

自主學習模式應用在自我決策課程 與教學設計之實務初探

李曼曲

臺北市立大學
特殊教育學系講師

摘要

本研究探討自主學習模式在國小特教班「生活管理」領域的應用，旨在增強學生自我決策能力，幫助他們在日常生活中作出獨立決策。聯合國《身心障礙者權利公約》強調自我決策是身心障礙學生實現公平待遇的重要能力。本文透過自主學習模式 (SDLMI) 在教學設計中的應用實證，並結合「我長大了」單元，讓學生透過情境模擬學習表達自身需求、設定目標和解決問題。結果顯示，自主學習模式能有效提高學生的自我認知、自我保護和社交技能，並促進他們的長期自我倡導和生活品質改善。

關鍵詞：自主學習模式、自我決策、課程與教學設計

壹、緒論

聯合國於 2006 年通過《身心障礙者權利公約》(Convention on the Rights of Persons with Disabilities, 以下簡稱 CRPD)，主要在保障身心障礙者的人權，該公約揭示了身心障礙者在社會參與中遭遇的障礙與困難，其中包括負面態度和環境限制，這些因素經常導致他們的人權受到侵犯並歧視。CRPD 的目的在保障所有身心障礙者與其他人一樣，擁有並實現對

等的權利，也強調身心障礙者參與社會與自我決策的概念，這些包括身心障礙者的自主權、自立生活權和自由做出決定的權利，強調他們應有機會參與決策過程。國小特教班學生普遍存在學習功能嚴重缺損的狀況，如認知、溝通、動作、情緒和學科學習的困難，因此限制他們在決策過程中表達自己的想法和需求的能力，同時影響學生在群體中進行有效的決策，若再加上家庭過度保護或社會偏見，可能導致他們在日常生活中缺乏自主決策的機會進而影響自我決策能力的發展。

自我決策能力為特教班學生在爭取公平待遇和社會參與中的必備技能。Field 等人（1998）指出自我決策能力能夠增強特殊需求學生的自信心，學校如果缺乏自我決策能力的課程與資源，學生將失去該能力的機會。Shogren 等人（2008）認為決策能力是特殊學生主動參與自己生活。正確自我認知和實現正向生活。此外，如果學校和家庭沒有提供適性的教育環境和經濟資源，可能會限制學生對於獨立決策能力的探索與實踐。Wehmeyer（1996）認為擁有自我決策能力的學生更有自我控制和自信，對生活更能得心應手。擁有自我決策能力，學生能夠更深入地認識自己，理解自己的需求與希望。

本文探討自我決策的重要性，並說明透過自主學習模式（Self-Determined Learning Model of Instruction，簡稱SDLMI）在自我決策上的相關研究，這些實證研究說明自主學習模式在特殊教育課程與教學上的應用，並獲得現場老師的支持。本文以特殊教育需求領域之「生活管理」的課程計畫，並以單元名稱「我長大了」舉例說明自主學習模式融入教學活動設計。

貳、自我決策的定義和重要性

一、自我決策的定義和內涵

自我決定論（Self-Determination Theory, SDT）由美國心理學家 Deci 和 Ryan（2000）於 80 年代提出，旨在探討人類行為的自我激勵和自我決定程度。該

理論強調個體在行為中追求自主性（autonomy）、勝任感（competence）和關聯性（relatedness）三種基本心理需求的滿足（Deci & Ryan, 2000）。當這些需求得到滿足時，個體更可能展現出內在動機，進而促進心理健康和幸福感。自我決策在所有學生的人生歷程中扮演著關鍵角色，幫助他們建立相互關聯的技能，並賦予他們設定和追求自己認為有意義的目標（Shogren et al., 2015）。例如，學生在中學時設定準備高中的目標、解決取得駕駛執照的問題，或決定申請哪所大學。然而並非所有學生都能公平地獲得建立自我決策的機會。自我決定理論認為人類天生傾向於心理成長與整合，進而追求學習、掌握技能及與他人聯結。然而，這些積極的人性傾向並非自動發生，而是需要支持性的環境才能夠充分展現，而個體的健康發展需要滿足基本心理需求（Ryan et al., 2019）。特殊需求學生在多個生活領域（包括學習、溝通、行為和社交）都需要支持，他們在學校環境中經常被邊緣化，且缺乏接受自我決策指導和支持的機會。此外，現有的研究很少在融合教育下探討特殊需求學生的自我決策能力（Raley et al., 2023）。

綜合上述內容，自我決定論強調滿足個體自主性、勝任感和關聯性的基本心理需求，對於促進個體內在動機、心理健康和幸福感至關重要。此理論在特殊教育領域具有深遠的應用價值，特別是對於特殊需求學生而言，自我決策能力的培養能幫助他們在學習、社交與生活等方面發展獨

