

教育部教學實踐研究計畫成果報告  
Project Report for MOE Teaching Practice Research Program

計畫編號/Project Number：PGE1080173

學門專案分類/Division：通識(含體育)

執行期間/Funding Period：108.08.01-110.01.31

反思寫作微型課程教學模組之建構與學習成效分析

主要課程：反思寫作刻意練習工作坊

配合課程：古琴與哲學實踐、《金瓶梅》與情愛關係探討、

水滸傳品讀、《莊子》品讀

計畫主持人(Principal Investigator)：林文琪

共同主持人(Co-Principal Investigator)：劉玉華、陳瑞玲

執行機構及系所(Institution/Department/Program)：臺北醫學大學通識教育中心

成果報告公開日期：

立即公開 延後公開(統一於 2023 年 3 月 31 日公開)

繳交報告日期(Report Submission Date)：110 年 03 月 18 日

# 目錄

壹、報告內文.....	1
一、研究動機與目的.....	1
二、文獻探討.....	1
三、研究問題.....	2
四、研究設計與方法.....	3
五、教學暨研究成果.....	4
1.教學過程與成果.....	4
2.教師教學反思.....	5
3.學生學習回饋.....	5
六、建議與省思.....	8
貳、參考文獻.....	9
參、附件.....	11

## 壹、報告內文

### 一、研究動機與目的

本計畫名為「反思寫作微型課程教學模組之建構與學習成效分析」，嘗試解決本校實施超過十年的反思寫作教學所遇到的困境：(1)教師擔心在課程中融入反思寫作的作業，會因為作業量的增加而引發學生的反彈；(2)反思教學不僅只是規定學生寫日誌就好了，為了提升學習成效，需要給與學習方法的指導，但如何能在影響主體課程進度最少的情況下，融入如何使用反思寫作這個學習工具的使用指導，促進反思寫作的學習成效呢？(3)如何在教師可以負擔的情況下，給予學生適切的回饋呢？(4)如何針對個別課程的特殊教學目標去做反思寫作的特殊規畫呢？如不能協助教師解決以上問題，很可能因為受限於原本課程的授課壓力、課程的時間有限、或擔心學生反彈而放棄了一個可以深化學習的有效學習工具；或者僅僅消極地規定學生書寫日誌，而未能落實反思寫作的積極效用。

本計畫嘗試立基計畫主持人長期研究發展反思寫作教學的經驗，將內建在課程中結構化的反思寫作引導（林文琪，2018、2019），設計成微型工作坊，藉助本校「半自主學習」的彈性課程機制，鼓勵選修經典閱讀課程的學生，另外選修該工作坊，協助學生發展後設認知的學習策略，學習如何使用「反思寫作」這個學習工具來對自己的反思能力和知識發展進行有意識的管理：學會「計畫」自己的學習目標；「監控評估」自己的現況及是否達到目標；以及「調整修正」自己的反思思維與學習行為，使其獲得轉化與提升。除了工作坊的實作訓練，在本教學模組中並企圖開發反思寫作中心的學生服務工作，訓練反思中心的秘書、教學助理發展「反思會談」的能力，協助學習者發展及落實後設認知學習策略。

預期透過本工作坊的開設將可以解決前述反思回饋的問題（本教學模式教導學生做自我回饋），以及融入反思教學後學生課業壓力過重，造成原課程教學時數被壓縮的問題。經本計畫研究建立教學模組後，則可以在本校做更全面的實施，深化本校經典閱讀課程的學習成效，以及透過本校反思寫作中心的運作，做校外的推廣服務。

### 二、文獻探討

所謂的「反思寫作」（reflective writing）是透過寫作這個媒介來促進反思的活動，別於傳統教導學生如何書寫、培養書寫技能的「學習寫作」（learning to write）之傳統，「反思寫作」所關注的是「透過書寫來學習」（writing to learn）的教學。早在1966年前，英美語言學家就已觀察到學生思想與理解可以透過書寫過程來強化和澄清，英國的詹姆斯·布里頓（James Britton）和美國教的珍妮特·埃米（Janet Emig）二位教育學者是將這個觀察，付諸教育的重要人物，開啟了透過書寫來學習（writing to learn）的運動。這個透過書寫來學習（writing to learn）的運動，區分了學習寫作（learning to write）和透過書寫來學習（writing to learn）二種學習經驗，呼籲大學的語言教學不能僅只是教導學生如何書寫、培養書寫技能，也應該把書寫本身當作學習工具，引導學生透過書寫來學習，甚至直接指出書寫本身就是一種獨特的、有價值的學習型態（writing as a mode of learning）（Eming, 1977:122）。

Langer 和 Applebee (1987) 在《書寫如何形塑思維》一書中，透過經驗的實證研究指出：(1)融入寫作活動比只是學習或閱讀的效果更好；(2)不同類型的寫作活動會引導學生重視不同種類的信息；(3)相較於簡答式的反應，將訊息轉變成分立小段落的分析式書寫，會促進較複雜和深思的探究。立基實證研究，作者指出寫作對學生積極的影響，建議教師應該用寫作來

支持他們的教學目標，而且機構也應該支持教師的努力 (Langer & Applebee, 1987:135-136)。這是一種把書寫作為意義和觀念的生產，把書寫當作揭示學習，發現或創造意義的工具之教學行動。近來高等教育環境中越來越多教師利用閱讀和寫作的活動來促進學習者的批判反思，促進知識的建構 (Hettich, 1990; Chittooran, 2015)。

