

## 教師的成長如何發生？教師反思與學習的關係探究

楊松諺

國立臺灣師範大學課程與教學所博士候選人

### 中文摘要

本研究旨在探討國小教師的反思經驗，包括探索教師反思的契機及其反思歷程，並分析反思與學習之間的互動關係。研究採用半結構式訪談法，選取五位國小教師作為訪談對象，以理解其反思與學習的經驗。研究發現，反思與學習有著多重的關係，教師可以在教學與反思的歷程中，產生新的觀點、看見新的可能，進一步促進學習與成長；研究結果主要分成兩個面向：首先，教師反思的契機多元，包括遭遇教學挑戰、意外事件，以及與同儕進行專業交流等，在這些情況下產生更深入的思考。其次，研究歸納出反思與學習之間的四種關係：包括反思可以對教師產生學習與成長、過去所學可以促進更深入的反思、反思需要學習才能更從中獲得啟發，以及反思可以引發後續的學習動機。本研究凸顯了教師專業發展中，反思的重要性，並探討反思與學習之間的多重關係。

關鍵詞：教師反思、反思與學習、教師專業發展

# How Do Teachers Grow? An Investigation into the Relationship Between Teacher Reflection and Learning

Yang Sung-Yen

National Taiwan Normal University, Graduate Institute of Curriculum and Instruction, Ph.D. Candidate

## Abstract

This study aims to explore the reflection experiences of elementary school teachers, including the opportunities for reflection and the reflection process, as well as to analyze the interactive relationship between reflection and learning. The research uses semi-structured interviews, selecting five elementary school teachers as interview subjects to understand their experiences with reflection and learning. This study found that reflection and learning are closely interrelated, with teachers generating new perspectives and discovering new possibilities through the process of teaching and reflecting, which further promotes learning and growth. The findings of the study are divided into two main aspects: First, the opportunities for teacher reflection are diverse, including challenges in teaching, unexpected events, and professional exchanges with peers, all of which lead to deeper thinking. Second, the study identifies four types of relationships between reflection and learning: reflection can lead to teacher learning and growth, prior knowledge can promote deeper reflection, reflection requires learning to gain further insights, and reflection can stimulate subsequent learning motivation. This study highlights the importance of reflection in teacher professional development and explores the multiple relationships between reflection and learning.

Keywords : Teacher Reflection, Reflection and Learning, Teacher Professional Development

## 一、前言

教師對於教育的影響十分關鍵，從學科知識的角度，教師傳授學科知識和相關技能，使學生瞭解知識的原理原則、知識如何應用在生活，並對學習進行評估；從學習動機的角度，教師能夠啟發學生對學習的興趣和熱情，讓學生願意、樂於學習，甚至是主動學習。此外，教師更能幫助學生全方位的發展，能夠在教學、互動、平常的相處中，引導學生情意層面，例如：價值觀、道德觀、責任感、創造力、合作精神、自我探索等方面。

現今社會的變遷、科技的發展、全球化的趨勢，使得教育面臨許多的變革，學生的學習方式和需求正在發生變化，引發了學習的意義的反思；許多知識可以輕易取得，傳統的記憶、背誦受到了質疑與挑戰；爆炸的資訊、眾多的知識、不斷變化的社會，什麼才是最重要的？如何才能善用這些眾多的知識，創造意義與價值？數位科技的成熟、人工智能的出現、教育政策的轉變、教育趨勢與教學方法的發展，挑戰著教學現場的老師們。

教師面臨著社會、教學環境的許多變化，如何與時俱進是十分關鍵的議題，然而，教師如何才能與時俱進？如何才能引領一個個時代的學子，能夠順利面對未來的各式挑戰？教師自身的學習、成長十分關鍵。然而，教師的學習與成長如何發生？過去的教學經驗，可能是一種限制，形成了一個習慣、框架，設限了老師的思考，但同時也可能是一種養分，滋養著老師的專業發展，而教師如何進行反思？相信是其中的關鍵之一，因此本研究希望探究：教師如何從過去的經驗中學習、反思、成長？教師的反思與學習，兩者是如何彼此影響？

## 二、文獻探討

### （一）教師專業發展與學習

一個職業的專業，涉及知識的獲取和特定技能的發展，而專業的發展，需要長期的培訓養成，遇到問題，需要基於知識體系的專業判斷，平常的工作任務中，有其專業自主性（Guerrero, 2017）。教師專業素養，指的是

一位教師勝任其教學工作，符應教育需求，在博雅知識基礎上應具備任教學科專門知識、教育專業知能、實踐能力與專業態度。（教育部，2022）

教師專業，具體展現在許多的面向，各國對於專業教師的想像，也有許多的著墨，例如：美國國家委員會 1989 年首次出版「教師應該知道和能夠做什麼」（What Teachers Should Know and Be Able to Do）的報告，並於 2016 年更新，闡明了國家對於教師教學的五個核心主張，內容包括了（NBPTS, 2016）：

#### 1. 教師致力於學生和他們的學習

2. 教師知道他們教授的科目以及如何將這些科目教給學生
3. 教師負責管理和了解學生的學習
4. 教師系統地思考他們的實踐並從經驗中學習
5. 教師是學習社群的成員。

從上述可以看見，對於教師專業的期待，強調了教師自身的學習，五個面向中，第四與第五點皆強調老師的學習，也強調了教師從經驗中反思、學習的重要性；而香港對於教師專業的標準，提出了三個層面、九個向度的標準，其中標準三「敬業樂群的典範 彰顯專業精神」之中：

3-1 通過個人學習及與專業學習社群、家長、辦學團體和社區的分享和協作，追求持續專業發展，為學校的長遠發展和革新作出貢獻，並為未來轉變作好準備。（教師及校長專業發展委員會，2015）

