

# 以「思覺行盼」理念啟動自主學習力： 國中學習輔導教學設計案例特色與未來展望

丘愛鈴

國立高雄師範大學教育學系教授兼系主任

臺灣教育評論學會監事

## 一、前言

全球面臨新型冠狀病毒肺炎嚴峻疫情威脅，以及受到資訊科技、人工智慧（artificial intelligence，簡稱 AI）與大數據快速興起的影響，使得學校教育的「自主學習」（self-directed learning，簡稱 SDL）受到重視。其次，教育部自 2019 年 8 月起實施《十二年國民基本教育課程綱要總綱》（簡稱「2019 課綱」），將「自主學習」列為國中小學校訂彈性學習課程之一（教育部，2014），然而 108 課綱實施迄今，學生自主學習面臨最多的迷惘是不知道要做什麼／想學什麼？不會思考為何需要學習？在缺乏學習動機的情境下，自然不會有規劃與執行自主學習計畫的能力；因此一種方式是在國中階段進行自主學習（林崇熙，2022）。再者，自主學習能力並非與生俱來，需要透過教師的指導及同儕互助以及自我反思調節才能培養；然而教師設計的學習任務或作業如何提升學生的自主學習力？學生如何善用學習資源與學習策略進行自主學習，避免焦慮感與挫折感？教師如何協助學生完成自主學習任務呢？上述問題都是學校教師在課程規劃、教學實施與學習評量時，必然會遭遇的專業挑戰。本文先分析自主學習的意涵與學習重點；其次，闡述自主學習的意涵與學習重點；再者，選取 2022 年榮獲綜合活動領域師資生組優等獎之有「笑」學習（keep smiling and enjoy learning program）教案為研究對象，應用「思覺行盼」（thinking-feeling-act-wishing）理念（溫明麗，2013）進行後設分析，探究國中學習輔導教學設計的特色；最後，提出未來展望的建議。

## 二、自主學習的意涵與學習重點分析

國家教育研究院對自主學習（SDL）的定義為「學習者設定目標進行主動學習的行為，個人在歷程中整合認知資源、情緒管理與採取行動以達成學習目標，以及進行自我監控與自我調整（鄭章華等，2020）。前院長林崇熙（2022）認為自主學習的目的在於「與時俱進／解決問題／開拓視野／前瞻未來／適者生存」；同時，在學校鍛鍊自主學習，目標在於邁向終身學習。

從自主學習邁向終身學習的理念，溯源自經濟合作暨發展組織（OECD）於 2018 年提出《OECD 學習架構 2030》，又於 2019 年發展出「2030 學習羅盤」（learning compass），闡釋學習的內在價值與終身學習的重要（OECD，2018，2019）。未來的學習將是面對現在生活與未來挑戰，所需整合應用的知識、技能、態度與價值觀的素養導向學習。十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通

高級中等學校--綜合活動領域」(簡稱「2019 綜合課綱」)(教育部, 2018) 明示課程總目標在培養學生具備「價值探索、經驗統整與實踐創新」的能力, 綜合活動領域的內涵架構包括三個主題軸及十二個主題項目, 從學習輔導的觀點而言, 如何提升國中生的自主學習力? 可以從「1.自我與生涯發展」主題軸下的「b.自主學習與管理」, 以及「2.生活經營與創新」主題軸下的「c.資源應用與開發」二個主題項目的學習重點加以分析。參見表 1。

表1 綜合活動領域的內涵架構

主題軸	1.自我與生涯發展	2.生活經營與創新	3.社會與環境關懷
主題項目	a.自我探索與成長	a.人際互動與經營	a.危機辨識與處理
	b.自主學習與管理	b.團體合作與領導	b.社會關懷與服務
	c.生涯規劃與發展	c.資源應用與開發	c.文化理解與尊重
	d.尊重與珍惜生命	d.生活美感與創新	d.環境保育與永續

資料來源：教育部（2018）。頁6。

2019 課綱的「學習重點」, 包括了「學習表現」與「學習內容」兩個向度, 並據以構成一個雙向細目架構。學習表現強調以學習者為中心的觀念, 重視認知歷程、情意與技能之學習展現。學習內容需能涵蓋該領域/科目之重要事實、概念、原理原則、技能、態度與後設認知等知識(林永豐, 2017)。從表 2 中可知: 自主學習的學習表現, 包括學習者能有效蒐集、分析、善用及開發各項資源, 運用問題解決策略, 妥善計畫與執行個人生活中重要事務, 進而養成自主學習與自我管理的能力, 做出合宜的決定與運用。自主學習的「學習內容」包括學習意義、自我管理、學習方法與策略、學習資源、學習效能、終身學習的態度。