本研究以為反思是促進深度學習的關鍵，有關反思這個心智活動有很多不同的看法，本研究主要採用 Bain 等人的五個 R 的反思框架來協助學生理解什麼是反思，五 R 的反思層次分別是：報導(report)，反應 (responding)，關聯 (relating)，推理 (reasoning)，及重構 (reconstructing) (Bain, Ballantyne, Packer, & Mills, 1999)，本研究視之為反思的操作型定義，所謂反思能力的提升或深化，並不是把五個層次都寫到了，就是深化了，而是要評估各層次反思的品質，如在第一與第二的描述層次是否能更具細節，在第二和第四的分析層次是否能與自己的經驗做更有深度的連結，或者提出更具概括性、更多元觀點的解釋，甚至帶來觀點的改變及行動的改變等。

為了促進深化學習行為的湧現，本研究聚焦於後設認知反思的開發，「後設認知」是「關於認知現象的知識和認知」，亦即能覺察、思考和理解自己的認知歷程，甚至能去監控、調整自己的認知歷程 (Flavell, 1981)，也就是說進行「後設認知」的反思時，我們不僅對外在事物進行覺察、思考和理解認知活動，而且「回返」自身，認知自己的認知，反身覺察、思考和理解發生在自己身上的認知現象，並監控和調整自己的認知歷程 (覺察、思考和理解歷程)。後設認知反思包含對「個體所知道的」、「當下所進行的」或「目前所處的認知或情意狀態」的覺察、認知、思考和監控 (Hacker, 1998)，後設認知反思，將會導致個人形成新的理解與成長，特別有利於 Marton 前述第五、六層次的學習觀及行為的發展，透過後設認知的反思，會促進對現實的理解之學習行為及個人發展等深度學習的取向。

Brown (1987) 將後設認知分為認知知識和認知調整二個部分，二者相互作用：

(A) 認知知識：指個人對自己認知過程的知識，知道本身認知的狀況及覺察自己與所處環境互動之間的關係，包括：(a) 自我 (person)：能力、理解程度、學習過程與性質、個人學習風格與學習缺陷。(b) 工作 (task)：企圖完成的工作或所要解決問題的性質。(c) 策略 (strategy)：指解決問題或完成工作的方法等。

(B) 認知調整：是指對自己認知過程的「執行控制」，含 (a) 計畫 (planning)：對認知結果的預測、認知策略的安排等。(b) 監控 (monitoring)：對認知活動的監控、測試、修正或對認知策略重新加以安排。(c) 檢核：對策略性行動的評估，以符合效能及效率的原則。

雖然反思寫作可以融入到不同的學習活動中而帶來不同的學習成效，但並不是只要書寫反思就能深化學習了，曾有學者的實證研究指出，除非以一致的和系統的方式來接近反思寫作，否則高等教育群體中的反思寫作往往是膚淺的 (Orland-Barak, 2005)。就規畫課程的教師而言，在時間有限的課堂上，除了本科的學習主軸外還要額外融入反思寫作，已構成很大的教學負擔，又該如何引導學生以一致的和系統的方法來接近反思寫作，引導學習者通過一個後設認知 (metacognition) 的過程，對知識進行有意識的控制與管理呢？這是發展反思教學的重點工作之一。

### 三、研究問題

本研究探索本校修習經典閱讀的學生，另外選修「反思寫作刻意練習工作坊」的學習成效如何？亦即探索經典閱讀課程學生，有修習和沒有修習「反思寫作刻意練習工作坊」的學

生，在反思能力、後設認知學習策略的使用上是否有顯著的差異；並蒐集校外專家教師及學生有關「反思寫作刻意練習工作坊」的意見，以作為微型課程修正的參考，建構「透過反思寫作的後設認知學習策略」教學模組，精進「工作坊」教學成效，並作為教學推廣的基礎。

#### 四、研究設計與方法

##### (一) 研究對象

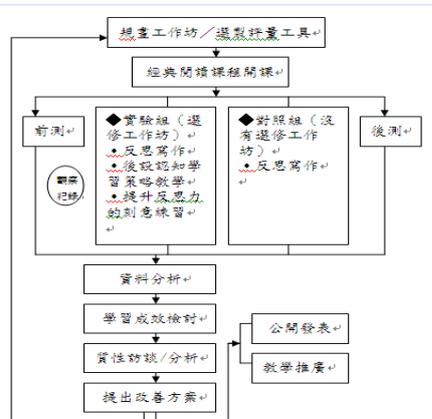
本計畫之研究對象為 1081 學期選修「古琴與哲學實踐」、「水滸傳品讀」及「金瓶梅與情愛關係探討」三門課程的學生。經自由選修另外加選「反思寫作刻意練習工作坊」者歸為研究對象。1081 學期初次開放「古琴與哲學實踐」、「水滸傳品讀」及「金瓶梅與情愛關係探討」三門課程的學生自由選修，以上經典閱讀各課程的選修人數／各課程選修工作坊的人數，依次分別為 32 人／5 人，78 人／5 人、45 人／6 人。總計選修三門經典閱讀課程的學生共 155 人(參與研究者共 94 人)，修經典閱讀且修習工作坊人數為 16 人，期末完成反思寫作刻意練習自主學習檔案者共 14 人。

原擬於 1082 學期再行操作教學研究，但因疫情關係，本校超前部署，課程全面線上化，故申請計畫展延。

於 1091 學期，再次執行教學實踐研究，並擴大參與課程，擴及「古琴與哲學實踐」、「水滸傳品讀」(A、B)、「金瓶梅與情愛關係探討」、「莊子品讀」五門課程的學生，且經自由選修另外加選「反思寫作刻意練習工作坊」者為研究對象，以上各班經典閱讀課程之修人數／各課選修工作坊人數，分別為：32 人／5 人，81 人／6 人，45 人／5 人，30 人／13 人，修習經典閱讀且選修工作坊人數為 29 人，期末完成反思寫作刻意練習自主學習檔案者共 28 人。

