

陸軍官校自習課管制規定對學生專業知識、體能及語文學習成效之研究

黃寶慧 曾國峰 黃世勇 李子承 裴儀

陸軍軍官學校管理科學系

摘要

陸軍官校推行「自習課管制規定」，目的在於培養學生對自我負責、自律、獨立思考及規劃之能力，規定中明確規範各自習時段的就位時間、地點、服裝及管制作法，以期達到訓練官校學生自主學習、自主規劃及自我時間管理，更藉此提升自我學識、強化個人體能並培養語言能力，並提升學生整體學習成效。

本研究探討陸軍官校學生對「自習課管制規定」制度的「制度認知」、「制度執行」、與「制度成效」三大構面的同意程度等相關議題。

本研究發現「陸軍官校自習課管制規定」整體問卷同意度平均值為 4.0270；以「認知」構面最高、「執行」構面最低。再者，一、四年級學生的平均同意程度顯著大於二、三年級學生。最後，「實施成效」構面與整體問卷同意度相關性最高；而且應從「認知」構面著手以提升「實施成效」構面的同意程度。

關鍵字： 自習、專業知識、體能、語文學習、學習成效。

一、前言

1.研究背景

國軍部隊向來給人的印象往往與嚴格的生活管理畫上等號，同時也因部隊事務有關機敏，又給其中的生活蓋上了一層神祕色彩。在過去，社會大眾往往透過退役人員口述或有限的大眾媒體資訊才能略知一二；而現今，伴隨網路科技發達，資訊迅速流通，社會大眾瞭解部隊生活型態將更加容易；其次，重視個人權益的概念日益興盛，且社會爆料文化盛行，社群網路使資訊能廣泛流通，諸如：2013 年洪仲丘案，案件爆發後迅速藉大眾媒體廣泛傳播，該案除引發社會大眾對於軍中服役官兵人權的關注外，更造成社會對部隊內部生活管理方式的強烈質疑。

近年來國軍不斷戮力推動各項改革，尤以改善官兵生活方面最為顯著，我國軍部隊承襲歐美等先進國家理念，朝向部隊官士兵

皆屬志願役的全志願役時代邁進，過去部隊向來以「一個口令，一個動作」的教條式領導，轉變至近年部隊推行的「人性化管理」的過程中，從逐步優化官兵食、衣、住、行、育、樂等生活基本條件做起，單位不僅重視官兵個人福利與基本權益，在領導與任務執行層面更重視官兵個人自我管理，而近年更因應智慧型手機的普及，於 2013 年推動部分單位營區智慧型手機開放試行，更於 2016 年在完善的規定與保密安全機制下全面開放國軍單位使用智慧型手機，顯見國軍部隊在面臨時代自由自主風氣之挑戰下仍適度調整制度規範，不斷精進，以建構現代化精粹精煉勁旅。

中華民國陸軍軍官學校由先總統蔣公於民國 13 年建立，目的在於藉四年制的大學專業知識及軍事教育、平日軍事化生活管理與體能訓練，培育我國軍軍官幹部所應具

備之素養與技能。陸軍官校遵循「博雅通才」的全人教育理念，以多元的教學模式教育學生，使官校學生能具備高尚品德、健全人格、均衡知識、良好表達、有效溝通及創新思考之全人發展，更期盼畢業學生皆具備領導管理、解決問題、語文溝通及持續學習之四大基礎能力，官校學生四年修業過程中，亦涵蓋發展領導管理與軍事科技等具軍事特色之軍官專業課程，以培植學生的軍官核心能力。

陸軍官校學生接受大學教育，平日修習專業學術科目，畢業前須完成 128 學分之通識(76 學分)及專業課程(52 學分)，官校學生一年級不實施分系，主修基礎通識教育課程，諸如國文、英文、歷史、微積分、哲學、基礎物理化學、軍事管理等。該校共計有電機、資訊、機械、管理科學、物理、化學、土木、政治及外文等八個系所，二年級學生依個人志願選填系所修習專業知識課程，以奠定學生學識涵養、思維理哲、邏輯理論等基礎能力亦鼓勵學生考取各項專業證照如：專案管理、金融理財、土木工程、電機工程認證等相關專業證照，精進自身所學專業。陸軍官校在學生專業知識學習方面具有一考評與淘汰機制，大學教育之專業知識學習每學期概以期中考(占比 30%)、期末考(占比 60%)及平時課堂及測驗(占比 10%)計算成績，凡學期所修科目未達及格標準，須於次年度重修該科目；實修科目不及格科目數未達該學年總修科目三分之一者，將予以留級重修；實修科目不及格科目數未達該學年總修科目二分之一者，將予以退學，由此可見官校對於專業知識學習之重視。官校學生生活上亦有諸多要求與訓練，縱然佔據部分時間，但對於專業知識課業上的學習亦不可偏廢，課業學習對於一般大學學生是在學主要發展的任務之一，賴宥亘 [1]亦提出課業學習向為學生最關心且感到困擾的議題，可見課

業上學習的成敗與否為學生本身所重視，官校學生亦是如此。

林裕量[2]指出體力即是國力，體能為軍人必備之條件，更是部隊領導幹部做為以身作則的重要技能之一，「為戰而訓」、「為用而訓」是軍事教育之教育宗旨，我國各軍事基礎院校旨在培養國軍各級領導幹部及專業人才，軍事院校學生在校除了要專研教育期間的求學領域及本職學能外，更要勤練體能，鍛鍊強健體魄，以奠定日後領導官兵保衛國家的基礎，也因此強化官校學生體能以鍛鍊其強健體魄有其必要性。在體能方面，陸軍官校採我國國軍體能戰技測驗標準，於每學期實施一次三項基本體能測驗，即：二分鐘伏地挺身、二分鐘仰臥起坐、三千公尺徒手跑走，以及戰技測驗，即：手榴彈基本投擲、五百公尺障礙超越、200 公尺徒手游泳，共計兩個類別六項測驗，畢業前官校學生體能及戰技測驗均須達到全項合格以上的標準，任一項目未達合格標準將予以留級。在體育課程方面，由陸軍官校體育組負責學生體育教育全盤事宜，官校學生在學四年，除加強學生基本之體能戰技外，亦搭配刺槍術、武裝游泳、體操運動、擒拿等課程，以提升學生體育訓練相關知能，以培養成為我國國軍合格的基層領導幹部。