表2 綜合活動領域提升自主學習力的學習重點

主題項目	學習表現	學習內容
自主學習與管理	1b-IV-1 培養主動積極的學習態度, 掌握學習方法, 養成自主學習與自我管理的能力。	輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。 輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。 輔Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。
資源運用與開發	1b-IV-2 運用問題解決策略, 處理生活議題, 進而克服生活逆境。 2c-IV-1 善用各項資源, 妥善計畫與執行個人生活中重要事務。 2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源, 做出合宜的決定與運用。	輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。

資料來源：教育部（2018）。頁17，20-21。

### 三、思覺行盼理念的實踐：有「笑」學習優等獎教案的特色分析

溫明麗（2013）提出「思覺行盼」理論立基於「全人」的整體觀，其中，「思」指的是自我反思和深思熟慮，強調以自主、自律、自省來確立人的自由度和人文性；「覺」是對自我反思的覺知與自覺，是自身與他者能深切理解、溝通而形成一種自我與他者共融相處的情懷；「行」指的是行動，展現人的能動性，具有獨立判斷、批判思維和問題解決的能力；「盼」則為希望，展現在不斷創造學習意義與生命價值，追求圓滿人生。筆者擔任教育部綜合活動領域教學研究中心（中學組）的計畫主持人，每年辦理本領域優良教案徵選活動，本文運用「思覺行盼」的理念，透過後設分析 2022 年有「笑」學習教案啟動學生自主學習力，學生在教師引導和同儕互助下，保持愉悅心情和盡興享受有「效」學習的教學設計特色。

#### （一）運用雙向細目表，設計自主學習目標

有「笑」學習教案適用國中七至九年級學生，五至六節課應用素養導向教學原則「整合知識、技能與態度，營造情境脈絡化的學習，重視學習歷程、方法與策略，強調實踐力行的表現」（教育部，2014），選擇綜合活動領域「自主學習與管理」、「資源應用與開發」二個主題項目，學習內容有四項，學習表現有二項，設計者運用雙向細目表撰寫五項學習目標，學習重點從學習意義出發，到有效學習與學習挑戰的診斷，進展到善用學習資源與掌握學習策略，最後省思個人的學習挑戰，進行診斷分析並安排改善策略，參見表 3。

表3 有「笑」學習教案的學習目標

<p><b>學習表現</b></p> <p><b>學習內容</b></p>	<p>1b-IV-1 培養主動積極的學習態度，掌握學習方法，養成自主學習與自我管理的能力。</p> <p>2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。</p>
<p>輔 Ba-IV-1 學習意義的探究與終身學習態度的培養。</p> <p>輔 Bb-IV-1 學習方法的運用與調整。</p> <p>輔 Ba-IV-2 自我管理與學習效能的提升。</p> <p>輔 Bb-IV-2 學習資源探索與資訊整合運用。</p>	<p><b>學習目標：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺察學習的意義、探索學習方法，並培養終身學習的態度。(輔 Ba-IV-1、1b-IV-1)</li> <li>2. 透過腦力激盪的活動，針對多項學習挑戰，思考出可行的因應策略。(輔 Bb-IV-1、2c-IV-2)</li> <li>3. 自我評估與檢視學習環境與學習模式，並探索與掌握多項學習策略。(輔 Bb-IV-2、1b-IV-1、2c-IV-2)</li> <li>4. 透過實際上網搜尋以及同學們的合作分享，能蒐集與運用多項學習資源。(輔 Bb-IV-2、2c-IV-2)</li> <li>5. 整理與分析課堂所學，再次深入省思個人所面臨的「學習挑戰」，進行診斷分析並安排改善策略。(輔 Bb-IV-1、輔 Ba-IV-2、2c-IV-2)</li> </ol>

資料來源：羅苡佑（2022）。

## (二) 運用「思覺行盼」理念探究有「笑」學習的教學活動設計

## 1. 思：引導學生思考「人為什麼要學習？」

「思」是自我反思與深思熟慮。有「笑」學習優等教案的學習目標之一是引導學生覺察學習的意義，探索學習的方法，並培養終身學習的態度。第一節「學習探險家」單元活動，引導學生深入思考人為什麼要學習？「學習大哉問」運用小白板和曼陀羅九宮格（學習策略）引導學生思考和分享多元的「學習意義」，教師分類學生的回應為自我或他人（self 或 others）導向，讓學生選擇一個學習意義並深入探討自己對學習的感受和影響因素，再訂定自己能達成的學習目標。

