

自主規劃課程態度初探——以研究生為例

孟恬薪

國立政治大學教育學系碩士

摘要

過去大學的上課方式多以教師為中心，學生多處於被動接收知識的狀態，但近年來學生自主性逐漸提高，教學應培養學生的自我調整學習的能力。因此本研究欲了解上課方式與內容由教師主導轉變為學生主導、學生進行自我調整學習，此種創新教學方式的適用對象，以及上課學生對於此種教學方式的看法。研究發現，研究所課程比大學部課程適合讓學生自主規劃課程，學生們多對自主規劃課程持肯定態度，但其認為大學生較不適用此種授課方式，尤其是低年級學生，研究所學生可嘗試在教師提供授課大綱及方向下自主規劃課程。根據研究結果，本研究先進行討論，再針對實務面及未來研究者提出相關建議。

關鍵字：自主規劃課程、自我調整學習、教學創新

A Preliminary Study of Autonomous Planning Courses: Graduate students' Attitude as an example

Abstract

In the past, teacher-centered teaching approach was used in university; students often received knowledge in a passive way. Recently, due to students' increase in autonomy, teaching should train students' self-regulated learning ability. Thus, the purpose of this study is to find the ways and contents led by teachers then transformed into students' self-regulated learning, and to find who is suitable to the innovative teaching approach. Finally, understand students' view to this approach. It is found that the graduate courses are fit than the university courses for students to plan their courses. Students find it a positive attitude towards autonomous planning courses and think the undergraduate students are not suitable to the way, especially the low-grade students. The graduate students can try to plan the courses by themselves if teachers provide syllabus and directions. According to the finding of the research, first to discuss and provide some suggestions for practical surface and for future researchers.

Keywords: autonomous planning courses, self-regulated learning, teaching innovation

壹、前言

過去大學的上課方式多以教師為中心，由教師設計規劃課程後每週照進度上課，學生多處於被動接收知識的狀態。近年來，學生自主性逐漸提高，教學應培養學生的自我調整學習的能力，方能有助於個體成為主動、積極並自我調整的終身學習者（賴英娟、巫博瀚，2007），因此有學者提出自我調整學習（self-regulated learning）理論，學生可以擁有學習的主控權，決定自己的學習方法，並依照自己的學習情形來自我調整學習方式與策略（陳佐霖，2005）。

研究者於九十八學年度第一學期修習一門課程，該課程授課方式十分特別：前三週的上課內容為教師所規劃，但第四週開始的上課內容為學生自行規劃，經過一學期的學習後，研究者欲了解上課方式與內容由教師主導轉變為學生主導、學生進行自我調整學習，此種教學方式的適用對象，以及上課學生對於此種創新的教學方式的看法。

本研究目的旨在從研究生的觀點，瞭解「學生自主規劃課程」之教學方式適用對象，及上課學生對「學生自主規劃課程」的看法。根據研究結果，提出具體建議供欲使用「學生自主規劃課程」之授課教師與學生參考。

貳、文獻探討

一、自我調整學習之意涵與理論

自我調整學習，係指學習者具有學習動機，可主動地透過後設認知與動機等策略的使用，激發自己的想法、感覺與行動，產生有效的學習行為，進而改善個人的心智能力，選擇、建構與創造有利的學習環境，以達到他們的學習目標（賴英娟、巫博瀚，2007；陳志恆，2009）。由上述可知，動機是自我調整學習的重要關鍵，許多學習策略的運用都需要學習動機來激發（Pintrich & De Groot, 1990），陳品華（2006）則認為自我調整學習的調整層面應涵蓋動機、認知與行為，而社會認知論者認為自我調整學習，是個體具有高度的學習動機，能使用較多的學習策略，因而獲得較佳的成就表現（巫博瀚，2005）。因此本研究將從社會認知理論探討自我調整學習與學習動機之關係。