除專業知識學習之外陸軍官校亦重視學生語文能力之培養，其中尤以英語能力為主。林雪萍[3]提出隨著現今網路及資訊科技的發達普及，資訊傳遞將更無阻礙且更為迅速，資訊、網路無國界的概念相應而生，且國家與國家間實體的溝通障礙相對減少，國際上不論政治、經濟、軍事或外交相互依存度相對提高許多，因此因應全球化的時代趨勢，英語已然成為國際間貿易、外交等各方面的工具，其重要性昭然若揭，再者，我國軍事科技多參考美歐派系為主，軍事裝備採購或自製多採用美系裝備為主，與美方接觸

頻繁，因此英語能力將是我國現代化的國軍幹部所必須具備的能力之一。目前國軍部隊以 ECL(English Comprehension Level)測驗為考評英語文能力之工具，ECL 測驗乃參考美國國防語文學院出版的新版美國語言教材 ALC(American language Course)編纂而成，是我國國軍幹部英外語能力的評量基準之一。陸軍官校對於學生應外語文能力的培養，除一、二年級之必修基礎英語課程及三、四年級軍事美語選修，另於每學期規畫實施 ECL 英語能力鑑測，以每兩週一次的週考方式實施鑑測，除驗證學生英語學習成效外，更希藉此激發學生外語文學習，以強化語言能力，並同時鼓勵在校學生考取全民英檢、多益、托福等相關英語證照，提升學生英語文聽、說、讀、寫之能力，以培植具備優秀英外語文能力之國軍軍官幹部。

陸軍官校是國軍領導幹部的搖籃，以紀律嚴明、訓練要求之嚴格著稱，官校學生生活依照繁瑣但明確的規範實施，每週、每日皆依照表定的行程運作，也因此向來給人軍校教育生活規律的印象。學生平日大學學年教育期間，早上八時至下午四時之正課時間皆依照課表修習專業知識課程，如遇空堂則統一律定於教學區通識教室或大學部各系所系館教室自習，下午四時至六時則為連隊體能訓練時間，每位學生依照各連隊的規劃集體實施體能活動，晚餐後七時至九時則統一律定學生於指定的教室實施自習，複習一日所學、預習隔日課程或可實施與課程內容相關的延伸學習，並安排軍官或實習幹部不定時巡查督導管制自習秩序，直至晚點名後學生方可於寢室就位夜讀，每位學生一日的作息皆依照每日鉅細靡遺的固定規畫而行，儘管為非上課的自習時段，學生仍受到具有強制性的規範約束。

然而，隨著國軍部隊「人性化管理」的風氣逐漸盛行，陸軍官校開始更加重視學生

的自律、自主及自我管理的能力，官校認為國軍軍官幹部的養成，是培養其具備專業知識素養及能力，並能以身作則，唯有透過自主與自律來落實對自我不論是品德或是追求專業知能的自我要求，因此陸軍官校學員生指揮部陸續推動包含自習課管制規定在內的各項有助培養學生自主、自律精神的制度。2015 年 9 月，陸軍官校正式推行自習課管制規定，學生作息仍依照每日行動準據實施，但針對學生自習課的管制相對較過去彈性許多，實施自習課管制規定後，學生得依個人需求自主規劃於日間自習時間於教室、寢室、圖書館實施課業自習，甚至能於各運動場實施運動，晚餐後之自習時間亦能於圖書館實施，在基於安全與軍隊紀律為前提訂定的彈性規範下，給予學生更多空間依照個人規劃選擇運用自習時間，自習時段將不再受到過往的強制約束及管制，其目的在於培養並要求學生對於自身不論是針對專業知識學習、體能訓練、語文能力培養及生活要求上皆須發揮自律、自主的精神，更希藉此提高整體學習成效。

然而，以學生自主、自律的概念為基礎而訂定的自習課管制規定，在執行面以及提升學生學習成效之構面上仍有諸多值得探討之處。陸軍官校學生以學習專業學術知識、強健個人體能為在學期間培養之基礎，過去以諸多管制方式，以官校學生晚自習時段為例：統一律定所有學生晚自習以教授班級回單位至教學區通識教室實施學術課業準備，預、複習等，目的在於強制規範晚自習就位地點，進而使學生能在受到管制的情況下，摒除外界一切干擾，專心準備課業，可往往淪為學生聚集聊天的場合，且因就位時間限制，自習期間學生僅能坐於位子上不得隨意走動，所以也造成部分人員精神不濟，將寶貴兩個小時的晚自習時間完全浪費在非課業相關的事務上，因此難以達成讓學生能專

心準備課業並提升學習成效的目的；再舉日間自習為例，因學生所修業之學分多寡，大部分的學生在日間早上八點至下午四點皆有二至八節不等的自習課時間，而在過去制度的執行下，學生僅能於教學區通識教室或大學部各系所系館教室就位讀書自習，但這類方式卻往往造成軍官幹部或實習幹部督導與管理困難，自習就位之教室狀況亦難以掌握，學生利用自習時間使用智慧型手機、電腦從事遊戲，或利用自習時間睡覺的狀況經常發生，這也使學生能專心準備課業並提升學習成效的目的相對困難，然而，在新制度的實行下，官校學生依照個人需求選擇於教學區通識教室、各系所系館教室、圖書館甚至寢室實施學術學業學習，或於田徑場、游泳池、體育館或健身房精進自我體能，新制度給了學生於自習課時間非常具有彈性的運作空間，目的在於能使學生獨立思考分析自身所需，並透過自主規劃學術學業、體能的學習與訓練進度，妥善安排自習課時間的運用方式，學生得以不再受整體團體的統一定律及管制受限，以提升學生個人的學習與訓練成效。因此，本研究以陸軍官校全體學生為問卷對象，以了解學生們對於現行自習課管制規定各項構面的同意程度，進而得知學生們有關專業知識、體能、語文學習方面的學習成效。

2.研究動機

中華民國陸軍軍官學校是一所四年制的軍事學府，其辦學的目的在於透過大學專業知識及軍事教育、平日軍事化生活管理與體能訓練，培育我國軍軍官幹部所應具備之素養與技能。陸軍官校透過四年的軍官養成教育，培養官校學生除具有一般大學學生所具有之專業知識涵養外，更透過日常訓練要求具備體能、語文溝通之國軍軍官幹部所應具備之基礎能力。然而在陸軍官校大學教育

的過程中，往往透過各式教育方針、管制措施，目的皆在於培養學生具備上述之基礎能力，而在討論教育的過程中，往往最令人關注的乃是學生學習成效的問題，這亦是本研究之最主要動機，探討陸軍官校在自習課管制規定的制度與學生專業知識、體能、語文學習與學生學習成效間的相互關係。

