

教學資源叢書

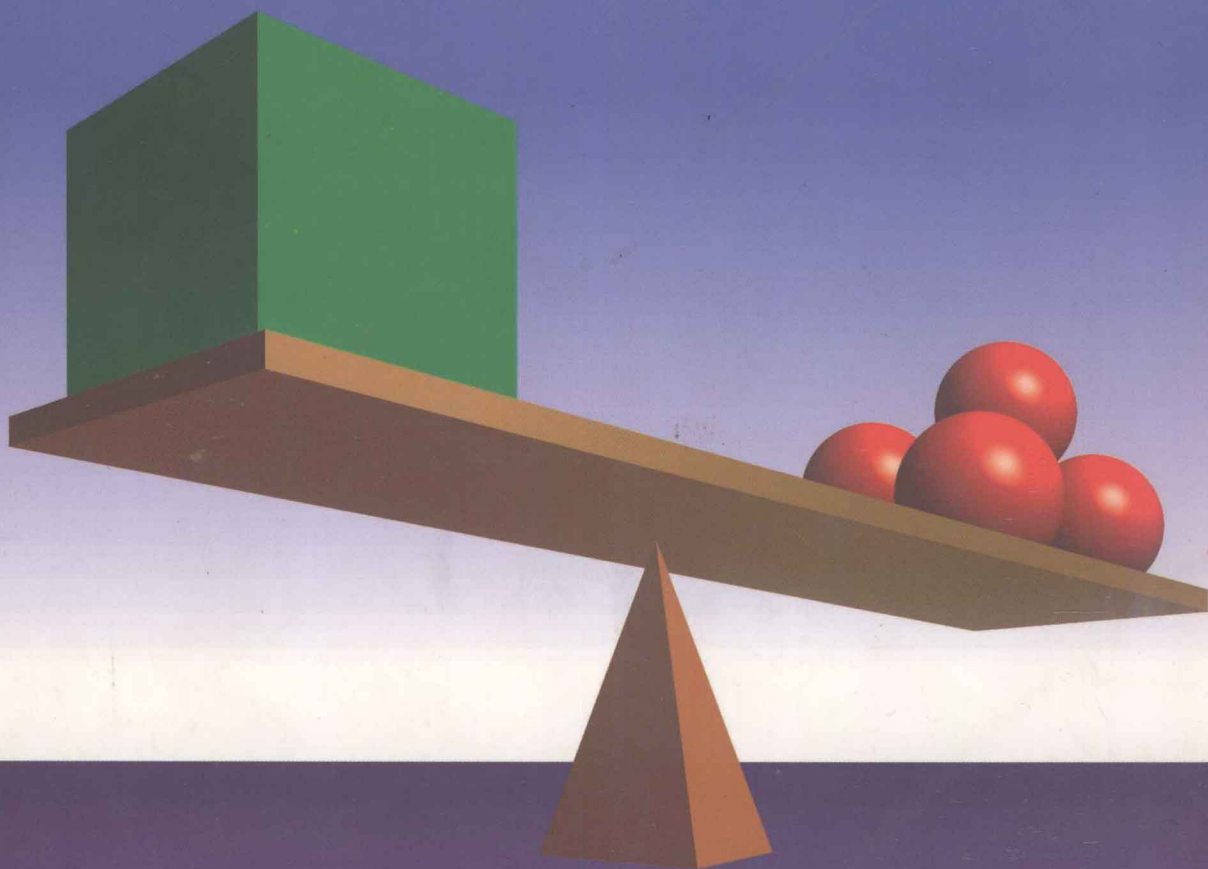
課堂中的心理學 3

共 建 共 享 · 活 學 活 用

自主的課堂

Creating Responsible Learners

Dale Scott Ridley & Bill Walther / 著 李弘善 / 譯



教學資源叢書

共 建 共 享 · 活 學 活 用

Developing Self-Regulated Learners

自律學習

Barry J. Zimmerman, Sebastian Bonner & Robert Kovach / 著

林心茹 / 譯

 遠流出版公司

Developing Self-Regulated Learners

Copyright © 1996 by the American Psychological Association

Translation copyright © 2000 by Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.

