



青松侯寶垣中學

校本自主學習政策

## (一)「自主學習」的理論

### (01) 操作主義理論

- 這派學者（如斯金納 Skinner）將「自主學習」看成是「學習」與「自我強化」之間建立起的一種相依關係，並認為「自主學習」包涵「自我監察」、「自我指導」及「自我強化」三個過程。

### (02) 人本主義理論

- 這派學者（如麥克庫姆斯 McCombs）認為「自主學習」跟「自身能力」的「自我概念」、「自我意象」及「自我價值」有關，並指出「自主學習」大致要經過三個階段（即「自我過程」）：（一）目標設置；（二）計劃與策略選擇；以及（三）監控學習進展與評價學習結果。
- 因此，他們主張一方面要建立起對「自身能力」的深切認識，而另一方面則要針對具體的「自我過程」進行系統訓練。

### (03) 社會認知理論

- 這派學者（如班杜拉 Bandura、齊莫曼 Zimmerman）認為「自主學習」是「自我」、「行為」及「環境」三者之間的一種交互作用，並主張把「自主學習」從「學習動機」、「學習內容」、「學習方法」、「學習時間」、「學習過程」、「學習結果」、「學習環境」及「學習社會性」等八個維度來加以界定：
  - ◆ 「學習動機」是內在的或自我激發的；
  - ◆ 「學習內容」是自我選擇的；
  - ◆ 「學習方法」由自己選擇並能有效地利用；
  - ◆ 「學習時間」由自己進行計劃和管理；
  - ◆ 「學習過程」是指能夠進行自我監控；
  - ◆ 「學習結果」是指能夠進行自我總結與評價，並依此再進行自我強化；
  - ◆ 「學習環境」是指能夠主動組織有利學習的外部環境；
  - ◆ 「學習社會性」是指遇到學習問題時能夠主動尋求他人的幫助。

### (04) 認知建構理論

- 這派學者（如巴特萊特 Partlett、皮亞杰 Piaget）認為認為「自主學習」理論的形成，很大程度上是受到課堂教學方法的制約，並主張採用三種教學方法達致目的：（一）直接教學；（二）同伴輔導和學習問題討論；以及（三）合作學習交流經驗。

## (二) 與「自主學習」相關的術語及其側重點與應用場合

術語／學習要素	目標 (為甚麼學)	內容 (學甚麼)	過程 (如何學)	評價 (結果如何)	應用場合
自我調節學習 Self-Regulated Learning	√	√	√	√	個體學習
自我導向學習 Self-Directed Learning	√		√		個體學習
自治的學習 Autonomous Learning			√		個體學習
自我組織學習 Self-Organized Learning		√			課堂教學
自我管理學習 Self-Managed Learning			√		課堂教學
自我監控學習 Self-Monitored Learning	√			√	課堂教學
自定步調學習 Self-Paced Learning			√		程序教學

## (三) 影響「自主學習」的因素

### (A) 內部因素

#### (01) 動機

- 動機可分為「內在動機」與「外在動機」兩種。
- 「內在動機」是指由兒童自身的「需要」和「興趣」所激發的動機。
- 「外在動機」是指由外力所引發的動機，如得到嘉許表揚等。
- 「外在動機」在兒童學習發展初期往往佔據重要的地位。

#### (02) 歸因模式

- 心理學界指出「歸因」是個體對自己或他人行為結果產生的原因進行的解釋或推論。
- 如果個體傾向把自己的學習活動結果歸因於「可控制的非穩定性內部因素」，即相信通過對活動中個人的努力程度、時間安排、方法選擇等調控，便可以改變學習進程，並最終完成學習任務，那麼就更有可能進行「自主學習」。
- 相反，如果個體傾向把自己的學習行為及結果看作是「非個人可控的外界因素」所致，則會傾向減少對自己學習行為的控制，那麼就較難進行「自主學習」。

#### (03) 自我效能感

- 「自我效能感」指個體對自己能否勝任某項活動的自信程度。
- 若「自我效能感」高，則「自主性」也較高，那麼亦較易進行「自主學習」。

#### (04) 目標設置

- 將設置「具體」目標的學生和設置「概括」目標的學生相比，前者的學習效果會更好。
- 幫助低學習動機的學生設置「近期」學習目標，能大大提高他們的學習成績。
- 對於低成就動機的學生來說，讓他們「自己」設置目標能顯著提高他們的學習水準。

#### (05) 元認知

- 「元認知」分為「元認知知識」和「元認知過程」兩個方面。
- 「元認知知識」是對有關自我、任務、策略等方面的知識或信念。
- 「元認知過程」主要指對認知過程的計劃、監控及調節，如時間管理、策略選擇等。
- 在培養「自主學習」能力的過程中，對「元認知過程」的訓練是必不可少的。