陸軍官校遵循「博雅通才」的全人教育理念，注重學生專業知識的培養，官校學生平時絕大部分的時間專注於專業知識的學習，且有相當明確考核與淘汰制度，賴宥亘[1]亦提出課業學習向為學生最關心且感到困擾的議題，可見課業上學習的成敗與否為學生本身所重視，就官校學生立場而言亦是如此。Nolen[4]指出學習環境會影響學生的學習情形，學習策略則是學生完成學習任務的方法與能力，Zimmerman and Martinez -Pons[5]亦提出大學生自我調整能力愈高者，其學業表現愈佳，陸軍官校近年亦致力於建構好的學習環境，也希望學生能發揮自主、自律的精神，透過個人自主規劃制定適合自己的學習策略，充分利用時間以提升學習成效。

為使官校學生具備軍官所需之基礎體能素養，陸軍官校重視學生體能方面的訓練及發展，林裕量[2]體力即是國力，體能為軍人必備之條件，更是部隊領導幹部做為以身作則的重要技能之一，即可證明體能對於軍事部對領導幹部的重要性。陸軍官校現行以每學期一次的體能訓練成效驗收鑑測為基礎，希藉以平日連隊及個人自主訓練達到國軍現行體能測考標準並於四年軍官養成教育期間持續進步，基本體能涵蓋兩分鐘仰臥起坐、兩分鐘伏地挺身、3000公尺徒手跑步，此訓練模式早已行之有年，我國其他大多數的軍事院校亦是如此，如彭連煒等[6]以政治作戰學院學生為研究對象，針對體能現況檢討進行研究結果發現，學生在一分鐘仰臥

起坐、引體向上及 3000 公尺徒手跑步成績表現上有逐年進步趨勢，即可知我國軍事院校體能訓練模式除訓練項目因應部隊戰訓本務實際需求有些微調整外，整體訓練方針大致不變，皆是希藉長時間的訓練來達成體能進步之目的，而針對軍事院校學生體能戰技訓練，國內也有許多相關的研究，如汪茂鈞[7]等研究者亦均以軍事院校之軍校生為研究對象，進行國軍體能相關研究。而其中大多數的研究皆關注於體能訓練與其成效間的相互關係，本研究乃針對在陸軍官校推行自習課管制規定下，以自主、自律精神為本，提供學生得以在自習課期間實施自主體能訓練的機會與體能訓練成效影響之研析。

隨著現今網路科技日漸發達普及，資訊流通迅速帶動全球化，如林雪萍[3]所述資訊傳遞將更無阻礙且更為迅速，資訊、網路無國界的概念相應而生，且國家與國家間實體的溝通障礙相對減少，國際上不論政治、經濟、軍事或外交相互依存度相對提高許多，因此因應全球化的時代趨勢，英語已然成為國際間貿易、外交等各方面的工具，其重要性昭然若揭。黃琇瑩[8]亦提出目前全球使用英語的人口數來看，我們不能否認英語的重要性。我國軍與美軍及其他國軍往來密切，因此我亦相當重視語文能力人員的培養，其中英文屬大宗，但伴隨往來國家所使用語言的不同，近年來亦重視其他非英語能力的培養，如同黃琇瑩[8]提出的當逐漸感受英語不再是原本以為的處處通用，進而對其他外語產生了學習需求。陸軍官校遵循全人教育理念，以英語為主要外語文能力的根基，培養官校學生具備一定水準之語文能力，採用國軍現行 ECL(English Comprehension Level)測驗為學生學習成效之考評工具，利用平日教學並定期施測 ECL 方式，同時也鼓勵學生利用空閒時間精進自身英語或其他外語文能

力，考取相關語文證照。

陸軍官校紀律嚴明，對學生的平日要求嚴格，學生生活作息皆依照每日、每週之行動準據而定，學年教育期間，早上八時至下午四時之正課時間，學生依課表學習專業知識，遇空堂則統一律定在教學區各教室自習，下午四時至六時則以連隊為單位實施體能訓練，晚餐後七時至九時則統一律定學生於各教室實施自習，並由軍官或實習幹部不定時巡查督導管制自習秩序，晚點名後學生於寢室就位夜讀，學生自習時間皆依照強制性的規範管制實行。而此類管制之目的乃是為使學生能在受到管制的情況下，摒除干擾，專心準備課業，可常淪為學生聚集聊天的場合，且因就位時間限制，自習期間學生不得隨意走動，所以也造成部分人員精神不濟，將寶貴兩個小時的晚自習時間完全浪費。

2015 年 9 月，陸軍官校正式推行自習課管制規定，其目的在於培養學生對自我負責、自律、獨立思考及規劃之能力，規定中明確規範各自習時段的就位時間、地點、服裝及管制作法，以期達到訓練官校學生自主學習、自主規劃及自我時間管理，藉此提升自我學識、強化個人體能並培養語言能力，提升學生整體學習成效在新制度的實行下，官校學生依照個人需求選擇於教學區通識教室、各系所系館教室、圖書館甚至寢室實施學術學業學習，或於田徑場、游泳池、體育館或健身房精進自我體能，新制度給了學生於自習課時間非常具有彈性的運作空間，目的在於能使學生獨立思考分析自身所需，並透過自主規劃學術學業、體能的學習與訓練進度，妥善安排自習課時間的運用方式，學生得以不再受整體團體的統一律定及管制受限，以提升學生個人的學習與訓練成效。

陸軍官校正式推行自習課管制規定的目的在於培養學生對自我負責、自律、獨立

思考及規劃之能力，規定中明確規範各自習時段的就位時間、地點、服裝及管制作法，以期達到訓練官校學生自主學習、自主規劃及自我時間管理，藉此提升自我學識、強化個人體能並培養語言能力，提升學生整體學習成效。學生連隊亦利用各種集會場合，透過實習幹部闡述「自習課管制規定」的實施目的與構想，期望學生能了解該制度的實施原因、內容及提升學生學習成效之目的，並且了解此制度之運作方式。以陸軍官校實習幹部制度為例，良好的實習幹部制度能使學生先了解部隊基層事務，進而學習基層軍官的管理實務，在領導的過程中，培養卓越的領導統御能力，並從經驗中虛心檢討錯誤到改進錯誤、減少錯誤，以期能使學生於畢業時，成為一位合格的基層軍官。再者，學生對於實習幹部徵選制度認知的不清，常導致疑似實習幹部徵選不公傳聞產生。由此顯示出縱然有一設計良好的制度，但若實行者未向大眾說明清楚制度內容及運行方式，將導致大眾對於該制度的「認知」不清，進而影響到制度的「執行」與「實施成效」。基於上述原因，本研究之動機一，欲了解陸軍官校學生對於「自習課管制規定」之「制度認知」的同意程度。

