

自我教導策略學習單（一）

姓名：

座號：

一、說明

各位同學，你也許發現，有些人（或者是你自己）在面對一個待解決的問題時，會透過「自己對自己說話」來指引、調整自己的行為，使該問題得以順利解決（例如，在考試時提醒自己：「不要緊張，要慢慢來！」、「最後還要再檢查一遍！」）。像這樣的解決問題歷程，我們稱之為「自我教導」。在我們學習的過程中，如果能有效運用自我教導策略，對學習將會有很大的幫助。

自我教導策略能廣泛的運用在許多方面，但是每個人所使用的自我教導語句不盡相同。現在，就讓我們深入了解自我教導策略的種類、功能，並且發展、練習適合你自己的自我教導語句。

二、舉例與練習

我們在什麼情況下，會使用自我教導策略呢？自我教導策略具有什麼功能呢？

舉例來說：

問題情境	老師會使用的自我教導語句 (在心裡對自己說的話)	這種自我教導語句的功能
1. 要計算一題數學應用問題。	「這個題目的意思是？」	幫助我分析問題，確認問題的性質。
2. 考試前複習功課的時候，爸爸媽媽在看電視。	「快要考試了，我要專心！」	幫助我集中注意力。
3. 想在一個月以內，寫完所有的暑假作業。	「第一個星期，我要先閱讀課外讀物，畫圖；第二個星期，我就可以寫讀書心得，做平面設計；第三個星期；第四個星期。」	幫助我訂定完成這件工作的計畫。

附錄十二之一

問題情境	老師會使用的自我教導語句 (在心裡對自己說的話)	這種自我教導語句的功能
4. 了解作文題目的意思，但是不知道該寫什麼？	「找找看家裡有沒有作文範例可以參考！」 「上網找看看有沒有類似的文章可以參考！」	想一些方法，幫助我解決問題。
5. 寫完作業(生字練習簿)，要交作業給老師之前。	「再檢查一次，找看看有沒有錯字！」	幫助我評量自己的作業，並且訂正錯誤的地方。
6. 考試之前很緊張。	「放鬆心情！太緊張反而會考不好！」	幫助我控制自己的情緒。
7. 今天的數學習作作業批改結果，我的答案只有一題錯誤。	「我還算不錯喔！」 「下次要更小心！如果下次全對的話，我就要給自己一個獎勵！」	給自己鼓勵，使自己下次有更好的表現。

注意事項

1. 在不同的學習情境中，我們可能需要運用不同的自我教導語句，或是同時使用多種自我教導語句。

例如，寫作業(生字練習簿)時，可能會運用的自我教導策略包括：

自我教導策略的功能	老師會使用的自我教導語句	請寫下你會使用的自我教導語句
1. 確認問題的性質。	「今天老師規定的作業範圍是什麼？」	
2. 集中注意力。	「我寫字的時候要專心！」	
3. 訂定計畫。	「我要先寫完生字練習簿的作業，再做其它的事！」	
4. 思考得高分的方法。	「字要寫端正！」	
5. 自我評量與訂正。	「檢查一下有沒有錯字！」 「有沒有漏掉沒寫的地方？」	
6. 控制自己的情緒。	「不要急！慢慢寫！」	

附錄十二之一

自我教導策略的功能	老師會使用的自我教導語句	請寫下你會使用的自我教導語句
7. 給自己鼓勵。	「沒有錯字！我寫得很好！」 「可以先休息一下，再寫其它的功課！」	

2. 老師希望同學能熟悉這些策略，再依需要靈活運用這些策略。
3. 運用自我教導策略的時候，有些人習慣說出聲音來，有些人則只是會在心理提醒自己。這兩種方式都可以，只要不會干擾他人或自己的學習就好。（當你掌握了自我教導策略的訣竅，真正使用自我教導策略解決問題的時候，你不一定需要把它們寫出來。）
4. 從現在開始，當你面對每一項學習任務時，你都可以嘗試運用自我教導策略，幫助你完成任務。

三、情境題：今天的回家功課有一項是「查字典，寫出第一課生字的字形、字音、部首、筆畫、字義、造詞與詞義。」請仔細想一想，為了完成這項作業，你會使用哪些自我教導語句？請寫下來。

自我教導策略的功能	請寫下你會使用的自我教導語句
1. 確認問題的性質。	
2. 集中注意力。	
3. 訂定計畫。	
4. 找出能夠幫你解決問題，得高分的方法。	
5. 自我評量與訂正。	
6. 控制自己的情緒。	
7. 給自己鼓勵。	

自我教導策略學習單（二）

姓名：

座號：

一、自我教導策略與閱讀理解、摘要策略的結合

問題情境：假若今天的回家功課是「寫第一課課文大意」，那麼從閱讀課文到寫出課文大意的過程中，你會採用哪些自我教導策略呢？

請寫出來：

自我教導的功能	自我教導的例子	請發展、練習適合你自己的自我教導策略
1. 確認任務的性質	「現在我該做的是什麼？」 「我要寫第一課課文大意，所以我必須先閱讀第一課課文。」	
2. 集中注意力與計畫	「我要專心！」 「首先，我要看清楚文章的題目，了解題目的意思；其次，把文章從頭到尾讀一遍；再來，找出每一段的重點；最後，用自己的話把重點寫成課文大意。」	
3. 策略（方法）的自我教導	「我可以根據標題猜測文章內容！」 「我可以根據首尾兩段猜測大意！」 「看不懂的地方可以多讀幾次！」	

附錄十二之一

	<p>「我要把每段重要的地方劃線或做記號！」</p> <p>「我可以用結構圖畫出文章結構！」</p> <p>「先找出自然段的每段重點,再分析出意義段的重點。」</p> <p>「我要用自己的話把每段的重點組合起來！」</p>	
4.自我評估與錯誤校正	<p>「讓我檢查一下！」</p> <p>「我有沒有漏掉什麼？」</p> <p>「要不要再刪減或增加一些字？」</p> <p>「我有沒有寫錯字？」</p> <p>「標點符號正確嗎？」</p> <p>「大意符合明確、完整、簡要的原則嗎？」</p> <p>「讀起來通順嗎？」</p>	
5.處理情緒與自我控制	<p>「別擔心,慢慢來！」</p> <p>「我必須放輕鬆！」</p> <p>「我一定做得到！」</p>	
6.自我鼓勵	<p>「我寫得真好！」</p> <p>「我真的很不賴！」</p> <p>「我實在太優秀了！」</p> <p>「現在我可以休息了！」</p>	

附錄十二之一

二、師生合作，共同運用上述自我教導策略，閱讀並寫出第一課課文大意。

	自然段段落大意	題目【
	意義段段落大意	】 姓名：
	課文大意	座號：

參考書目：

陳鳳如(1999)。閱讀與寫作整合的寫作歷程模式驗證及其教學效果之研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，未出版，臺北市。

翰林國民小學國語課本第九冊(2005)。臺南市：翰林。

翰林國民小學國語課本第九冊教學指引(2005)。臺南市：翰林。

Harris, K. R. & Graham, S. (1999). **Making the writing process work: Strategies for composition and self-regulation**. Cambridge, Massachusetts: Brookline Books.