立性。然而，目前的研究指出，特殊需求學生在教育環境中往往被邊緣化，缺乏平等的自我決策學習機會，特別是在融合教育環境下。因此，提供支持性的學習環境和具體的自我決策指導策略，對於促進特殊需求學生的健康發展與自主生活尤為重要。

二、自我決策的重要性：賦予學習者權利，尊重學生表意權

2023 年特殊教育法修正條文第十一條為落實學生個人表意權，包涵教育諮詢、鑑定輔導等會議，均需納入學生本人參與。條文中表意權之意並非僅「表達意見權利」而已，而是需要以適合其年齡和能力的形式獲得與他們有關的一切問題的訊息，亦即「知情權」，而國家應協助與保護學生能利用各種訊息傳遞和公開對話的權利。另從我國 2017 年 11 月舉辦的「兒童權利公約首次國家報告審查」中，兒童「廣泛參與」是兒童被傾聽權利實踐的重要一環。聯合國兒童權利委員會也闡釋兒童被傾聽的權利強調的內涵包括兒童的參與，也就是一個促進資訊分享及兒童與成人相互尊重並進行對話的過程。決策者應將相關兒童的意見納入考量，避免此項保障淪於兒童意見雖已表達，但並未受到重視之「形式」規範。《兒童權利公約》指出兒童表意權的內涵包括兒童參與，兒童參與有許多層級，從「傾聽兒童」、「支持兒童表達他們的觀點」、「考慮兒童的觀點」、「兒童參與決策過程」到「兒童分享決策的權力與責任」。在學校而言則為學生參與，學生參與有許多方式，包括成為會議

的成員，擁有表決權分享決策的權力與責任，或參與公聽會參與決策過程。

因此，自我決策能力可透過終身學習實踐發展，而學校應提供學生表達自我和選擇的機會，並在個別化教育計畫中強調自我決策的重要性。自我決策賦予學習者權利和尊重學生表意權，根據最新 2023 年特殊教育法的修正，更確定了學生應參與教育諮詢和鑑定輔導等會議，表達意見並參與決策，促進資訊分享和尊重對話，確保學生的意見被重視。

參、自主學習模式在自我決策上的相關研究

自主學習教學模式 (SDLMI) 是一種由普通或特殊教育教師、家庭成員、相關服務專業人員、轉銜專業人員實施的實證教學模式，使學生能夠學會自我學習。學生學習如何選擇與個人相關的目標，制定實現這些目標的行動計劃，以及自我監控和自我評估實現這些目標的進展 (Hagiwara et al., 2020)。自主學習模式旨在促進身心障礙學生的自我決策能力，藉由教導學生設立目標、做出選擇並掌控自己的學習過程，幫助他們成為生活的主導者 (Shogren et al., 2019)。近 10 年已有教師使用 SDLMI 幫助身心障礙學生和普通學生在校期間及畢業後達成目標，多項研究也確立了其作為促進自我決策的實證做法，包括 16 週在融合班級中使用 SDLMI，學生可以達成學業目標，並提高自我決策的能力，進入普通教育課程的機會顯著增

加；在高中階段使用 SDLMI，學生能積極的參與就業和進行社區參與，以下是

SDLMI 研究的摘要如表 1 (Hagiwara et al., 2017; Lee et al., 2015)。

表 1
自主學習模式相關研究

研究者	參與者	研究結果摘要
Raley 等人 (2018)	總數：34 人 年齡：14 至 16 歲	<ul style="list-style-type: none"> ●在包含有身心障礙和普通學生的普通教育教室中，16 周內使用 SDLMI 設立並達成學業相關目標。 ●高目標達成率。
Shogren 等人 (2012)	總數：312 人 年齡：13 至 21 歲	<ul style="list-style-type: none"> ●使用 SDLMI 的學生在學年內的目標達成顯著高於同齡人。 ●使用 SDLMI 的學生進入普通教育課程的機會顯著增加。
Shogren 等人 (2015)	總數：779 人 年齡：14 至 21 歲	<ul style="list-style-type: none"> ●向高中生提供多次促進自我決策的介入措施，包括 SDLMI。 ●高中最後一年的自我決策狀況預示了一年後更積極的就業結果和社區參與，以及兩年後的結果。
Wehmeyer 等人 (2012)	總數：312 人 年齡：13 至 21 歲	<ul style="list-style-type: none"> ●有 SDLMI 支持的學生在兩年介入後的自我決策能力顯著提高。