國軍部隊管理方面不乏典範制度與規章準則，如「國軍內部管理工作教範」、「陸軍基層連隊內部管理工作手冊」等，大多明確規範我國軍部隊各單位生活營規、戰備訓練、後勤、通資作業、財務、醫療保健及軍紀安全與輔導服務等內部管理作為，然而在報章雜誌、網路社群等大眾傳播媒體中仍不時出現足以中傷國軍整體軍隊形象的國軍部隊軍紀違紀案件報導，諸如：「軍紀敗壞？支援星光勤務 阿兵哥自爆喝酒打牌」(2015)；「軍紀何在？藝人李蒨蓉坐進阿帕契」(2015)；「洪仲丘枉死案軍檢偵結，沈威志等18人起訴」(2013)；「空軍飛行員爆發婚外情，

將女友帶入營區或官舍」(2010)；。綜合以上案例，顯而易見的，國軍部隊雖針對內部管理各項作為訂定了許多具體的作為管制依據的典章制度與準則規範，但國軍部隊中軍紀違紀案件仍層出不窮，顯示法令儘管詳盡，但若人員無確實的執行因而對於規定產生推行方面的阻礙，將影響到規定的實施成效，以本研究為例：2015年9月陸軍官校正式推行「自習課管制規定」，公布規章，並藉各種集會場合宣導本規定之目的、學生自主自律的構想以及針對自習課相關新制度的管制作法，其目的在於使全體學生能夠了解制度訂定面、管制面所希望達成，即提升學生整體學習成效的目標，以落實對法令「知其然，亦知其所以然」及「知法，然後守法」的基本認知；然而，本制度實施後確實提供學生能運自主規劃運用各時段自習時間的機會，但實施的過程中卻也不時因個人守法認知不清，違反制度規定，造成制度實行阻礙的情事發生，如：2015年10月，本制度正式開始實施約一個月後，發生陳姓學生等三員，晚自習時間未依照自習課制度規定，於大學部致理樓某系系館研究教室聊天，並違反陸軍官校資訊安全規定使用智慧型手機從事非學術學習事務，更將教室電燈關閉，門窗上鎖，企圖躲避軍官幹部及實習幹部巡查，最終仍經軍官查獲，隨後三員學生依規定實施處分，並針對行為實施檢討；洪寶蓮[9]認為培養學生自主主動的學習精神，除了學生的內在學習動機外，也需要教學環境的配合，Pittman & Boggiano[10]亦認為培養學生自主學習的精神，首應創造優質的學習環境，才能使學生在自由開放、無憂無慮的環境中自主學習，證明制度所需相關資源及周遭環境的配合亦會影響制度的執行，如：2015年10月份，亦有因圖書館晚間未開放而未事先知會學員生指揮部，造成部分學生因個人規劃晚間至圖書館自習，最

後到了圖書館才發現白跑一趟浪費自習時間的情事發生，綜合以上所述，制度執行往往會因多種因素造成執行面的阻礙，也因此，制度之推行實施需要透過人員、環境及相關資源等因素相互配合才能依照制度內容所律定之模式與規定執行，因此本研究之動機二，乃欲了解陸軍官校學生對於「自習課管制制度」之「制度執行」的同意程度。

自 2015 年 9 月，即 104 學年度第一學期開始，陸軍官校開始正式推動實施自習課管制規定，希望培養學生對自我負責、自律、獨立思考及規劃之能力，訓練學生自主學習及自我時間管理，Zimmerman[11]指出，當學生的元認知、動機、行為三方面都是一個積極的參與者時，其學習就是自主的。仲曉娟[12]也參考上述指出，如果學生本人對於學習的各方面：學習動機、學習方法、學習時間、學習的行為表現、學習的物質環境、學習的社會性等方面都能自覺做出選擇和控制，其學習就是充分自主的。然而，對於推行強調學生要自主、自律的自習作法，並確保能同時提升學生學習成效情況下，學生自我調整學習能力以及面對課業、體能所制定的學習策略重要性將相對以往增加，陳品華[13]更指出學習策略是一種自我管理技巧能力，瞭解學習策略，並察覺在學習中使用的處理方式，更能幫助我們控制這些處理，才能對學習負責，使學習者更積極、自律、自動的學習。由此可知在陸軍官校推行自習課管制規定下，學生的學習策略將更深的影響學生的學習成效。

不可諱言，該制度實施後確實提供了學生自主運用自習時間的機會，以期達到提升學生整體學習成效的目的，然而在執行的過程中仍有相關問題產生導致制度的實行難以達成最終期望達成的目的。例如：陸軍官校自習課管制規定規範學生於日間自習時間得依個人規劃及需求選擇學業課業及專

業知識之研讀或實施自主體能訓練，學業課業學習得選擇於教學區通識教室、各系系館教室、圖書館以及寢室實施，學生能依照自己規劃的讀書進度學習，進而達成提升學習成效的目的；然而，在制度實施的現況下，卻有不少狀況發生，例如：仍有部分學生日間自習時段於各系系館教室或寢室從事非學術學習事務，如：使用智慧型手機或電腦遊玩線上遊戲、聊天或睡覺等行為，此類行為亦為自習課管制規定的實施成效造成極大的阻礙。從以上敘述得知，「自習課管制規定」實際實施成效，是相當值得探討。本研究動機之三，即欲探討陸軍官校學生對於「自習課管制規定」之「制度成效」的同意程度。

此外，本研究欲探討研究對象的「性別」、「年級」、「科系」、「最近一次期中(末)考全科及格」以及「最近一次體能戰技測驗全項合格」、「曾考取證照」等背景變項因素對「制度認知」、「制度執行」及「制度成效」等研究議題同意程度是否產生差異性，此為本研究之動機四。

再者，本研究欲探討陸軍官校學生關於「自習課管制規定」的「制度認知」、「制度執行」與「制度成效」三大構面同意程度的「相關程度」，此為本研究之動機五。

接著，本研究欲探討關於陸軍官校學生「自習課管制規定」的「制度認知」、「制度執行」同意程度對於「制度成效」同意程度的解釋能力，此為本研究之動機六。

本研究之動機七，希望藉由以上研究內容所得分析結果，作為將來修訂「陸軍官校自習課管制規定」的參考依據，期盼未來完善制度的執行能建立學生自主計畫讀書進度及課外活動，養成學生對自我負責、自律、獨立思考及規劃之能力，並提升學生專業知識、體能訓練及語言能力之學習成效。