同樣強調了教師持續成長的重要與意義。

在臺灣，關於師資的養成，根據教育部「中華民國教師專業素養指引—師資職前教育階段暨師資職前教育課程基準修正規定」（2022），師資生所需具備五項專業素養，其中第五項指出：「5-3 透過教育實踐與省思，以發展溝通、團隊合作、問題解決及持續專業成長的意願與能力。」。此外，對於專業教師的標準與理想教師的圖像，教育部「中華民國教師專業標準指引」（2016）提出了十項指標，在標準 9：「致力教師專業成長」中提及教師持續成長的意義與重要：

1. 教師應能反思自己的專業實踐，發掘問題，探索可能的解決方法，並能嘗試精進教師專業發展。
2. 教師應能敏銳察覺學科內容知識、教學方法之變革趨勢及學生特性之變化，並主動參與校內外各種教師專業進修活動，將所學應用於實際教學情境脈絡。
3. 教師應參與校內外專業學習社群、專業發展組織，透過共同探究學生學習與教育問題，及分享交流教學經驗等活動，建立專業對話與協同合作教學的機制，促進教師專業成長。

由上述可以得知，教師的專業成長十分重要，各國也對教師的成長十分重視，然而，一名教師，自從師培機構畢業之後，進入教學現場，沒有正式、固定的學習管道，教師如何持續的學習、成長？教師的自我反思，可能是其中一個重要的關鍵，如同各國對於教師專業成長的論述中，時常提及反思的意義與

重要，因為教師可以經由反思，將平時的教學經驗，轉化成自身的成長，進一步為教學帶來好的轉變。

## （二）教師反思與學習的關係

教師反思，指的是教師對於教學實務相關事項，進行反省思考，有研究以「反思性教學（reflective teaching）」、「自我評估式教學（self-examination teaching）」來說明；教師的反思與學習密切相關，亦可將教學視為雙向的過程，教師在教學實踐時，通過實踐、反思從經驗中學習，無論是個人還是與同事一起，創造教學相長的歷程（Soini et al., 2016）。關於教師的反思與教師的學習，兩者的關係可以從許多角度來看待，以下分別討論：

### 1. 反思是一種學習

首先，反思，可以視為是一種學習方式、可以帶來教師的成長。在學習的相關研究中，一些學者區分為正式與非正式學習，這樣的劃分，目前尚未有一致性的定義，通常正式與非正式學習形成對比，但尚未出現一致的定義；正式學習的特點是高度結構化、機構或是特定課程的學習，而非正式學習的特色為：主要是非結構化的、體驗式的和非制度化的，往往是自主的、有意的、基於環境脈絡的，但同時也可能是無意的、內隱的、碰巧的（Jeong et al., 2018）。

就教師的正式學習管道中，雖然許多國家的政府，希望教師專業成長，甚至強制參與相關課程，然而，實際上教師學習方面的支持很少（Hoekstra et al., 2009），然而，這樣並不代表教師無法進行學習，一項對於教師非正式學習的後設研究，分析了 74 項相關研究，統整出主要的非正式學習活動（Kyndt et al., 2016）：

表 1 教師主要學習活動

學習活動	研究數量
閱讀專業文獻	19
觀察	18
與同事合作	16
反思	16
從實踐經驗中學習	12
瀏覽網路或社群媒體	11
實驗	11
從錯誤中學習（Trial and error）	11
與他人討論	9
素材與資源的分享	7
故事訴說	7

資料來源：Kyndt, E., Gijbels, D., Grosemans, I., & Donche, V. (2016). Teachers' everyday professional development:

Mapping informal learning activities, antecedents, and learning outcomes. *Review of educational research*, 86(4), 1111-1150

此研究將教師反思當作一種非正式的學習方式，對此也有許多的相關研究，另一方面，教師反思可能也與其他類型的非正式學習有所關聯，例如文獻中所提到的「從實踐經驗中學習」、「從錯誤中學習」，可能也與教師自身的反思有密切的關聯，從經驗、從錯誤中反思，相信可以帶來許多的學習、成長。

## 2. 學習促進反思

反思與學習的關係十分密切，一項研究指出，有效的反思也應該伴隨其他學習，例如：更新理論知識，若有相關機構可以提供資源、促進知識建構，可以幫助教師，能夠更有意識的進行教學、做出決定並反思他們的影響（Soini et al., 2016），由此可以看見，學習與反思兩者相輔相成，因為學習可以帶來新的知識、觀點，所以可以促進教師的反思與實踐。

一項關於教師的非正式學習研究中提到，教師可能會從學習中，提升了教師的學科知識、學科教學知識，甚至是提升關於態度與身份認同，例如，提升了教師的身份認同、自信心、社會行為能力等（Kyndt et al., 2016），非正式學習中，無論是對於教學相關，或是自身情意、態度相關的收穫，相信與反思有著密切的相關，然而，對於教師而言，正式或是非正式的學習，可以如何幫助教師的反思？與過去平時教學中的反思相比，學習後的反思，在質與量方面，是否有什麼樣的改變？是目前研究較為缺乏的部分。

## 3. 學習如何反思

雖然反思與學習有著密切的關聯，但如何思考需要學習，因為平時的反思可能較為局限，如同《快思慢想》書中指出：思考時常會產生盲點，也未必是理性的，可能會帶有偏見，或是直覺式的思考，未必釐清事情的全貌而做出錯誤的決定（Daniel, 2012），同時，也需要進行學習，才可能從反思中帶來更大的效應。

