

如何提高自主學習動機

彭怡倩

壹、前言

學習動機指的是學習者願意花費時間與精力於讀書學習上的程度。孩子學習動機低落的樣態十分多元，一般常見的通常是很少或不願意將時間與精神投入學習活動中，或者面對讀書學習這檔事時便意興闌珊。學習從來不會被動地發生在學習者身上，需要學習者主動展現各種內隱的或外顯的學習行為。因此，學習動機正是學習活動的起點。缺乏學習動機的孩子，將不會或很少主動採用學習策略來幫助自己提升學習表現。(陳志恆，2020)

「自主學習」是「自覺、主動、積極的個性化學習」，是非常值得推崇的。「自主學習」是一種教育與學習的方法，是一種師生雙向的學習契約。教師不只是傳授者，更是促進者、指導者和組織者；在指導下，學生要確立自己的學習目標、投入學習、反思成果、調節學習方法和進度，故此「自主學習」是「個性化學習」。(周慧儀，2017) 將學生感興趣的事物融入自我學習中，將可以提高更多的動力與學習慾望。

貳、正文

學習動機好比是學習者想要學習到某些事的「內在動力」，會影響學員是否主動參與學習的意願、投入學習的程度及持續學習的時間。而自主學習就好比是一種主動學習的能力，如同在學習中呈現出「我要學」的「內在需求」，比如：我為什麼要學？我想學什麼？及要如何去學？..等，是一種自發性的反應。因此，可以說具備高學習動機的學員，相對其自主學習的能力理應較強，相對學習的成效也應該是比被動學習的學員來得高。因此，企業訓練若運用在遴選學員的方式上，或許採取限制性的開放式報名理應會比指派人選參訓的方式使學習的成效更佳；所以，學習動機與自主學習傾向之因素，應被看成是考量訓練成效的影響要素。(黃鈺玲，2018)

引起動機的目的是在設法提高孩子對課程主題的興趣，例如讓孩子感覺到課程內容接近生活經驗，孩子便會感興趣，想進一步探究。而在教學過程中，靈活呈現教材內容，避免學生感到枯燥乏味，也是維持學生學習動機的重要方法。

一、幫助孩子提升學習動機的途徑

- (一) 引導孩子在讀書學習的過程中找尋樂趣
- (二) 引導孩子在學中找到忘我的狀態
- (三) 引導孩子思考課業學習的價值
- (四) 引導孩子找到個人化深層動力來源
- (五) 只肯定，不評判；只鼓勵、不限制
- (六) 幫助孩子見證自己的進步

二、提高學習動機策略

- (一) 滿足學生內在學習需求，提供外在動機，引發內在動機
- (二) 認識並強化學生學習智能，增進學習動力
- (三) 透過重視實作過程的評量方式強化學生學習動機

三、自主學習的成功因素。周慧儀（2017）

(一) 自我效能感高

「自我效能感」是個人對自己能力的判斷，能直接影響個人對學習任務的選取和投入程度。

(二) 能具備有效的學習策略

「自主學習能力」不是與生俱來，而是要有系統地讓學生透過「學習」、「應用」和「修正」這三個步驟來進行內化。

「學習策略」可簡單分為「認知導向策略」和「元認知策略/後設認知策略」。「認知導向策略」指不同的學習技巧，即教師宜為學生裝備各種有效的學習技巧，提升學生的記憶力和理解力，有利學生取得更卓越的學習成效。

「元認知策略/後設認知策略」是指對自己的認知過程的思考。在優秀的學生群中，學生常見的學習心理和行為，包括：自我覺察、反省、規劃、監控、評鑑和調控。自我覺察和反省是一種「知己的意識」，學生對自己的能力和強弱項有充份的了解，他是有意識地去學習；規劃是一種「知任的意識」，學生能為自己訂定確切可行的目標、明白自己要完成的學習任務和困難之處；監控、評鑑和調控是一種「知策的意識」，學生在學習過程中，能發現自己懂甚麼和不懂甚麼，然後調節學習方法和步伐，知道何時、何處、如何，以及為何使用所學的學習策略。透過日常的學校教育實踐，教師從旁觀察學生，因材施教，按需要進行適切而具體的個別或全班指導，讓學生漸漸擁有「知己、知任和知策的意識」。