All rights reserved

教學資源叢書 8

自律學習

作者——Barry J. Zimmerman, Sebastian Bonner & Robert Kovach

譯者——林心茹

策劃——吳靜吉博士

審訂——梁雲霞博士

副主編——簡旭裕

發行人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

臺北市 100 汀州路 3 段 184 號 7 樓之 5

郵撥／0189456-1

電話／2365-1212 傳真／2365-7979

香港發行——遠流（香港）出版公司

香港北角英皇道 310 號雲華大廈 4 樓 505 室

電話／2508-9048 傳真／2503-3258

香港售價／港幣 73 元

著作權顧問——蕭雄淋律師

法律顧問——王秀哲律師・董安丹律師

2000 年 11 月 1 日 初版一刷

2001 年 7 月 1 日 初版二刷

行政院新聞局局版臺業字第 1295 號

售價新台幣 220 元（缺頁或破損的書，請寄回更換）

版權所有・翻印必究（Printed in Taiwan）

ISBN 957-32-4198-6 （英文版 ISBN 1-55798-392-5）

 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

出版緣起

「吾生也有涯，而知也無涯」。外在環境的變遷，使得學習不單是為求知的考量，教學不再是一套原來活動過程的重複演練，勢必針對情境調整教學活動，講究效能和效率。

究竟教學所面臨的學習情境如何變動，心理學家桑戴克曾就學習的特質指出：「人類改變自我的力量，就是學習，學習可能是自身最深刻動人的一件事。」學習不再是生命中階段性的特定需要，將會是普遍而且持續性的終身需求。也就是說，學習是一種生活態度，一項與生俱在的慣性活動，不必、不會、也不可終止。

尤其當前全球經濟情勢激烈演變牽引，和科技力量十倍速激化，人們賴以維生的處境備受衝擊，隨時隨地再學習、再出發的呼聲不息地湧出。多元、多媒、多量以及互動、網際（internet）、即時（on line）、隨選（on demand）的資訊傳遞流通特性，打破時空限制，醞釀一場撼動傳統教材教法的學習革命，不分年齡層，不分職業別，不分地域國籍，不分政府企業，不分正式或推廣教育，無不捲入新世紀、新型態的「終身學習」浪潮。

體察在這風雲際會、內外交織的學習迫切情境下，身處關鍵時刻、關鍵地位的教師群，尤其是中小學教師，擔負教導引領 21 世紀學子的重責。面對將實施國民中小學九年一貫制

新課程，以七個學習領域取代現行「科目」；高中職五專多元入學方案，以國中基本學力測驗成績取代「聯招」；遠距教學資訊網輔助學習系統的建置，開放「在職生」進入大學和研究所就學的管道等等重大變革，有必要讓跟教學活動有關人士，如學校教師、辦教育的官員、教育投資家、關心教育的學生家長或社會人士、企業界各階層的主管人員，甚至學習者本身，都進一步思考如何能夠妥善運用教學資源，從根源上就做「對」教學活動。《教學資源叢書》就在這樣時勢所趨的因緣下推出。

《教學資源叢書》針對學習對象（learner）和學習標的（content）為基本架構，組合不同需求（need），再就學習三樣（3m）相關核心——即學習材料（material）、方法（method）和媒介（media）——有系統有組織的匯整專家的學理和實踐的經驗，共同形成豐富充沛的教學資源和網絡，為大家提供「教中學，學中教」的最佳互動資源。