## 2. 覺：覺察學習挑戰，分析阻礙因素和討論因應策略

「覺」是對自我反思的覺知與自覺。有「笑」學習優等教案之「學習處方籤」單元活動有三節課，第一節進行「有效學習的經驗」活動，教師於課前在雲端 Coggle 心智圖網站創建一個「有效學習」的心智圖，並輸入學生的 e-mail，開啟學生共編的權限，學生在課堂中登入 e-mail 並進入 Coggle 心智圖網站共筆，心智圖第一階層寫「我學會什麼？」，第二階層寫「我如何辦到的？」，透過同儕分享成功經驗，彼此交流每個人所運用的方法不盡相同。進一步思考，自己想要嘗試哪些方法或學習策略，以及可能獲得的學習成效。第二至三節課進行三次腦力激盪的「學習挑戰」轉盤活動，以實作評量促進學習（assessment for learning），透過小組體驗活動，覺察學習挑戰，分析阻礙因素，並思考因應策略，參見圖 1。

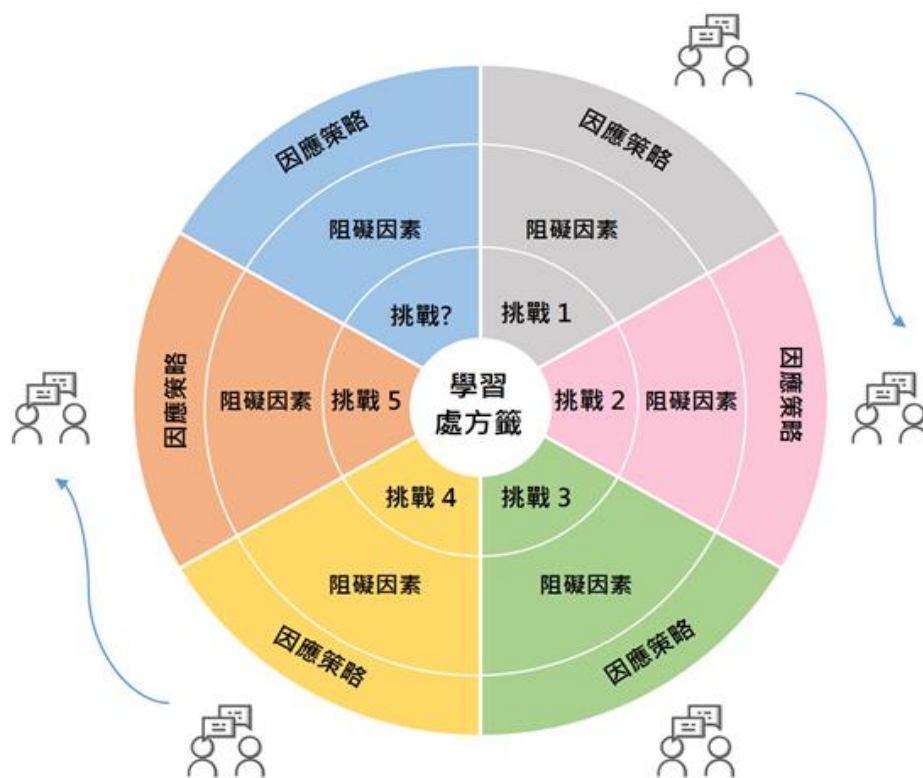


圖 1 「學習挑戰」轉盤活動與小組討論  
資料來源：羅玟佑（2022）。



第一次腦力激盪「學習挑戰 what」，各組在海報最內圈寫下一項學習挑戰。第二次腦力激盪「學習挑戰 why」，每一輪討論進行三分鐘，同一組的夥伴需針對該項「學習挑戰」，相互討論與分析出「造成挑戰的阻礙因素」，並記錄在便條紙上，完成後貼至海報紙的「阻礙因素」區塊上。三分鐘時間到，討論成員以順時鐘方向，移到下一個區塊，一共進行五輪（1→2；2→3；3→4；4→5；5→1），成員輪回原區域後，「統整」該區塊蒐集到的阻礙因素，將相同概念的便條紙黏成一排，共計 5 分鐘。第三次腦力激盪「學習挑戰 how」以相同的輪轉流程與時間進行，成員針對整理好的阻礙因素，開始發想「克服方式」，寫在便利貼上並貼到「因應策略」區塊，一共進行五輪。小組成員再次輪回原區域後，有五分鐘的時間，可以自由走動和觀察各挑戰區所記錄的阻礙因素與因應策略的便利貼，且同步進行票選：在欣賞的點子（便條紙）上方貼上一張紅色點點貼紙，一人五票，每位學生對同一張便利貼最多投一票。投票完畢後，統整出最高票的前五名，在黑板上畫「學習挑戰」轉盤活動統整結果，參見表 4。