社會認知理論的自我調整學習觀點主要植基於Bandura提出的交互決定論（reciprocal interactions）上，其強調人類的功能運作是深受行為、環境與個人三個彼此交互牽連的因素影響。而自我調整是在行為、環境與個人這三個因素的交相影響之下，個人有意圖而主動地實際投入影響行為的歷程中（陳志恆，2009）。因此，自我調整學習是包含了個人信念、行為及環境等多種因素的學習歷程，當個體具有強烈的學習動機時，將建立學習的目標與評鑑之標準，並在學習歷程中使用合

適的學習策略，調節學習歷程的內外因素主動學習以促進學習成效，並在學習歷程中不斷地自我觀察與監控其學習行為（巫博瀚，2005）。

Zimmerman（2002）亦以Bandura的論述為基礎，進一步地提出三階段（如表1所示）循環歷程模式，其認為自我調整包含了預先思考階段（forethought phase）、表現階段（performance phase），及自我省思階段（self-reflection）三個歷程：預先思考階段包含了學習者的自我效能、結果預期、內在興趣和目標導向等因素之自我動機信念（self-motivation）以及包含了目標設定與策略安排之任務分析（task analysis），自我動機信念將透過內在的自我調整進而影響個體對任務的分析與策略的使用。此階段可視為自我調整學習之開端，學生在進行學習活動之前，依其擁有的動機信念以及其面臨任務，進行目標設定與策略安排；表現階段則包含了自我控制（self-control）與自我觀察（self-observation）兩個主要的面向：自我控制包含了心像、自我教導、注意力集中等學習策略，主要協助學習者集中注意力於任務上並努力完成；自我觀察則可分為外顯與內隱兩種型態，學習者除了可以透過外顯的自我記錄與自我實驗進行觀察外，亦可透過內隱的自我監控進行行為的觀察。此階段可看出學生在從事學習活動時，對任務執行所展現的認知與行為，可視為自我調整學習的具體實現，經由運用上述策略，可協助個體將精力集中於學習任務之上，並可藉由相關策略的使用幫助學生達成目標；自我省思階段其主要包含自我判斷（self-judgment）與自我反應（self-reaction）兩個次歷程。自我判斷又包括自我評價（self-evaluation）與因果歸因（causal attribution）；自我反應則包括個體內在的自我滿意（self-satisfaction）感，以及適應與防衛性（adaptive/defensive）的學習行為。此階段為學習者在學習結束後，所產生的一些行為上與情緒上的評估與反應，因此可視為對自我調整學習之評價。由於此為一循環歷程，因此前一階段與隨後之階段緊密連結，而當個體歷經自我省思階段後，將會再回饋至預先思考階段。

表1 自我調整歷程模式各階段內容

| 自我調整歷程 | | 次歷程 | 學習策略 |
|--------|--------|--------|------------------------------|
| 階段一 | 預先思考階段 | 自我動機信念 | 自我效能 結果預期 內在興趣 目標導向 |
| | | 任務分析 | 目標設定 策略安排 |
| 階段二 | 表現階段 | 自我控制 | 心像 自我教導 注意力集中 |
| | | 自我觀察 | 自我記錄 自我實驗 |
| 階段三 | 自我省思階段 | 自我判斷 | 自我評價 因果歸因 |
| | | 自我反應 | 自我滿意 適應與防衛性 |

二、自我調整學習之相關研究

1. 自我調整學習的學習成效

許多研究指出，自我調整學習與學業成就呈現正向的關係。Pintrich與De Groot（1990）針對美國七年級學生的英文與科學的學習進行研究時發現，學生的學科價值是影響學生使用自我調整學習策略的重要因素，且對學習活動抱持較高的內在價值感的學生，通常較能善用自我調整學習策略，並能因此而獲得較佳的學業成就。Perels、Dignath和Schmitz（2009）以53位國小六年級學生為研究對象，該研究分為實驗組和對照組，實驗組之教師運用自我調整學習之策略，包括如何解決問題、搜尋相關資料、發現錯誤和自我設立目標等，進行數學教學，結果發現實驗組學生的數學成就高於對照組學生。Zimmerman和Martinez-Pons（1986）以40位高中學生為研究樣本，結果發現學生若頻繁使用自我調整學習之策略，其英文與數學的成績亦會較佳。