另一種局限可能是：教師很有可能傾向不質疑自己的行為、缺乏教學相關決定的批判性分析（Joglar & Rojas, 2019）。如同杜威提到的，以反思性思維檢視情境未必容易，因為頭腦傾向於不喜歡不愉快的事情，因此會避開對特別煩人的事情的注意，所以我們需要訓練有素的思考，然而，杜威同時也指出：只有面對並檢視問題，反思才會開始（Mälkki & Lindblom-Ylänne, 2012）。

一項關於教師反思的研究（Mälkki & Lindblom-Ylänne, 2012），對於 76 名大學教師的訪談分析，討論到關於反思與行動的障礙，發現：反思關注在內在或外在困難、能改變或不能改變的議題，會影響到接下來的教學改變，如果關注在無法改變的層面，就會難以帶來改變的可能，此外，也有可能反思後，找到一個替代方案，但未必思考問題本身的其他種可能性；甚至，如果教師無法

在實踐中實現他們基於反思的觀點，在極端情況下可能會導致倦怠。

綜合以上關於反思的討論，可以看見反思有許多的挑戰，因此透過學習，相信可以讓人更懂得如何進行反思，幫助自己避免盲點、並從反思中受益。

#### 4. 反思引發學習

教師的反思，可能會引發教師想要改變的動機，杜威認為，反思是在某種干擾、困惑或不一致之後開始的，換言之，我們平常依循著習慣，而當過去的習慣、方法無法起作用時，使人們思考問題，並研究情況的條件，以形成新的假設，並在行動中進行檢驗（Mälkki & Lindblom-Ylänne, 2012）。此外，學者 Tripp 與 Rich（2012）一項旨在了解教學影片如何影響教師改變的研究，發現教師在觀看自己的教學影片後，進行相關的反思、討論，不只是產生新的角度來看待自己的教學，更引發了一種想要改變的責任感，同樣證實了反思帶來想要改變的動機。

然而，一個老師，有了改變的動機，可能會遇到困難、可能會猶豫如何進行，因此也有可能進一步產生了學習的動機，因為經由反思，知道遇到的困難是什麼、知道自己需要什麼方面的學習，然而，反思引發學習的動機，相關研究非常有限，需要進一步地釐清與探討。

綜上所述，教師的學習與反思有著多重的意義與關聯，也有許多的部分需要進一步釐清，同時，學習如何反思，也是重要的課題，因為好的反思，可以帶來學習成長、但同時也有許多的挑戰性，因此，本研究希望了解教師是如何反思、如何從反思中學習，以及反思與學習的關聯為何？提供教師與師培機構作為參考。

### 三、研究方法

#### （一）研究問題

為了了解國小教師是如何進行教學的反思，以及探究反思與學習之間的關聯，設定以下的研究問題：

1. 國小教師為何進行教學反思？
2. 國小教師如何從教學反思中學習？
3. 教學反思與學習的關係為何？

#### （二）研究對象

為了探究國小教師進行教學反思的狀況，選擇的受訪者皆在臺北、新北的小學任教，皆就讀北部的教育研究所，因此有接近的背景，對於教學較有想法、也有著較高的教師專業成長動機，有助於了解教學反思與學習的關聯性。此外，受訪者皆在不同學校任教，涵蓋都會、一般學校以及偏鄉，保有學校性質的差異性。此外，受訪者也有一些各自較為特殊的背景，例如：在體制外學校、補習班教書的經驗、參與 TFT 為臺灣而教等，五位受訪者於 2023 年 6 月受訪，以下將這五位受訪者的背景整理如下表：

表 2 受訪對象摘要表

編號	訪談代碼	教學年資	訪談時數
1	A1	10	00:56:07
2	A2	14	00:25:42
3	A3	5	00:33:48
4	A4	2	00:52:19
5	A5	10	01:04:33

### （三）研究工具與實施

研究者本身為一所教育領域博士班的學生、亦從事教學工作兩年，對此議題有一定程度的熟悉，訪談時以開放的態度，了解受訪者關於反思的經驗與想法，不熟悉的狀況亦請受訪者進一步說明、確認彼此理解。以下就研究工具與實施進行說明：

#### 1. 訪談提綱與紀錄

本研究採取半結構式訪談，以了解教師們過去教學反思的經驗，以及相關教學實踐、學習經驗，並且根據文獻探討關於反思與學習的探討，擬定以下的訪談問題：

- (1) 平常的教學中，會進行什麼反思？
- (2) 反思對於自己的影響是什麼？
- (3) 教學反思遇到的挑戰是什麼？
- (4) 過去求學經驗，對教學反思的影響是什麼？
- (5) 研究所的學習，對後來的教學反思，有什麼影響？
- (6) 其他各式學習經驗（研習、閱讀、參與教師社群、與他人交流等），與教學反思的關係？

為了完整紀錄與談內容，在經過同意後全程錄音，之後轉錄為逐字稿以進

行研究分析。此外，並在訪談時隨時記錄關鍵資訊，包括回答內容、受訪者強調之處、研究者的思考等，以利後續研究分析與反思。

## 2. 實施程序

訪談前先藉由閱讀相關文獻，包括教學反思、教師學習、教師專業成長等主題，涵蓋相關質性、量化研究，對於教學反思進行深入探究，並擬定訪談大綱，確立本研究聚焦在教學反思與教師學習這樣的主題。

在初步聯繫受訪者時，簡述研究目的、徵詢意願，以及邀約訪談時間，訪談方式分為實體與線上，線上以 google meet 線上會議的方式進行訪談，在徵求同意後，進一步提供訪談同意書，說明研究主題、進行方式、可能的疑問，以及研究倫理相關規範，讓對方能有完整了解、信任後，才進行訪談。（訪談同意書詳見附錄）。