資料來源：作者自行整理

SDLMI 的核心組成部分，分成三個階段：設定目標、採取行動、調整目標和計畫。在第一階段，教師支持學生確定並設定目標。第二階段，教師支持學生製定行動計劃以實現在第一階段所設定的目標，並確定要實施的自我監控流程。第三階段，教師支持學生評估他們在第一階段的目標以及計畫在第二階段實現目標的進

展。SDLMI 是以學生為中心的學習，教師使用多種策略來支持學生成為自主學習者，包括引導式探究、示範、鷹架支持和回饋。此模式還結合了持續的評估和反思，幫助學生自我監控和自我調節學習 (Shogren et al., 2019)。SDLMI 的運作方式如表 2：

表 2

自主學習模式的運作方式

階段	目標	作法	教師引導學生回答問題
第一階段	設定目標	1. 教師依照每個學生的問題提供需要的支持 2. 教師提供教育支持（如，教導做選擇能力、參與優勢評估）	(1) 我想學什麼？ (2) 我現在對目標了解多少？ (3) 為了學習我不知道的東西，我需要改變什麼？ (4) 我可以做什麼來實現目標？
第二階段	採取行動	1. 教師遵循目標，引導學生如何支持制定和實施行動計劃 2. 教師提供教育支持（如，自我指導、自我監控）	(1) 我能做些什麼來學習我不知道的東西？ (2) 什麼會阻止我採取行動？ (3) 我能做什麼來消除這些障礙？ (4) 我什麼時候採取行動？
第三階段	調整目標或計畫	1. 教師遵循目標，引導學生支持確定學到的東西 2. 教師提供教育支持（如，自我評量）	(1) 我採取什麼行動？ (2) 哪些障礙被消除？ (3) 我不知道的事情發生什麼變化？ (4) 我知道我想知道的嗎？

資料來源：作者整理自 *The Self-Determined Learning Model of Instruction Teacher's Guide*, by Shogren, K. A., Raley, S. K., Burke, K. M., & Wehmeyer, M. L., 2019, Kansas University Center on Developmental Disabilities.

肆、自主學習模式在教育上的學習成效

從上述促進自我決策的實證做法的研究中，SDLMI 在教育中具有重要應用價

值，以下是 SDLMI 在教育的學習成效（Shogren et al., 2019）：

一、增強學生的自我決策能力

SDLMI 強調學生在學習過程中主動參與，設定和實現個人目標。這對於特殊教育中的學生尤為重要，因為 SDLMI 可

以幫助他們發展自我決策、自我倡導和問題解決的能力。例如：

1. 設立個人目標：學生學會根據自己的興趣和能力設立具體的學業或生活目標。
2. 訂定行動計劃：教師引導學生訂定實現目標的詳細計劃，包括需要的資源和步驟。
3. 自我監控與評估：學生在過程中學會如何自我監控和評估進展，並根據需要調整計劃。

二、提供個別化支持

SDLMI 允許教師根據每個學生的獨特需求提供個別化支持。這些支持包括：

1. 多次介入：針對不同教育階段和學生需求可以多次介入措施，以促進學生的自我決定能力。
2. 協同教學：普通教育和特殊教育教師協同合作，確保所有學生都能在包容的教學環境中學習。

三、促進學業和社會情感發展

藉由 SDLMI，學生不僅在學業上取得進步，還在社會情感方面得到發展。例如：

1. 提高學業成就：使用 SDLMI 的學生在目標達成和學術表現方面顯著高於未使用 SDLMI 的同齡年齡學生。
2. 增加自信和自我效能感：學生在設定和達成個人目標的過程中，增加了自信和對自己能力的認可。

四、支持轉銜計劃

SDLMI 在學生轉銜到職業或高等教育階段時也發揮了重要作用。藉由 SDLMI，學生可以：

1. 瞭解職業目標：根據興趣和能力瞭解未

來的職業或教育目標。

2. 制定轉銜服務計劃：教師幫助學生制定具體的轉銜計劃，確保他們在離開學校後能夠成功過渡到職業或高等教育環境。

綜合上述，SDLMI 可以應用在特殊教育，在設計教學活動時，可以採獨立或融入領域或科目之教學設計，以下分別在特殊教育支持或是教學設計時的應用：

一、個別化教育計畫 (IEP) 參與：每位特殊需求學生都有一份 IEP，可在部定課程，生活、社會領域或是特殊需求領域之生活管理課程中，鼓勵特殊學生參與擬定自己的 IEP。參與的內容包括 IEP 意義與功能，如何參加 IEP 會議，表達自己的需求和學年、學期目標、轉銜計畫等，並參與討論。