國內亦有學者針對大學生自我調整學習進行研究，程炳林（2002a；2002b）研究發現國內大學生課堂聽課、寫作業、閱讀教科書和準備考試時，如果面對的學習材料是不重要的、困難的、枯燥無聊的這三種動機問題時，會使用動機調整策略（外在動機調整、內在動機調整）、訊息處理策略（認知策略、訊息尋求、尋求協

助)、後設認知策略(計畫、監控、修正)和行動控制策略(注意力控制、情緒控制、意志力控制、環境控制)。學生會依不同的學習情境來改變動機調整策略的使用,以維持自己的動機,並且動機調整策略的使用能增進其學習表現。陳品華(2006)探討技職大學生於學業自我調整學習過程中所面臨的動機困境、調整策略以及二者之間的關係,並檢視不同學科的影響。研究發現,技職大學生在學業自我調整學習中,其學習動機困境與調整策略均多元,且二者相互關連。由上述針對大學生的研究可發現,大學生如面臨學習困境時,會運用不同的策略進行自我調整學習,以增進其學習表現。

2. 自我調整學習的教導策略

上述文獻中提到,個體具有強烈的學習動機時,會在學習歷程中使用合適的學習策略,調節學習歷程的內外因素主動學習以促進學習成效,那麼學生在進行自我調整學習時,是否需要教師的教導?其答案是肯定的,林清文和張紋怡(2010)整理眾多自我調整學習的理論,其認為自我調整學習有四項教導策略,包括自我監控、自我教導、目標設定和自我增強。

自我監控即教師需要選擇適當且明確、學生可達成的目標,同時教師決定自我監控的時間及蒐集相關資料,教師也必須向學生說明自我監控的優點以爭取學生自願的合作,當學生願意配合後,教師要教導學生自我監控的策略,其步驟為定義目標行為、辨識目標行為、解釋自我監控的過程,接著,當學生實際進行自我監控時,教師須確認其自我監控的過程持續且適當地被使用,最後,教師須對學生自我監控過程進行評價。

自我教導策略的步驟為探討自我語言的重要性、師生共同發展有意義且個別化的適當任務自我陳述、師生示範自我陳述及提供自我教導解決任務。自我教導策略可以幫助學生定義問題、集中注意、結合相關策略、自我評價,處理和自我增強。目標設定是自我調整學習中相當重要的一環,可提供學生努力的目標、進步的資訊及表現的動機,其步驟包括:建立目標、確保目標是適當的、建立回饋和監控的過程以及開始執行。最後,自我增強可促使學生學業進步,其步驟為設定明確的增強標準、選擇增強物、決定學生如何評量其工作、自我鼓勵的增強。

綜合上述,在自我調整學習中,學習動機是重要的關鍵,個體會依據其學習動機、面臨的學習環境,尋找適當的學習策略,進行自我調整學習,而當學生進行自我調整學習時,需要教師教導學生透過自我監控、自我教導、目標設定和自我增強等步驟按部就班的進行,不能只靠學生自行摸索,如此方能達到事半功倍的學習效果。經由上述文獻評閱,研究者發現自我調整學習的研究對象似乎未見研究生,因此想了解利用此種理念,讓學生自主規劃課程,適用於大學生亦或研究生,再則,

上述文獻多探討學生將自我調整學習運用在學科的學習成效，研究者想了解研究生將自我調整學習運用於自主規劃課程之看法。

參、研究方法

一、研究對象

九十八學年度第一學期修習某課程之14位研究生，學生年齡從22歲至33歲不等，其中女性學生12位，男性學生2位。授課教師於學期前三週依照其既定的課程大綱之進度上課，但是自第四週起，教師認為課程可由學生自行規劃，因此嘗試由學生規劃後續課程，並皆按照學生規劃的課程進度與內容上課。

