/課 第 節/單元)或頁碼(p. 至 p.)										科目(第 節 第 章/課 第 節/單元)或頁碼(p. 至 p.)													
星期	國文	英語	數學	社會			自然			完成率	自我檢討	星期	國文	英語	數學	社會			自然			完成率	自我檢討
				公民	歷史	地理	生物	理化	地科							公民	歷史	地理	生物	理化	地科		
星期一	課本 14 完	第 3 課 單字	課本 P74	X	X	X	X	X	X	95%	時間短 安排不好	星期一	L4 國文 習	L3 單字 (完)		B5 L3 (滿)	B1 L1 (滿)				80%	L6 單字 完	
星期二	課本 L4 1-2 解釋 (寫完)	複習講義 B1-B2 (複習)	課本 1-4 自然科學 (複習)	X	X	X	X	X	X	60%	不太專注	星期二	B5 L3 (滿)								75%	L3 單字 (滿)	
星期三	複習講義 L4 1 解釋 (寫完)	X	複習講義 B1 (寫完)	X	X	X	X	X	X	60%	想睡覺	星期三	L5 (滿)	B5 L1 (滿)	B5 L4 (滿)				B5 L3 1-3 (滿)	70%	L8-L9 (滿)		
星期四	複習 14 完	X	習作 14	X	X	X	X	X	X	30%	X	星期四	L3 (滿)		B4 L4 (滿)	B5 L5 (滿)					50%	L8-L9 (滿)	
星期五	X	X	X	X	X	X	X	X	X	80%		星期五				B5 L4 L5 (滿)					85%		
星期六	講義 B5 (寫完)	X	X	講義 B5 L3 (寫完)	X	X	X	X	X	70%		星期六	L6 單字 完		B4 L4 (滿)	B5 L4 (滿)	B4 L1 L2 (滿)				70%		
星期日	X	B8 講義 完 (寫完)	X	講義 B5 L1 (寫完)	講義 B4 L1 (複習)	X	X	X	X	0%		星期日			B5 L1 L2 (滿)			L8-L9 (滿)	B5 L3 1-3 (滿)	70%			

F31 則將課後學習的環境，從吵雜的客廳調整回到自己的房間，除了加強自律習慣外，並且也能針對遭遇的學習問題尋求解決策略（如圖 4-16）。

圖 4-16 F31 課後複習計畫自我監控比較圖

資料來源：學生自主學習歷程文件資料。

第三週國文科復習計畫						第十二週國文科復習計畫					
執行期間：20210913- 20210919						執行期間：20211108- 20211114					
星期	複習進度	預定 完成時間	實際 完成時間	學習情境							
				地點	無法如期完成的原因						
一	國一下課 算力課後習	30分	2分	客廳							
二											
三											
四	國一下課 作業第2課 後習	1小時	1小時	客廳							
五	國一下課 作業第3課 訂正	1小時	1小時								
六	國一下課 作業第4課 訂正	2小時	2小時		作業時間短 完時間						
日	國一下課 作業第8課	2小時	2小時								

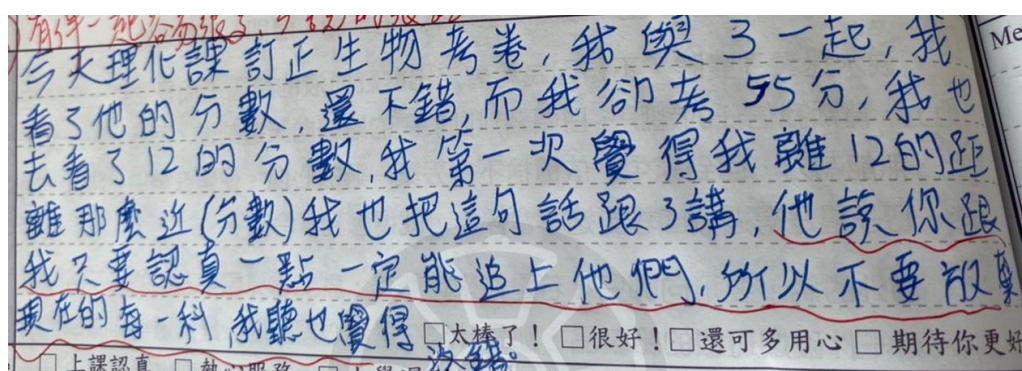
星期	複習進度	預定 完成時間	實際 完成時間	地點	學習情境	
					數量	無法如期完成的原因
一	國一下課 算力課後習	30分	1分	客廳		
二						
三						以前作業太多
四	國一下課 作業第2課 訂正	1小時	1小時	客廳		作業時間短 完時間
五	國一下課 作業第3課 訂正	1小時	1小時	客廳		作業時間短 完時間
六	國一下課 作業第4課 訂正	2小時	2小時	客廳		作業時間短 完時間
日						

二、第二期自主學習歷程：2021 年 12 月 6 日至 12 月 25 日

(一) 自我覺察

在研究者的引導協助下，M11 和 F31 開始建立自律習慣，透過自我評估與監控，持續修正調整自己的學習策略，逐漸發展出適合自己的時間管理技巧，進而促進自主學習能力的發展。以下說明。

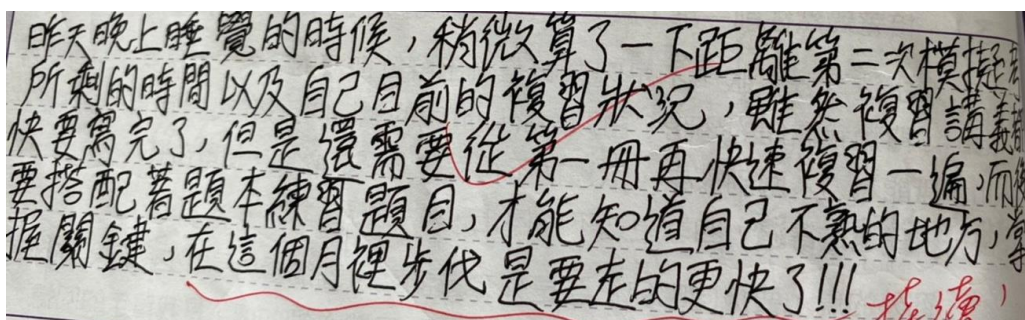
M11 的心情留言：



(M11 聯絡簿心情留言_20211209)

M8 和 M17 都是 M11 的好朋友。M11 發現：「.....同學 (M8) 的讀書計畫，用那麼多的時間在讀書，.....○○ (M8) 教我怎麼做計畫，.....。」(M11 訪_20211209) 顯示，透過同儕互賴支持的人際關係，有機會藉由楷模學習而提升自主學習的能力。

F31 的心情留言：



(F31 聯絡簿心情留言_20211206)

F31 表示：

以前讀書沒有計畫，想讀的時候就多讀一點，……現在比較會控制讀書的時間，也比較知道自己要努力的科目……我希望第二次模擬考有進步。

(F31 訪_ 20211206)

顯示，F31 能對過去的學習表現進行評估，覺察自己在學習任務上的現有能力和主要問題，對學習任務進行分析，並設定學習目標，計畫、選擇策略以達成目標。

(二) 計畫與行動

在第一週自主學習的教學介入，研究者引導 M11 和 F31 去發覺到成績好的同學（如 M8 和 F22），每天都能詳盡地規劃家庭作業的時間，並且努力去完成（參圖 4-13）。因此，第二週的教學介入，持續協助研究個案能達成家庭作業「準時完成」的目標，提高 M11 和 F31 對家庭作業的責任感，讓學生了解，每天按時完成家庭作業，是學生應盡的學習責任，並且是掌握自主學習的關鍵環節，更是提高學習成效不可或缺的重要手段。

促進學生自主學習能力的發展，首要讓學生能夠發現自己的學習問題，然後設定自我修正的目標來克服這個問題（Zimmerman et al., 1996）。M11 清楚知道，如果想在睡前完成家庭作業，必須調整回家後書寫作業的時間：