二、問題解決技巧教導：在學科領域學習部分，每個領域配合 IEP 學年、學期目標設計單元學習目標，在每堂課上課之前讓學生知道學習目標的內容，以及教學流程與完成的步驟。教師教學過程中教導特殊需求學生找出學習問題、分析問題、找出解決方案，並評估不同選項的利弊。此外教學生在學習過程中自我監控的能力，並隨時依據學生學習狀況進行教學調整。

三、角色扮演和情境模擬：在特殊需求領域相關課程中設計情境，讓學生在模擬或現實生活中實際應用自我決策技巧。例如，模擬購物、選擇午餐、或解決人際衝突的情境。

四、自我倡導技巧：在特殊需求領域的生

活管理課程中教導學生如何表達自己的需求、權益和意願，包括學習如何提出問題、請求幫助，以及在不同情境下為自己發聲。

五、情感管理和自我認知：在特殊需求領域之社會技巧課程中幫助學生了解自己的情感和需求，教導學生如何與他人合作、協商和達成共識，以促進自我決策。

肆、自主學習模式應用在特教班「生活管理」學年課程計畫與教學活動設計舉例

十二年國民基本教育特殊教育課程實

施規範（教育部，2019），在特殊需求領域之「生活管理」領域的學習中，「自我決策」是關鍵技能，在特教班跨領域的生活管理課程強調特殊需求學生應在實際生活情境中透過實作練習來培養這些核心素養並應用於日常生活中。課程計畫的用意是為確保教育目標的實現，提高教學品質，並在學年內促進課程與教學的穩定和進步。

一、課程計畫

在特教班的生活管理領域中融入自主學習模式，可以幫助學生發展自我決策能力，增強生活技能的實踐和獨立性，茲以特教班一學年的生活管理領域課程計畫為例，各單元融入「自我決策」於學習表現與學習內容，以達成課程目標。

表 3

特教班生活管理領域課程計畫

臺北市○○國民小學○○學年度特教班課程計畫			
領域課程 ／特需課程	每週節數	班級	教學者
生活管理 (自我決策)	3	特教班	000
教學對象／年級 ／障礙類別	學習功能嚴重缺損學生／混齡班級		
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1.身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2.系統思考與問題解決 <input type="checkbox"/> A3.規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1.符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2.科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3.藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1.道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2.人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3.多元文化與國際理解	
議題融入	<input type="checkbox"/> 性別平等 <input type="checkbox"/> 人權 <input type="checkbox"/> 環境 <input type="checkbox"/> 海洋 <input type="checkbox"/> 品德 <input type="checkbox"/> 生命 <input type="checkbox"/> 法治		

	<input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 能源 <input checked="" type="checkbox"/> 安全 <input type="checkbox"/> 防災 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 多元文化 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育 <input type="checkbox"/> 原住民族教育
學習表現 (初階)	特生4-sP-1 認識自己並接受自己的特質。 特生4-sP-2 具備日常生活中做決定的能力。 特生4-sP-4 能解決日常生活的問題。 特生4-sP-5 能反省自己的行為與學習表現。 特生4-sP-6 能自我激勵。
學習內容 (初階)	獨立自主與自我管理： 特生L-sP-2 生活事務作決定的策略。 特生L-sP-3 簡易生活問題的解決策略。 特生L-sP-4 自我管理技巧。 特生L-sP-5 自我負責。 心理賦權與自我實踐 特生M-sP-1 自我倡導的認識。 特生M-sP-2 自我覺察。
課程目標 (整合學習內容 與學習表現)	1. 在課堂活動或生活情境中，透過練習，能認識自己周遭的人事物與所處的環境。 2. 在課堂活動或生活情境中，透過實作練習，能參與社區活動，並表現合適的用餐習慣並在引導下完成餐後整理與清潔，並應用於日常生活中。 3. 在課堂活動或生活情境中，透過實作練習，能建立好的生活習慣，察覺生活上的問題並懂得照顧自己，並善用於日常生活中。 4. 在課堂活動或生活情境中，透過實作練習，能懂得感謝別人，也自我激勵，並應用於其他學習領域。
教學與評量說明	一、教材編輯與資源 (1) 繪本「一隻偉大的狗」，作者：米蓋爾·坦可 (Miguel Tanco)，譯者：游珮芸。親子天下。 (2) 繪本「微笑商店」，作者：喜多村惠，譯者：郭廷瑄。三采文化。 (3) 教師自編，參考翰林、康軒出版社的生活課本，以及網路影片，教學單元取材以學生日常生活經驗為主，並配合學校、家庭與節令活動等，將教材調整為符合學生能力之學習內容。 (4) 資源：電視機、電腦、網路影片、電子書、PPT。 二、教學方法 1. 示範與實際演練：藉由實際示範後，讓學生於課程中實際演練。