牛頓說：「如果我能夠看得比別人遠的話，那是因為站在巨人肩膀上的緣故。」期待所有從事教學活動者都能提供肩膀，共建共享教學資源，成為改造未來世界的核心團體。

王榮文

目 錄

《教學資源叢書》

專文推薦／共同搭建自律學習的鷹架 梁雲霞博士

導讀 柯華葳教授

前言 21

緒論 23

自律與學習 24

基本原理與目標 26

目標一 了解自律學習的原理 27

缺乏自律學習能力的學生 28

自律學習：從學園式的典範來看 29

在班級中應用自律學習歷程 37

通往回饋的道路 44

目標二 培養規劃時間與管理時間的技巧 49

自我的評鑑與監控 50

目標設定與策略計畫 55

策略的實行與監控 59

策略的結果監控 60

自我效能的知覺 64

時間的規劃與管理對個人與群體的益處 66

目標三 培養文章理解與摘要技巧 71

自我的評鑑與監控 72

目標設定與策略計畫 77

策略的實行與監控 80

策略的結果監控 81

自我效能的知覺 87

目標四	培養做筆記的技巧	93
	自我的評鑑與監控	94
	目標設定與策略計畫	99
	策略的實行與監控	101
	策略的結果監控	102
	自我效能的知覺	105
目標五	培養預測與準備測驗的技巧	117
	自我的評鑑與監控	119
	目標設定與策略計畫	122
	策略的實行與監控	124
	策略的結果監控	125
	自我效能的知覺	126
目標六	培養寫作技巧	133
	自我的評鑑與監控	135
	目標設定與策略計畫	139
	策略的實行與監控	141
	策略的結果監控	143
	自我效能的知覺	151
總 評	將自律學習帶入班級中	155
	關鍵的教學能力	156
	家長扮演的角色	161
	投資自律學習	162
	結論	163
	重要名詞解釋	165
	參考書目	169
	英中名詞對照	173
	中英名詞對照	177

教學資源叢書

共 建 共 享 · 活 學 活 用

Developing Self-Regulated Learners

自律學習

Barry J. Zimmerman, Sebastian Bonner & Robert Kovach / 著

林心茹 / 譯

 遠流出版公司

Developing Self-Regulated Learners

Copyright © 1996 by the American Psychological Association

Translation copyright © 2000 by Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.

All rights reserved

教學資源叢書 8

自律學習

作者——Barry J. Zimmerman, Sebastian Bonner & Robert Kovach

譯者——林心茹

策劃——吳靜吉博士

審訂——梁雲霞博士

副主編——簡旭裕

發行人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

臺北市 100 汀州路 3 段 184 號 7 樓之 5

郵撥／0189456-1

電話／2365-1212 傳真／2365-7979

香港發行——遠流（香港）出版公司

香港北角英皇道 310 號雲華大廈 4 樓 505 室

電話／2508-9048 傳真／2503-3258

香港售價／港幣 73 元

著作權顧問——蕭雄淋律師

法律顧問——王秀哲律師・董安丹律師

2000 年 11 月 1 日 初版一刷

2001 年 7 月 1 日 初版二刷

行政院新聞局局版臺業字第 1295 號

售價新台幣 220 元（缺頁或破損的書，請寄回更換）

版權所有・翻印必究（Printed in Taiwan）

ISBN 957-32-4198-6 （英文版 ISBN 1-55798-392-5）

 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

Developing Self-Regulated Learners

自律學習

Barry J. Zimmerman, Sebastian Bonner & Robert Kovach / 著

林心茹 / 譯

出版緣起

「吾生也有涯，而知也無涯」。外在環境的變遷，使得學習不單是為求知的考量，教學不再是一套原來活動過程的重複演練，勢必針對情境調整教學活動，講究效能和效率。

究竟教學所面臨的學習情境如何變動，心理學家桑戴克曾就學習的特質指出：「人類改變自我的力量，就是學習，學習可能是自身最深刻動人的一件事。」學習不再是生命中階段性的特定需要，將會是普遍而且持續性的終身需求。也就是說，學習是一種生活態度，一項與生俱在的慣性活動，不必、不會、也不可終止。