如果沒有補習，就先打籃球，然後吃飯、洗澡，等想寫作業就想睡了，就隨便寫一下，有時就想說明天去學校再想辦法……看到同學（M8）每天花那麼多時間寫作業，覺得自己也要努力點……自從老師開始教我們做讀書計畫，其實也有在想改變自己的讀書時間……如果要準時寫完功課，就是不要先打球，要提早寫，不要拖到想睡覺在寫。（M11 訪_ 20211209）

於是，在研究者引導下，M11 決定「縮短假日打球時間，一天變半天……每天提早時間做家庭作業」，他的自我酬賞策略是「……只要能準時寫完作業，就可以玩手機遊戲」。(M11 訪_20211209) 經過研究者具體的協助，M11 開始可以準時繳交家庭作業，小考成績達 70 分以上次數也有增加，提升了自我效能「其實自己也沒有很差，只是要多時間念書。」(M11 訪_20211210) 研究者安排同儕夥伴 M8 和 M17 進行協同學習，發現 M11「數學課堂會寫筆記，下課時間也會和同學討論訂正題目」(數學課堂觀察_20211223)。M11 終於在第二次段考的成績表現，展現了自主學習的成果，如表 4-7。

表 4-7

M11 自主學習循環歷程表

第一期自主學習歷程：20211101-20211121
第二期自主學習歷程：20211206-20211225

研究個案：M11

自我覺察		學習的主要問題	
1. 回家念書時間少，作業經常到校才完成，假日時間大都是打籃球。 2. 較有興趣的科目為國文，也是成績表現較好的科目。			
第一期自主學習歷程	計畫	設定目標	改進策略
		1. 做好讀書時間的規劃。 2. 增加課後讀書的時間。 3. 按時完成當天的作業。	1. 提供 M3 讀書計畫參考。 2. 協助安排作息時間。 3. 回家後提早時間寫作業。
	行動	實行歷程監控	成果回饋
1. 每天分享昨日的讀書狀況。 2. 縮短假日打球時間(一天變半天)。 3. 作業準時完成就可以玩手機遊戲。		1. 作業開始可以準時繳交。 2. 小考成績達 70 分以上次數提升。 3. 自我效能的提升：其實自己也沒有很差，只是要多時間念書。	
省思	學習成果		自我檢討
	1. 須要訂正的作業會問同學，比較能獲得正確的學習。 2. 開始會花較多的時間準備小考。		1. 念書的時間還是太少。 2. 有時候會覺得很累就沒念書了。 3. 需要加強自己的意志力。
第二期自主學習歷程	計畫	設定新目標	學習策略
		1. 持續增長課後讀書時間。 2. 持續準時繳交作業。 3. 多和同學討論問題。	1. 協助安排平日作息與假日讀書時間。 2. 安排夥伴 M03、M12 協同學習。
	行動	實行歷程監控	成果回饋
1. 和導師分享每天讀書狀況。 2. 數學課堂會寫筆記。		下課時間會跟同學討論訂正題目。	
省思	學習成果		自我檢討
	1. 社會、自然的小考成績開始進步。 2. 第二次段考成績有進步。		回家後有時還是會偷懶沒念書，自己要堅持下去。

資料來源：學生自主學習歷程文件資料。

此外，比較 M11 的家庭作業自我監控表，如圖 4-17，可以發現，對於家庭作業的完成，從第三週的散漫態度到第十八週的自律展現，自主學習能力已經有了明顯的提升。

圖 4-17 M11 家庭作業自我監控情形比較圖

資料來源：學生自主學習歷程文件資料。

第三週 (20210913- 20210919)						第十八週 (20211220- 20211226)					
星期	作業內容	預定完成 作業時間	實際完成 作業時間	作業的學習情境							
				地點	無法如期完成的原因						
一	溫習	自-1小	自-1小	房間	無	一	溫習(1) 自-1小 國文	自-1小 自-1小	自-1小 自-1小	房間	完成專心
二	國文 地心	自-1小 自-1小	自-1小 自-1小	房間	無	二	國文 85.3	自-1小 自-1小	自-1小 自-1小	房間	完成專心
三	國文	自-1小	自-1小	房間	無	三	國文	自-1小 自-1小	自-1小 自-1小	房間	完成專心
四	溫習(2) 國文	自-1小 自-1小	自-1小 自-1小	房間	無	四	國文 自習	自-1小 自-1小	自-1小 自-1小	房間	完成專心
五	國文 國文	自-1小 自-1小	自-1小 自-1小	房間	無	五	國文 自習	自-1小 自-1小	自-1小 自-1小	房間	完成專心
六	國文 國文	自-1小 自-1小	自-1小 自-1小	房間	無	六	國文	自-1小 自-1小	自-1小 自-1小	房間	完成專心
日	國文	自-1小	自-1小	房間	無	日	國文	自-1小	自-1小	房間	完成專心

至於 F31 的問題，主要在於學習環境的選擇，和意志力控制不佳，容易受到外在因素干擾而影響家庭作業的完成。F31 表示：「其實我是知道在客廳寫功課，很難專心，效果不好，……回到房間，又不想看書……。」(F31 訪 20211209) 研究者與 F31 討論，如果想要為自己的學習負責準時完成家庭作業，必須調整讀書環境和加強自律習慣：

……現在已經不在客廳，回到房間寫功課了，也將手機在寫完作業前關機，這樣才不會讓自己分心，遇到困難就想辦法解決。現在每天的功課在家裡就都寫完了，不會再像以前都留到學校再寫……最近國文成績有

在進步，自己也開始對讀書有些興趣了……。(F31 訪_20211209)

研究者安排同儕夥伴 F17 進行協同學習，發現 F31「數學課堂和地理課堂會做筆記。理化課堂開始會參與討論。數學課堂上打瞌睡時間也減少了。」

(理化課堂觀察_20211214、地理課堂觀察_20211217、數學課堂觀察_20211223) F31 的自律與學習投入有顯著的改善，展現了自主學習的成果，如表 4-8。

表 4-8

F31 自主學習循環歷程表

第一期自主學習歷程：20211101-20211121

研究個案：F31

第二期自主學習歷程：20211206-20211225

自我覺察		學習的主要問題	
1. 課後學習時間大都在客廳，干擾多，無法專心學習。回房間念書，則因缺乏自律，效果不彰。 2. 自己認為較有把握的科目為國文，會參與小組討論，較有把握的問題會舉手發言。			
第一期自主學習歷程	計畫	設定目標	改進策略
		1.做好讀書時間的規劃。 2.改變讀書環境(回到房間)。 3.按時完成當天的作業。	1.提供好友 F22 的讀書計畫參考。 2.加強自律習慣。 3.將手機在寫完作業前關機。
		實行歷程監控	成果回饋
	行動	1.每天分享昨日的讀書狀況。 2.每天固定時間寫作業。	1.大部分作業都可以準時繳交。 2. 國文成績有進步。
		學習成果	自我檢討
	省思	1.須要訂正的作業會問同學，比較能獲得正確的學習。 2.開始會花較多時間準備小考。	1.念書的專注還是要加強。 2.數學課常常聽不懂就睡著了，必須改進。
第二期自主學習歷程	計畫	設定新目標	學習策略
		1.加強讀書的專注力。 2.持續準時繳交作業。 3.課堂做筆記避免睡著。	1.協助加強專注力。 2.安排 F22 協同學習。
		實行歷程監控	成果回饋
	行動	1.持續分享每天的讀書狀況。 2.數學課堂和社會課堂會做筆記。	1.主動拿筆記和研究者分享，並且能說明數學哪些地方學會了，課堂上打瞌睡時間也減少了。 2.自然課堂開始會參與討論。
		學習成果	自我檢討
	省思	上課精神好轉，參與度提升。	1.回去只有看書，題目練習較少。 2.補習班的數學、自然的作業也要完成，才能多練習。

資料來源：學生自主學習歷程文件資料。

此外，比較 F31 的家庭作業自我監控表如圖 4-18，可以發現，對於家庭作業的自律能力，已經有了明顯的提升，也能透過自我評估與監控，不斷修正調整自己的學習策略，發展出適合自己的時間管理技巧，進而促進自主學習。

