

## 第五章 自主學習資源

### 第四節 學習進度調整

#### 4.1 概述

自我調整學習(self-regulated learning)是個人重要的能力之一，也是終身學習的必要能力，與個人的後設認知有很大的關係。自我調整學習是學習者自身於學習歷程中位於自我的計畫、執行和評價。Knowles (1975) 提出自我導向學習模式 (self-directed learning model) 包括 6 個學習步驟：

1. 創造合適的學習氣氛
2. 診斷學習需求
3. 形成學習目標
4. 確認學習所需的人力與物力資源
5. 確認適當的學習策略
6. 評鑑學習成果

游敏玲 (2008) 歸納自我調整學習策略主要內涵有三個：

1. 學生會主動使用後設認知策略即是主動計畫、歷程檢視及修正認知的策略。(cf. Brown, Bransford, Campione, & Ferrara, 1983; Corno, 1986; Zimmerman & Pons, 1986, 1988)。
2. 學生會主動管理及控制學習情境(Corno, 1986; Corno & Rohrkemper, 1985)。
3. 學生會適性適時地使用認知策略以學習、記憶和理解學習材料，如覆述、精讀、組織化策略(Corno & Mandinach, 1983; Zimmerman & Pons, 1986, 1988)。

#### 4.2 進度評估

在學習歷程中，學習者須不斷評估自身的學習成果，進行分析，調整學習的進度。檢視當初所訂定的學習目標是否達成，並自己評估自己所達到的程度，亦可請教師專業的評估學習成果，評估過後，再重新透過 Knowles 的學習步驟進行自我導向學習。歷程評估包含：

1. 評估學習過程中的環境，是否有利於自我的學習？
2. 評估學習成果，是否滿足自己的需求？
3. 評估學習成果，是否達成當初設立的目標與達成程度？
4. 評估學習過程中所利用的資源是否合適？
5. 評估學習過程中學習策略是否適當？

6.評估學習過程中時間管理是否適當？

### 參考資料

游敏玲，2008。逢甲大學諮商輔導中心。諮商心聞報 63 期

<http://www.counseling.fcu.edu.tw/wSite/public/Data/f1247724991220.pdf>