尤其當前全球經濟情勢激烈演變牽引，和科技力量十倍速激化，人們賴以維生的處境備受衝擊，隨時隨地再學習、再出發的呼聲不息地湧出。多元、多媒、多量以及互動、網際（internet）、即時（on line）、隨選（on demand）的資訊傳遞流通特性，打破時空限制，醞釀一場撼動傳統教材教法的學習革命，不分年齡層，不分職業別，不分地域國籍，不分政府企業，不分正式或推廣教育，無不捲入新世紀、新型態的「終身學習」浪潮。

體察在這風雲際會、內外交織的學習迫切情境下，身處關鍵時刻、關鍵地位的教師群，尤其是中小學教師，擔負教導引領 21 世紀學子的重責。面對將實施國民中小學九年一貫制

新課程，以七個學習領域取代現行「科目」；高中職五專多元入學方案，以國中基本學力測驗成績取代「聯招」；遠距教學資訊網輔助學習系統的建置，開放「在職生」進入大學和研究所就學的管道等等重大變革，有必要讓跟教學活動有關人士，如學校教師、辦教育的官員、教育投資家、關心教育的學生家長或社會人士、企業界各階層的主管人員，甚至學習者本身，都進一步思考如何能夠妥善運用教學資源，從根源上就做「對」教學活動。《教學資源叢書》就在這樣時勢所趨的因緣下推出。

《教學資源叢書》針對學習對象（learner）和學習標的（content）為基本架構，組合不同需求（need），再就學習三樣（3m）相關核心——即學習材料（material）、方法（method）和媒介（media）——有系統有組織的匯整專家的學理和實踐的經驗，共同形成豐富充沛的教學資源和網絡，為大家提供「教中學，學中教」的最佳互動資源。

牛頓說：「如果我能夠看得比別人遠的話，那是因為站在巨人肩膀上的緣故。」期待所有從事教學活動者都能提供肩膀，共建共享教學資源，成為改造未來世界的核心團體。

王榮文

目 錄

《教學資源叢書》

專文推薦／共同搭建自律學習的鷹架 梁雲霞博士

導讀 柯華葳教授

前言 21

緒論 23

自律與學習 24

基本原理與目標 26

目標一 了解自律學習的原理 27

缺乏自律學習能力的學生 28

自律學習：從學園式的典範來看 29

在班級中應用自律學習歷程 37

通往回饋的道路 44

目標二 培養規劃時間與管理時間的技巧 49

自我的評鑑與監控 50

目標設定與策略計畫 55

策略的實行與監控 59

策略的結果監控 60

自我效能的知覺 64

時間的規劃與管理對個人與群體的益處 66

目標三 培養文章理解與摘要技巧 71

自我的評鑑與監控 72

目標設定與策略計畫 77

策略的實行與監控 80

策略的結果監控 81

自我效能的知覺 87

目標四	培養做筆記的技巧	93
	自我的評鑑與監控	94
	目標設定與策略計畫	99
	策略的實行與監控	101
	策略的結果監控	102
	自我效能的知覺	105
目標五	培養預測與準備測驗的技巧	117
	自我的評鑑與監控	119
	目標設定與策略計畫	122
	策略的實行與監控	124
	策略的結果監控	125
	自我效能的知覺	126
目標六	培養寫作技巧	133
	自我的評鑑與監控	135
	目標設定與策略計畫	139
	策略的實行與監控	141
	策略的結果監控	143
	自我效能的知覺	151
總 評	將自律學習帶入班級中	155
	關鍵的教學能力	156
	家長扮演的角色	161
	投資自律學習	162
	結論	163
	重要名詞解釋	165
	參考書目	169
	英中名詞對照	173
	中英名詞對照	177

