

♥我與「自主學習」的第一次約會♥

摘要

108 課綱強調自主行動、溝通互動與社會參與等三大核心素養，為了增加同學培養素養的時間，高中三年的必修課程減少、選修課程增加，每週增加了「彈性學習」課程，同學們便可以在這些彈性學習課程中自我探索、自主學習，嘗試在這段時間內，探索這些學校沒教的、過去想學而沒機會的、自深感興趣的、自己做的好的主題。

然而 108 課綱中的自主學習，與教育心理學上提到的「自我調節學習理論」意義相近。該理論強調學習者透過對學習主題的覺知，主動地參與自己的學習過程，產生自己對該學習的想法、感覺與行動。更甚者，透過控制外在環境干擾與學習資源，創造更有利的學習環境，以達到自身的學習目的。

本文試著站在同學的角度，試圖解答進行自主學習可能會遇到的常見問題外，更依循著教育心理學、諮商技巧為基礎，協助同學劃定務實的目標階層，在不同階段都能見自己可為之處，憑藉著自主學習計畫一步步的達成自我實現、自我調節的自主學習者。

一、學習主題怎麼訂？

學習目標的訂定往往影響了計畫的執行程度。最佳的情況下，能夠找到計畫對自己的獨特意義^{*}，往往執行起來更容易有效能感與意義感；若生命中沒有發生可以做為學習意義的特別事件，則可以從以下幾個方向著手：

（一）自身已知興趣

興趣是指一個人的喜好，或對某件事物有特別的關心與好奇，簡單來說，就是我喜不喜歡做的問題。透過自己的興趣，進而在自主學習上安排與自己興趣相符的課程設計，也可以提高自主學習課程的完成度。

（二）自身能力所及

如果興趣指的是我喜不喜歡，那能力代表的就是我能不能及我會不會的問題。個人在學習某種事物前，對學習該事物所具有的潛在能力，這種潛能經過學習或訓練，就可以發揮出來，使你在相關領域中表現出色。在設計自主學習課程，需考量自己能力所及的程度，太過或是不及都會無法在自主學習中得到預期的成效。

（三）過去生活遺憾

可以想想在過去的生活經驗中，是否有想做而無法做的事物，都可以安排在自主學習中完成。透過自主學習課程選擇自己想要的課程主題，在學習中享受樂趣。

（四）學校的心理測驗

學校會進行性向測驗及興趣量表，興趣量表提供一個方向，讓你知道自己真正喜歡的是什麼？而性向則代表你在該領域的能力與潛力，設計與自己性向相符的課程，可使你的學習事半功倍。

二、學習目標怎麼訂

「人生很多事本來就徒勞無功」——九把刀《那些年，我們一起追的女孩》

縱使九把刀認為人生許多時候都是白忙一場，而設計學習計畫，就是希望透過結構性、系統性的步驟，讓付出的努力可以有效發揮，所以不妨可以把學習目標聚焦於以下幾點：

（一）探索可能性

在設計自主學習課程中，可以找尋過去沒有想過的主題，對於這種沒有觸及過的主題，往往可以有不同以往的想法和創新。

（二）發展能力

1. 評估現有能力的階層：在設定學習目標時，除了需評估自身能力外，還需要設定該領域能力的階層表，各領域之階層表可以找相關指導老師討論完成。
2. 設立能力培養目標：在設立自主學習的目標時，可以從零開始學習一項新事物，也可以

從已經會的部分繼續專精研究。

三、學習資源在哪裡？

學習如同人生，不該是場單人戰鬥，找到幫忙自己的資源往往可以事半功倍，以下列出幾項常見的周遭資源：

（一）指導老師

針對你所設定的主題，找尋該領域相關專業的指導老師，從自主學習的計畫撰寫，計畫的執行程度，執行遇到的困難，時時請益指導老師，做多元的討論及分享。

（二）同儕專家

三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮，在班上的同學都有自己專精的事物，這都是你在自主學習中可以運用的資源，可以多去觀察發掘生活周遭的這些專家。例如：小論文多以分組方式進行，可以找志同道合的同學針對有興趣的主題一同深入探究，也從同學身上習得不同的見解和看法。