3.研究目的

根據研究背景與研究動機所述，本研究之主要目的包括以下一至七點，分述如下：

- (a)探討陸軍官校學生對於「自習課管制規定」的「制度認知」構面同意程度。
- (b)探討陸軍官校學生對於「自習課管制規定」的「制度執行」構面同意程度。
- (c)探討陸軍官校學生對於「自習課管制規定」的「制度成效」構面同意程度。
- (d)探討研究對象的背景變項對「自習課管制規定」的「制度認知」、「制度執行」與「制度成效」三大構面同意程度的差異性分析，以檢視其呈現結果是否有差異性。
- (e)探討陸軍官校學生對於「自習課管制規定」的「制度認知」、「制度執行」與「制度成效」三大構面同意程度的相關性分析，以探討三大構面之相關強度。
- (f)探討陸軍官校學生對於「自習課管制規定」中「制度認知」與「制度執行」對「制度成效」同意程度的解釋程度。
- (g)將研究結果作為將來學校修正「自習課管制規定」制度時的參考依據。

4.研究範圍與限制

本研究主要針對陸軍官校學生實施「自習課管制規定」成效之研析，透過探討學生對陸軍官校「自習課管制規定」的「制度認知」、「制度執行」及「制度成效」三大構面其同意程度來檢視此制度。

但是，陸軍官校自習課管制規定已與當初頒布之學指部學生自習課管制規劃(詳見附錄一)有所出入，修改之處為：(1)晚自習時間開放於各系所系館實施自習，不須向實習旅部提出申請，即可自行前往，(2)考試前一週日間自習課時間僅限於教學區、寢室及圖書館實施，不得實施運動，(3)學生於日間自習時段至泳池實施自主游泳訓練須向泳池內

授課班級教官報告，經同意後才可實施，若無班級於泳池上課則不得自行下水游泳，以維護訓練安全。以上所列舉，在制度實行的過程中，制度之修改皆為口頭命令下達，未有制度修改的正式文件公告。在未有正式的制度更新公文之下，本研究問卷乃依據現行實施狀況進行問題設計修正，以符實際執行狀況。因此，本研究的內容問卷皆依據現行實施制度所設計而成，以上為本研究之限制。

二、文獻探討

陸軍官校學生畢業後擔任國軍部隊領導軍官，懂得自我精進與自我要求更是勝任此一職務的重要關鍵，也因此官校學生在就學期間，即被要求要逐漸養成自主、自律的生活態度，而對於面對自身專業知識學習、體能訓練、語文能力培養也都應具備自我負責、獨立思考及規劃的能力，故本研究首先針對學生自我調整學習能力、影響專業知識學習之因素、軍校學生體能戰技、語文學習的重要性，及陸軍官校自習課管制規定實施文獻探討，藉以了解自習課管制規定實施對於學生專業知識、體能、語文學習成效影響之關聯性。

1.自我調整學習能力與學習成效的重要性

在現今風氣自由及資源豐富的學習環境中，自我調整學習能力與學習成效成為一個非常重要的課題，每個人都是一個獨立的個體，人人都要為自己負責，因此自主學習(Autonomous learning)儼然就是一個為自己負責的方式。自主學習的定義是什麼呢？各國學者對此問題時常保持較大的分歧，美國紐約市大學 Zimmerman[11]調整了許多新關定義後指出：當學生的原認知、動機和行為三方面都是一個積極的參與者時，其學習就是自主的。而 Zimmerman 又指出：自我調整

學習是指個人在後設認知、動機及行為上主動參與其學習過程的程度、著重個人如何引起、改變及持續學習，以及學習遷移的過程。中國許多研究者從不同的角度及出發點來詮釋自主學習，導致許多概念仍不一致，華東師範大學龐維國博士綜合眾多觀點後從兩個維度定義自主學習：從橫向即從學習的諸方面或維度來綜合界定自主學習，如果學生本人對學習的各個方面：學習動機、學習方法、學習時間、學習行為表現、學習的物質環境及學習的社會性等方面都能自覺地作出選擇和控制，其學習就是充分自主的。從縱向即從學習的整個過程來闡述自主學習的實質，如果學生在學習活動之前自己能夠確定目標、制定學習計畫及做好具體的學習準備，在學習活動中能夠對學習進展和學習方法做出自我監控、自我反饋與自我調節，在學習後能對學習結果進行自我檢查、自我總結、自我評價及自我補救，那麼他的學習就是自主的。由此可知，自我調整學習能力抑或是自主學習都與學習成效有極大的關聯性，而此能力與生長環境或是教育環境也有顯著的因果關係，我調整學習能力可藉由後天培養或是學生自己發展出來，進而達到良好的學習成效，接著從以下幾點詳細探討：

(1)自我調整學習能力

有關學習的研究主要是著重在學生能力的評量、教學方式與學習者的互動、教學類型與學習的配合，以及學習環境對學習的影響。但當代教育心理學對於教學與學習有新的看法，而是不再將學習者視為一個被動反應的角色，也不再只根據學生的心理能力、社會環境與成就標準進行教學（林清山、程炳林[14]）。而近年來，頗多教育學者將注意力集中在如何使學生成為獨立和以自我為主體的學習者，並探討學習動機和學習策略對學生學習歷程的影響性，以便瞭解如何讓學

生有效的學習並提高學習成就（陳玉玲[15]；陳品華[13]）。這些研究者均認為學習者可以主動建構知識，並嘗試使學習者透過後設認知、動機與策略的選擇性使用而改進學習能力。此種不同於過去對教學與學習觀點的理論，要以近年來頗為受重視的自我調整學習（self-regulated learning，簡稱 SRL）最具代表性。

目前有眾多研究指出自我調整學習的要素包含了認知策略和動機要素。Nolen[4]指出動機可以決定學生對任務的投入與參與意願，學習環境會影響學生的學習情形，學習策略則是學生完成學習任務的方法與能力。學習動機是學習者承擔學習任務的意願與目的，強調學習者的心理。學習策略則是學習者完成學習任務的方法與能力，而學習動機與學習策略的使用對於學生自我學習的準備度是有所助益的。Johnson[16]指出，學習者無法對其所學負責，一方面是動機的問題，另一方面是缺乏學習策略。Pintrich[17]指出價值、期待等學習動機會影響學習策略的使用，學習動機除影響學習策略外，並和學習策略交互影響學習者的學習投入、表現與堅持。由上述學者論點可看出，學生的學習過程中除了動機和環境的影響因素外，學習策略對學生的學習效果也有其影響。因此，把學習動機納入學習策略的研究之中，才能更清楚的瞭解學生的自我調整學習歷程與狀態。