共同搭建自律學習的鷹架

這本書寫給教室中每一位有潛力的「鮮師和高徒」，而且你一定要看清楚的是，它所提出的不是「搏感情」的心法而已，而是一個步驟、一個步驟組成的「自律學習模式」。

自律學習，如果單從字面上來解讀，可以說是「讓學生自己管理自己的學習」，然而，要小心，這種解讀之下是不是跟著一個陷阱？讓你誤以為既然是讓學生自律，那麼就是讓學生「自己想辦法解決自己的問題」，老師只要當「一點通」或「一點靈」。其實自律學習模式的運用，要教學生，也要教老師。

因此讓我們先記住，自律學習的教學模式，不是孤立的努力，而是強調用具體的方法，激勵並引導學生的學習；它融合了目標設定、策略使用、自我監控和系統化的練習，讓學生知道「怎麼樣成為聰明的學習者」。

那麼，這樣的一種「自律學習模式」可以讓你成為什麼樣的「鮮師」呢？

1.少說教，多方法的鮮師。

如同這本書中所說的，你也許常聽到學生喪氣地說（40頁）：「我沒有辦法準時完成作業，而且爲了考試我總是要死記硬背！」「我沒有辦法把上課的筆記做得很好。」「我沒有辦法知道考試時我是否能考好。」「我討厭考申論題。」

學生這些看似抱怨的話，其實也是他們心中的痛（他們事實上沒說出來的是，他們缺乏——精熟學業學習的五種技巧），然而，當我們回應學生的困境，是用這樣的回答：「要更努力啊！」「要早一點開始讀書啊！」「要更用心啊！」「要去請教別同學啊！」不僅沒有實際幫助學生解決困境，而自己，也不免心虛專業能力何在。

我很同意書中所說的一句話：「學習的方法和練習的方法，遠比個人的天賦才能來得重要。」（29 頁）教學不僅是要傳授既有的知識，也要發展增進學生的成就表現的方法。這本書所介紹的自律學習模式，就是讓老師們不再依賴那些徒具形式、陳腔濫調的說法，它提出一個系統化的循環模式，從教學生了解自己的基本學習起點與盲點，設定具體的學業學習目標，選用具體可行的策略，到評價自己的結果並且調整策略的使用。

如果你是一個現職教師，當你閱讀本書時，請你特別注意書中所列舉的學生個案，他們在老師有系統的引導下，如何一步一步找到適合自己的學習方法，找回失落的自我信心。同時你也要注意書中列舉的策略、表格、圖示和檢核表等，希望這些從研究和教學實務中累積出的方法，將你配備成爲一個「有心，又有方法」的老師。

2.身懷五寶的鮮師：Give me five！培養學生「時間規劃與管理的技巧」、「文章理解與摘要的技巧」、「做筆記的技巧」、「預測與準備測驗的技巧」、「寫作的技巧」。

遠溯自 1984 年，羅沃（W.D. Rohwer）就曾指出，在教育的領域中，最常被忽略的一項事情就是，學業學習技巧（Zimmerman, 1998）。其實不是因爲學業學習技

巧不重要，而是因爲人人都認爲很重要，就好像是身份證字號一樣，我們很自然地假定，每一個人都會記得，或早就已經學過，或很快就會學會。

因此，我們經常都要求學生要「多花時間用功讀書」，或者「不要死讀書，要求理解」，或者「記筆記」和「好好考試」，可是卻拿不出具體的辦法來指導有困難的學生。

在這本書中，我覺得非常可貴的一部分就是，他用一整章的篇幅來詳述：如何「教學生」時間管理、如何做筆記、如何摘要、如何準備考試等。細心的你，也許會從中體會到，本書中的教學理念是一個兼重「學生如何學，老師如何教」的方式。例如，在〈目標一〉中提到：「當學生開始學習一個不熟悉的主題時，他們幾乎無法將任務分成一個個基本的構成要素，而且總是不能爲自己設定特定的目標，或發展出一個有效的學習策略。這時老師就可以教學生怎樣去分析任務，設定有效的目標，並且選擇正確的策略。例如，遲遲沒有辦法交出期末報告的學生，老師可以用一個相似的主題，示範如何寫出綱要，如何寫出每一個標題下的內容，以及如何替文章作最後的修改。」（34-35 頁）不瞞你說，我深信，這樣的教師「示範」和教學，是從學生「是一個學習的生手」的角度來看教學，如此才有可能讓我們走出教學中面對低成就者的無力感。學習成就低落的學生，也需要一片天，這片天不要悲情，而是要用具體的學習方法來搭建。請讓我們一起做到「Give me five」！