(三) 能促進自主學習的教學策略

1. 提升學生課前預習的主動性
2. 提升學生上課時學習的主動性
3. 提升學生課堂內和課堂後溫習的主動性
4. 提升學生參與活動和做課業的主動性

四、自主學習的重點。徐采薇（2021）

(一) 不秀學習成果，而要展現自主能力

自主學習旨在訓練學生自主規畫的能力，老師扮演的只是從旁引導、修正的角色，學生都應該要有自己的想法，不只是期待老師告知學習的主題。

(二) 學習主題不受限，與學科無關也無妨

自主學習計畫不必受學校課程限制，任何感興趣的事物都可以是學習主題。

(三) 重視過程，成功和失敗經驗皆可貴

自主學習的成果固然重要，但「過程」也不該忽視，因為失敗或有缺失的經驗，更能反映出反思能力。

五、滿足四大需求，增進學習動力（張珍瑋，CARI）

（一）能力需求 Competency:

1. 高峰經驗：幫助學生在學習經驗中找到成就感。
2. 即時回饋：給予學生引導修正方向的回饋，而非只給分數。
3. 補救教學：幫助學生學習，而非使其一再在考試中受挫。
4. 合作學習小組：與同儕一同學習與進步。

（二）自主需求 Autonomy：

1. 學習任務：

- （1）自訂主題：提供選擇的可能、讓學生可以自主參與學習過程之中。自行決定作業的題目及表現方式。
- （2）自定進度：在維持學生學習興趣的前提下，支持學生自己決定學習的進度和作業。

2. 學習評量（成績不代表學習的全部目的）

- （1）考試之前：讓學生熟悉考試形式。
- （2）考試之後：讓學生可以從其錯誤中學習、老師提供機會讓學生為自己的答案解釋說明。並在合理處給與部份分數。
- （3）自我評量：可以請合作學習小組組員之間互相評分、讓學生自己也給自己的學習打分數。

3. 關聯需求 Relevance：

- （1）自我關聯性：認識自己
- （2）生活關聯性：生活例子、生活應用
- （3）未來關聯性：未來工作、未來生活

4. 互動需求 Interaction：

- （1）師生間：個別或分組討論時間（跟專家學習）
- （2）學生之間：合作學習小組

六、提高自主學習動機的教學策略：

- （一）提供多元豐富的刺激，給予學生足夠的省思時間，提升學生的學習動機。 □
- （二）漸進地引導學生參與規劃，適時提供協助，讓學生主動搭建自主學習的鷹架。 □
- （三）多元角度的問題評估策略，提升學生對問題的掌握度，藉此找出問題核心並協助學生尋求問題的解決策略。
- （四）以開放與正向回饋方式進行師生對話，協助學生增進自主學習的能力。
- （五）若學生組成合作學習小組，宜營造團體合作的學習氛圍，協助學生整合問題，使學生有一致的學習目標與方向。

叁、結論

學習動機好比是學習者想要學習到某些事的「內在動力」，會影響學員是否主動參與學習的意願、投入學習的程度及持續學習的時間。「自主學習」是一種終生和職業技能，學生需要裝備自己「自主學習」的能力以應付學習和工作的需要。也是一種謙卑求知和肯承擔責任的態度。

在學習動機中以「能力提升」、在教師教學中以「教學方式」、在課程與教材中以「課程設計」、在學習環境中以「教學資源」，為學員參加訓練的主要考量因素。由學生的需要與其所具的多元智能出發，轉化外在動力成為內在學習動機。

肆、引註資料

1. 陳志恆（2020）。如何幫助孩子提升學習動機?。2020年10月29日。網址取自 <https://www.parenting.com.tw/article/5079725>
2. 徐采薇（2021）。如何讓自主學習有成效?。2021年6月9日。網址取自 <https://www.cheers.com.tw/career/article/5099663?page=2>
3. 周慧儀（2017）。自主學習的三大成功因素。2017年5月19日。網址取自 <https://www.master-insight.com/%E8%87%AA%E4%B8%BB%E5%AD%B8%E7%BF%92%E7%9A%84%E4%B8%89%E5%A4%A7%E6%88%90%E5%8A%9F%E5%9B%A0%E7%B4%A0/>
4. 黃鈺玲（2018）。從學習動機到自主性學習一瞥。2018年8月15日。網址取自 <https://mymkc.com/article/content/22991>
5. 廖文志（2013）。成人自主學習者學習成效之研究。國立空中大學。成人自主學習者學習成效之研究。
6. 張珍璋。如何提升學生學習動機。國立臺灣師範大學教育學系。網址取自 <https://www2.mingdao.edu.tw/counseling/service/service7/%E5%AE%B6%E5%BA%AD%E6%95%99%E9%A4%8A%E6%A0%B8%E5%BF%83%E7%9B%B8%E9%97%9C%E6%AA%94%E6%A1%88/%E5%A6%82%E4%BD%95%E6%8F%90%E5%8D%87%E5%AD%B8%E7%94%9F%E5%AD%B8%E7%BF%92%E5%8B%95%E6%A9%9F.pdf>