在國內許多有關大學生自我調整學習的研究均發現，動機和學習策略有顯著正相關存在（陳品華[13]；陳玉玲[15]）。學習策略是一種自我管理技巧與能力，瞭解學習策略，並察覺在學習中使用的處理方式，能幫助我們控制這些處理方式，才能對學習負責，使學習者更積極、自律、自動的學習。但綜觀目前國內探討學習動機、學習策略與學習成就的相關研究並不多，因此，本研究認為

唯有進一步了解學生學習狀態，才能了解學生學習成就上的差異，進而對症下藥，改善阻礙，使學生得以充分投入學習，獲得最佳學習效果。

(2)學習策略與學習成效

(a)學習策略的定義

「學習策略」這個詞是由「學習」加上「策略」而成，故欲探究學習策略的定義之前，需先知曉學習與策略的定義。就學習的定義而言，張春興[18]指出，學習是因經驗而使行為或行為潛勢產生較為持久改變的歷程。「學習」以學者 Kimble[19]的定義較為普遍，他認為「學習乃由於增強練習的結果，而在行為潛勢上產生相當持久性的改變」。

以往行為學派的學者，認為學習就是指個體經由練習而使行為產生永久性的改變之謂，如今近代認知心理學者也對學習有其獨特的見解，以下是 Jones 等人綜合許多重要文獻後，提出六大假說來闡明何謂學習。假說一：學習是目標取向的；假說二：學習是使新知識與舊知識產生連結；假說三：學習是將知識有系統地組織起來；假說四：學習是有策略的；假說五：學習是具有階段性的；假說六：學習是受個體發展影響的。此種學習觀強調學習的主動性、聯結性、組織性、策略性、階段性以及發展性（轉引自邱上真[20]）

策略的英文 strategy 源於古希臘文 strategia，意思是指「將軍為打勝仗所採用步驟與行動」，至今雖字面上戰爭的意義已慢慢消失，不過掌握和目標導向的意義仍然存在。因此，具有目標導向的策略是為達到目標所採取一連串計劃與有意識的處理方式或行動。

從結果論來探討，學生學習結果呈現行為或知識的持久性改變，而學習的過程中，

便是學習策略運用之處。國內外學者多從認知心理學與訊息處理理論出發，對學習策略有以下不同的定義：

張新仁[21]指出，「學習策略」即俗稱的學習方法，泛指學習者用來從事知識的獲得、保留與提取的任何行為與思考，它是後設認知能力（meta-cognition）發展中的一項重要因素。

邱上真[20]指出，學習策略乃學習者因時、因地、因作業性質所使用的一些方法或原則，而這些方法或原則可以幫助學習者有效地獲得、運作、統整、儲存以及檢索訊息，以達學習的目的。

綜合上述學者的觀點，學習策略是學習者在學習目標與學習成果間的鏈結。在學習過程開始之前，學習者在評估狀況後，設定適切的學習目標，並在學習的過程中，採取學習策略，即學習者在學習過程中的一種思考方式與行為表現，必須要將知識作系統的連結，以便將其靈活應用。目的是使學習者透過主動方式達成有效的學習與成功獲取知識之目的，更進而增強學生的自我學習能力，成為能獨立學習的個體。因此，林雪萍[3]任何學習策略可能會對學習者的學習動機、情意狀態和選擇、獲取、組織與統整新知的的方法產生影響。

(b)學習策略的分類

藉由相關文獻對學習策略的探討分析得知，學習策略的分類有助釐清學習策略的意涵。而陳李綢[22]則將學習策略分為四大類：(1)主要策略：包含認知策略、後設認知策略及動機策略；(2)支援策略：包括提供適度的壓力、降低焦慮的肌肉鬆弛訓練及建立良好讀書習慣；(3)特殊性策略：學習第二語言、寫作學習、數學解題能力及科學能力的訓練；(4)創造思考策略：包含增進個人思考、

推理及問題解決能力的策略。

而國外相關文獻對學習策略的分類不盡相同。Weinstein 和 Mayer [23]將學習策略分為四類：(1)訊息處理策略：強調知識的獲得、保留和回憶，如透過複述、組織、意義化等方式；(2)支持性策略：如降低焦慮、集中注意力、安排學習時間；(3)主動的閱讀策略：如畫重點、做筆記、應考技巧、SQ3R等；(4)後設認知策略：如設定學習目標、選擇學習策略、監控學習過程、評估學習成效和採取補救措施等。

Weinstein 和 Mayer[23]從學習策略和編碼過程的相互關係中，提出另一種分類方式：

(b.1) 基本複述策略 (basic rehearsal strategies)：基本學習任務的複述策略包含主動地背誦及說出所要記憶的項目。

(b.2) 複雜複述策略 (complex rehearsal strategies)：複雜學習任務的複述策略包含複誦、抄寫、劃重點與選擇性地記下一字不漏的筆記。

(b.3) 基本意義化策略 (basic elaboration strategies)：基本學習任務的意義化策略包含配對聯結，以建立所要學習材料項目間的內在關聯，如序列學習、自由聯想、心像連結、關鍵字法。

(b.4) 複雜意義策略 (complex elaboration strategies)：複雜學習任務的意義化策略強調所學習訊息與先前知識作整合，如重述、摘要、類比、作筆記、問題回答 (question answering)。

(b.5) 基本組織策略 (basic organizational strategies)：基本學習任務的組織策略將個別學習項目納入較大的組織架構，如排序、分類。

(b.6) 複雜組織策略 (complex organizational

strategies)：複雜學習任務其組織策略的目標在建立學習材料內在的連結，如：列大綱、繪製樹狀組織圖、條列文章結構。

(b.7) 理解監控策略 (comprehension monitoring strategies)：即為後設認知，係指對自己認知過程的瞭解與控制。

(b.8) 情意和動機性策略 (affective and motivational strategies)：包括集中注意力、降低焦慮、建立和保持動機、有效的時間管理。