### (B) 外在因素

#### (01) 教學風格

- 「專斷型」與「放任型」的教學風格皆會妨礙「自主學習」能力的發展，而「民主型」與「開放型」的教學風格則有助「自主學習」能力的發展。
- 因此，教師的角色應由知識的「傳授者」、「灌輸者」變成學生學習的「指導者」、「促進者」。

#### (02) 榜樣模仿

- 過往，「如何學」的行動方案都是由教師預先設定好的，但這對於學習者而言，卻是挑戰，所以「榜樣模仿／學習樣式」的引入將是解決此問題的一個不錯之選擇。
- 在這個過程中，「學習」依次要經過四級水平：「觀察」、「模仿」、「自我控制」及「自主」：
  - ◆ 在「觀察」水平上，學生通過觀察「榜樣」，得以歸納出學習策略的主要特徵；
  - ◆ 透過不斷的練習，學生的行為就可接近「榜樣」的行為，而學習至此就達到「模仿」水平；
  - ◆ 當學生達到「自我控制」水平時，他們能夠在面對遷移任務時，獨立地應用學習策略，亦即已將策略內化；
  - ◆ 當學生達到「自主」水平時，他們能自覺地使用策略，即使沒有「榜樣」指導時，也知道何時運用特定的策略，並能自主變換策略的特徵。

### (三) 促進「自主學習」的規劃總綱

#### (01) 激發學生的「學習動機」

- 第一，要提供學生「具體的」、「能夠完成的」及「近期的」學習目標，並逐漸教會學生自己來設置合適的目標。
- 第二，要把「獎勵或懲罰學生的理由」告訴學生，並逐漸把外部強化的任務交給學生自己。
- 第三，要增強學生學習的「自我效能感」，如：
  - ◆ 提供「學習榜樣」，讓學生觀察「榜樣」在學習上的成功，並相信若自己進行嘗試，也可以取得同樣的成功；
  - ◆ 讓學生在學習中經常體驗到「自己的進步」；
  - ◆ 進行言語說服，表明「老師相信他們會取得學習上的成功」。

#### (02) 注重「學習策略」教學

- 第一，一般性的「自主學習」策略包括目標設置、計劃、自我監控、復習等。
- 第二，「學習領域」的學習策略包括複述、分類、作小結、製作腦圖、示意圖、應用略讀策略及列提綱策略等。
- 第三，為每一種策略的使用提供多個「案例」，然後再進行大量「練習」，最終達到策略遷移。
- 第四，為學生提供關於策略「價值」方面的訊息，使他們明白策略使用與學習成功的關係。

#### (03) 指導學生進行「自我監控」

- 第一，「自我監控」的學習效果優於「依靠教師監控」的學習。
- 第二，「自我監控」主要是訓練學生對學習情況進行「自我記錄」。
- 第三，「自我記錄」要遵循三個標準，即「經常性」、「接近性」及「準確性」：
  - ◆ 「經常性」是指「自我記錄」要持續進行，不能中斷。
  - ◆ 「接近性」指「自我記錄」要在觀察後一個較短的時間內進行，不能拖延；因根據艾賓豪斯 Ebbinghaus 的「忘卻曲線」所示，學過的內容經過一個小時後，就有約百分之五十被忘掉。
  - ◆ 「準確性」指對學習情況記錄要準確，不能有誤。

#### (04) 教導學生利用「社會」與「物質」的資源

- 影響自主學習的「環境」因素分為「社會」和「物質」兩個方面：
  - ◆ 在「社會環境」因素方面，學生可供模仿的「榜樣」有同伴、教師等，而教師可給予學生優秀作業和測驗的「範例」，並鼓勵他們從中挑選自己的學習「榜樣」。
  - ◆ 在「物質環境」因素方面，「訊息資源的可用性」及「學習場所」皆對「自主學習」有影響，故教師除要花時間教導學生從圖書館或其他訊息來源為自己查閱需要的資料外，亦要提醒他們各種環境干擾對集中注意可能帶來的不良後果，所以應注意選擇安靜、舒適的學習環境，以排除外來的干擾。

#### (四) 促進「自主學習」的具體安排

在「自主學習」的模式下，授課目標不是「知識」的本身，而是讓學生掌握「自主學習」的方法。教師不再單純講解教科書上的「知識」，並讓學生容易記住，而是讓他們學會怎樣掌握「自主學習」的方法以及所必需的能力和態度。

不過，在操作層面，即涉及「怎樣學」的問題，學習者的「自主」並不意味對他們完全放任，反而是作為學習促進者的教師要加倍思考如何為學習者的每一個具體學習活動提供適合的學習支持。