二、研究工具與方法

研究工具為授課教師於期末施予之期末回饋問卷，問卷包括量化的題目，以李克特六點量表，分別讓學生選擇「大學部課程適合讓學生進行自主規劃」以及「研究所課程適合讓學生進行自主規劃」的程度。其次，問卷並設計開放式問題，提供學生回答「大學部課程如何進行學生自主規劃課程之想法」、「其他有關學生自主規劃課程的想法（舉凡如何進行會比較佳，與優缺點的分析）」。本研究之研究方法先透過量化方式，以t考驗分析「學生自主規劃課程」教學方式之適用對象，再以質化分析軟體NVivo2.0分析，由「教師規劃課程」轉變為「學生自主規劃課程」，學生對「學生自主規劃課程」的看法。

肆、研究發現

一、適用對象

表2顯示學生自覺自主規劃課程在大學部與研究所之合適程度達顯著差異，研究所課程比大學部課程適合讓學生自主規劃課程，意即研究生較能掌握自主規劃課程的精髓。

表2 學生自覺自主規劃課程在大學部與研究所的差異

| | M | SD | t-value |
|------------------|------|------|----------|
| 學生自覺「自主規劃課程」在大學部 | 3.14 | 1.56 | -4.30*** |
| 學生自覺「自主規劃課程」在研究所 | 5.07 | 0.61 | |

*** $p < .001$

二、學生對自主規劃課程之看法

根據開放式題目的歸納，研究者主要從三個部分說明。

(一) 學生們多對自主規劃課程持肯定態度。

學生認為這種以學生為中心、開放性的教學方式，可讓大家學習如何自主學習，也可以自己規劃喜愛的課程方向，如此的設計使上課內容更充實與多元。

(二) 大學生較不適用，尤其是低年級學生。

因為大一和大二學生尚在適應階段，其先備知識不夠，對課程內容亦不熟悉，還不確定自己想要學習的目標與方向，因此貿然讓學生規劃課程，會讓學生抓不到學習重點。

(三) 研究所學生可嘗試使用，但須教師提供授課大綱及方向。

相較於大學生，研究生已經知道自己的興趣方向，所以可以讓學生自己規劃課程，但完全依照學生的想法不一定最好，學生討論出來的內容可能偏離教學目標太遠或是課程方向容易朝較簡單輕鬆的方式傾斜，教師採「半授權」的授課方式較佳，即先由教師提供一些資料和大致規劃供學生參考，讓學生自主規劃課程前，瞭解教師一學期的授課目標與期望學生修完課後應培養的能力，如此的規劃才不會雜亂無章。

伍、討論與建議

一、討論

(一) 大多數的學生肯定「學生自主規劃課程」教學方法，但此種教學方式較適用於研究所的學生。

經由研究發現，大多數的學生認為「學生自主規劃課程」此種教學方法不錯，不但以學生為中心，讓學生自主學習，學生們也可以依自己的學習興趣來規劃課程，但此種教學方式較適用於研究所的學生，因為經過大學四年的洗禮，研究生較清楚自己學習的目標與方向，不會盲目的規劃課程。但是，根據許多文獻指出，大學生會運用不同的策略進行自我調整學習，以增進其學習表現，大學生有能力且適合進行自我調整學習，與本研究之結果不盡符合，推測其可能之原因為本研究之研究生經歷大學階段，其認為相較於大學生，研究生較清楚研究方向，知道課程如何進行對自己最有幫助，所以有能力自主規劃課程，大學生，尤其是低年級的學生，剛進入大學尚未適應大學生活，對於未來也很懵懂，可能並不清楚如何規劃課程，規劃出之課程可能過於輕鬆簡單，如此的學習對他們並無實質幫助。