	2. 工作分析教學法：將教學內容細分成多項步驟，逐步教導學習。 3. 多層次調整：依學生能力與需求，給予不同程度的提示或協助，並視需要結合科技輔具，提供個別化的學習方式及內容。 4. 逐漸褪除原則：視學生的學習情形，逐漸褪除提示與協助，以提升學生的獨立性。 5. 多感官教學法：透過視覺、聽覺、觸覺等，以多感官方式體驗不同媒材並運用。 三、教學評量 1. 觀察評量：課程參與態度、專心度。 2. 口頭評量：上課口頭回答的情形。 3. 實作評量：操作、學習單書寫情形及作業完成狀況。		
教學安排			
週次	單元名稱／主題內容	週次	單元名稱／主題內容
	上學期		下學期
1	快樂上學去／認識老師、新同學	1	我會照顧自己／健康生活好習慣
2	快樂上學去／認識學校環境	2	我會照顧自己／生病了怎麼辦？
3	快樂上學去／認識學校單位	3	我會照顧自己／自我保護
4	我長大了／我的身體（教學活動設計）	4	我會照顧自己／個人衛生與清潔
5	我長大了／接受自我	5	我會照顧自己／自信穿搭術
6	我長大了／我喜歡……	6	我會照顧自己／時間管理小達人
7	我長大了／做情緒的主人	7	最熱烈的掌聲／我最棒
8	我長大了／我的責任	8	最熱烈的掌聲／嗨！我的好朋友
9	生活大發現／我的社區	9	最熱烈的掌聲／互助合作活動
10	生活大發現／社區大發現	10	最熱烈的掌聲／互助合作活動
11	生活大發現／社區便利通	11	我想告訴你／感謝的話
12	生活大發現／學校好鄰居	12	我想告訴你／感謝卡
13	微笑商店／美好食堂	13	我想告訴你／感謝樹
14	微笑商店／超商體驗	14	最佳代言人／我可以做得到
15	微笑商店／校慶園遊會	15	最佳代言人／我可以幫助自己
16	城市大冒險／文化建築巡禮	16	最佳代言人／我能說不
17	城市大冒險／文化建築巡禮	17	最佳代言人／我選我自己
18	快樂過新年／歡慶新開始	18	城市大冒險／文化建築巡禮
19	快樂過新年／新年新希望	19	城市大冒險／文化建築巡禮
20	快樂同樂：一起分享幸福時刻	20	快樂同樂：一起分享幸福時刻

二、教學活動設計之說明

以上述自主學習模式的運作方式與應用，融入「生活管理」領域，單元名稱「我

長大了」之「我的身體」，所採用的的教學策略和方法，包括：

（一）第一階段準備活動（設定目標）：

1. 明示學習目標：告訴學生課程學習目標，並協助他們完成學習目標的計畫和步驟，以及進行自我監測和評估。
2. 提供支持：教師評估學生能力與學習需求，告知學生教材教具的使用或使用輔具的支持，以完成本堂課學習目標。

(二) 第二階段發展活動 (採取行動)：

1. 教師引導：教師依據學習目標，引導學生在課堂之學習；學習過程中教師引導學生自我指導或自我監控。
2. 給予選擇的機會和支持：提供學生在日常生活和學習中做選擇的機會和支持，讓他們能夠表達自己的意願和喜好，並分享選擇的後果。
3. 教導學生自我管理：自己的時間、空間、物品、情緒和行為，以提高在課堂的學習效率和自律性。
4. 增強學生的自我效能：對自己能夠完成特定任務的信心，透過提供正向的回饋、鼓勵和獎勵，以及讓他們參與有挑戰性但可達成的活動。

(三) 第三階段綜合活動 (調整目標或計畫)

1. 培養學生的自我覺察：對自己的特質、能力、興趣、價值、情緒和目標的認識，透過老師引導進行分享或完成教師指定學習單。
2. 多元評量：教師對班上不同能力的學生調整評量方式，並檢核學生課堂學習目標的達成

三、教學活動設計之說明

- (一) 主題名稱：我長大了 (我的身體)
- (二) 班級：特教班 (混齡)
- (三) 學習目標：

1. 能說出並指出自己身體的重要部位及功能 (如頭、手、腳)
2. 能知道基本的自我保護。
3. 會對自己身體做出選擇與表達。

(四) 授課時間：1 堂課 (40-80 分鐘) 視學生學習狀況調整。

(五) 教學活動設計：

1. 準備活動 (10 分鐘)