（三）家庭專家

在家人親戚及友人中不乏有相關領域的達人，透過問答訪問紀錄撰寫心得，增加自主學習的深度及廣度。

（四）社會專家

找尋該領域在社會上有代表性之人物，透過書籍專訪報章雜誌媒體新聞了解其學習經歷，從中得到啟發和靈感。

（五）網路專家

自主學習強調個人的主動性和自律性，而網路搜尋資訊是最快速簡便的方式，善用網路資源可以透過圖書館檢索資源、線上學習課程，各大學也開設開放式課程提供學習。

四、學習進度怎麼訂？

「成就感」時常是人們堅持一件事的重要推手。

自主學習對多數同學來說，都是一件相對浩大且長期的計畫，為期十多週的學習歷程，若因為生疏、無助而累積太多的挫折，很容易就會出現半放棄的狀態，此時，適當的學習進度就顯得非常重要。

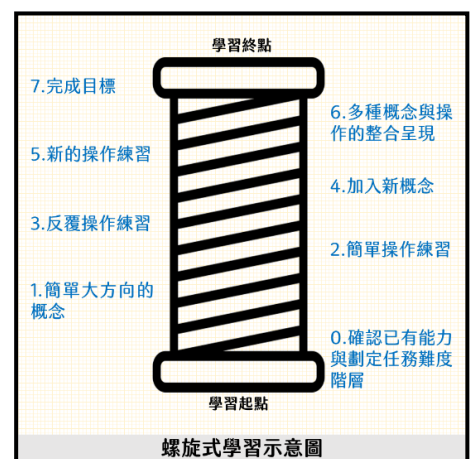
（一）小而踏實的努力——建立成功階梯

成功階梯包含「成功」與「階梯」兩個概念。階梯指的是，將主要的學習目標切割劃分成無數的小步驟、小目標，讓自己像在爬階梯般，一階一階的朝目標向上邁進；而所謂的成功，指的是每一個被劃定的目標必定能完成。如此，便能兼具「成就感」與「前進感」兩個大前提之下，穩定而滿足地完成自主學習。

（二）慢慢來、比較快——螺旋式學習

為了讓學習更容易吸收，請每週學一些進度就好。

螺旋式學習試圖讓學習內容：由簡單到複雜、由具體到抽象等方式遞進，像是逐漸上升的旋轉樓梯，隨著難度逐漸提高、學習逐漸複雜，進而學習到完整的知識與能力。



五、學習是動態調整的過程——滾動式修正

如果每件事情都如預期發展，那想必會是一件非常幸運的事情，可惜計畫永遠趕不上變化。

計劃往往會因為自身、他人、事、物的狀態改變，而如果固執的堅持一定要依照預先設立好的工作途徑執行，便很容易因為挫折而影響了執行效率。此時，滾動式修正便是重要的優化策略。

滾動式修正，指的是在構思與執行行動的過程中，廣泛的採納不同的意見，並依據現有執行成果為基準，適時的調整原有計畫的執行時間長度、投注資源與目標修正。

以課業學習為例，GD 以國中數學科學習經驗為基準，預計在高一上每週完成一個單元的子章節複習。

然而，執行幾週後發現，雖然剛開始確如進度的完成習題練習，但進入《指數與對數》單元時，GD 開始需要花費更多的時間學習，並增加題型練習，才能完整理解該單元的內容。若為不具備滾動式修正的能力，GD 能仍只預留一週的時間複習《指數與對數》，如此便會造成 GD 無法在此章節完整學習；若具備滾動式修正的能力，GD 便可以在進入此章節時，增加學習時間，甚至引入更多的學習資源來克服學習困難。