圖 4-18 F31 家庭作業自我監控情形比較圖

資料來源：學生自主學習歷程文件資料。

第三週 (20210913- 20210919)						第十八週 (20211220- 20211226)					
星期	作業內容	預定完成 作業時間	實際完成 作業時間	地點	作業的學習情況 無法如期完成的原因	星期	作業內容	預定完成 作業時間	實際完成 作業時間	地點	作業的學習情況 無法如期完成的原因
一	國語作業 訂正小量	36分	36分	房間	✓	一	國語作業 第四題	3分	3分	房間	
二	數學作業 訂正	14時 20分	14時 20分	房間		二	英文考卷 訂正	7分	7分	房間	
三	數學作業 訂正	14時	14時	房間		三	數學作業 訂正	10時3分	10時5分	房間	重心、簡單的比較對上課 (教)
四	數學作業 訂正	14時	14時	房間		四	數學作業 訂正	50分	50分	房間	前題是功課完成後寫60分 沒管理 寫下時可能寫一些
五	數學 X1	1分	1分	房間		五	訂小學國 語考卷 訂正	14時	14時	房間	個題分兩次、有些在之前有 理題來訂正快些了。
六						六	數學 訂正	20分	20分	房間	這次想回本有門快些 不會的訂正吧!
日						日					
自我 檢討						自我 檢討	時間總有比前少，但量不變，課明聽課後做好自 成				

綜合上述，M11 和 F31 經過研究者第二階段的教學介入，開始積極參與課堂小組學習，準時完成家庭作業，透過自我評估與監控，不斷修正調整自己的學習策略，進而促進自主學習的能力，雖然無法立即展現令人驚豔的成功表現，但學習動機和自律能力都獲得顯著的提升。誠如 Zimmerman 等人 (1996) 所言 (引自林心茹譯，2000，頁 60-61)：

學生剛開始嘗試去建立起新的習慣時，很少會有百分之百的成功。學生需要有機會去修改一開始所用的方法，只要他們繼續仔細的監控實行新策略的方法，就可以看到應斟酌改良的地方，透過不斷學習如何使用自己的策略，學生可以培養出多樣化及適合自己的時間管理技巧。

第三節 成效與省思

綜整二階段的教學行動循環實踐歷程，以下說明實施成效評估與研究者的教學行動省思。

壹、實施成效評估

一、第一階段教學行動的實施成效

第一階段教學行動，主要透過「會考自主學習方案」協助學生做好會考的準備，引導學生依循系統化的學習進程，包括訂定讀書計畫、設定個人學習目標、課前預習、課堂學習、以及課後複習與家庭作業等，運用自我監控工具（A1/B3/B4/B5），監控及評估自我的學習表現，在未達目標前，能自我反思修正調整學習策略。檢視聯絡簿中的心情留言，可以發現學生在時間規劃與管理能力的自律發展，以及自我監控能力的提升。以下說明。

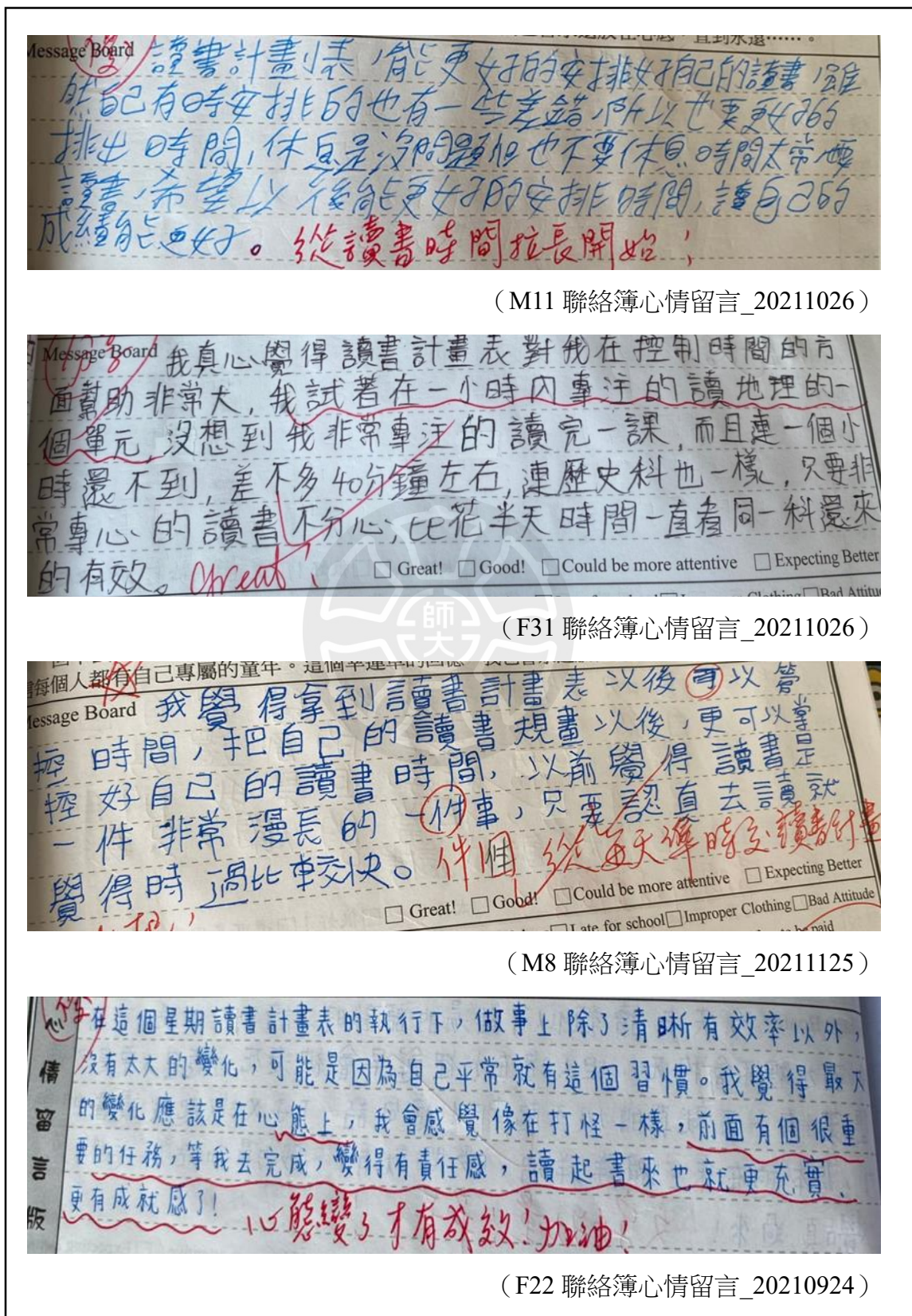
(一) 實施會考自主學習方案，提升時間規劃與管理能力的自律發展

由於學生通常欠缺自己規畫讀書時間的經驗，所以在開始實行自主學習方案時，對於學生發展時間的規劃與管理技巧，教師的引導與支持是相當重要的（Zimmerman et al., 1996）。因此，研究者教導學生安排自己的讀書計畫，提供各種自我監控工具，協助學生覺察問題，進而找到具體可行的方式來修正調整學習策略，就是對學生最佳的引導與支持。

研究發現，學生對於讀書計畫的時間規劃與管理能力，與其是否知道如何準備考試、用什麼方式準備考試，以及能否審度自己不同科目的程度差異，都有很大關係（參表 4-1 和圖 4-5）。圖 4-19 顯示學生對於時間規劃與管理的心情留言，雖然學生的表達方式不盡相同，不過多肯定透過讀書計畫，除能加強自律能力，也在時間規劃與管理技巧方面有顯著的提升。