綜合以上所述，學習策略可分為兩大類：其一為通用於各學科的一般性策略，包括認知策略、後設認知策略、動機策略、情意策略；其二為學科取向的特定領域策略，包括國語（閱讀與寫作）、外語學習、數學、自然科、社會科等領域特有的學科學習策略。

(c)學習策略訓練的型態

一般而言，Weinstein 和 Underwood 認為，學習方法訓練不外乎下列三種方式：第一種是直接於教科書內增添有關的學習方法，成為教材的一部分；第二種方式是由各科授課教師自行負起訓練的責任，引導學生使用適合該科的學習方法；第三種情形是單獨開設訓練課程，有的是短期研習活動，有的是長達一學期的正式研習課程。茲分別介紹如下（轉引自張新仁，2006）：

(c.1)將學習方法編入教材內

係指在授課的教材或習作簿內，列一些活動並要求學生在活動中使用某些學習策略，以便幫助學習和記憶課文的內容。

(c.2)由授課教師自行負起訓練的責任

係指各科教師在教室授課的同時，引導學生使用適合該科目的學習方法，除親自示範外，並督促鼓勵學生進行實際操作。此種

方式必須先分析授課的內容、欲達成的學習目標，然後再選擇合適的學習策略，透過精心的活動設計或是教學的方式來訓練學生使用。

(c.3)單獨開班訓練

單獨開班訓練 (adjunct program) 的方式並不附設於各個學科，而是分開單獨教授。在形式上，有的是針對某一特定策略，開設短期的研習活動；有的則開設長達一學期的正式課程，訓練各種一般性的學習策略。此種方式的優點是有系統地訓練各種一般性策略；而缺點則是可能形成學習策略與學科內容之間銜接上的困難。也就是說，學會某些一般性的學習策略後，未必知道如何應用在其他科目的學習上。

Zimmerman[11]指出若要使自我調整能力更有效，教師應加強學習者對自己能力的了解，而且也要增進其學習的動機。然而體育課運動技能的指導，有別於其他學科在教學過程的情境，它不但重視情意的表態，以及用行為來證明學習效果，更必須重視在運動中特有的競爭情境與身體能力的限制下意志控制的策略使用，實際擴展學生在自我調整學習的層面。大專學生不論是在生活方式、課業規劃、時間管理及學習結構上，有著極高的自主性與控制權。

2.影響學生專業知識學習之因素

大學生活，無疑是每個人生命中最精彩的某段時刻，許多人這時才脫離家庭的束縛，對於自己的言行舉止要負大部分的責任，而課業學習也是大學生主要發展的項目之一，課業學習佔了大部分學生生活的時間，不僅學子自己需對其用心，家人及師長也對此深切關注。課業學習向為學生最為關心且感到困擾的議題 (賴宥亘[1])，因此，探討影響

大學生課業學校之因素有其重要性存在。

學生常見的課業學習困擾包括學習動力不足、缺乏有效的學習方法、學習時間不夠用、缺乏考試技巧、以及缺乏可資求助的資源等。其中學習動力不足乃大學生最常發生的學習困擾之一，部分研究發現，學習動機同時與課業學習成就以及學習策略的使用具有顯著的正向關聯 (吳靜吉、程炳林[24])，亦即學習動機低落的學生，除了課業成績不佳之外，本身也鮮少表現積極的學習行為。

從自我調整學習理論的觀點，影響學生學習動機的因素包含目標導向、自我效能、任務價值與任務興趣等。自我調整學習理論重視學習者的主動性，強調學習者能夠自主監控影響自己學習成果的各项因子，並採用或調整適當的學習策略，以幫助自己改善課業學習成效 (Zimmerman[11][25])。

為探討影響大學生學業學習的因素，彰化師範大學副教授洪寶蓮以深度訪談進行研究、共訪談十五名大學生。訪談結束後作歸類分析：共整理出 51 項影響大學生學業學習的因素、其中個人因素佔 28 項最多、其次是學校因素 14 項、同儕與家庭因素則佔了 9 項。最常出現的個人因素涵蓋了考試壓力、情緒、考試成績、學習興趣與感情因素等五項、其次在自我期許、專心、時間管理、學習動機、個性與讀書習慣的個人因素也需要教育工作者關心；學校因素以課程、上課方式、專業科目及校園環境等四項因素的影響最大、年級與師長的鼓勵對學業學習也頗具影響；同儕與家庭因素的影響項目較少、其中以父母期望、同儕影響、家人鼓勵、同儕討論與朋友聊天對於大學生的學習較具影響，以上可提供教育與輔導工作實徵性的參考，亦可作為規劃有效學習課程或學習輔導方案的依據。以激勵大學生的正向學

習。

學業學習是大學生主要的生涯課題（career tasks）之一，此議題往往關涉學生本人的生涯滿意與自尊（self esteem）、亦是家長、教師和教育主管關切的重要議題（林清文[26]）。就發展上、大學生最被期待的任務、還是學業學習、大學生必須投入大量的時間在課業上，故學業諮商無疑是學生輔導工作的重要範疇，而影響學業學習的因素頗多，舉凡學生的智力、性向、人格與學習動機等個人因素外，學校系別、設備、師資、師生關係、課程、教學方式等學校因素，乃至於及家庭環境、社經地位等均影響著學習上的表現。綜觀學者們的理論陳述、影響大學生學業學習的因素眾多，但較缺乏實證性的研究加以印證從中引發本研究的動機、就實務面而言、探討影響大學生學業學習的因素有其必要性、其重點除了分析影響的因素外、透過對影響因素深一層的瞭解亦能作為擬定大學生有效學習的方案依據。

自 1980 年代起，美國教育界出現了一種新興的學習與教育心理學理論：自我調整學習（self-regulated learning）；主要是去探討「學習者是如何在其學習過程中逐漸精熟於課業學習活動」的問題（Zimmerman[25]）。Zimmerman[11]認為，自我調整學習乃是學習者透過後設認知，有動機性地在行為上主動參與他們自己的學習過程，自己生產出自己的想法、感覺與行動，以達到他們的學習目標。自我調整學習強調學習者可以主動地透過後設認知與動機等策略的使用，改善個人的心智能力，能夠選擇、建構與創造有利的學習環境；同時，學習者也在教育形式的選擇上扮演很重要的角色。