##### (二) 採用之研究方法與研究流程、評量工具

本研究採混和研究法，以「五面向反思量表」、「後設認知策略量表」蒐集學生學習前後在反思能力與後設認知學習策略上的成效；1091 學期增加自編的「反思寫作刻意練習工作坊學習成效自評問卷」，以評估學生對於工作坊所提供的後設認知學習策略之「理解」的學習成果自評及學生自述掌握到什麼；對於工作坊課程品質，於第一次開課邀請專家入班觀察的方式給與觀察回饋。研究流程如下：



##### ◎計畫實施程序

##### (三) 配合研究之課程和教學活動規劃介紹

本計畫所研究的課程「反思寫作刻意練習工作坊」為密集上課的型態，是為了提供選修

經典閱讀課程的學生，利用「半自主學習」的彈性學制，另外選修本工作坊，以加強學生有有關反思寫作的後設認知理解及掌握刻意練習的學習工具。透過自主學習制度，學生將工作坊習得的反思寫作的後設認知理解及學習工具，帶回到自己選修的經典閱讀課程中，搭著每週原本就要書寫的反思日誌，另外以自主學習的方式，每週額外增加提升反思能力的刻意練習，操作反思寫作的後設認知學習策略，學會自我評估、自我督導、自我調整。

「反思寫作刻意練習工作坊」含一天的工作坊課程，及課外自主學習。

1.工作坊學習內容有：(1) 基本觀念澄清：什麼是刻意練習、什麼是反思、什麼是反思寫作、為什麼要書寫；(2) 刻意練習工具：基本功法（自由書寫、心理位移書寫）、評估表現的標準(反思的框架)、如何自我評估(反思風格自我分析)、如何自我督導(ORID自我提問)。

(3) 自主學習說明及自主學習規畫

2.課外自學作業的規畫有：工作坊日誌、反思風格自我分析、依照反思各層級理想狀態及自我反思風格所自擬的反思刻意練習計畫；工作坊後，每週要進行反思刻意練習——自我提問練習、期中參加反思會談；期末製作反思寫作刻意練習自主學習檔案及完成自評及互評。

## 五、教學暨研究成果

### 1.教學過程與成果

本計畫之課程「反思寫作刻意練習工作坊」共執行二次教學，第一次於1081學期9月28日08：10-17：00於本校6203教室上課，計選修工作坊人數為16人，期末完成反思寫作刻意練習自主學習檔案者共14人。第二次於1091學期109年10月17日08：10-17：00於本校6203教室上課，共有29人選修，期末完成反思寫作刻意練習自主學習檔案者共28人。以下為1081學期工作坊上課的照片。



▲小組討論整理同學對反思的前理解



▲反思及書寫的後設認知反省



▲反思框架與反思寫作表現評估



▲自我評估與擬定提升計畫



▲學習工具實作指導



▲ORID提問練習

學生的反思寫作刻意練習工作坊日誌，每週自我提問練習及期末學習檔案及自評互評的表單，參閱附件一。作業範例，見附件二。

## 2. 教師教學反思

本計畫首次將原本融入在線性課程中的反思寫作教學模組獨立出來，成為密集上課的「反思寫作刻意練習工作坊」，基本上，執行本計畫在教學方法上做了很大的調整，設計了更具操作性的教學活動；並設計討論紙及教具引導學生操作 Thinking Aloud 的學習，以利小組合作學習的進行；並在工作坊中大量使用提問式教學法，促進學生深度的思考。執行本計畫，透過反思寫作教學的工作坊化，促進個人反思教學的創新發展，讓反思寫作教學更具操作性，而不只是單向的說明。

經二學期的操作，基本上教學模組已趨穩定，但筆者覺得學生對提問式學習法的掌握比較慢上手，需要再改進。也要思考如果開放更多的經典閱讀課程學生參與選修工作坊時，如何讓不同經典閱讀的老師，了解學生在工作坊中習得那些觀念及學習工具，以利指導參與自主學習的學生。

## 3. 學生學習回饋

### (1) 教學歷程評估

本計畫邀請他校有反思寫作教學經驗的教師進入工作坊中做全程的觀察，以下為該教師所做的回饋：

……我看到老師的上課方式非常靈活，運用了許多教學法來組織課程，講授理論前，安排能引起動機的活動，也利用合作學習，讓學生協助彼此運用新習得的知能解決課堂任務。老師很關注學生在課堂上的反應與需求，也接納各種不同的觀點，因此，學生們的反應都很好。課前的滂沱大雨，讓很多人都弄濕了衣褲鞋襪，有好幾位同學的心情本來都不好，然而，隨著課程的推進，每個人漸漸忘掉不愉快變得很投入，甚至在老師的引導下能說出深刻的想法或提問，表現出思辨精神，這令我印象深刻也感到很驚艷。

就課程結構與內容而言，本工作坊的課程規畫很嚴謹、充實，從「小組成員關係建立」到「觀念澄清」、「心理位移書寫練習」繼之以「反思 5R 框架及其評量尺規說明」與「提問學習法練習」，最後在課程尾聲之際進行整體回顧與收束，完整且面面俱到。在實作演練方式的安排上也很理想，演練前都搭設了完整的鷹架，協助學生一階一階往上走，朝著教學目標趨近。舉例而言，分組成三組之後正式進入課程之前，教師先讓學生在白紙上以不同顏色的筆，針對「今天的心情」、「我認為『刻意練習』是什麼」、「我期待學到什麼」這三道問題作答（5分鐘），以此進行組內自我介紹、意見交流（約10分鐘）。