實際訪談的開始，再次詢問是否有任何問題、疑慮，並在同意後進行錄音。訪談過程以大綱設定的脈絡進行訪談，並依據受訪者所談及的內容作彈性調整；訪談時，針對重點進行摘述、確認彼此理解的一致性，避免研究者單方面主觀性的解讀。訪談後，研究者立即整理訪談的逐字稿以及過程中的札記，並將逐字稿與札記進行比對、彙整，如果內容有疏漏或不確定的部分，向受訪者詢問、確認，也歡迎受訪者可以進行補充。

## 3. 資料分析

將資料打成逐字稿後，分析每一位受訪者的回答內容，以開放、中性的態度閱讀逐字稿，參考訪談札記，若有疑問之處向受訪者再次確認，並以開放性的編碼，將資料轉化成基礎概念，並將各個基礎編碼歸類、統整，之後進一步發展研究主題相關的編碼，最後進行統整，建構整體研究架構，並進行研究發現的整理與書寫。

## 4. 研究限制

由於此為探索性質研究，目的是探究受訪教師們對於反思議題的想法、經驗，也希望有所聚焦，因而僅訪談北部五位背景接近的國小教師，訪談時間以資料採樣完整為依據，所以有所差異。此外，不同背景的教師，可能相關經驗會有所不同，未來相關研究可以對此議題進一步探索，例如：探討不同背景的教師比較、加入學生或行政人員觀點等。

# 四、研究發現

之所以產生反思，往往源自於教師對自我與自身專業的期許、對改善教學

與幫助學生學習的動機，「會有個希望學生好的感覺，所以有一個初衷會促使，你還是要解決一些問題，不能只有抱怨。」（A3）因此開始了反思，並從反思中產生學習、成長；反思與學習，兩者有著多元的關係，可能因為反思而有所學習、可能經由學習，更能夠進行反思，甚至，如何反思，可能是一項需要學習的議題。以下就反思的契機、反思與學習的關係兩方面進行討論。

### （一）反思的契機

教師產生反思的契機可能很多元，除了平常思考日常教學的狀況，以下歸納受訪教師們的經驗，主要是遇到「教學的挑戰」、「意外的經驗」、「交流的機會」，在這些時機產生較為深刻的反思。

#### 1. 教學的挑戰

反思可能源自於日常教學的需求，希望改善教學狀況，

有時候上完課，自己會有感覺說小孩在哪裡反應，比較比較沒有反應，或者是說反應不過來，所以那就有時候會去調整。（A1）

我覺得用了哪一些活動或是策略覺得很有用，對，然後我就把它記下來，或是說對於某一些班級的某一個策略很有用，以後就知道說在這個班級可以多用。（A2）

一方面反思過去做得好、做不太好的地方，另一方面展望未來的教學，做為改進的依據。

除了例行性、較簡單的教學反思，訪談中，會發現許多較深入的教學反思，往往來自於教學現場的挑戰，教學現場中的各式狀況、困難，會對老師帶來挑戰，因此需要藉由教學反思進行因應，一位老師分享到，覺得某個課程學生不太清楚，但又希望達到教學效果，因此進行較多的反思：「要怎麼樣讓他們淺顯易懂，又能操作，但又要避免掉，他們安親班跟家長教的錯誤概念，這是我覺得滿有挑戰性的。」（A4）。此外，許多受訪者都提到過去疫情的影響，是在許多面向的，可能是學生的程度、專注、甚至情意態度、家庭經濟等，都有著深遠的影響，對老師而言，會比較不同屆的學生，特質、學習狀況等，與過去有著很大的差異時，就會對老師帶來衝擊：

因為[過去]那一班的孩子特質就是蠻自動自發的，也沒什麼行為問題，很乖，就是很好帶的一班，然後我現在帶這一班是很不受控[……]可是我覺得也沒辦法，因為他們剛好他們經過兩次疫情，對……我就覺得他們很像2.5年級，他們就是還沒來得及社會化就疫情。（A3）

另一個老師則分享到，他覺得自己在教學上比較嚴格一些，尤其剛開始帶一個新的班級時，然而，遇到新的班級時，發現過去的方法無法直接套用，促使他進行更多的反思，並在過程中產生新的體會：

以前的小孩，是只要強度夠，他們就會幫助他們專心，就是會拉回他們已經渙散的注意力，但是這一屆我發現不行，就是他們已經渙散到，你多強都沒有用，然後所以就只好換個方式，有點像是說：不要用我的期待去規定應該要做到哪些行為、我認為高年級的學生應該要做到的那些行為，那就是先看他們現在有什麼，然後再慢慢一點一點去講。（A1）

從上述的討論可以看見，反思的契機常源自教學挑戰，這些挑戰促使教師更深刻理解學生與自己，並產生新的體會。

## 2. 意外的經驗

除了教學的困難、挑戰之外，許多意外的經驗，也會自然地促使老師反思這樣的現象、反思自己的教學，甚至背後的信念、價值；一位老師表示，曾經有遇過一個學生，過去時常挑戰老師、事情常常是想要證明自己是對的，但在升上國中後，發現學生的轉變：

他在國中的時候變的超有禮貌，看到我就說老師好，然後那一瞬間，[過去不愉快的經驗]…就消失了，我就覺得我只是陪他長大的，我為什麼要拿他來掛在牆上，我只是陪他長大的（A5）

或是學生意外的回應、反應，也會促使老師產生反思：

而且因為他是乖的小孩，他不是表面上的，他是真的，所以他們是真的不懂耶。然後那時候是 5 上，然後我是那個時候才意識到說：喔，所以他們現在真的越來越不會判斷那個詞，它的意義是什麼，然後他是用來解讀什麼樣子的情境（A1）