圖 4-19 學生時間規劃與管理的心情留言

資料來源：樂樂班學生聯絡簿。



(二) 建立班級自主學習常規，提升自我監控能力

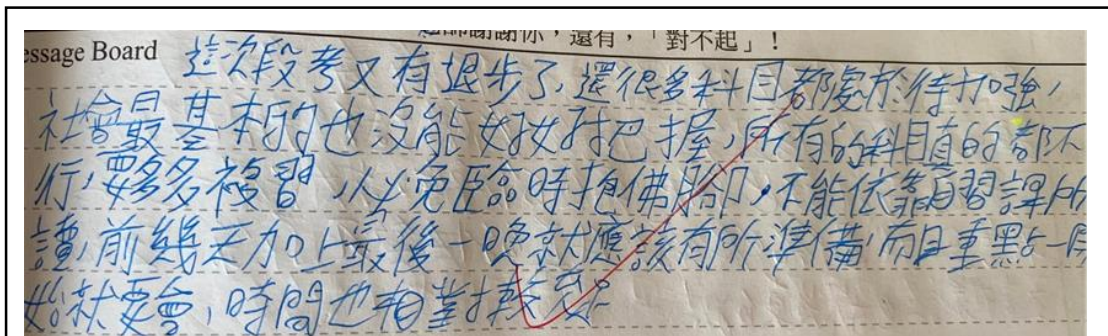
自我監控 (self-monitoring) 是指學生在學習歷程中，朝向自己設定的學習目標努力，並隨時自我衡量如何有效運用學習策略及評估目前的學習成效，以修正學習行為或調整學習策略的運用 (Pressley & Ghatala, 1990)。因此，學生只要願意持續努力的實行會考自主學習方案，透過課前自學預習、課堂小組學習、課後複習與完成家庭作業，不斷修正調整自己的學習策略，就可以提升自我監控能力，進而促進自主學習能力的發展。

檢視學生的自我監控比較表 (參圖 4-8、圖 4-12、圖 4-13)，顯示學生自主學習能力的落差。不過如圖 4-20 顯示，可以看見學生在自我評估與監控能力的展現，能經由自我觀察、自我記錄，認知與覺察自我的學習狀態，當學習遇到困擾時，能反思自己在學習上的表現，修正或調整策略，透過意志努力完成學習任務。當學生獲得自我監控學習的能力時，自我效能就會不斷提升，對學習也就愈來愈充滿自信與興趣。

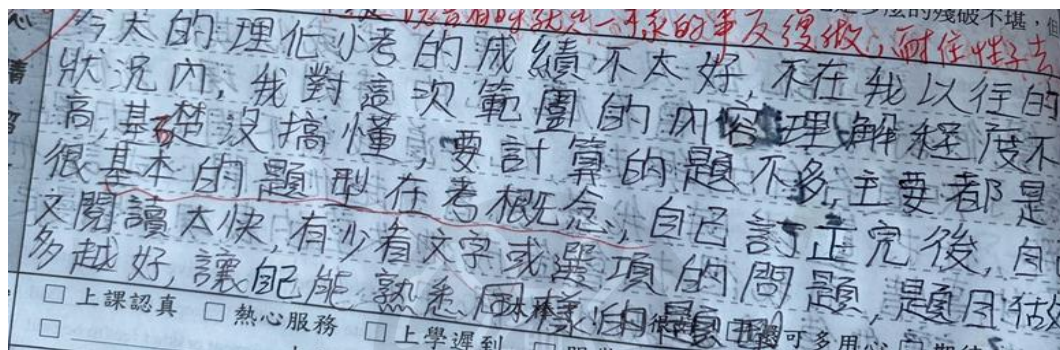


圖 4-20 學生讀書計畫心情留言舉隅（依時間）

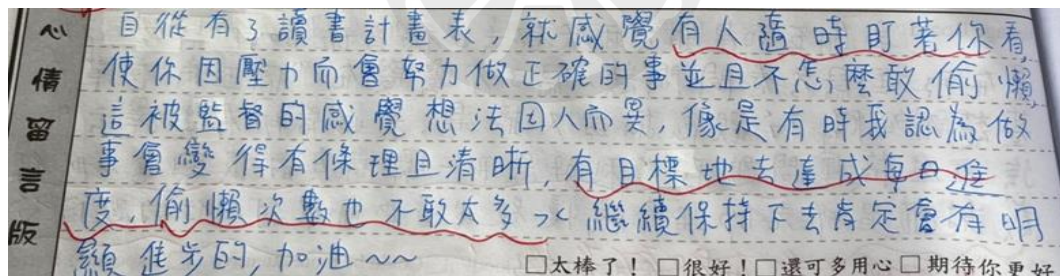
資料來源：樂樂班學生聯絡簿。



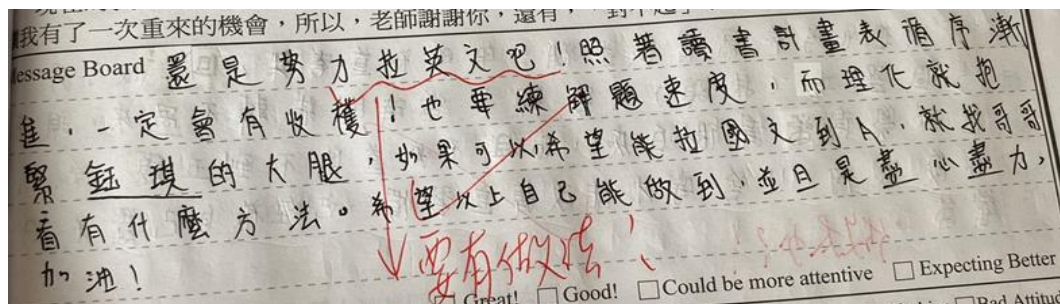
(M11 聯絡簿心情留言_20211026)



(F31 聯絡簿心情留言_20211029)



(F31 聯絡簿心情留言_20211108)



(M8 聯絡簿心情留言_20211125)

(三) 營造班級自主學習環境，提升「學習投入的班級氣氛」與「互賴支持的人際關係」

教師與學習環境對學生的學習動機及能力的影響極大，亦即師生互賴支持和同儕關係所形成的正向情緒，使教室環境籠罩安全與幸福感的班級氣氛，有利於提升學生的學習態度（張春興、林清山，1993；Sylwester,1994），也可以引導學生透過互動，發展團體自學，提升學習效果（國民中學導師手冊編輯小組，1993）。

研究發現，經過第一階段的教學行動歷程，「學習投入的班級氣氛」有顯著提升。多數自律能力較佳的學生能設定高成就的學習目標，並且能妥善分配課後自學和休閒時間，循序漸進的完成目標；而自律能力欠佳的學生，經過引導協助，其課後自主學習時間的比例已有大幅增加，且能加強自律，投入更多時間的課後自學。此外，在教師規劃的課堂小組學習情境下，多數學生認為自我的學習表現達優異或良好，學生在小組中透過面對面的互動，可以自由表達自己的意見、想法，經由溝通、辯證反思自我的知識架構，藉由同儕教導進行認知精緻化的歷程，最後能共同完成學習活動，不僅作為學科知識的學習，同時也可以藉由與他人互動的過程，提升了「互賴支持的人際關係」。

二、第二階段教學行動的實施成效

第二階段教學行動，主要運用研究工具（C6），探究營造班級自主學習環境；並針對需要教學介入的研究個案（M11 和 F31），透過研究工具（A2），協助學生經由覺察、計畫、行動、省思等的循環歷程，一個循環的結果產生下一個循環的起點，逐漸促進學生的自主學習能力發展。以下說明實施成效。

（一）學生對於班級自主學習環境的感知與建言

依據本研究自編「班級自主學習環境」學生問卷的統計結果（參表 4-6、圖 4-14），以及「焦點團體訪談」，學生對於班級自主學習環境的安排與營造，都表達感受到「學習投入的班級氣氛」，與促進同儕「互賴支持的人際關係」，可以有效提升學生的學習興趣與學習成效。

此外，針對「學習投入的班級氣氛」，學生建議研究者一方面多引導小組學習表現自評結果偏低的同學能更加投入學習，主動積極的參與小組討論，另一方面能再利用一些時間，教同學如何使用自我監控工具，可以讓同學更有能力自主的做好自己的功課，投入學習。至於「互賴支持的人際關係」，學生建議研究者商請每一科目的授課教師，都能實施小組學習，讓大家有機會共同討論、相互詰問，彼此鼓勵，學習效果將會更好。