根據我的觀察，這樣安排確實讓學習者在書寫過程中逐漸進入學習情境，並且讓彼此不認識的學生人際破冰，為接下來的合作學習奠定良好的基礎。小組成員建立關係之後，更能確實分析、歸納每個人在「刻意練習」定義上的異同，並順利推派代表上台說明討論成果，進行組外交流，在思索議題與意見交流之餘，又有效引起動機，教師除了適時強調重點外，順勢利用 PPT 介紹《刻意練習》理論，透過「刻意練習工具」將課程往「觀念澄清」階段推進，引導學生利用思辨的方式，對「反思」有更精確的認識。我認為教師細緻的教學活動設計，讓實作演練發揮了很大的成效，讓一切看似水到渠成，部分實作演練還提供了範例給學生參考，不但協助學生聚焦，也有效地降低了學習焦慮。就工作坊理論的講述而言，我認為教師的講述方式深入淺出且條理分明，講述過程中，

教師時常透過深刻的提問進行師生對話，刺激學生啟動思考，重視、接納學生的反應與見解，牢牢地抓住了學生的注意力。

整體而言，本次工作坊的操作流程安排很理想，能以循序漸進、由外圍而核心的方式帶著學生掌握刻意練習工具、反思寫作的技巧與精神，課程的節奏很流暢。我認為工作坊的課堂操作能有效協助同學掌握反思寫作後設認知學習策略，我的建議是，這次工作坊的課程設計十分完備，我在一旁觀察便獲益甚深，請將它模組化並與其他老師分享，嘉惠更多教師與學習者。

## (2) 學生學習成果評估

1081 學期，整體學生、未選修工作坊者，選修工作坊，在五面向反思、後設認知學習策略課程前後的差異如下：

表 1 有無參與反思寫作工作坊在背景特質之差異。

背景特質	反思寫作工作坊		Chi-square
	無	有	
性別			0.144
男生	21	4	
女生	54	8	
學系			0.422 <sup>a</sup>
醫學系	8	1	
醫事類科系	38	8	
其他健康衛生科系	34	5	
年級			7.719 <sup>ab</sup>
大二	36	12	
大二	32	1	
大三	9	1	
大四	3	0	
經典閱讀課程			0.424 <sup>a</sup>
水滸傳	29	5	
古琴與哲學	28	4	
金瓶梅	23	5	

\*,  $P < 0.05$ ; a. Fisher exact test.

表 2 反思狀況課程前後改變狀況 (相依樣本 T 檢定)

項目	平均差 (後測-前測)	標準差	95% 信賴區間		t 值
			下限	上限	
<b>所有學生 (n = 94)</b>					
整份量表	0.11	0.25	0.06	0.16	4.40***
描述報導	0.02	0.57	-0.10	0.13	0.28
覺察反應	0.12	0.51	0.02	0.23	2.32*
理解	0.13	0.36	0.05	0.20	3.45***
批判思考	0.18	0.41	0.09	0.26	4.13***
重構/改變	0.17	0.47	0.08	0.27	3.58***
<b>未參加反思寫作工作坊之學生 (n = 80)</b>					
整份量表	0.11	0.26	0.05	0.17	3.87***
描述報導	0.00	0.58	-0.12	0.13	0.06
覺察反應	0.11	0.53	-0.01	0.23	1.90
理解	0.12	0.37	0.04	0.20	2.94***
批判思考	0.18	0.42	0.08	0.27	3.71***
重構/改變	0.20	0.48	0.09	0.30	3.67***
<b>有參加反思寫作工作坊之學生 (n = 14)</b>					
整份量表	0.12	0.21	0.01	0.24	2.25*
描述報導	0.09	0.58	-0.24	0.42	0.58
覺察反應	0.18	0.40	-0.05	0.41	1.68
理解	0.16	0.29	-0.01	0.33	2.09
批判思考	0.18	0.36	-0.03	0.39	1.86
重構/改變	0.05	0.45	-0.21	0.31	0.44

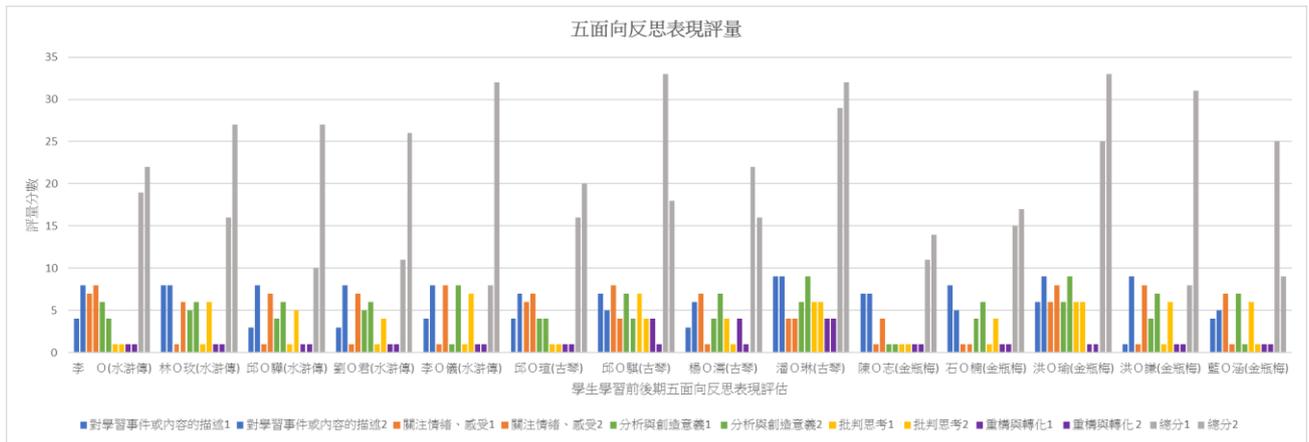
\*,  $P < 0.05$ ; \*\*,  $P < 0.01$ ; \*\*\*,  $P < 0.001$ .