- (1) 活動名稱：認識我的身體
- (2) 活動內容：在黑板上貼上今日學習任務 (簡化學習目標內容)，老師引導學生說出今日學習目標，再用身體部位的卡片或身體模型教具，引導學生說出身體部位的名稱，如頭、手、腳等，讓學生指出自己的相應部位。老師進一步介紹每個部位的功能，簡單易懂地講解這些部位的重要性 (如「手可以幫我們拿東西，腳可以幫我們走路」)。

- (3) 自我決策：引導學生思考和表達「如果我的腳累了，我不想繼續遊戲，可以怎麼做？有沒有其他方法讓你仍然參與這堂課或活動？」、「今天我們有哪些方式可以參與活動，而不是單純退出？」教導他們如何根據身體的需求做出決策。列出可能選項，鼓勵學生發表意見，如：

- 甲、觀察其他同學玩遊戲。
- 乙、幫助記錄分數或協助發放遊戲材料。
- 丙、將遊戲規則調整為其他參與

的形式，如簡單動作或靜態參與。

老師進一步問：「觀察時，你是否學到什麼新的東西？這樣的方式是否讓你感覺放鬆？」

請學生分享他們的選擇以及感受，比如：「當我不想參加遊戲時，我選擇觀察其他同學，讓我學到了更多方法。」

2. 發展活動（40-60 分鐘）

(1) 引導與互動：身體界線的認識

甲、活動內容：教師將學生分組，討論什麼是「我的身體」，強調每個人對自己的身體有決定權。教師設置情境問題（如「當有人想要摸你的頭時，你會怎麼辦？」）引導學生思考和討論，幫助他們理解身體界限的概念。

乙、自我決策：學生表達在不同情境下，如何拒絕或同意別人接觸自己的身體，如「當我不想讓別人摸我的頭時，我會說「不」。」

(2) 動作練習

甲、活動名稱：傾聽自己身體的訊息

乙、活動內容：教師進行簡單的體操活動或肢體伸展，讓學生跟隨自己的感覺訊息。當學生覺得累了或不想做某個動作時，鼓勵他們表達自己的需求並做出決定是否改變選擇不

同的選項。

(3) 自我決策：活動中，強調「當你覺得不舒服或不想繼續某個動作時，你還有什麼其他方法可以幫助你適應？」。例如，結合圖片或示範，說明可能的替代方案，如放慢動作速度；短暫休息後再嘗試；減少動作幅度；將動作分解為更簡單的步驟等，以幫助學生學習傾聽自己身體的感覺並做出相應的決策。

甲、活動名稱：我的身體決策圖

乙、活動內容：給每個小組一張大紙，讓學生合作畫出一個人的身體輪廓，並在不同的部位寫上這些部位可以做出哪些自我決策（例如，「嘴巴」可以決定什麼時候說話，什麼時候吃東西；「手」可以決定什麼時候拿東西，什麼時候停下來）。

丙、自我決策：學生討論並寫下他們在日常生活中可以做出的身體相關決定，並相互分享，強化他們的自我決策意識。

3. 綜合活動（10 分鐘）

(1) 活動內容：邀請學生分享今天課堂上學到的關於自己身體和自我決策的內容。

(2) 教師總結強調每個人都有權決定自己的身體，並應該根據自己的感受做出適合自己的選擇。

(3) 教師設計幾個簡單的情境，並與學生進行角色扮演。例如：

情境 1：有人想要拉你的手，但你
不想牽手，該怎麼辦？

情境 2：你感覺很累，但別人說還
有遊戲要玩，你該如何決定？

情境 3：你很餓，但老師說再等一
會兒吃飯，這時你該怎麼
做？

(4) 在每個情境後，邀請高組幾位學生
說出他們的決定，低組的學生則在
老師的引導下說出。例如，有些學
生可能會說「我會說不」或「我會
說我現在累了」，教師要引導學生
思考回應，強調每個人都有權根據
自己身體的感受做決定也有替代
選項。

(5) 教師總結每個情境，強調：
「你有權依自己的身體狀況作決
定。」

「當你感覺不舒服時，你可以說
『不』。」但「除了停止，還有什
麼辦法能讓你參與活動？」

老師引入「調整」的概念，教學生
學會調整活動內容而非完全退
出。例如：「你覺得如果把動作變
得更慢，會不會更容易一些？」

「你可以坐下來休息幾分鐘後再
試試看。」

(6) 自我決策：總結學生的回答，鼓勵
他們在生活中繼續練習這些自我
決策技能。當學生嘗試提出其他選
擇時，教師要給予積極回饋，例如：
• 「你願意提出調整的建議，這