(二) 研究個案自主學習能力的發展

觀察會考自主學習方案的實行，發現研究個案遭遇較大的學習問題，分別：M11 對於學習缺乏持續的熱情，遇到自己不感興趣的、有難度的內容，更失去耐心；F31 主要在於學習環境的選擇，和意志力控制不佳，容易受到外在因素干擾而影響學習表現。鑒於此，研究者提供 M11 和 F31 具體的協助（參表 4-7、表 4-8），幫助學生選擇學習策略，提供策略修正與建設性的意見，並適時給予鼓勵，逐漸促進其自主學習能力的發展。

在研究者的教學介入協助下，M11 和 F31 開始嘗試去建立自律的習慣。M11 在第一階段教學行動中，對於課後自主學習時間的管理已有明顯改善（參圖 4-6），完成率亦持續進步，並且能針對自己的學習問題尋求解決策略。F31 則將課後學習的環境，從吵雜的客廳調整回到自己的房間，除了加強自律習慣外，並且也能針對遭遇的學習問題尋求解決策略（參圖 4-16）。此外，M11 和 F31 也提高了對家庭作業的責任感。M11 對於家庭作業的完成，從第三週的散漫態度到第十八週的自律展現（參圖 4-17），能夠準時繳交家庭作業，學習評量表現也有明顯的進步，提升了自我效能感，展現了自主學習能力的發展。F31 調整讀書環境和加強自律習慣後，可以發現，對於課後複習與家庭作業的自律能力，已經有了明顯的提升，也能透過自我評估與監控，不斷修正調整自己的學習策略，進而促進自主學習的能力（參圖 4-16、圖 4-18）。

綜上，在研究者的教學介入協助下，M11 和 F31 開始積極參與課堂小組學習，準時完成家庭作業，雖然無法立即展現令人驚豔的成功表現，但學習動機和自律都提升了。只要他們願意繼續努力的實行「會考自主學習方案」，透過自我評估與監控，不斷修正調整自己的學習策略，就可以發展出適合自己的時間規劃與管理技巧，進而促進自主學習的能力。

貳、教學行動反思

學生的學習表現會因個人特質、學習環境、學習策略、自律習慣等多重因素的交互影響，而有截然不同的展現。因此，要能夠促進學生自主學習，學生必須要有學習的動機、掌握學習的方法，對於自己學習的歷程也要有所感知（自我監控），並且自己創造一個有利的環境投入學習。教師的角色是引導協助學生如何改善自己的學習條件，有效地管理自己的學習經驗，依據不同的學習情境使用合適的學習策略，對於自己的學習任務能負責並堅持努力，對於自己的學習進程也能持續不斷地調整與修正（Zimmerman, 2001）。

行動研究目的，旨在改善教學實務的困境及提昇教學的品質，不僅能促進教師持續性的教學反思，也能同時提供教師永續性的專業發展（簡梅瑩，2008）。研究者反思回顧第一階段教學行動實踐的歷程與結果，持續檢視「會考自主學習方案」的實行、自我監控工具的使用、並關注學生的學習需求與狀態；反思回顧第二階段教學行動實踐的歷程與結果，促使研究者能以多元觀點的脈絡化分析，更包容的態度，探析研究個案的問題所在，並能協助學生持續探討問題解決的方法。綜觀教學行動實踐的歷程與結果，學生若能對自己的學習進程和表現行為加以監控，就能了解與掌握自己的學習成效；老師若能引導與支持學生發展自主學習的歷程，就能將學習的主導權轉移給學生。

透過教學行動反思，研究者從過去習焉不察的教師本位班級經營模式，不斷修正調整，從問題現象中去挖掘問題背後的真正原因，從聆聽孩子的言談中去察覺學生的需要，這些看似學理的文字敘述，卻是研究者一路走來的真實心境轉變。雖然十二年國教課程「素養導向的教學與評量」列車已啟動，研究者以為目前國中課堂要從「考試領導教學」中解放似乎還有一段距離，因為要應付升學考試，課堂教學重視反覆練習、競逐標準答案。因此研究伊始，研究者也面對了來自家長對於學生準備考試效益的質疑，以及來自學生對於每週訂定讀書計畫、如何使用自我監控工具等的抗拒。研究者抱持「摸著石頭過河」的心情，透過聯絡簿的親師溝通管道，逐漸讓家長了解孩子擁有自主學習能力的重要性，孩子的自律習慣猶如微弱的火苗，需要耐心呵護和引導；也細細品讀

學生的「心情留言」，走進學生的內在世界，一步步幫助學生找到「生命中的蝴蝶」，讓學生在「學習如何學習」的過程中，激發學習動機，感受學習的愉悅，也讓學生從成功的學習經驗中舒緩了升學壓力。



第五章 結論與建議

本章歸納前述對於促進國中生自主學習的班級經營規劃與實施之相關探討，提出本研究結論，並據以對國中教師的班級經營及後續研究提出建議。

第一節 結論

本節依據研究目的與研究問題，綜合第四章之研究發現與討論，歸納本研究結論如下。

壹、實施會考自主學習方案，引導學生訂定讀書計畫、設定個人學習目標，有效促進學生自主學習

本研究「會考自主學習方案」的實施方式，係透過引導學生每週訂定「讀書計畫」（表 2-5），並提供自我監控工具（A1），協助學生按部就班的學習與複習會考科目。此外，針對需要教學介入的個案學生（M11、F31），運用研究工具（A2）促進其自主學習能力的發展。結果顯示，自主學習能力較佳的學生，能妥善規劃課後作息時間，亦能透過反思修正調整，養成投入學習的自律習慣；M11 和 F31 等自律能力不佳的學生，經過研究者的引導協助，也開始嘗試投入較多時間的課後自主學習。

貳、建立課前自學預習、課堂小組學習、課後複習與家庭作業等的班級自主學習常規，有效促進學生自主學習

本研究建立班級自主學習常規的主要策略，包括引導學生課前預習、組織課堂學習，以及完成家庭作業，逐步養成學生的自律習慣，進而深化成為學生的自主學習能力。

一、課前預習常規的建立

提供學生自我監控工具（B1），引導學生對於新單元內容，做到獨立自學的初步理解，課堂上較能掌握教師的教學，並且對預習時不懂或不易理解之處能積極提問，可以提高學習的主動性。因此，課前預習可以引導學生的自主學習行動，在預習的過程中，學生必需自己閱讀、自己思考、自己整理重點，也就促進了自主學習的能力。

二、課堂學習常規的建立

組織課堂小組學習，採異質性分組，提供自我監控工具（B2），並與學生共同訂定小組學習常規，包括互賴關係、積極互動、績效責任、合作技能。結果顯示，在教師規劃的課堂小組學習情境下，學生在小組中透過面對面的互動，可以自由表達自己的意見、想法，經由溝通、辯證反思自我的知識架構，藉由同儕教導進行認知精緻化的歷程，最後能共同完成學習活動，不僅作為學科知識的學習，同時也可以藉由與他人互動的過程，履踐積極參與（互賴關係）、注意聆聽（積極互動）、發言討論（績效責任）、鼓勵和幫助同學（合作技能）等的小組學習常規，有效促進自主學習。

三、課後複習與作業常規的建立

提供學生自我監控工具（A1 / B3），引導學生課後複習及準時完成家庭作業，協助學生對課堂所學課程內容做進一步的了解，有助於掌握新知識的重點與記憶保留，促進「做中學」的自主學習能力，並能養成主動積極與負責的自律習慣。

參、營造「學習投入的班級氣氛」與「互賴支持的人際關係」的班級自主學習環境，有效促進學生自主學習

研究發現，經過第一階段的教學行動歷程，「學習投入的班級氣氛」有顯著提升。多數自律能力較佳的學生能設定高成就的學習目標，並且能妥善分配課後自學與休閒時間，循序漸進的完成目標；而自律能力欠佳的學生，經過引導協助，其課後自主學習時間的比例已有大幅增加，且能加強自律，投入更多時間的課後自學。此外，在教師規劃的課堂小組學習情境下，學生在小組中透過面對面的互動，可以自由表達自己的意見、想法，經由溝通、辯證反思自我的知識架構，藉由同儕教導進行認知精緻化的歷程，最後能共同完成學習活動，不僅作為學科知識的學習，同時也可以藉由與他人互動的過程，提升了「互賴支持的人際關係」。