而這樣的衝突感，未必是來自於外在事件本身，也可能是對自己的反應、對自己反應的覺察而產生，「為了我自己的面子、我自己的事情[…]，我當時有很強烈的感覺：為什麼要找我麻煩？」（A5）一開始覺得是學生找我麻煩，然而，靜下來後，覺察到自己的反應、反思自己的想法，並驚訝於自己為何有這樣的情緒，

我就心想說我怎麼會這樣想，那我…我為什麼情緒反應那麼大，然後我然後家長的態度也是，我知道這件事情很嚇人，但是我想要讓我小孩知道：我在。」（A5）

一件事明明是自己十分認同的事情、十分正確的事情，自己卻因為其他因

素而不耐煩、甚至有點不想做，然而，經由反思後，釐清了自己的價值信念與立場，明白該如何處理這樣的問題。

由上述可見，這些感到意外的契機，可能會打破過往既定的想法，產生了新的好奇與角度，進一步帶來教師的反思。

### 3. 交流的機會

教學反思，常常源自於與其他老師的交流，這樣的交流有時候是非正式的，剛好得知其他老師的教學狀況，進一步反思到自己的教學狀況；一位老師分享到，他在與其他老師交流時，得知他處理學生不交作業的方式，是處罰學生同樣作業重複寫，但自己對於這樣的方法，覺得未必有意義，並反思到給學生作業的意義：

所以你就故意給一些不一樣的作業，讓他更累的感覺，我覺得還是回歸到今天，我們出[作業]就是給予學生什麼任務，或者是作業其實還是要回歸到：到底會從這個裡面學到什麼？（A3）

另一方面，共同備課也是教學反思的機會，可能是因為課程上的需要，也可能是因為學校的制度、風氣，所以讓老師有了交流的機會，交流彼此的心得、進行教學反思；一位老師分享到，他們學校有共同備課的風氣，導師通常會滿固定的參與共備，在共備的過程中，有很多機會可以了解不同班級發生的狀況，「大家可以互相分享，然後其實學生的問題也是，就是在這樣的分享下，有了心得。」（A1）

一位老師則分享到，因為參與資深教師幫代課老師準備教師甄試，在觀摩的過程中，有所反思、學習：

那個時候我們在看前輩，怎麼指導那個代課老師，在準備某一課[……]我覺得那時候有學到老師，他們切入的角度，然後會特別去抓情意、特別抓跟生活的連結。自己上課的時候，我是覺得很神奇，就是自己上課的時候，會覺得說如果照那個時候學到的模式套進來，真的有比以前以前上課的方式還要再更精緻一點（A1）

此外，研究所階段的學習，也像是提供了一種交流的機會，創造許多教學反思的機會，一位老師分享到，覺得在研究所上課的時候，會幫助自己回顧過去教學經驗，「會一直讓我有機會回顧自己的教學，也許有一些問題是一直存在著，對，但是我沒有去思考它」（A2），研究所的課程，幫助自己看見過去沒正視的問題，也提供這樣的機會進行思考。

從以上的討論可以看見，教師平時反思的契機，可能發生在：遇到教學上

的挑戰、一些感到意外的經驗，以及與他人交流的機會等，在這些狀況下，產生較為深入的思考、反省。一位受訪者在訪談後分享到：真希望平常學校內的老師們可以聊這些話題，好希望自己所處的學校有這樣新的風景！雖然每個學校、學年的狀況不同，可能未必有充分的交流機會，然而，可以看見，面對各式教學上的挑戰，教師們往往會希望有機會可以在教學實務上交流、創造深入的反省與思考。

## （二）反思與學習的關係

在訪談中發現，教師的反思與教師的學習，兩者之間有著多重的關係，彼此相輔相成，學習與思考，兩者往往會並存並進，以下歸納訪談的內容，分為「反思產生學習」、「學習促進反思」、「學習如何反思」、「反思引發學習」這四個面向進行討論：

### 1. 反思產生學習

進行教學反思，可以促進老師釐清問題，並在修正的過程中有所學習，例如一位教師分享到，如果能有意識的進行教學反思，可以為自己與學生帶來成長：

你在執行教學之後，然後你有進行反思：你有沒有達到你的目標？對於自己個人的教學就是會越來越精進嘛，那回歸到學生身上的話，他們的學習也會越來越有成效。（A2）

除了教學方法的改變，也可能是在反思中學習如何拿捏與學生的互動，也可能在過程中發現：其實可以用更有彈性的方式與學生互動：

我通常一開始接一個班，我們都蠻嚴格的，那個嚴格的程度，也要看學生適應的程度。就學生關係這方面，其實常常的反思，會幫助自己拉近跟學生的距離，因為其實除了學生在適應老師，老師也在適應學生。（A3）

當老師我就是一個非常有原則的人，我非常引為傲，可是現在走到現在，我就覺得我還是保有原則，但是當我擁有彈性，就像家長會回饋我，當我擁有彈性的時候，這個彈性也是專業的一部分…那個調整是，我覺得現在又多了更多的柔軟度（A5）

教學反思之所以產生了實際的效果、影響，很大一部分是因為產生了新的觀點，新的觀點，因為各式的教學狀況，教師可能注意力放在事情本身，所以較難看到不同的可能性，

我覺得反思，對我來說比較難的地方在於拉開距離，就是我們在現場的時

候，我們會很涉入，[...] 因為我們是活在當下，那個經驗屬於我們的，所以那個情緒和那些經驗的流動都是真實的，要怎麼把那個心理距離拉開很重要（A4）

新的觀點可能來自於許多方面，但正因為有了新的視角，幫助我們看待事情時，可以跳脫出原本的框架，看到新的可能性，一位老師分享在研究所進修時，跟一位教授提到學生的狀況，當時覺得很生氣，為什麼孩子會說出這樣的話？這位教授藉由課堂的內容與他分享：