是一個很棒的解決方法！」

- 「你的選擇不僅幫助了自己，也幫助了整個團隊，做得
很好！」

伍、自我決策教學對國小特教 班學生學習成效之影響

一、強化自我認識與自我保護意識

認識自己的身體以及對自己的身體擁
有決定權，幫助學生建立基本的自我保護
意識。這樣的課程教會他們了解身體的界
限，並在面對不合適的觸碰或請求時有權
說「不」。這有助於培養學生的自我保護意
識，減少未來在社交或生活中可能面臨的
身體界限問題。提升自我效能感。

二、增強自主決策的信心

通過角色扮演和情境模擬，學生練習
在不同情境下做出決策，這增強了他們的
決策信心。這種練習不僅讓學生知道除了
說「不」之外，可以有更多元的應對方式，
並感受到自己的需求與感受被尊重的同
時，仍能參與學習和活動。這種信心會逐
漸擴展到其他生活領域，幫助他們在日常
生活中做出更自主的決策。

三、提高自我感知與情感管理

課堂中的身體訊號練習幫助學生學會
傾聽自己的身體和感受，這對培養情感管
理能力非常重要。當學生能夠清楚辨識自
己的身體需求或不適時，他們更有能力主
動做出調整，從而提高自我管理的能力。這
種感知不僅能幫助他們在生理層面做出決
策，也能在心理層面增強自我情緒的掌控

能力。

四、增進同理心與他人的尊重

在課堂中，學生不僅學習如何對自己的身體做出決策，也觀察和理解了其他同學在不同情境下做出的選擇。這有助於增強學生的同理心，理解他人可能會有不同的感受和選擇，進而學會尊重他人的決定。這對他們的社交技能發展也有正面影響。

五、促進長期自我倡導能力

從小培養自我決策能力的學生，將來更可能成為有能力為自己權益和需求發聲的人。這堂課讓學生從早期就開始了解他們擁有對自己身體和生活決策的控制權，為未來在學校、家庭和社會中的自我倡導奠定了基礎。他們會更自信地為自己的需求和感受辯護，並在遇到挑戰時堅持自己的選擇。

六、改善自我決策的實際應用

課堂上的活動通過情境模擬讓學生實際操作，能幫助他們將所學應用到生活中。當面對實際問題時，這些練習能夠讓他們更自然地做出符合自己需求的決策，而不會受到過多外界壓力的影響。

陸、結論與建議

本文探討自主學習模式應用在國小特教班「生活管理」領域自我決策課程，並說明自我決策課程對學生的自主性、責任感和生活品質提升的重要性。特教班學生往往面臨著自我決策能力的缺失，以致於

影響在學校、家庭以及社會中的表現。藉由自我決策課程，學生學會了如何認識自己的需求、設定個人目標，並在面對選擇時有能力作出負責任的決定。自主學習模式的自我決策課程不僅提升了學生的自信心，還促進了他們的社交技能和社會參與度。以下是進行「自我決策」課程之建議：