第二階段的教學行動歷程，透過自編「班級自主學習環境」學生問卷（C），結果顯示，學生對於班級自主學習環境的安排與營造，都表達感受到「學習投入的班級氣氛」，與促進同儕「互賴支持的人際關係」，可以有效提升學生的學習興趣與學習成效。

第二節 建議

研究者根據本次行動研究的結果提出建議，提供國中教師班級經營及未來研究的參考。

壹、國中教師透過班級經營促進學生自主學習

班級經營向來被視為是教學成功的必要條件，教師如果能將其班級經營的策略妥善運用於引導學生自主學習，不僅可以發揮班級經營的效能，更能提升學生的學習成效。教師愈投入班級經營，學生的自主學習成效也愈高；學生自主學習成效愈高，則有助於教師班級經營效能的提升。

本研究以 SRL 的自主學習理論透過班級經營的實踐，研究結果顯示促進學生自主學習的班級經營策略，對國中生的學習投入有顯著提升。教學行動實踐歷程中，研究者從過去偏重教師本位的班級經營模式不段調整修正，從問題現象中去觀察問題背後的原因，從聆聽孩子的言談中去察覺學生的需要，這些看似學理文字的敘述，卻是研究一路走來研究者真實的心境轉變。

促進學生自主學習的策略系統，包含了動機、意志力、認知、後設認知等，其中自我監控是 SRL 的重要後設認知策略。依據本研究設計的六個自我監控工具（參附錄三），研究結果顯示，當學生自我監控學習進程時，如發現表現與個人學習目標不一致時，可在教師協助下即時修正調整，最後，學生能夠自主控制自身的學習行動，不再受他人或外在環境所影響，有效促進學生自主學習。故建議國中教師可以參考本研究的自我監控工具，透過班級經營的規劃與實施，促進學生自主學習。

貳、未來相關研究方面建議

以下針對研究對象、研究時間、研究方法等三方面，對於未來相關研究提出如下建議。

一、研究對象方面

本研究對象為國中學生的自主學習。後續可針對各學習階段學生（小學、高中、大學），探究如何透過班級經營的規劃與實施，促進學生自主學習。

二、研究時間方面

本研究受限於研究者的時間和能力，主要在引導學生運用各種後設認知策略來促進學生自主學習。後續應繼續探究促進學生自主學習的各種策略，包括動機策略、一般性學習策略、領域／群科／科目特定的學習策略、思考策略等。

三、研究方法方面

本研究採質性研究方法，主要以「師生觀點」來探究促進自主學習的班級經營，後續可再透過調查問卷，探討學校行政人員或家長的想法。



參考文獻

中文部分

- 王文科 (1995)。教育研究法 (第四版)。五南。
- 王金國 (2002)。成功學習的關鍵－自我調整學習。課程與教學，5 (1)，145-163。
- 王聖捷 (2012)。國小初任教師班級經營內容、困擾與因應方式之個案研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學教育學系。
- 王中瑜 (2019)。國中導師班級經營中輔導角色與功能之質性研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系在職碩士論文 (未出版)。
- 王文科、王智弘 (2010)。質的研究的信度和效度。彰化師大教育學報，17，29-50。
- 卯靜儒 (2015)。構繪一位歷史教師的教學轉化。課程與教學季刊，18 (4)，57-83。
- 朱文雄 (1998)。班級經營。復文。
- 朱琪 (2017)。教育戲劇融入班級經營之行動研究 - 以臺北市一個高中班級為例 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學教育學系碩士在職專班。
- 李雅卿 (1998)。乖孩子的傷，最重：自主學習書信集。元尊文化。
- 李雅卿 (2006)。自主學習理念六講一知、行、悟的流轉。社團法人中華民國自主學習促進會。
- 李園會 (2001)。班級經營。五南。
- 李昆翰 (2014)。跟著家庭作業去旅行：階級、時間資源與教育機會均等的分析 (未出版之博士論文)。國立臺灣師範大學教育學系。
- 李郁然 (2002)。臺北市國小學生家庭作業現況之調查 (未出版之碩士論文)。臺北市立師範學院國民教育研究所。
- 李旻憲、張俊彥 (2004)。地球科學教室學習環境問卷之研發與初探。科學教育學刊，12 (4)，421-443。
- Earl Babbie (1998)。社會科學研究方法 (The practice of social research, 8th ed.)。(李美華等譯)。時英。(原著出版年：1996)

- 洪詠善 (2020)。停課不停學：當自主學習成為日常。《課程研究》，15 (1)，15-33。
- 江志宏、施月麗 (2013)。一位初任教師參與「學習共同體」之實踐經驗。《庶民文化研究》，7，96-112。
- 余肇傑 (2014)。淺談佐藤學「學習共同體」。《臺灣教育評論月刊》，3 (5)，122-125。
- 吳清山 (1990)。《班級經營》。心理。
- 吳明清 (1991)。《教育研究—基本概念與方法分析》。五南。
- 吳清山 (1998)。巧婦的柴米油鹽—班級行政經營的基本理念與實施策略。《班級經營》3 (1)，3。
- 吳福源 (1999)。《國民小學教師班級經營策略與班級氣氛之研究》(未出版之博士論文)。國立政治大學。
- 吳耀明 (2004)。國小優良教師對班級經營觀點之研究。《國民教育研究學報》，12，111-134。
- 吳心怡 (2006)。《國小教師設計家庭作業理念探究—以幸福國小為例》(未出版之碩士論文)。國立臺東大學教育研究所。
- 吳明隆 (2006)。《班級經營管理論與實踐》。五南。
- 吳善揮 (2015)。香港中學中文科教師推動學生自主學習之研究。《學校行政雙月刊》，95，133-154。
- 吳靜吉、程炳林 (1993)。國民中小學生學習動機、學習策略與學業成績之相關研究。《國立政治大學學報》，66，13-39。
- M. Q. Patton (2008)。《質的評鑑與研究》(Qualitative Evaluation and Research Method)。(吳芝儀、李奉儒譯) 桂冠。(原著出版年：2002)。
- 林寶山 (1988)。《教學原理》。五南。
- 林天祐 (1996)。認識研究倫理。《教育資料與研究》，12，57-63。
- 林天祐 (1997)。家長與學校關係。載於吳清山 (主編)，《有效能的學校》(頁141-160)。國立教育資料館。
- Barry J. Zimmerman, Sebastian Bonner, & Robert Kovach (2000)。《自律學習》(Developing Self-Regulated Learners)。(林心茹譯)。遠流。(原著出版年：1996)

- 林文正（2005）。國小學生自我調整學習能力、對教師自我調整教學之知覺、動機信念與數學課業表現之相關研究。屏東師院學報，22，147-184。
- 林進材（2005）。班級經營。五南。
- 林秀玉（2006）。小組合作學習達到真正成功必備的要點。科學教育月刊，295，23-32。
- 林進材（2009）。有效班級常規的經營。師友月刊，501，55-60。
- 林佩璇（2009）。課程行動研究的實踐論述：從自我到社會文化。教育實踐與研究，22（2），95-122。
- 林和春（2018）。教師班級經營應加強重視的議題。臺灣教育評論月刊，7（6），83-86。
- 林堂馨（2018）。大學推動自主學習課程概況之分析。南臺學報社會科學類，3（1），89-104。
- 林志成（2020）。如何營造自主學習的環境空間。師友雙月刊，624，160-166。
- 林佳秀、張自立、辛懷梓（2013）。透過「學習共同體」模式進行補救教學之研究。國民教育，54（1），105-111。
- 周沛儀（2020）。新課綱下國小教師班級經營之個案研究-以 B. Bernstein 的理論分析（未出版之碩士論文）。國立屏東大學教育學系。
- 兒福聯盟（2017）。臺灣學童學習狀況調查報告，兒福聯盟。
https://www.children.org.tw/news/news_detail/1771
- 胡幼慧、姚美華（1996）。一些質性方法上的思考。載於胡幼慧（主編），質性研究：理論、方法及本土女性研究實例（頁 141-157）。巨流。
- 高淑清（2002）。教育研究（二）質性教育研究。載於楊國賜（主編），新世紀的教育學概論：科技整合導向（頁 517-575）。學富。
- 高寶玉（2018）。香港自主學習的探索：融合東西方理念的嘗試。課程研究，13（1），29-53。
- 孫敏芝（1995）。國民小學教師對班級常規觀點之質化研究。屏東師院學報，8，43-70。
- 郭世明（2000）。關懷數學的學習：人文關懷與學習關懷對學習知覺的影響。博愛，133，33-50。
- 郭明德（2001）。班級經營：理論、實務、策略與研究。五南。