表 3 後設認知學習策略課程前後改變狀況 (相依樣本 T 檢定)

項目	平均差 (後測-前測)	標準差	95% 信賴區間		t 值
			下限	上限	
<b>所有學生</b>					
整份量表	0.07	0.46	-0.02	0.17	1.48
目標設定	0.12	0.59	0.00	0.24	2.00*
自我監控	0.04	0.52	-0.07	0.15	0.69
自我修正	0.16	0.52	0.06	0.27	3.06**
自我評鑑	-0.06	0.64	-0.19	0.07	-0.86
<b>未參加反思寫作工作坊之學生 (n = 80)</b>					
整份量表	0.06	0.47	-0.05	0.16	1.10
目標設定	0.10	0.61	-0.04	0.23	1.42
自我監控	0.01	0.53	-0.11	0.13	0.18
自我修正	0.16	0.52	0.04	0.27	2.75**
自我評鑑	-0.03	0.66	-0.18	0.11	-0.46
<b>有參加反思寫作工作坊之學生 (n = 14)</b>					
整份量表	0.14	0.41	-0.10	0.38	1.29
目標設定	0.27	0.49	-0.02	0.55	2.03
自我監控	0.19	0.51	-0.10	0.48	1.40
自我修正	0.20	0.56	-0.13	0.52	1.30
自我評鑑	-0.19	0.53	-0.50	0.12	-1.33

\*,  $P < 0.05$ ; \*\*,  $P < 0.01$ ; \*\*\*,  $P < 0.001$ .

1081 學期選修工作坊學生反思日誌前後期，反思五面向的專家評分表現如下：



### (3) 研究成果之分析評估

1081 學期參與本計畫三門經典閱讀的學生共有 94 人，其中有選修反思工作坊者共 14 人，未修反思工作坊者共 80 人。由表 2 可知，參與計畫的整體學生、未參與工作坊及參與工作坊學生，在反思能力總體表現上學習前後皆有統計上的顯著差異。但參與工作坊者，因為樣本太小，因此其差異小於整體學生及未參與工作坊者。就反思五面向的構面而言，總體學生在描述報導上沒有顯著差異，而覺察反應面向雖有顯著差異，但比他面向的顯著度小些。總體學生在描述報導上沒有顯著差異，這與一般人通常視描述報導不屬於反思可能有關，教學者或學習者通常不會特別關注描述報導的書寫，而偏向解釋與理解（第三與第四層次反思）。但本研究特別強調報導描述與覺察反應皆應列入反思之列，但可能因為大部分的老師還是沒有特別要求學生強化對細節的描述，因此在量表上描述能力出現沒有顯著差異的現象。而總體學生所以在覺察反應面向上出現顯著差異，可能與參與實驗的課程中有二門課程與學生的情感及身體技術的學習有關，課程中強調自我情感的報導及身體經驗的描述，因此出現學習前後的顯著差異。

學生在後設認知學習策略，所有學生、未參與工作坊學生及參與工作坊學生在學習前後總分上皆無統計上的顯著差異。就分項構面而言，整體學生在自訂目標及自我修正上，有出現顯著差異，未參與工作坊者在自我修正上有顯著差異，選修工作坊者沒有一個構面有顯著差異，這可能與修習工作坊的樣本太小有關。

本學期三門經典閱讀課程學生，有修習工作坊的經典閱讀學生、沒有修習工作坊的學生，在後設認知學習策略上修課前後總分上皆沒有顯著差異，這個現象值得關注。反思不只是寫心得，而是要展開後設反思，如果缺乏後設認知學習策略，則相對的進階反思能力的發展會受限。從修習經典閱讀且修習工作坊學生學習日誌的五面向反思專家評估來看，大部分學生雖然學習後期的表現優於前期，但五面向反思普遍第四層次及第五層次反思的評分低於前面三個面向。為了深化反思寫表現，後知認知學習策略是不能忽略的重點。

事實上本計畫的「反思寫作刻意練習工作坊」僅提供如何利用反思寫作提升反思表現的後設認知學習策略教學，含相關的後設認知反省及學習工具，學生仍需回到自己主修的經典閱讀課程中，利用工作坊所習得的後設認知學習策略，在修習經典閱讀的過程中，自主地落實刻意練習，其反思表現及後設認知學習策略表現才能提升。但學生後設認知學習策略的表現是在其經典閱讀課程中發生，然其表除了與工作坊的學習有關，也與其主修的經典閱讀課程老師是否介入指導有關。本校「經典閱讀+反思寫作刻意練習工作坊+課外刻意練習」中的

課外刻意練習，是以「半自主學習」的模式展開，也就是說經典閱讀教師有輔導學生進行自主學習的義務，且有一定的指導學分，因此原先設定從學生在經典閱讀中的表現來評估「反思寫作刻意練習工作坊」學生的學習成果，基本是需要修正的。

經 1081 學期的研究發現，需調整本研究的成效評估，僅就工作坊本身的課程設計，是否對於學生「理解」反思寫作的後設認知學習策略有幫助。1082 學期因疫情，忙於各課程的線上教學，在減少面對面接觸的政策下，沒有進行學生質性訪談。於 1091 學期新製作「反思寫作刻意練習工作坊學習成效自評問卷」，以評估學生對於工作坊所提供的後設認知學習策略之學習成果自評及意見，協助本研究了解工作坊本身的學習成效，以調整課程。1091 學期學生學習成效自評成果如下：