3.不會兩頭燒蠟燭的鮮師：結合作業、問題或小考的實質性教學實務。

我了解，現在有很多老師願意多付出一些時間幫助學生，但是我們不願意也不能因此要求老師做全能

的「7-11」服務。因此，每種促進學習效果的教學方法，都應該要以整合實際的教學活動和例行事務為優先考量。目前在我們的學校教育中，指定家庭作業、老師提問題和做定期的小考，都是實質性的教學實務，任何教學改變都不能迴避這些實際的現象。我看到一個整合的機會，那就是，在這本書中，自律學習的模式以常見的作業方式出發，藉由學生每日必做的作業，帶入自律學習的循環模式。藉由妥善規劃作業問題和小考或其他成果評量的回饋，讓學生有充分的機會去練習學習的方法和技巧。

當然，老師使用這個方法時，很少在第一次就能完美的實施，同時如果我們期待學生很快地在學習成效上有立竿見影的效果的話，學生也很容易因為達不到標準，而失去信心。所以很重要的，實施一個新策略的初期，「學生成功的標準尺度，不是表現進步多少，而是他們能夠去應用所學的新策略」（80頁）。這本書的作者告訴我們，學習方法的成熟，通常是學習進步的前奏曲。

師生共同參與，搭建學習的鷹架

也許你會質疑，如果老師為學生設想這麼多，會不會妨礙了學生的自主性。

我覺得這是一個教學觀念上的迷失。迦納（Howard Gardner）在《超越教化的心靈》（*The Unschooled Mind*，陳瓊森、汪益譯，遠流公司出版，民84，頁270-271）一書中也曾經討論過這個議題。他指出，我們作為研究人員和老師，起初多少會有點天真地以為，學生已經可以靠自己的力量來創造和進行學習任務。但是事實上，迦納語重心長的說，學生若沒有人指導，大部分的工作

不是由父母親代勞，就是孩子們一味地模仿以前做過的或他處看到的。「如果要學生能有效地將設計構想，轉化成有概念架構、執行與報告，他們必須在設計活動的各個階段與各個層面接受指導，更正確地說，是受到層層的支持。……這樣的支持或指引，絕對不會破壞其做為學生個人設計的挑戰，而是使他們更能投入設計活動和增強其執行設計的能力。」

教育部在今年九月已經確定宣示實施九年一貫課程，而在九年一貫課程中，最重要的便是要培養學生十大基本能力，使學生成為終身學習者。如果，我們還是猶豫為學生搭建學習的鷹架，那麼，所有基本能力的學習要如何從地而生呢？

把別人的模式，變成自己的教學實務

廣告片中，有一句話說，「斯斯有兩種」，我也要借用這句話告訴大家：「閱讀這本書的方法，也有兩種」。其中一種，就是按照原章節的順序，逐一讀來，慢慢品味三位作者為自律學習所展現的理論基礎和規律式的應用，我覺得這樣接近研究者思考內涵的方式，也是我們身為實務取向的教學工作者，可以慢慢開發的能力。

另一種方式，是一種以教師個人需求為主的微調方式，讀者請先讀完〈目標一〉（以我個人之見，本章必讀）之後，直接跳到自己感興趣的篇章。然而，本書的作者，提出一個建議，那就是，他們認為最好是從「時間規劃與管理」開始教導學生自律學習的循環模式，因為學生最容易看到它的重要性，而且自我監控的方式也比較容易一些。再者老師可以把焦點放在這個單一的策略上一段時間，直到學生對自律循環模式能夠