- 陳木金 (1999)。班級經營。揚智。
- 陳奎熹 (2001)。教育社會學導論。師大書苑。
- 陳向明 (2002)。社會科學質的研究。五南。
- 陳木金 (2006)。從班級經營策略對教學效能影響看師資培育的實務取向。教育研究與發展期刊，2，33- 62。
- 陳惠珍 (2010)。國中生對任課教師自主支持知覺、自主動機與學習投入之關係研究--以數學科為例 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學輔導與諮商學系所。
- 陳奎熹、王淑俐、單文經、黃德祥 (1996)。師生關係與班級經營。三術書局。
- Schunk & Zimmerman (2003)。自我調整學習：教學理論與實務 (*Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives*)。(陳嘉皇，郭順利，黃俊傑，蔡玉慧，吳雅玲，侯天麗等譯)。心理。(原著出版年：2000)
- 莊石瑛 (2004)。英文寫作自我效能、目標導向與自我調整學習策略之探討 (未出版之碩士論文)。國立屏東科技大學技術及職業教育研究所。
- 教育部 (2014)。十二年國民基本教育課程綱要總綱。作者。
- 教育部資訊及科技教育司 (2020)。
https://learning.cloud.edu.tw/onlinelearning_file/附件-線上課程教學與學習參考指引.pdf。
- 黃政傑 (1996)。質的教育研究：方法與實例。漢文。
- 黃政傑 (1997)。教學原理。師大書苑。
- 黃淑苓 (1997)。國內教師信念研究的現況與未來展望。興大人文學報，6，135- 152。
- 黃瑞琴 (1999)。質的教育研究方法 (二版)。心理出版社。
- 黃德祥 (2002)。青少年發展與輔導。五南。
- 黃台珠、Aldridge, J. M., & Fraser, B. J. (1998)。台灣和西澳科學教室環境的跨國研究：結合質性與量的研究方法。科學教育學刊，6 (4)，343-362。
- 國民中學導師手冊編輯小組 (1993)。春風化雨：國民中學導師手冊。張老師。
- 國家教育研究院 (2014)。十二年國民基本教育課程發展指引。作者。
- 國中教育會考 (2021)。認識會考。國立臺灣師範大學心理與教育測驗研究

發展中心國中教育會考。<https://cap.rcpet.edu.tw/index.html>

- 張春興（1996）。三化取向教育心理學（重修二版）。東華。
- 張芬芬（2010）。質性資料分析的五步驟：在抽象階梯上爬升。初等教育學刊，**35**，87-120。
- 張青松（2013）。學習共同體在國文教學之實踐成效與建議—以101學年度中正高中一年級國文科為例。中等教育，**64**（3），117-127。
- 張錫勳（2015）。「關鍵五堂課」改變成真的關鍵—課程意識下的教學覺醒與行動。臺灣教育評論月刊，**4**（4），43-45。
- 張錫勳（2020a）。學習新動力：「自主學習」在十二年國教的多元展現。新北市：國家教育研究院。
- 張錫勳（2020b）。國中科學探究教學之教師實務知識研究（未出版之博士論文）。國立臺灣師範大學教育學院課程與教學研究所。
- 張春興、林清山（1993）。教育心理學。東華。
- 張蔣耀文、施登堯（2018）。學習者中心與學生中心之內涵解析。臺灣教育評論月刊，**7**（7），94-98。
- 梁雲霞（2006）。從自主學習理論到學校實務—概念架構與方案發展。當代教育研究，**14**（4），171-206。
- 梁雲霞（2008）。自主能力的發展與自主學習。國教新知，**55**（3），11-19。
- 梁雲霞（2009）。學生能夠自主學習嗎？華人教師對自主學習觀點之探究。論文發表於香港小學教育國際研討會。香港。
- 梁雲霞（2017）。自主學習：教師觀點的探究分析。教育論叢，**5**，169-198。
- 單文經（1995）。班級常規的經營策略。載於李吟、單文經（著），教學原理（頁226-257）。遠流。
- 單文經（1998）。班級經營策略研究。師大書苑。
- 游淑婷（2007）。彰化縣國民小學教師實施家庭作業之研究（未出版之碩士論文）。國立台中教育大學教育學系。
- 溫雲皓（2018）。臺南市國中學學生知覺導師班級經營風格與學生學習動機之相關研究（未出版之碩士論文）。國立臺南大學教育學系。
- 楊俐容（2010）。支持孩子找到生命的蝴蝶。親子天下。
<https://www.parenting.com.tw/article/5043539>

- 趙志成 (2015)。推行自主學習的進路、策略與再思。香港中文大學教育研究所，1-10。
- 鄭章華、林佳慧、范信賢 (2020)。學習新動力：「自主學習」在十二年國教的多元展現。國家教育研究院
- 廖彥棻 (2000)。臺灣國中生英語學習動機與學習策略之研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學英語學系。
- 歐用生 (1995)。質的研究。師大書苑。
- 甄曉蘭 (2003)。教師的課程意識與教學實踐。教育研究集刊，49 (1)，63-94。
- 蔡清田 (2000)。教育行動研究。五南。
- 潘淑滿 (2006)。質性研究：理論與應用。心理。
- 鍾啟泉 (1995)。班級經營。五南。
- 劉佩雲 (1998)。兒童自我調整學習之研究 (未出版之博士論文)。國立政治大學教育學系研究所。
- 謝水南、顏國樑 (1996)。國民小學作業指導之探討。載於黃正傑 (主編)，班級實務的改進 (頁 97-140)。師大書苑。
- 簡梅瑩 (2008)。促進反思教學發展與實施之行動研究。中等教育，59 (1)，22-35。
- 簡菲莉 (2019)。十二年國教課綱高中自主學習建制化之實踐研究 (未出版之博士論文)。國立臺灣師範大學教育學系。
- 顏火龍、李新明、蔡明富 (2001)。班級經營-科際整合取向。師苑。

英文部分

- Ausubel, D. P.(1968). *Educational psychology: A cognitive view*. Holt, Rinehart & Winston.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action : A social cognitive theory*. Prentice-Hall .
- Borich, B. (1993). *Clearly outstanding: Making each day count in your classroom*. Allyn and Bacon.
- Borich, G. D. (1994). *Observation skill for effective teaching*. Macmillan.
- Bredenkamps, S., & copple, C. (1997). *Developmentally appropriate practice in early childhood programs*. National Association for the Education of Young Children.
- Bronson, M.B. (2000). *Self-regulation in early childhood: nature and nature*. Guilford Press.
- Calhoun, E. F.(1993). Action research: Three approaches. *Educational Leadership*, 51(2), 62-65.
- Connors, N. A.(1991). *Homework: A new direction*. National Middle School Association.
- Cooper, H. (2001). Homework for all-In moderation. *Educational Leadership*, 58(7), 34-38.
- Elton Report (1989). *Discipline in schools*. Report of the Committee of Enquiry chaired by Lord Elton. HMSO.
- Doyle, W. (1986). *Classroom organization and management*. Macmillan.
- Emmer, E. T. (1981). *Effective classroom management in junior high school mathematics classrooms*. Research and Development Center for Teacher Education, The University of Texas at Austin.
- Edwards, C.H. (1993). *Classroom discipline and management*. Macmillan Publishing Company, a division of Macmillan, Inc.
- Elliott, J.(1991). *Action research for educational change*. Open University Press.
- Good, T. L., & Brophy, J. E. (1997). *Looking in classrooms* (Seventh ed.). New York, NY.
- Jackson, P. W. (1968). *Life in the classrooms*. Holt, Rinehart & Winston.
- Jones, V. F., & Jones, L. S. (1995). *Comprehensive classroom management: creating positive learning environments for all students*. Allyn & Bacon.

