

成功學習的關鍵

~自我調整學習

王 金 國

自我調整學習係指「以學習目標為導向，個人使用後設認知監控並調整其內在認知、動機與外在資源來達成學習目標的歷程。」

自我調整學習已被視為成功學習的關鍵，一位能自我調整學習人能覺察他所面對的作業要求及本身的能力，他具有較高的自我效能感，且常將學習結果歸因為自己可控制的部分，他擁有一套有效解決問題的策略並能適時地使用這些策略，同時，他也能發展出能遷移於不同學習情境脈絡的知識、技巧與態度。因此，自我調整學習應是教學的重要目標之一。

本文目的主要在介紹自我調整學習的意義、成份、特性、自我調整學習的歷程與運作模式，最後則提出協助學生發展自我調整學習能力的建議。

關鍵詞：學習策略、後設認知、自我調整學習

本文作者為國立高雄師範大學教育學系博士班研究生、台中市西屯區協和國民小學教師、國立高雄師範大學教育學系博士班（尚在學）；學術專長為課程理論、教學策略