反思寫作刻意練習工作坊自評問卷分析		
參加完本工作坊後...	同意程度 (滿分 10)	
1.我更加知道什麼是刻意練習。	8.3±1.2	請試著舉例說明你更加知道的「刻意練習」是什麼： -有目的的學習 15 -會自我評估 4 -需要思考 4 -自我督導與調整 3 -質比重更重要 2 -長時間的練習 1
2.學會如何操作優化反思能力的學習工具。	8.1±1.1	請試著舉例說明你學會的優化反思之「學習工具」有那些 -ORID 提問與自我督導 22 -5R 反思框架與自我評估 21 -心理位移高多面向的思考 12 -其他：完整表達，思考
3.我對反思寫作的認知有所改變。	7.9±1.3	請試著舉例說明你對「反思寫作的認知」有那些改變： -反思寫作可以促進改變 7 -要多面向的思考 5 -反身性思考(用他人眼光看自己)5 -有更具體的思考框架 3 -提問很重要 2 -不是心得感想領悟而已 2 -描述也是反思的面向之一 2 -其他：自由書寫，過程重於結果，個人化的書寫，不重形式。
4. 我想要改變經典閱讀課程反思日誌的書寫方法。	8.2±1.3	請試著舉例說明在進行反思日誌書寫時，你打算改變那些方法： -提問法 11 -使用框架 8 -增加解釋 6 -多面向思考 4 -與個人經驗連結 3 -多做描述 3 -加入個人感受的書寫 3
5.整體而言，我覺得這次工作坊很有意義。	8.6±1	請試著舉例說明有意義的地方有那些： -小組討論 9 -多元思考法 9 -知道什麼是反思 7 -知道什麼是反思寫作 5 -提問學習法 5 -刻意練習法 2
6.整體而言，我覺得這次工作坊沒有特別的意義。	2.4±1.5	請試著舉例說明沒有意義的地方有那些： -分組方式及座位安排 -都很有意義 -還好 -我還不是很清楚 ORID 對思考的幫助為何 -我覺得 5R 那邊可以練習一次即可 -太多討論，後面很乾 -有時候講解太久，其實講過就會懂了
7.我覺得這次活動有可以改進的地方。	3.4±2.3	如果有可以改進的地方，請試著舉例說明或提出建議： -空間太小，改善空調 2 -早上八時太早 2 -討論時間提醒 -多一些練習

回應 1091 學期同學的自評回饋：(1)工作坊人數：將限制人數，並採分班制；(2)並強化小組討論：擬訓練教學助理協助小組討論，以確保品質；(3)加強 ORID 提問法的練習。

## 六、建議與省思

本教學實踐研究計畫的課程是「反思寫作刻意練習工作坊」，本工作坊提供反思寫作的學習理論及學習方法的培訓，之後學生回到各自自主選修的經典閱讀課程中，隨著每週日誌的書

寫，額外以半自主學習的方式去做深化反思的自我提問練習，以提升自己標定的反思能力。筆者觀察自己經典閱讀課程班的半自主學習學生每週反思刻意練習狀況，在啟動自主學習的前幾週，仍有待各經典閱讀課程教師，即時給與回饋，以確保學生之後的學習成效。因此，本計畫以為，為了放大「反思寫作刻意練習工作坊」的學習成效，我們應該思考如何在學生自主學習的過程中，由經典閱讀課程老師介入指導，以強化後設認知學習策略的執行。

本計畫在執行的過程中做了調整，於 1091 學期工作坊後，主動邀請參與本計畫的其他經典閱讀課程主授教師，告知該班學生選修「反思寫作刻意練習工作坊」的人數、學生的學習狀況、工作坊後刻意練習的規範，以利各經典閱讀教師給與指導。

以下為本計畫發現的問題，將提醒各經典閱讀教師注意：(1) 選修工作坊學生，操作自主學習初期，學生因對反思各層次的優化表現掌握不清楚，造成自訂學習目標時表述不明確，教師可以提醒學生回查工作坊提供的反思各層次優化表現的描述，確認學習的目標；(2) 有關自我提問練習，學生藉助 ORID 提問法，相應反思五個層次去做深化反思的自我提問技術，於初期需要多加關注，尤其是問題的表述是否明確，此問題的回答是否對學習相標有益，並注意學生的回答是否與問題相應，(3) 注意學生是否能掌握反思風格的自我分析，如果有困難，建議給與面對面的指導，或到反思寫作中心登記個別會談。

比較 1081 及 1091 學期的工作坊教學，後一學期人數增多了，但因工作坊教學由一位教師擔任，為了確保學生學習品質，若人數過多，建議分班上課，以確保工作坊品質，並建議訓練教學助理協助小組討論。

本計畫未來將開放更多經典閱讀課程的學生選修，為了落實學生自主學習的品質，各經典閱讀教師是否有效發揮啟動課程指導老師任務，也是學生學習成效的關鍵因素之一。建議各經典閱讀課程教師，可以同步針對自己課程的特色，發展輔導選修工作坊學生的措施，以強化學習成效。本計畫將根據學生的反應，撰寫教師指導建議，提供經典閱讀之教師參考，以利發展引導學生展開深化反思的自主學習。