#### (A) 課堂的基本結構（三三五教學設計）

##### (01) 上課結構：

- 學習方法的意識化（學學習方法範例）
- 學習方法的行為化（學自主學習）
- 學習喜悅的體驗化（體驗自主學習的必要性、價值及喜悅）

##### (02) 學習活動形式

- 自主學習（個別學習）
- 和大家一起學習（集體學習）
- 向老師學習（指導學習）

##### (03) 推動學習的過程

- 找問題（把握問題）
- 分析問題（制定學習計劃）
- 有條理地思考（探討和解決問題）
- 總結與評價（總結、評價及補充）
- 驗證（應用和發展學過的成果）

#### (B) 做好課前的準備

- 課前的準備不僅是教師，也是學生自身應做的事情，當中包括：
  - ◆ 上課所需物品的準備，如文具、計算機等。
  - ◆ 學習的準備，如對教材內容進行「預習」，考慮好自己的問題；而進行預習的準備程度可通過看學生的筆記簿記錄或教科書加注情況來判斷。

#### (C) 讓學生掌握學習方法

- 學習方法可大致分為兩種：（一）是為了掌握基本內容和鞏固基礎，即所謂的「學習技巧法」；（二）是為了解決問題，即所謂「學習方法」。
- 「學習技巧法」，如常用的六何法、腦圖、流程圖、分類比較表等，皆屬此列。
- 「學習方法」有下列五種基本原型：
  - ◆ 第一，找問題。不是像以前上課那樣，「學甚麼」由老師提供，而是要（透過預習）親自抓住問題及其重點。如果發現不了要解決的問題，那麼就說明他／她的「自主學習」積極性沒有發揮出來。



- ◆ 第二，制定親自解決問題的學習計劃，如（透過預習）親自整理學習所必需的資料，以及從已學過的知識和學習方法中選好自己所需要的。
- ◆ 第三，按學習計劃不斷地解決問題。老師不要急於去教，而是要引導學生要靠自己的力量去解決問題。
- ◆ 第四，整理和總結所學。通過自我檢查明確「會」與「不會」的問題或「明白」與「不明白」的內容。
- ◆ 第五，應用和發展學過的成果。把課堂上的學習成果應用於實戰，並從中獲得新知識、產生新看法。

#### (D) 發問應答的原則

- 在授課期間，教師與學生反復「一問一答」的形式並非少見，但單純地採用反復發問：即「舉手（數人）—指名—應答」的刻板方式，提問就會被少數學生佔有，失去了滲透性。
- 就此，教師應留意下列有關「發問」的基本原則：
  - ◆ 不要太長的；
  - ◆ 要具體的；
  - ◆ 要有多種答案的；
  - ◆ 能引起學生興趣的；
  - ◆ 要與學生智力發展相適應的；
  - ◆ 有助於擴大思考的。
- 同時，教師亦應對應答者抱有下列的態度：
  - ◆ 發現和承認應答者的優點；
  - ◆ 盡量多表揚。
- 此外，學生對教師的提問往往有下列的要求：
  - ◆ 給予仔細考慮的時間；
  - ◆ 學生也能發問嗎？
- 另外，教師也要建立對話的規則，如要求學生對應答者的內容「表態」——是「贊成」還是「反對」、是「修改」還是「補充」；然後才發表自己的意見。

#### (E) 討論協作的原則

- 在「自主學習」活動中，如果在獨立學習中產生問題，就需要借助他人的力量，並通過小組或集體協作來共同研究解決，這時就是一種合作學習的方式，而其基本操作方式如下：
  - ◆ 透過教師提問，以收集學生的意見和想法。
  - ◆ 安排學生互相討論（有的問題達到共識、有的問題相互對立、有的問題得到補充和完善），並從中與自己的想法相比較，以糾正錯誤或補充不足。
  - ◆ 不過，最值得注意的是個人的意見和想法不要被集體的意見和想法壓抑或埋沒掉。
- 同時，教師亦可安排學生把自我檢查的結果帶到班裏來，在上課時特設時間安排小組互相學習，由明白的學生教導不明白者。
- 藉此，在解決問題的過程中，學生除了自己思考，還要和同伴合作，尋找解決問題的方法，而從中亦可「反思」和「評價」自己的學習成果，並透過「自我評價」、「同伴評價」及「教師評價」重新評價自己，進而令所學得以提高與擴展。





## (五) 問卷調查

### (A) 學習態度

青松侯寶垣中學  
20 -20 年度  
課程發展組 (核心發展：自主學習)

姓名：\_\_\_\_\_

班別/班號：\_\_\_\_\_ ( )

