

## 壹、緒論

以近代教育心理學來說，過去行為學派主張刺激與反應的連結，所以，教師會以主動的角色教導學生相關知識和技能，學生被視為是被動接受的角色；然而，隨著現代科技網絡的發展，知識無遠弗屆，學生應該學會如何讓自己獨立學習，亦為自己學會吸收知識的能力，這就是本文所欲探討的自律學習策略的應用及其效果。

自律學習策略其實有一個縱貫性的歷程，學生的自律學習策略自幼受家裡環境潛移默化的影響，慢慢習得屬於自己的自律學習等策略，以應付各種學習。而幼稚園到國小是一個調整驗證的階段，到國中以後，則會因不同的人生目標而持平或下降（趙珮晴、余民寧、張芳全，2011；Bynum & Brody, 2005; Caprara et al., 2008; Moss, 1990; Nader-Grosbois, Normandeau, & Ricard-Cossette, 2008; Ramdass & Zimmerman, 2011）。據此，國小學生的自律學習策略已經由變動趨向穩定，所以探究此階段自律學習策略與各種學習成效的關係，不僅可以窺探學生是否已經建立屬於自己的一套學習策略，並能有效地應用到學習知識上。因此，本研究以國小四年級學生為研究對象，此際，學生正處於試探驗證自我形塑的自律學習策略階段，相對調整空間比較大。

總之，自律學習策略乃個體運用自我學習歷程去形塑適合自己的學習行為和環境，其過程與認知學派的後設認知有部分關聯，因為學生必須回顧自己過去學習行為的成果，然後進行調整學習策略以增進自我的學習能力。然而，以國小四年級學生而言，其自律學習策略的應用對學習有何關係？亦會產生何種影響？而其在不同背景的學生間會產生何種差異？均是本文欲進一步探討的問題。

### 一、自律學習策略的內涵

#### （一）自律學習策略的理論

自律學習（self-regulation learning）是個體為了達到學業目標而採取的一系列控制情緒、思想、行為和環境的行為，過程中可以藉由設定目標、選擇策略、監督表現等自律策略來改善學習成就（Zimmerman, 2000, 2008），其間涉及的心

理機制包含到認知行為、動機需求和後設認知的交互作用，其目的皆是為了在學業成就中獲得改善和進步（Ramdass & Zimmerman, 2011）。

對於「自律學習」（self-regulation learning）一詞，國內學者有人將之翻譯成「自我調整學習」、「自主學習」、「自律學習」、「自我管理學習」或「自我調節學習」等（毛國楠、程炳林，1993；林吟霞，2010；張景媛，1992；許家驊，2010；黃國禎等，2007）。本文推敲Zimmerman提出自律學習理論的意涵，認為自律學習主要是個體運用自我學習歷程去形塑適合自己的學習行為和環境，並且為了區別在家自學和行政經營等概念，以翻譯「自律學習」一詞與理論意涵最為貼切，故以此為之。

Zimmerman（1998）指出，自律學習必須經過三個階段：第一階段為事先準備（forethought），係想像任務完成的雛形，並進而設定長程或短程的目標；第二階段為控制表現（performance control），即針對任務目標採取實際的行為操作與情緒控制，此時為自律學習策略的具體應用，個體會針對任務內容選擇適合的自律學習策略；第三階段為自我反應（self-reflection），意指針對任務過後的評價與改進。上述每個階段均由個體自行完成，所以，學生在自律學習的階段中屬於主動積極的角色。

對於自律學習策略的習得過程，Schunk與Zimmerman（1997, 2007）以及Zimmerman（2000）以Bandura（1986, 2001）的社會認知模型（social cognitive theory）發展自律學習模型，提出四階段發展自律學習的過程，依序為觀察（observational）、模仿（emulative）、自我控制（self-controlled）以及自律（self-regulated）；其中，前兩者要透過社會學習轉換成自我學習資源；後兩者則是必須依賴學習者本身的努力。據此，自律學習的養成可以透過學生的自我觀察與他人的指導。而Ramdass與Zimmerman（2011）進一步指出，學生形塑良好的自律學習策略，年紀愈低的學生愈需仰賴成人的指導，以及給予目標明確的任務；至於高中與大學學生，則是以激勵與提供興趣為前提，然後讓自律學習策略多元化。

關於自律學習策略，Zimmerman（1989）提出自我評估（self-evaluating）、組織與轉化（organizing and transforming）、目標設定與計畫（goal-setting and planning）、資料搜尋（seeking information）、紀錄與監控（keeping records