本課程於 1082 學期因應學校防疫的超前部署，做了非同步遠距教學的設計，此雖非本計畫的實驗課程型態，但未來可以考慮部分課程做線上化處理。

## 貳、參考文獻

中文

1. 林文琪 (2015)。散播反思寫作教學的種子。載於林文琪 (主編)，**散播反思寫作的種子** (6-13 頁)。台北：臺北醫學大學。
2. 林文琪 (2017)。一場進行中的「大腦雕塑家」培育計畫：反思寫作融入高中週記教學模式先導研究，錄於林文琪 (主編)，**反思寫作論集(一)**(3-40 頁)。台北：臺北醫學大學。
3. 林文琪(2018)。**反思寫作：刻意練習手冊**。台北：臺北醫學大學。
4. 林文琪(2019)。**我寫•我思•我在：反思寫作教學的理論與實踐**。台北：五南出版社
5. 陳淑婷、林思伶 (譯)。**學問：100 種提問力／創造 200 倍企業力** (原作者：Brian Stangield 主編)。台北：開放智慧引導科技。(原著出版年：2002)。
6. 劉佩雲、陳柏霖 (2015)。網路學習之知識信念與學習成效的關係：以後設認知為中介效果之分析。教育研究與發展期刊，11 (4)，23-48。

1. Biggs, J. B. (1993). From theory to practice: A cognitive systems approach. *Higher Education Research & Development*, 12, 73-86.
2. Britton, J. (1970). *Language and learning*. London: Allen Lane.
3. Britton, J., Burgess, T., Martin, N., McLeod, A., Rosen, H. (1975). *The development of writing abilities (11-18)*. London: Macmillan Education Ltd.
4. Brown, A. (1987). Metacognition, Executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms. In F. E. Weinert & R. H. Kluwe (Eds.), *Metacognition, motivation, and understanding* (pp.65-116). Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum Associates.
5. Emig, J. (1977). Writing as a mode of learning. *College composition and communication*, 28(2), 122-128.
6. Ertmer, P. A., & Newby, T. J. (1996). The expert learner: Strategic, self-regulated, and reflective. *Instructional science*, 24(1), 1-24.
7. Flavell, J. H. (1981). Cognition monitoring. In W. P. Dickson (Eds.), *Children's oral communication skills* (pp. 35-60). New York, NY: Academic Press.
8. Hacker, D. J. (1998). Metacognition: Definitions and empirical foundations. In D. J. Hacker, J. Dunlosky, & A. C. Graesser (Eds.), *Metacognition in educational theory and practice* (pp. 1-24). Boca Raton: Routledge.
9. Langer, J. A., & Applebee, A. N. (1987). *How Writing Shapes Thinking: A Study of Teaching and Learning*. Urbana, Ill.: National Council of Teachers of English.
10. Main, A. (1985). Reflection and the development of learning skills. In Boud, D., Keogh, R., & Walker, D. (Eds.). *Reflection: Turning experience into learning*, 91-99.
11. Moon, J.A. (1999). *Reflection in learning and professional development: theory and practice*. London: Kogan Page.
12. Orland-Barak, L. (2005). Portfolios as evidence of reflective practice: What remains 'untold'. *Educational Research*, 47(1), 25-44.
13. Van Rossum, E. J., & Schenk, S. M. (1984). The relationship between learning conceptions, study strategy and learning outcome. *British Journal of Educational Psychology*, 54, 78-83.
14. Wald, H. S., Borkan, J. M., Taylor, J. S., Anthony, D., & Reis, S. P. (2012). Fostering and evaluating reflective capacity in medical education: developing the REFLECT rubric for assessing reflective writing. *Academic Medicine*, 87(1), 41-50.

# 參、附件

## 附件一、反思寫作刻意練習工作坊日誌，每週自我提問練習及期末學習檔案及自評互評的表單（1091 修訂版）

課程名稱	反思寫作刻意練習工作坊	授課教師	林文瑛	記錄者	
上課日期	2021年03月13日	上課地點	臺春路6203		
<p>回顧本次工作坊的學習過程，嘗試以<u>講故事的方式自由書寫</u>。不要想太多，不要在文章、條詞、你工作坊進行的程序，儘可能<u>詳細地描述課堂上發生的事件</u>。如：老師和同學們在做什麼、自己在做什麼、課程內容、自己對以上課堂事件的感受、想法或評價；與個人經驗連結的說明；戰術的解釋或策略論述等等。</p> <p>寫完後再讀一次，下標題。</p>					
總標題：					
第一段：觀念澄清					
標題：					
第二段：刻意練習工具(1)：心理位移書寫					
標題：					
第三段：刻意練習工具(2)：自我評估					
標題：					
第四段：刻意練習工具(3)：自我督導：反思的優化表現提問練習					
第五段：提問練習實作(時間： )					
標題：					
結語：					
<p>一、工作坊作業（請把本工作坊所完成的作業標註至此，加圈說）</p> <p>二、反思風格自我分析及自主學習計畫</p> <p>(一) 反思原始檔案（刪去表格）</p> <p>(二) 分段與編碼</p>					

(三) 描述：描述反思敘述的特色。如說明反思敘述中那一種表述結構出現最多次？那一種次之？那一種最少？

(四) 解釋：你如何解釋自己以上的表述結構，反應的思維特徵是什麼？你覺得與你平時的思維習慣有沒有一致？它有什麼意義？

(五) 課外自主學習目標：針對我的反思風格，這學期我希在那些反思層次有所提升？你如何定義希望達到的最佳表現？

(六) 課外自主學習計畫：我打算在自我提問練習中做什麼練習？

●每週自我提問刻意練習說明

(一) 從工作坊後即開始於啟動課程中，隨著原課程的日誌。並請依照「自主學習計畫」之學習目標進行刻意練習。學習計畫是可以依照學習狀況調整。請多加利用工作坊所學的學習工具展開刻意練習。學會依照理想的反思表現自訂目標、展開自我評估、自我監控、自我調整的練習。