像我前陣子就是跟某老師在抱怨這件事，我就說：老師，我覺得我很生氣，為什麼孩子們會說出這樣的話？他就說：你要想...他們[...] 也走了幾百年才走到現在這樣子...你可以把時間拉開來看啊，你現在雖然做的只是一個微小的改變，可是說不定以後，這個微小的改變，累積起來，他是一個很巨大的能量啊。（A4）

這位老師聽到這些想法後，體會到：就像是把這些事情放到一個更宏觀的視角中，雖然這些努力、影響可能是微小的，但累積起來，可能可以產生巨大的能量。

從上面的分享可以發現，因為有了新的觀點，產生了新的角度去看待原本的事情，也因此發現教學現場中的事情，有了不一樣的可能、不一樣的風景。

## 2. 學習促進反思

學習的經驗，會有助於教師進行反思，一方面可能是在學習的過程中，會自然的反思到自己的狀況，另一方面，也因為有所學習，所以在思考時，會有更多的想法、觀點，以及對人、對事情可能會有更深的理解，因而產生更深刻的反思。一位老師在訪談時，時常分享到許多對自己深刻的覺察、對事情深入的體會，例如提到自己有時狀況不好：「累，會有情緒，就跟小孩一樣，就是等於是你回到小孩的狀態，他們累就是會[有情緒]啊。」（A5），也因為對自己有了較深刻的理解，更能去回應自己的狀態、學生的狀態，產生更好的因應。

談到之所以會產生這些深刻的反思，一個很重要的原因是：他時常接觸心靈或是心理諮商輔導的書籍、文章，並將學習到的應用於自身。另一個例子是關於過去家庭相處的經驗，在兒時的記憶中，雖然家人比較不會直接的責怪，但現在的自己，回顧當時的經驗後發現：由於一些原因，自己似乎逐漸產生覺得自己不夠好的想法、習慣，而這樣的現象，可能一直持續影響到現在的自己、現在的教學與反思，「但是我帶了這個情緒，長到這麼大，要到這兩年才能把它拿下來。」（A5）雖然花了很久的時間才看見自己的狀態、過去的影響，但也有所覺察，因而能逐漸幫助自己調整狀態。

除了關於心理輔導相關的學習，也有受訪老師有關於哲學、文學的背景，所以在反思時，多了許多古典文學、哲學的觀點，產生一種豁達的視角，幫助自己在反思時，有更寬廣的角度：

我就會想像，如果今天是一個很有能力的智者在跟我講話，他可能會看到的是一個更宏觀的面向，我們現在所面對的可能只是當前的一個渺小的瞬間，可是當我把這個時空拉大、放大，我現在所面對的只是一個像塵埃一樣小的事情，所以那個時候我就可以比較放下，可以懂得去辨別有些事情我是能改變，有些事情我不能改變。（A4）

有些時候我會聯想到：感慨係之矣、向之所欣，俯仰之間，已為陳跡嘛…可是我覺得真正要到能夠理解這個東西的話，我覺得真的是需要時間的歷練，我們才能把生命的經驗跟古人的智慧做連結。（A4）

在教學反思時，想到過去讀到的古文，例如〈蘭亭集序〉中對於人生的感慨，體會到古人所提到的：過去的美好，似乎在短時間就成為過往，因而產生對於很多事情似乎不需要太在意的體會。

此外，也有老師表示，在研究所時，對於相關理論的學習，幫助自己更懂得如何反思，另一方面，有時候所學習到的未必是具體的某種方法，而是一種觀點、態度，或是價值信念，這樣的學習影響了教學反思與實踐：

研究所的課，我們上的是創新嘛，我覺得不是技能上的，我覺得心態上會比較開放一點，因為其實創新講的就是不一定要一樣，然後大創小創[大的創新、小的創新]都可以，[…]回來看小孩的時候，我會比較覺得，如果小孩有一些比較讓我出乎意料的行為，我會蠻欣賞的[…]我沒有要求，可是他們如果做到了，我會大力的鼓勵他們的行為。（A1）

從上述的討論可以看見，學習可以促進教師的反思，教師的學習，可能來自心理輔導、哲學文學及教育理論等，這些學習幫助教師更深刻理解自己與學生，同時，也因知識與視野的拓展，使反思更具深度與廣度。

### 3. 學習如何反思

「如何思考、如何反思」可能也需要學習，一位老師分享到，回顧之前的經驗，發現自己在過去的求學階段，可能產生一些盲點，甚至產生了一些責怪自己的習慣，後來逐漸在這樣的過程中發現，可能需要有更大的角度去看待自己面對的事情，

比方說發生一些事情只會可能第一步，假設自己沒有做的很好，那就會先怪自己，那如果這件事情做得不錯，就會就會覺得自己自己還不錯的這樣子，

[...] 其實事情要失敗或者是成功，其實都是很錯綜複雜的原因對不對？不能去責怪單一，所謂的沒有一個單一的原因，以前求學的經驗會習慣追究單一原因。（A3）

也在這個過程中，體會到反思其實需要學習的，才可能以更大的角度去看待事情，避免時常因為事情狀況而肯定自己或責怪自己。

進行教學反思，無論是個人的反思，或是與他人進行反思的交流，可能都需要練習、學習的，「可能是因為以前帶過 TFT[為臺灣而教]的關係，所以，我們都蠻...應該說我們以前會被逼著一定要反思」。（A3）這位老師過去在「為臺灣而教」這個組織中服務過，因此有被督導的經驗，也在過程中慢慢學習如何反思自身的教學、釐清自己的想法：