六、如何詮釋自主學習的成效？

主動審視學習成效讓才能再次賦予學習意義，而審視又可以分為「結果導向」與「歷程導向」兩種視框。

（一）從「主題」中學習——結果導向

結果導向是種相對簡易的績效評估方式，主要依據「學習目標」的完成度進行評估。此導向容易被量化與計算，我們可以透過五點量表（非常不好、不好、普通、好、非常好）或是類似會考指標（待加強、普通、精熟）進行評估；更重要的是，此量化的結果亦於評估能力的成長幅度，所以也更容易被應用在前述提到的滾動式修正中。

（二）從「規劃」中學習——歷程導向

有些時候學習的過程比結果更重要。

這是你第一次寫學習計畫嗎？寫計畫的過程中，你最在意什麼？寫起來輕鬆嗎？在寫計畫的過程中遇到什麼困難？

亦如 108 課綱中所強調的素養——自主行動。自主學習的重點不全然是達成規劃的目標，更多的是學習「規劃」所需的能力，諸如自我了解、自身能力評估、環境助阻力分析等，憑藉以上能力的培養，促使同學獲得訂定合理目標的能力。

七、結語

自主學習讓同學擁有短暫時間，在學校、家庭、同儕與其他資源的支持下，能夠擁有更多探索自己的可能性，可能是沒嘗試過的事物、可能是過去生活中的遺憾，更有可能是依據現有能力和嗜好，使其更加燦爛耀眼。

自主學習是同學面對 108 課綱的第一個挑戰。同時，也是向內覺察與向外探索的好機會。

範例.螺旋式的學習階梯

壹、學習目標：以吉他^{*1}自彈^{*2}自唱^{*3}五月天的《擁抱》^{*4}

貳、學習時間：18 週

參、學習資源

- 一、指導老師：譚集他 老師（音樂科專任教師）
- 二、同儕專家：吉鈺王 同學（吉他社教學組長）
- 三、家庭專家：Jason Mrez（表哥的男朋友）
- 四、網路資源：Youtuber 頻道《馬叔叔 Uncle Ma》

肆、自身能力評估

- 一、歌唱能力：精熟，能以正確音準、節拍，順暢的唱完《擁抱》。
- 二、吉他能力：無能力，完全沒有任何基礎。
- 三、識譜能力：待加強，具備基礎識譜與樂理能力，但不會閱讀吉他譜。

伍、學習階梯（聚焦吉他演奏技能與識譜能力）

難度等級	任務內容
1	認識吉他結構、認識吉他指法
2	認識四大和弦(F7M、Em、Dm7、C)與其指法
3	按緊、熟練四大和弦
4	識讀《擁抱》樂譜
5	掉漆的跟著譜按著和弦
6	慢速流暢跟著譜按和弦
7	正常速度流暢跟著譜按和弦
8	獨立空間一人自彈自唱
9	對著家人或同儕進行自彈自唱
10	於課堂中自彈自唱進行成果發表

陸、螺旋式的學習進度

學習內容	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
認識吉他結構、認識 吉他指法	●	●	●															
進度註記																		
認識四大和弦與其 指法		●	●															
進度註記																		
按緊、熟練四大和弦			●	●	●													
進度註記																		
識讀《擁抱》樂譜					●	●												
進度註記																		
掉漆的跟著譜按和 弦						●	●	●										
進度註記	以按對指法為主，直到熟悉為止。																	
慢速流暢跟著譜按 和弦								●	●	●	●							

進度註記	跟著節拍器(50BPM)進行練習，以確保節拍正確。															
正常速度流暢跟著譜按和弦											●	●				
進度註記	跟著節拍器(66)進行練習，以確保節拍正確。															
獨立空間一人自彈自唱												●	●	●	●	
進度註記	錄影檢查姿勢與儀態，並確認歌唱是否走音；視情況延長或縮短本進度時長。															
對著家庭專家或同儕進行自彈自唱														●	●	●
進度註記	自彈自唱展示給同儕專家看，以確認學習成果；視情況延長或縮短本進度時長。															
於課堂中自彈自唱進行成果發表																●
進度註記	成果發表時，全程進行錄音錄影，作為本次自主學習成果紀錄。															