(二) 刻意練習內容：(注意，有更動哦)

1. 指定練習：每週至少做二個利用O.R.I.D焦點提問法，針對自己啟動課程的日誌，做深化反思能力的自我提問練習，一學期至少做8週。

2. 自選練習：依照工作坊的學習工具自行做練習，或其他的練習，一學期至少做2次。

(三) 作業繳交：自我提問練習寫在啟動課程每週的日誌上，直接交給啟動課程老師。

(四) 有問題，請直接問啟動課程教師，或洽反思寫作中心。

一、學習檔案評估

(一) 自我評估表

檔案回顧自我評估表	完成時間	2019/月/日
-----------	------	----------

(一) 這學期你反思寫作刻意練習的目標是什麼？(中間如有調整，請說明)

(二) 為什麼你選擇這個目標？

(三) 你如何定義你的學習目標？

(四) 根據以上定義，描述你用什麼方法及步驟來達成目標？(1) 期初規畫的方法與步驟是什麼？(2) 實際上是透過什麼方法與步驟來達成目標？(3) 如果有修正或調整，請說明，為什麼做了調整。

(五) 在持續練習的過程中，有什麼是你感到困難或受阻的地方，(1) 你如何克服？請分點描述，並列出佐證資料（標示出參見那一週的反思日誌，什麼地方）？(2) 你如何解釋以上的狀況？

5. 在持續練習的過程中，你有什麼值得肯定的表現。請分點描述，並列出佐證資料（標示出參見那一週的反思日誌，什麼地方）？

6. 總之，經過這學期的努力，(1) 你覺得自己的學習目標達成狀況如何？(同學自行決定如何做自我評估) (2) 你如何解釋這個現象？

7. 經典閱讀主題書寫

請與你啟動課程的老師商量，從你的自我提問練習中，選擇一個你想進一步發掘的問題，發展成你的主題書寫短文，題目自擬。內容要能展現你刻意練習的成果為主。字數不限，文體不拘。請參考反思各層次的最佳化表現，去展開你的主題書寫，可以只是更有細節的描述，也可以只是更深入的分析，或兼而有之皆可。

題目：

我想要讀者在以下短文中，看到我的反思表現是：

半自主學習檔案(經典閱讀+反思寫作刻意練習工作坊)學習檔案

臺北醫學大學 1081 學期通識教育課程

半自主學習檔案

啟動課程： 個人生活照-SSA

目次

- 學習檔案評估(自評、同儕互評、啟動教師評論)
- 工作坊日誌/頁碼
- 關於反思風格分析與學習規畫/頁碼
- 期末反思風格分析與自評/頁碼
- 課外刻意練習作業/頁碼
- 其他學習記錄

<附錄> 作業說明

學生姓名		學號	
學校系統		學期	
電郵地址			
聯絡電話			
啟動課程教師	工作坊教師-林文瑛		

中華民國 108 年 月 日

# 附件二、反思寫作刻意練習作業範例

一、學習進度評估

(一) 進度評估表

進度評估表	完成時間	2019.5.12
1. 是否理解有反思寫作與目的關係(什麼? 什麼? 什麼?)		
2. 如何進行反思寫作(怎麼?)		
3. 反思寫作與生活實踐的關係(為什麼?)		

1. 是否理解有反思寫作與目的關係(什麼? 什麼? 什麼?)

2. 如何進行反思寫作(怎麼?)

3. 反思寫作與生活實踐的關係(為什麼?)

4. 反思寫作與生活實踐的關係(為什麼?)

5. 反思寫作與生活實踐的關係(為什麼?)

6. 反思寫作與生活實踐的關係(為什麼?)

7. 反思寫作與生活實踐的關係(為什麼?)

8. 反思寫作與生活實踐的關係(為什麼?)

9. 反思寫作與生活實踐的關係(為什麼?)

10. 反思寫作與生活實踐的關係(為什麼?)

(二) 同儕互評 (僅供參考)

評語	評者	日期
...	...	2019年5月30日

1. 反思寫作與生活實踐的關係(為什麼?)

2. 反思寫作與生活實踐的關係(為什麼?)

3. 反思寫作與生活實踐的關係(為什麼?)

4. 反思寫作與生活實踐的關係(為什麼?)

5. 反思寫作與生活實踐的關係(為什麼?)

6. 反思寫作與生活實踐的關係(為什麼?)

7. 反思寫作與生活實踐的關係(為什麼?)

8. 反思寫作與生活實踐的關係(為什麼?)

9. 反思寫作與生活實踐的關係(為什麼?)

10. 反思寫作與生活實踐的關係(為什麼?)

## ▲自我評估

二、工作坊日誌

1. 工作坊日期: 2019年5月12日

2. 工作坊地點: 學校

3. 工作坊內容:

4. 工作坊心得:

5. 工作坊反思:

6. 工作坊總結:

7. 工作坊建議:

8. 工作坊其他:

9. 工作坊其他:

10. 工作坊其他:

1. 工作坊心得:

2. 工作坊反思:

3. 工作坊總結:

4. 工作坊建議:

5. 工作坊其他:

6. 工作坊其他:

7. 工作坊其他:

8. 工作坊其他:

9. 工作坊其他:

10. 工作坊其他:

1. 工作坊心得:

2. 工作坊反思:

3. 工作坊總結:

4. 工作坊建議:

5. 工作坊其他:

6. 工作坊其他:

7. 工作坊其他:

8. 工作坊其他:

9. 工作坊其他:

10. 工作坊其他:

## ▲工作坊日誌