表4 「學習挑戰」轉盤活動統整結果（示例）

What 學習挑戰	Why 阻礙因素	How 因應策略
課文背不起來	記憶力不好	運用旋律或圖像的記憶策略。
吉他學了很久，但只會彈基本和弦	很少練習	每周末固定安排兩小時的練習時間。
	沒有人教	上網找 YouTube 頻道的吉他教學影片自學，例如吉他好和弦 Nice chord, Justin Guitar 等，或請教會彈的同學。

資料來源：修改自羅苡佑（2022）。

### 3. 行：善用學習策略與學習資源，培養改善或解決問題的實踐力

「行」是展現人的體悟和學習如何學習的實踐驅力，具有自律的能動性和問題解決的能力。有「笑」學習優等獎教案之「學習練功坊」單元活動，第一節課教師帶領學生進行多項學習策略的體驗活動，「記憶策略」的體驗活動包括諧音記憶、圖像記憶、情境記憶、音樂記憶等。第二節課教師介紹學習平台與資源，包括課業學習平台，如因材網（<https://adl.edu.tw/HomePage/home/>），學習吧（<https://www.learnmode.net/home>），均一教育平台（<https://junyiacademy.org>）等。開放式線上學習平台，如磨課師（<https://taiwanmooc.org/home>），可汗學院（<https://zh.khanacademy.org/>）等；英語語言學習，如 Cool English（<https://www.coolenglish.edu.tw/>），VoiceTube（<https://tw.voicetube.com/>），duolingo（<https://www.duolingo.com/>）等。知識型 YouTube 頻道，如白白國文、阿滴英文、Taiwan Bar（歷史、社會議題）、公民叮、PanSci 泛科學、三個字 SunGuts（健體）等教學影片。各組學生選擇一個學習平台與資源，熟悉操作並向全班同學示範操作與分享。教師引導學生進行「學習處方籤的再評估」，進行檢視、補充或調整，課後上網探索能有效協助達成自己學習目標，克服學習挑戰的學習資源，自主規劃學習計畫和改善行動。

## 4. 盼：引導提問與教學回饋提升後設認知與自主學習力

「盼」係希望，是學習者主體的深刻反思和實踐行動後的持續調整和改善，期許追求更美好的未來，刻畫渴望生活的充實與學習意義的豐碩。有「笑」學習優等獎教案設計，期盼能運用「思覺行盼」理念設計引導提問與教學回饋的重點，引導學生透過持續的自我反思，提升自主學習力並成為終身學習者，參見表 5。

表5 運用「思覺行盼」理念引導提問設計有「笑」學習的教學回饋

思覺行盼 (引導提問)	單元活動 (學習重點)	教師的教學回饋
思：人為什麼要學習？	學習探險家 (學習意義)	1.能理解多元觀點的學習意義，包括讀書、工作和生活經驗的累積。 2.學習意義是人賦予的，且會隨著不同的事與境遇有所變動。 3.每個人的天賦才能和學習風格各自不同，重要的是找到適合自己的學習策略與方法，訂定自己在本學期能達成的學習目標。
覺：如何轉化學習挫折為學習挑戰？	學習處方籤 (學習診斷)	1.「有效學習」的心智圖網路共筆，引導學生分析成功經驗的共同性和差異性。 2.引導學生思考「學習挑戰」轉盤活動運用到那些學習方法（例如，腦力激盪、分組討論、歸納整理表格化）？我對哪些因應策略印象深刻？ 3.我發現自己的學習問題的阻礙因素與解決策略為何？
行：我可以善用哪些學習資源和學習策略？	學習練功坊 (學習策略) (學習資源)	1.「記憶策略、學習策略」的體驗活動之後，引導學生善用「後設認知」進行反思，彼此交流，自己覺得需要調整策略之處及其原因。 2.引導學生原本就想要解決的問題、選用的學習策略，蒐集更具體的作法與學習資源。
盼：如何執行自己的學習行動方案，成為自主學習者？	自主學習力	引導學生進行「學習行動方案」，利用蒐集和學習的資源與策略，規劃與執行自己學習問題的解決方案，培養學生實踐行動，成為自主學習者。