我們不是有那個督導嗎？就會定期跟我們聊天，一對一這樣，有時候就是線上，然後有時候督導就會問為什麼，他就會一直問我為什麼，你覺得為什麼會這樣子？那你覺得這是你想要的結果？其實就是他只是不斷的問題。（A3）

反思未必是自己獨自思考，也可能在與他人的交流、對話中產生。一位老師分享在教師專業社群的交流經驗，他發現一開始老師們可能也不太懂得如何將自身的教學心得呈現，在交流的過程中，也可能有較多的擔心，「一開始會有一點像比武大會，因為大家會很怕覺得說怕出糗、怕人家會攻擊這樣子」，所以比較難有深入的對話、反思，但經過一段時間的練習、彼此的信任感增加，狀況就越來越好：

那個信任感建立之後，大家都知道說我們 focus 是學生學習，所以就比較敢講、比較敢問問題...有一些人他 presents 完他就會自己帶著問題，他就會說：喔，我覺得我遇到了什麼問題，想要求教大家、請大家給我建議，所以也是一個信任關係啦。（A2）

關於反思相關的學習、培養，部分受訪者表示，研究所的學習，對於學習如何反思有所助益，在研究所的訓練中，學習到對事情系統性的思考，在寫論文的過程中，也像是在探究，閱讀各式文獻時，也學習到如何以各個角度去思考：「那一陣子讀的書很多，看事情的角度，其實我覺得某種程度上會影響，所以就是看了很多不同人的一些討論跟觀點，就有點融會貫通了。」（A3）。

從上述討論可見，反思需透過學習與實踐來培養。教師從個人經驗、他人的引導或是教師社群的交流，甚至是在研究所關於系統性思考的培養，學習突破既有的視角，以更廣闊的角度理解事件。

#### 4. 反思引發學習

教師的反思可能會引發後續的學習，一方面，進行反思，才能釐清自己面臨的問題、思考自身的狀態，另一方面，反思需要真誠的面對自己，在面對的過程，可能會因此看見自身的不足、看到更大的可能性，所以產生學習的動機，如同這位老師的分享：「反思可以幫助自己想在教學上面更精進，因為就是有意識到自己好像可以在哪裡可以改變，就會有想要去進修的動力。」（A3）。另一位老師則分享到過去時常參加教師研習的原因，也是反思到自己有所不足，因而產生學習的動機：

我覺得我參加這麼多場研習，是因為我意識到我的不足，因為我在現場遇到的問題，我現在能力我解決不了，當然，我後來發現參加那麼多場演習也不一定解決的了（A4）

大部分的受訪者，都提到了因為反思、因為發現自己的不足，所以產生了學習動機，進一步參與研習課程、修習相關課程，然而，學習未必都是參與正式的課程，也可能是非正式的學習，如：向他人請教、閱讀一些書籍等，透過各種學習的方式，幫助自己成長。

另一方面，反思與學習的關係，可能是一連串動態的過程；一位老師分享自身反思與學習的經驗：他當初到一所新的學校、要上新的課程，遇到了這樣的契機，因此反思到自身的不足、需要更多的學習，所以參加了一個培訓的課程。在培訓課程中，學習了許多教育理論、如何課程設計等，反思自身的教學，也因此進一步想繼續深造，並在後續的學習中，持續的反思、持續的幫助自己有更多的成長，也將這些收穫，應用在後續的教學上：

我覺得老師講的 SDT 對我影響蠻大的，對，自我決定論…我覺得這個對於我目前課堂當中的一些課程設計，跟學生的一些相處、回饋，蠻有關聯…他如果長時間都是在一個學習不成功的狀態之下，他也很容易放棄，那所以我們就是會想盡很多方法，[…] 讓他有勝任感，或是你跟他有建立起一些互相信任的關係，比如你可以去個別的指導他，或是下課的時候，關心他的生活啊、跟他聊一聊，去建立關係的時候，我覺得那個就是那個關聯性，也是也是蠻有用的。（A2）

從上述討論可見，反思能激發教師的學習動機。透過反思，教師釐清問題、察覺不足，進而產生進修或改變的渴望；此外，反思與學習可能形成動態循環，教師在學習中深化反思，再將收穫應用於教學、從教學實踐中有所學習，進一步提升專業能力與學生互動成效。

## 五、結論與建議

### （一）結論

#### 1. 反思與教師的學習成長密切相關

反思與教師的學習成長密切相關，教學與反思之間，有著多重的關係，很關鍵的是：兩者相輔相成、彼此不可或缺。反思就像是一種學習方法，教師在反思中，進一步檢視自己的教學、觀點，並從中獲得成長與學習。換言之，教學反思，可以幫助教師改善教學、面對各式教學現場的挑戰與衝擊，因為透過反思，可以幫助教師們找到因應的方式，或是以新的觀點、角度來看待事情，同時，教師在心態上可能會更為寬廣，甚至以欣賞的眼光看待，轉化心情，同時帶來更大的彈性，所以更能適切的面對各式教學議題。

此外，我們可能會忽略反思需要學習；雖然教師平常便會進行大量的思考、判斷，但如何從經驗中獲得洞見？深入的反思就是關鍵之一，我們原本的思考可能有所局限，或是有些思考的慣性、盲點，因此，透過新的觀點，幫助我們懂得如何反思，具體而言，可能是向他人請益、與其他教師的交流，或是在研究所中的學術訓練下，學習可以如何更深入的思考。另一方面，學習相關知識，也會促進教師的反思，訪談中看見，因為一些學習的經驗，例如在心理輔導，或是文學哲學領域，抑或教育理論的學習，都可以幫助自己有更寬廣、更深入的思考。