- Lemlech, J. K. (1988). *Classroom management methods and techniques for elementary and secondary teachers* (2nd ed.). Longman.
- Little, D. (1996). Freedom to learn and compulsion to interact: promoting learner autonomy through the use of information systems and information technologies. In R. Pemberton, et al. (Eds.) *Taking Control: Autonomy in Language Learning* (pp. 203-218). Hong Kong University Press.
- Munn, P., Johnstone, M. & Chalmers, V. (1990). *How do teacher talk about maintaining effective discipline in their classroom?* The Scottish Council for Research in Education.
- Paris, S. G., & Paris, A. H. (2001). Classroom applications of research on self-Regulated learning. *Educational psychologist*, 36(2), 89-101.
- Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp.451- 502). Academic Press.
- Pressley, M., & Ghatala, E. S. (1990). Self-regulated learning: Monitoring learning From text. *Educational Psychologist*, 25, 19-33.
- Schon, D. A. (1983). *The reflective practitioner: how professionals think in action*. Basic Books.
- Schunk, D. H. & Zimmerman, B.J. (2001). *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives*. (2nd ed). Lawrence Erlbaum Associates.
- Schunk, D. H., & Zimmeman, B. J. (2007). Influencing children's self-efficacy and self-regulation reading and writing through modeling. *Reading and Writing Quarterly*, 23(1), 7-25.
- Sylwester, R. (1994). How Emotions Affect Learning. *Educational Leadership*, 52(2), 60-65.
- Wheatley, G.H. (1991). Constructivist perspectives on science and mathematics learning. *Science Education*, 75 (1), 9-21.
- Yuzulia, I. & Yusuf, F. N. (2019). EFL Teachers' Perspectives on Learner Autonomy. *Journal Perspective: Language, Education and Literature*, 7 (1) , 51-64.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3-17.
- Zimmerman, B. J. (1998). Developing self-fulfilling cycles of academic regulation:

An analysis of exemplary instructional models. In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Self-regulated learning from teaching for self-reflective practice* (pp. 1–19). Guilford Publications.

Zimmerman, B. J. (2001). Theories of self-regulated learning and academic achievement: An overview and analysis. In B. J. Zimmerman, & D. H. Schunk (Eds.), *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives* (pp. 2-37). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2003). *Educational psychology: A century of contributions*. Erlbaum.

Zimmerman, B. J., Bonner, S., & Kovach, R. (1996). *Developing self-regulated learners: Beyond achievement to self-efficacy* (Psychology in the Classroom). The American Psychological Association Chological Association.



附 錄

附錄一：學生訪談家長同意書

親愛的家長 您好：

本人是貴子弟的班級導師，目前正在進行有關學生自主學習的論文研究。誠摯邀請貴子弟參與論文研究，期待藉由孩子的分享，讓孩子反思自己的學習歷程，建構學習的方法，也藉此培養孩子口語表達能力，開啟孩子多元潛能。

在研究過程中，會與孩子進行訪談，為了保護個人隱私，訪談資料僅供研究分析之用，受訪者身分在論文中均以化名呈現，不會洩露個人資料。

如果 您同意 貴子弟參與研究，請您在「參與學生家長同意書」上簽名或蓋章。如果 您對本研究有任何疑問或不清楚的地方，歡迎您隨時與本人聯絡，感謝 您的協助！

敬祝 平安

國立臺灣師範大學課程與教學領導在職專班

指導教授 王秀玲教授

研究生 宋佳靜 敬上

同意人：_____（簽名或蓋章）

附錄二：訪談架構與訪談大綱

學生個別訪談大綱（示例）

- 一、你（妳）認為能否確實執行自己的讀書計畫？為什麼？
- 二、你（妳）認為自己是否有能力從事自主學習活動？為什麼？
- 三、你（妳）在自主學習活動中遭遇什麼問題？如何解決？需要什麼協助？
- 四、你（妳）在○○科目的學習中遭遇什麼問題？如何解決？需要什麼協助？
- 五、你（妳）認為能否從自主學習活動中提升自己的學習品質？為什麼？

學生焦點團體訪談大綱（示例）

- 一、大家覺得班上的小組學習效果怎樣？遇到什麼問題？如何改善？
- 二、大家覺得班上的學習風氣怎樣？怎麼改進可以更好？
- 三、大家覺得班上的學習環境怎樣？怎麼改進可以更好？
- 四、大家覺得班上相互支持的人際關係怎樣？怎麼改進可以更好？

附錄三：自我監控工具

工具-A1：課後複習時間自我監控表

會考科目（_____科）學習時間自我監控表（第_____週）

學生：_____

星期	複習進度	預定 完成時間	實際 完成時間	學習情境	
				地 點	無法如期完成的原因
一					
二					
三					
四					
五					
六					
日					
自我 檢討 & 改進 計畫					

資料來源：本研究整理

工具-A2：學生自主學習能力的發展

會考科目（_____科）自主學習循環歷程

學生：_____ 執行日期： 月 日 至 月 日

覺 察		觀察記錄會考科目的主要學習問題	
第一次 自主學習歷程	計畫	設定目標	改進策略
	行動	實行歷程監控	成果回饋
	省思	學習成果	自我檢討
第二次 自主學習歷程	計畫	設定新目標	學習策略
	行動	實行歷程監控	成果回饋
	省思	學習成果	自我檢討

資料來源：本研究整理

工具-B1：課前預習自我監控表

會考科目 課前預習 自我監控表 (第_____週)

學生：_____

星期	預習科目 單元名稱	不懂或不理解的地方	無法完成的原因	學習成果回饋
一				
二				
三				
四				
五				
六				
日				
自我 檢討 & 改進 計畫				

資料來源：本研究整理

工具- B2：小組學習自我監控表

組別：第_____組

科目：_____科

日期：2021年__月__日第__節

組員座號 檢核項目					
積極參與					
注意聆聽					
發言討論					
鼓勵同學					
幫助同學					
檢核標準 O：表現優異 Δ：表現尚可 X：表現再加油					
本組遭遇問題的解決情形 與省思					
授課教師回饋意見					

資料來源：本研究整理

工具-B3：家庭作業自我監控表

課後家庭作業學習時間自我監控表（第_____週）

學生：_____

星期	作業內容	預定完成 作業時間	實際完成 作業時間	作業的學習情境	
				地點	無法如期完成的原因
一					
二					
三					
四					
五					
六					
日					
自我 檢討 & 改進 計畫					

資料來源：本研究整理

工具-C：「班級自主學習環境」學生問卷

問卷編號：

說明：

1. 本問卷是想了解你（妳）對班上學習氣氛的感覺和意見。問卷採不記名調查，請安心作答。
2. 本問卷共有 12 題，請根據每題的題意，仔細選擇自己認為最適當的答案，並在答案欄內打勾。

我選擇的答案 問卷題目	非常同意	大部分同意	部分同意	大部分不同意	非常不同意
1. 同學會自動利用早讀時間學習。					
2. 同學自動自發學習的情況良好。					
3. 同學的學習態度表現良好。					
4. 班上的學習氣氛感覺良好。					
5. 在班上學習讓人覺得愉快。					
6. 同學之間會互相協助幫忙。					
7. 同學樂意分享學習成果。					
8. 導師對同學都很信任。					
9. 導師會傾聽同學的心聲。					
10. 導師與同學相處融洽。					
11. 導師會關心同學的功課。					
12. 導師會鼓勵同學自主學習。					

資料來源：本研究整理