		極少做到 _____ 極多做到				
A	目標設置	1	2	3	4	5
01	每學期開學時，都根據自己的學習情況設立一個 <b>學期目標</b> 。					
02	以一個成績比自己好的 <b>同學作為目標</b> ，努力超過他/她。					
B	時間管理	1	2	3	4	5
01	課堂上我會把 <b>精力集中</b> 到老師講的重點內容上。					
02	<b>習作</b> 總是在自己規定的時間內 <b>完成</b> 。					
03	為準備 <b>考試</b> ，我會制定一個詳細的 <b>計劃</b> 。					
C	學習策略	1	2	3	4	5
C1	預習策略	1	2	3	4	5
01	對於第二天要學習的內容，即使老師 <b>不要求</b> ，也會提前 <b>預習</b> 。					
02	根據教師指示的 <b>課後</b> 習題來 <b>預習</b> ，以求抓住重點。					
C2	理解策略	1	2	3	4	5
01	讀完一篇文章，總會 <b>想一想</b> 它主要講了哪幾個問題。					
02	閱讀時遇到 <b>不懂</b> 的問題，經常 <b>標記</b> 下來，以便問老師。					
03	經常 <b>歸納學習的要點</b> ，並想辦法記住。					
C3	復習策略	1	2	3	4	5
01	經常 <b>回憶</b> 當天 <b>學過的東西</b> 。					
02	經常對學過的 <b>知識</b> 進行 <b>分類</b> 、 <b>比較</b> 。					

<b>D 學習過程的監控與調節</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
01	經常保證自己在 <b>既定時間內完成</b> 學習任務。					
02	寫作文時，時刻注意 <b>不離題</b> 。					
03	解決問題時，經常 <b>檢驗</b> 每一步的合理性。					
<b>E 學習結果的評價與強化</b>						
<b>E1 自評</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
01	完成學習任務後，總會認真 <b>檢查</b> 一遍。					
02	經常讓 <b>同學提問自己</b> 學過的知識。					
<b>E2 自結</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
01	經常對一天的學習內容進行 <b>回顧</b> 。					
02	考試或習作出現錯誤時，總會仔細 <b>分析錯誤</b> 的原因。					
03	每當取得好成績時，總會找一 <b>找進步</b> 的原因。					
<b>E3 自我強化</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
01	如果沒有按時完成習作，心裏總會 <b>過意不去</b> 。					
02	如果因貪玩而導致成績下降，心裏總會 <b>責怪</b> 自己。					
03	考試成績不好時，總會 <b>鼓勵</b> 自己加倍努力。					
<b>F 學習環境的控制</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
01	遇到問題時，自己 <b>先想一想，想不出來就問</b> 老師或同學（善用社會環境）。					
02	經常 <b>查閱書籍或上網</b> 查找有關學習的資料（善用物質環境）。					

(B) 課堂效能

青松侯寶垣中學  
20 -20 年度  
課程發展組 (核心發展：自主學習)

姓名：\_\_\_\_\_ 班別／班號：\_\_\_\_\_ ( )

科目與課題：科目 ( 課題 )

科任教師 (請圈出)：老師／老師／老師

		極少做到 ————— 極多做到				
A	預習	1	2	3	4	5
01	「預習」能提升我對學習的興趣。					
02	「預習」能增強我對課題的理解。					
B	展示	1	2	3	4	5
01	老師會為我提供很多練習機會，以掌握學習重點。					
02	老師會讓我把自己的思考過程或學習所得說出來。					
03	老師會通過提問讓我自己把握重點與難點。					
04	「展示」能增強我對課題的理解。					
C	討論	1	2	3	4	5
01	老師會讓我在特定的時間內跟其他同學進行討論交流。					
02	老師會讓我在討論交流結束後向其他同學匯報結果。					
03	「討論」能增強我對課題的理解。					
D	回饋	1	2	3	4	5
01	當我不懂方法時，老師會做示範。					
02	老師會引導我對研習問題進行反思，從而評價自身的學習成果。					
03	老師會引導我對研習問題進行概括，從而總結出規律。					
04	老師會為我提供課後的復習或預習，以深化現有的所學所得。					
05	「回饋」能增強我對課題的理解。					

(六) 校本課程框架

科目	級別	第一學期	第二學期
中國語文	中一級	記敘	抒情
	中二級	描寫	議論(一)
	中三級	說明	議論(二)
英國語文	中一級	Dream Room	Festivals
	中二級	Favourite Outfit	Environment
	中三級	Invention	Charity
綜合人文	中一級	四大民系	土地研究
	中二級	北宋變法	荒漠沙塵
中國歷史	中三級	救國方案	侵華抗日
地理／歷史	中三級	地震	納粹主義
綜合科學	中一級	生物分類	能量轉換
	中二級	電容	酸鹼
生物	中三級	均衡飲食	脂肪類別
物理／化學	中三級	熱傳遞	棄置塑膠