(二) 學生較推崇的教學方式為「半授權式」自主規劃課程。

研究亦發現，學生較推崇的學生自主規劃課程教學方式為「半授權式」，即教師若要採「學生自主規劃課程」的授課方式，必須先讓學生了解自己的教學目標與對學生的期望，希望學生修習完課程培養的能力，如此學生規劃的課程才不會太容易或是太難，與教師的期望有很大差距。同時，教師進行此種教學方式前亦必須對學生有所認識，了解學生的能力所在，避免學生自行規劃出太簡單或太難之課程。此結果與前述文獻不謀而合，即便是研究生也無法憑空進行自我調整學習，教師仍扮演重要的角色，如同文獻所述之自我調整學習歷程以及教導策略，教師應該在預先思考階段，提供課程的目標與方向，讓學生在進行學習活動之前有所依據，並依其擁有的動機信念以及面臨之任務，進行目標設定與策略安排；在表現階段，教師應協助學生集中注意力於任務上並努力完成，在學生進行自我調整學習時，教師應該從旁評估學生所使用之策略是否正確，幫助學生達成目標；到了自我省思階段，教師須進行回饋與評價的工作，例如本研究中，教師於期末施以回饋之問卷，如此可幫助學生或教師了解學習結束後，所產生的一些行為上與情緒上的評估與反應，以便進行下一次的自我調整學習。

二、建議

根據研究發現與結論，本研究針對實務面，即未來想使用「學生自主規劃課程」的教學方式者及未來研究者提出以下建議：

- (一) 在實務方面，教師必須在對學生有初步了解的情況下讓學生自主規劃課程，同時教師宜先初步規劃課程，草擬一份授課大綱，讓學生在規劃課程時有參考依據，規劃出的課程才不會偏離授課目標。
- (二) 針對未來研究者方面，本研究未訪問授課教師之意見，後續的研究應兼顧學生與教師之意見。另外，本研究只從14位研究生對於自主規劃課程的態度調查，未針對大學生對於「學生自主規劃課程」的看法，研究結果可能不盡全面與客觀，此乃研究的限制，亦是建議後續研究者可調查大學生的意見，研究將更為完整。

參考文獻

- 巫博瀚 (2005)。以結構方程模式檢驗自我調整學習對國中生學習成就之影響。國立臺灣科技大學技術及職業教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 林清文、張紋怡 (2010)。自我調整學習的教導策略。教育研究月刊，189，121-123。
- 陳品華 (2006)。技職大學生自我調整學習的動機困境與調整策略之研究。教育心理學報，38 (1)，37-50。

- 陳志恆 (2009)。自我調整學習理論對學生課業學習外部干擾的處理與啟示。臺灣心理諮商季刊, 1 (4), 1-13。
- 陳佐霖 (2005)。線上自律學習輔助系統應用於混合式教學之研究。國立暨南國際大學資訊管理研究所碩士論文, 未出版, 南投縣。
- 程炳林 (2002a)。大學生學習工作、動機問題與自我調整學習策略之關係。教育心理學報, 33 (2), 79-102。
- 程炳林 (2002b)。多重目標導向、動機問題與調整策略之交互作用。師大學報: 教育類, 47 (1), 39-58。
- 賴英娟、巫博瀚 (2007) 自我調整學習理論在網路學習情境之應用。研習資訊, 24 (4), 27-34。
- Perels, F., Dignath, C., & Schmitz, B. (2009). Is it possible to improve mathematical achievement by means of self-regulation strategies? Evaluation of an intervention in regular math classes. *European Journal of Psychology of Education, 24* (1), 17-31.
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of educational psychology, 82*, 33-40.
- Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. (1986). Development of a structured interview for assessing student use of self-regulated learning strategies. *American Educational Research Journal, 23*, (4), 614-628.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner : An overview. *Theory Into Practice, 41* (2), 64-70.