柒、自主學習成效評估表（以結果導向為例）

週次	項目	精熟程度	滾動式修正	備註
1	認識吉他結構、認識吉他指法	☐ 精熟 ☐ 基礎 ☐ 待加強	☐ 延長練習 ☐ 縮短練習 ☐ 引入新資源	
2	認識吉他結構、認識吉他指法 認識四大和弦與其指法	☐ 精熟 ☐ 基礎 ☐ 待加強	☐ 延長練習 ☐ 縮短練習 ☐ 引入新資源	
3	認識吉他結構、認識吉他指法 認識四大和弦與其指法 按緊、熟練四大和弦	☐ 精熟 ☐ 基礎 ☐ 待加強	☐ 延長練習 ☐ 縮短練習 ☐ 引入新資源	
4	按緊、熟練四大和弦	☐ 精熟 ☐ 基礎 ☐ 待加強	☐ 延長練習 ☐ 縮短練習 ☐ 引入新資源	
5	按緊、熟練四大和弦 識讀《擁抱》樂譜	☐ 精熟 ☐ 基礎 ☐ 待加強	☐ 延長練習 ☐ 縮短練習 ☐ 引入新資源	
6	識讀《擁抱》樂譜 掉漆的跟著譜按和弦	☐ 精熟 ☐ 基礎 ☐ 待加強	☐ 延長練習 ☐ 縮短練習 ☐ 引入新資源	
7	掉漆的跟著譜按和弦	☐ 精熟 ☐ 基礎 ☐ 待加強	☐ 延長練習 ☐ 縮短練習 ☐ 引入新資源	
8	慢速流暢跟著譜按和弦	☐ 精熟 ☐ 基礎 ☐ 待加強	☐ 延長練習 ☐ 縮短練習 ☐ 引入新資源	
9	掉漆的跟著譜按和弦 慢速流暢跟著譜按和弦	☐ 精熟 ☐ 基礎 ☐ 待加強	☐ 延長練習 ☐ 縮短練習 ☐ 引入新資源	
10	慢速流暢跟著譜按和弦	☐ 精熟 ☐ 基礎 ☐ 待加強	☐ 延長練習 ☐ 縮短練習 ☐ 引入新資源	
11	慢速流暢跟著譜按和弦 正常速度流暢跟著譜按和弦	☐ 精熟 ☐ 基礎 ☐ 待加強	☐ 延長練習 ☐ 縮短練習 ☐ 引入新資源	
12	正常速度流暢跟著譜按和弦	☐ 精熟 ☐ 基礎 ☐ 待加強	☐ 延長練習 ☐ 縮短練習 ☐ 引入新資源	
13	獨立空間一人自彈自唱	☐ 精熟 ☐ 基礎 ☐ 待加強	☐ 延長練習 ☐ 縮短練習 ☐ 引入新資源	

		加強	新資源	
14	獨立空間一人自彈自唱	☐ 精熟 ☐ 基礎 ☐ 待加強	☐ 延長練習 ☐ 縮短練習 ☐ 引入新資源	
15	獨立空間一人自彈自唱 對著家庭專家或同儕進行自彈自唱	☐ 精熟 ☐ 基礎 ☐ 待加強	☐ 延長練習 ☐ 縮短練習 ☐ 引入新資源	
16	對著家庭專家或同儕進行自彈自唱	☐ 精熟 ☐ 基礎 ☐ 待加強	☐ 延長練習 ☐ 縮短練習 ☐ 引入新資源	
17	對著家庭專家或同儕進行自彈自唱	☐ 精熟 ☐ 基礎 ☐ 待加強	☐ 延長練習 ☐ 縮短練習 ☐ 引入新資源	
18	於課堂中自彈自唱進行成果發表	☐ 精熟 ☐ 基礎 ☐ 待加強	☐ 延長練習 ☐ 縮短練習 ☐ 引入新資源	