#### 2. 反思可以帶動自身與學生的成長

教師反思，是一個真誠面對自己的過程，需要一些勇氣，但師生都可以從中獲益，因為當我們真誠面對遇到的挑戰、靜下來覺察自己的時候，可能會因而看見自身的局限、事情的可能性，所以進一步產生想要學習、做出改變的動機。透過反思帶來學習、透過學習帶來更深入的反思，這樣動態循環的過程，也更知道如何進行反思，因而從中受惠，也進一步改善了學生的學習。

懂得反思，相信是一個人一輩子的禮物，因為可以幫助自己、周遭的人持續的成長，一個老師懂得反思，可以在各式的契機中成長，例如：遇到的挑戰、意外的事件，或是與他人交流的機會，從各種經驗中反思，進一步增進自己的專業發展，以更好的狀態來面對挑戰，而這樣真誠的態度，以及持續努力成長的示現，相信是最好的身教，可以帶動學生也願意在學習、生活中進行反思；一個學生如果懂得進行反思，面對未來快速的變化、價值觀的衝擊，相信更能夠保有彈性與寬廣的心態來因應——如同老師如何因應教學現場的挑戰與變化！

## (二) 建議

從教學實務的角度，反思與學習有多重的意義性，教師如何透過反思看見新的可能性，相信是一個重要的關鍵；若要能看見新的可能，需要跳脫自身既有的想法、框架，以開放、真誠、欣賞的心態，重新看待發生的事情，從中產生新的理解與啟發。另一方面，反思是需要學習的，教師可以透過與他人的交流、教育或心理輔導相關的書籍，或是學術的相關訓練，產生更寬廣的角度與視野，進而產生收穫與成長。

從師資培育的角度，需要更有意識的培養教師們反思的心態與習慣。開放的心態十分重要的，因為相信事情有不同的可能，才有機會以新的眼光來看待、甚至產生欣賞的角度去面對遇到的問題，同時，也需要學習真誠的面對自己，以成長性的思維看待挑戰，才可能願意持續的進行反思、調整與成長。此外，若要產生較為深入的反思，學思並進的習慣是很重要的，「學而不思則罔，思而不學則殆」，一位老師，若能在反思的同時，看見自己的不足，進一步持續的學習，相信可以產生正向的循環、培養出能夠解決問題的習慣與素養。

## 參考文獻

- 洪蘭譯（2012）。**快思慢想**（Daniel, K. 原著，2012 年出版）。臺北：天下遠見。
- 教育部（2022）。**中華民國教師專業素養指引—師資職前教育階段暨師資職前教育課程基準修正規定**。取自：<https://ws.moe.edu.tw/001/Upload/8/relfile/7834/45668/d4f269e3-96cf-4eac-b038-9a9cda8912f2.pdf>
- 教育部（2016）。**中華民國教師專業標準指引**。取自：[https://web.nutn.edu.tw/gac201/%E5%85%AC%E5%91%8A/%E6%95%99%E5%B8%AB%E5%B0%88%E6%A5%AD%E6%A8%99%E6%BA%96%E6%8C%87%E5%BC%95105-2-15\(1050018281%E5%87%BD\).pdf](https://web.nutn.edu.tw/gac201/%E5%85%AC%E5%91%8A/%E6%95%99%E5%B8%AB%E5%B0%88%E6%A5%AD%E6%A8%99%E6%BA%96%E6%8C%87%E5%BC%95105-2-15(1050018281%E5%87%BD).pdf)
- 教師及校長專業發展委員會（2015）**香港教師專業標準參照**。取自：<https://www.cotap.hk/index.php/tc/t-standard/t-standard-pst>
- Guerriero, S. (2017). The teaching profession and its knowledge base. In S. Guerriero (Ed.), *Pedagogical knowledge and the changing nature of the teaching profession* (pp.19-35). Paris: OECD Publishing.

- Hoekstra, A., Brekelmans, M., Beijaard, D., & Korthagen, F. (2009). Experienced teachers' informal learning: Learning activities and changes in behavior and cognition. *Teaching and Teacher Education*, 25(5), 663-673.
  
- Jeong, S., Han, S. J., Lee, J., Sunalai, S., & Yoon, S. W. (2018). Integrative literature review on informal learning: Antecedents, conceptualizations, and future directions. *Human Resource Development Review*, 17(2), 128-152.
  
- Joglar, C., & Rojas, S. P. (2019). Overcoming obstacles to the formulation and use of questions in the science classroom: Analysis from a teacher reflection workshop. *Research in Science Education*, 49(4), 1125-1139.
  
- Kyndt, E., Gijbels, D., Grosemans, I., & Donche, V. (2016). Teachers' everyday professional development: Mapping informal learning activities, antecedents, and learning outcomes. *Review of Educational Research*, 86(4), 1111-1150
  
- Mälkki, K., & Lindblom-Ylänne, S. (2012). From reflection to action? Barriers and bridges between higher education teachers' thoughts and actions. *Studies in Higher Education*, 37(1), 33-50.
  
- NBPTS (2016). Five Core Propositions. Retrieved from [www.nbpts.org](http://www.nbpts.org)
  
- Soini, T., Pietarinen, J., & Pyhältö, K. (2016). What if teachers learn in the classroom? *Teacher Development*, 20(3), 380-397.
  
- Tripp, T. R., & Rich, P. J. (2012). The influence of video analysis on the process of teacher change. *Teaching and Teacher Education*, 28(5), 728-739.
  
- Wang Xiaoya. (2022). The reflective teaching practice of teachers based on optimal teaching quality. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 17(15), 156-170