一、教學設計與實施

建議特教教師在課堂設計中融入更多的情境模擬與角色扮演活動，幫助學生通過真實的情境學習自我決策。每堂課應提供足夠的選擇機會，讓學生在老師支持與引導下作出決定。

二、與家庭合作

家庭對於特教班學生的自我決策能力培養至關重要。鼓勵家長在日常生活中提供學生作出選擇的機會，並尊重他們的決定。

三、增加支持系統

針對每位學生的不同需求，應提供多層次的支持系統，例如教師助理員的協助、個別輔導、同儕支持小組等，幫助學生在不同情境中運用自我決策技能。

四、持續發展自我決策能力

自我決策能力的培養是一個長期的過程。老師應設計跨學期的持續課程，並根據學生的學習動態調整目標，以促進自我決策能力的長期發展。

五、教師專業發展

學校可以提供老師有關自我決策課程的專業發展研習或工作坊，讓教師更有效地設計並實施這些課程，並能夠評估學生的學習成效。

參考文獻

- 十二年國民基本教育特殊教育課程實施規範。(民國 110 年 10 月 29 日)。
- 特殊教育法(民國 112 年 6 月 21 日)修正公布。https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=H0080027
- 衛生福利部社會及家庭署(2018 年 4 月 18 日)。*中華民國(臺灣)兒童權利公約首次國家報告國際審查會議結論性意見(定稿)*。https://crc.sfaa.gov.tw/document/Detail?documentId=26ED12B1-16AB-4BE0-96E1-7E99CC72282F
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68
- Field, S., Martin, J., Miller, R., Ward, M., & Wehmeyer, M. (1998). Self-Determination for Persons With Disabilities: A Position Statement of the Division on Career Development and Transition. *Career Development for Exceptional Individuals*, 21(2), 113-128. https://doi.org/10.1177/088572889802100202
- Hagiwara, M., Shogren, K. A., Lane, K. L., Raley, S. K., & Smith, S. A. (2020). Development of the self-determined learning model of instruction coaching model: Implications for research and practice. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, 55(1), 17-27. https://www.jstor.org/stable/26898711
- Hagiwara, M., Shogren, K. & Leko, M. (2017). Reviewing Research on the Self-Determined Learning Model of Instruction: Mapping the Terrain and Charting a Course to Promote Adoption and Use. *Adv Neurodev Disord*, 1, 3-13. https://doi.org/10.1007/s41252-017-0007-7
- Lee, S.-H., Wehmeyer, M. L., & Shogren, K. A. (2015). Effect of Instruction with the Self-Determined Learning Model of Instruction on Students with Disabilities: A Meta-Analysis. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, 50(2), 237-247. http://www.jstor.org/stable/24827538
- Raley, S. K., Shogren, K. A., & McDonald, A. (2018). Whole-Class Implementation of the Self-Determined Learning Model of Instruction in Inclusive High School Mathematics Classes. *Inclusion*, 66(3): 164-174. doi: https://doi.org/10.1352/2326-6988-6.3.164
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2019). Brick by brick: The origins, development, and future of self-determination theory. In A. J. Elliot (Vol. Ed.), *Advances in*

- motivation science.6. *Advances in motivation science* (pp. 111-156). Cambridge, MA: Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2019.01.001>.
- Raley, S. K., Hagiwara, M., Burke, K. M., Kiblen, J. C., & Shogren, K. A. (2023). Supporting All Students to Be Self-Determined: Using the Self-Determined Learning Model of Instruction Within Multi-Tiered Systems of Supports. *Inclusive Practices*, 2(1), 3-12. <https://doi.org/10.1177/27324745221132478>
- Shogren, K. A., Wehmeyer, M. L., Palmer, S. B., Rifienbark, G. G., & Little, T. D. (2008). Relationships between self-determination and postschool outcomes for youth with disabilities. *The Journal of Special Education*, 42(2), 97-107.
- Shogren, K. A., Palmer, S. B., Wehmeyer, M. L., Williams-Diehm, K., & Little, T. D. (2012). Effect of Intervention With the Self-Determined Learning Model of Instruction on Access and Goal Attainment. *Remedial and Special Education*, 33(5), 320-330. <https://doi.org/10.1177/0741932511410072>
- Shogren, K. A., Wehmeyer, M. L., Palmer, S. B., Forber-Pratt, A. J., Little, T. J., & Lopez, S. (2015). Causal Agency Theory: Reconceptualizing a Functional Model of Self-Determination. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, 50(3), 251-263. <http://www.jstor.org/stable/24827508>
- Shogren, K. A., Raley, S. K., Burke, K. M., & Wehmeyer, M. L. (2019). *The Self-Determined Learning Model of Instruction Teacher's Guide*. Kansas University Center on Developmental Disabilities.
- Wehmeyer, M. L. (1996). Self-determination as an educational outcome: Why is it important to children, youth and adults with disabilities? In Sands, D. J., and Wehmeyer, M. L. (Eds.), *Self-Determination Across the Life Span: Independence and Choice for People With Disabilities* (pp.15-34). Paul H. Brookes.
- Wehmeyer, M. L., Shogren, K. A., Palmer, S. B., Williams-Diehm, K. L., Little, T. D., & Boulton, A. (2012). The Impact of the Self-Determined Learning Model of Instruction on Student Self-Determination. *Exceptional Children*, 78(2), 135-153. <https://doi.org/10.1177/001440291207800201>

Practical Exploration of Applying the Self-Directed Learning Model of Instruction in Self-Determination Curriculum and Instructional Design

Mann-Chu Lee

Lecturer,
Department of Special Education,
University of Taipei

Abstract

This study explores the application of the Self-Determined Learning Model of Instruction (SDLMI) in elementary special education classes, specifically in the "Life Management" curriculum. Emphasizing the importance of self-determination as highlighted in the UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities, the study aims to enhance students' decision-making abilities, crucial for fair treatment and social participation. Practical examples, such as the "Growing Up" unit, incorporate simulated scenarios to help students express needs, set goals, and solve problems. Results indicate that SDLMI effectively improves self-awareness, self-protection, social skills, and contributes to long-term self-advocacy and quality of life improvement for students.

Keywords: Self-Directed Learning Model of Instruction, Self-Determination, Curriculum and Instructional Design