資料來源：歸納整理自羅苡佑（2022）。

## 四、未來展望

為落實 2019 課綱「自主學習」彈性學習課程在國中場域的實踐，本文從學生自主學習成果發表的後續學習，以及教師協力研發國中生自主學習教學指引，提出如何持續提升師生自主學習力的未來展望與建議供參考。

## (一) 聆聽學生自主學習成果發表，建議關注關鍵元素、策略工具與後續學習

如何學得更好？建構自主學習的班級/學校文化益顯重要，學校可以舉辦自

主學習的成果發表，包括靜態的海報作品展、動態影片播放與故事型表述等多元表現，實施程序上可以先進行班級學生的分享，各班級再推薦幾位學生參加全校的成果發表，交流不同的自主學習歷程經驗，靜態作品可以放置圖書館展示或者各樓層的主題布告欄，讓全校學生都可以便利貼書寫回饋，發揮楷模學習見賢思齊之效，強化學生自主學習的動能。教師在聆聽學生自主學習口頭報告時，除了肯定學生對自主學習主題規劃、執行和對於社會貢獻之外，建議教師要提出關鍵要素的提問，引導學生反思：例如，從自己需求和興趣出發的自主學習，你會如何呈現自己的「學習意義與價值」呢？是什麼樣的原因，讓你們可以持續地投入？從問卷設計、產品定位、行動方案、網站設立等流程中，你運用了哪些「學習策略和工具」，可以啟發和你有一樣夢想的人呢？請討論可深化理解，或是可遷移應用的學習策略或工具？您會如何調整？後續學習：回顧自己面對困難，探討最佳解決方法的歷程，你看到自己提升了哪些能力，或者開啟後續哪些能夠持續不斷學習的規劃呢？

## （二）教師展現專業自主能力，建議合作研發「國中生自主學習教學指引」

教師專業自主能力係指課程、教學與評量能力，教師專業自主學習能力從師資培育之大學的職前教師教育到在職進修的終身學習的歷程與參與（呂秀蓮，2015）。由於國中教師任教之學校呈現城鄉社會資本、家庭文化資本、學生基礎學力的差異性，教學現場經常是透過校內外研習或工作坊進行專業增能方式推動，成效難估。因此建議師資培育之大學與國中教師合作研發「國中生自主學習教學指引」，例如，「學習動機」向度的目標為引發學生主動學習，創造有助於從「外在動機」，漸進發展為「內在動機」和「成長型心態」（growth minds），關注為什麼學習，學習了什麼，以及如何學習的學習軌跡，引導學生面對學習挫折時，能夠自我激勵以培養恆毅力，展現較高品質的學習責任感與創意。「學習策略與資源應用」向度的目標為覺察問題核心概念，運用多元的學習資源（人、物、環境）及學習策略，解決問題並完成學習任務。「執行與調整」向度的目標為訂定階段性目標，選擇適合學習環境，運用學習歷程紀錄，進行反思、監控及調整學習。其次「國中生自主學習教學指引」每個向度下的教學引導策略，建議教師透過分析得獎教案設計與教學實踐，或透過教師社群共備、觀課、議課的專業成長合作發展出適用於國中教師的「自主學習教學指引」以及教學策略；亦可透過學校教師的教學行動研究或準實驗研究進行循環修正，以擴大自主學習的教學效益。

## 參考文獻

- 呂秀蓮（2015）。提升教師專業自主能力從上游師資培育使用課綱開始。臺灣教育評論月刊，4(5)，118-122。

- 林永豐（2017）。論十二年國民基本教育課程總綱學習重點的規劃思維與意涵。《課程與教學》，20(1)，105-125。
- 林崇熙（2022）。以終為始的自主學習。載於張明文總策畫。《預見善教 遇見樂學：促進自主學習課堂教學實踐指引2.0（頁IV）》。新北市：新北市政府教育局。
- 教育部（2014）。十二年國民基本教育課程綱要總綱。教育部。
- 教育部（2018）。十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通高級中等學校--綜合活動領域。教育部。
- 溫明麗（2013）。教化：建構詩意教育學之基礎。《教育學報》，9(6)，10-20。
- 鄭章華等（2020）。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。
- 羅苡佑（2022）。優等獎教案有「笑」學習。載於國立高雄師範大學綜合活動領域教學研究中心主辦，2022年綜合活動領域自我與生涯發展學術研討會手冊。
- OECD (2018). *The future of education and skills: Education 2030*. Retrieved from <https://www.oecd.org/education/2030-project/contact/>
- OECD (2019). *OECD learning compass 2030*. Retrieved from <https://www.oecd.org/education/2030-project/teaching-and-learning/learning/>