目前有關學習者自我調整學習的理論觀點眾多，包括行為主義（operant theory）、現象學取向（phenomenological theory）、訊

息處理論（informational process theory）、社會認知理論（social cognitive theory）、意志控制論（volitional theory）、Vygotskian theory 以及建構取向（constructivist）等。Pintrich [27][28]指出這些自我調整學習理論均普遍植基於下述四個前提：（一）主動建構的假設：學習者被視為學習歷程中的主動參與者，他們會根據其內在與外在環境的訊息，主動地建構他們自己的意義、目標與策略。（二）潛在控制的假設：學習者可以潛在地監控、控制與調整其學習過程中認知、動機、行為與環境等特定面向。（三）目標、效標與標準設定的假設：學習者會設定一些目標、效標與標準，以作為衡量其學習歷程是否應繼續或有所改變的參照依據。（四）中介調節的假設：自我調整學習活動在個人、環境與行為三者之間扮演著中介調節的角色。在眾多理論觀點中，以社會認知理論最為重要。社會認知理論的自我調整學習觀點主要建立在 Bandura[29]所提出的交互決定論（reciprocal interactions）上，人類的功能運作是深受三個彼此交互牽連的因素影響：行為、環境與個人。社會認知理論強調人類行為運作的主體觀點（agentive perspective），亦即人類是有所期待的，有目的性的，與自我評估的，並會對動機與行動進行調整。因此，人類的行為乃個體主動地對過去行為的結果進行判斷與解釋後做出的決定，而非直接受制於到過去行為結果的影響（Schunk[30]）。而自我調整正是在行為、環境與個人這三個因素的交相影響之下，個人有意圖而主動地實際投入影響行為的歷程中。

完整的自我調整學習歷程包括不同階段與不同的介入向度。自我調整學習的階段區分，乃是從時間軸的觀點來劃分不同的自我調整學習順序。如：Bandura[29]認為學習者的自我調整學習是決定於雙重控制歷

程 (dual control process)，即差異產生 (discrepancy production) 與差異縮減 (discrepancy reduction) 兩種歷程。差異產生是學習者設定稍高於自己能力水準的目標，而差異縮減則是學習者透過各種自我調整學習策略力求達到先前設定的目標 (林清山、程炳林，1995)。

另外，Zimmerman[11][31][32]以三個連續循環的階段說明自我調整學習的歷程，分別為預備思考 (forethought)、表現或意志控制 (performance or volitional control) 與自我反映 (self-reflection) 三個階段。Pintrich[27][28]的自我調整學習通用架構 (A general framework for self-regulated learning) 則將自我調整學習的歷程區分為：預備思考、計畫與活化 (forethought, planning, and activation)、監控 (monitoring)、控制 (control)、以及反應與反映 (Reaction and reflection) 四個階段，學習者就是依循此四階段進行自我調整學習。

上述學者對於自我調整學習階段的觀點，除認為自我調整學習具有階段性均強調自我調整學習為一循環回饋歷程 (Bandura[29]; Pintrich[27][28]; Zimmerman, [5][32])，亦即學習者透過早先階段的準備與目標設定、中間階段的自我監控與自我調整，到最後階段對行為結果的反思與判斷，而形成一種回饋，提供下一次行為運作時目標設定與調整的參考依據。

在自我調整學習的介入向度方面，不同的學者也有不同的看法。重要觀點的包括 Pintrich[27][28]所提出的自我調整學習通用架構中，則將自我調整學習區分為四個主要領域 (area)，分別為認知 (cognition)、動機／情感 (motivation/affect)、行為 (behavior) 與脈絡 (context)。國內學者林清文[26]則認為在課業學習的自我調整歷程中，包含三大

類的自我調整學習活動，分別為內在歷程取向、行為取向以及環境取向的自我調整等。

在自我調整學習策略的介入向度方面，此模式將自我調整學習策略分為認知、動機／情感、任務、環境、時間、以及求助資源等六大領域 (area)，茲分述如次：(一) 認知領域的自我調整學習策略：包含影響認知訊息處理歷程中訊息之選擇、獲取、建構與整合的各項監控與調整學習活動。(二) 動機／情感領域的自我調整學習策略：包含對一系列影響學習者持續投入學習活動、提升與維持學習動力的重要因子，以及在學習過程中呈現的情緒反應的調整與監控活動。

(三) 任務領域的自我調整學習策略：指學習者對學習任務本身的性質與難易度進行的監控與調整活動。(四) 環境領域的自我調整學習策略：指學習者在進行學習或研讀活動時，對於所處的物理空間進行監測、安排與調整的活動。(五) 時間領域的自我調整學習策略：指的即為學習者的時間管理狀態，如對時間利用的計畫以及排定學習活動的優先順序等。(六) 求助資源領域的自我調整學習策略：包含學習者利用環境中的有利資源以增進其學習效果的活動，如與他人合作、請教他人以及搜尋與利用參考資料等。

學者郭重吉[33]認為，影響大學生學習成果的因素很多，例如：一般智力、性向、人格、學習動機、身心發展等個人因素，以及課程結構、教材內容、教師教法、學習環境、教學媒體、教師和父母期望等外在因素均是影響的關鍵。此外，洪寶蓮[34]在《影響大學生學業學習之因素探討》一篇提及影響學生學業學習三方面因素，其內容歸納整理如表 1。

表 1：影響學業學習因素表

個人因素	家庭環境因素	學校環境因素
1.預備狀態不夠	1.家境窮困	1.班級氣氛不佳
2.動機薄弱	2.家庭文化貧乏	2.師生關係不好
3.心有旁騖	3.缺乏良好讀書環境	3.教師要求過高
4.情緒不成熟	4.父母管教態度不一致	4.教師放任
5.學習習慣不良	5.父母期望過高	5.課程安排不妥
6.缺乏學習計畫	6.家庭氣氛不好	6.師生認知風格不配合
7.預期失敗的心理	7.父母過於保護或拒絕	
8.缺乏時間規劃	8.手足關係不佳	
9.貪看電視		
10.迷戀電玩及漫畫		

資料來源：洪寶蓮[34]

藉上述學者的研究得知影響大學生學業學習的因素相當複雜；然而，大學生是社會進步發展的中堅份子，促進大學生得以有效學習對教育工作者而言更是責無旁貸，誠如朱瑞玲[35]在學習目標與動機研討會中提出：「多元智慧與學生興趣為取向的教學目標。課程設計應以多元知識為內容，教學必須考量學生的個別性，尤其是學習者潛能和動機的引導，教導學習策略，經由評量與回饋、讓學生得以表現所學」；基於上述理念，教育工作者也必須隨著調整學校是師生共同經營的社區、共同參與著課堂上的學習和決定。

(1)大學生的學業問題歸納

事實上，能進入大學就讀的學生，基本上都具有相當程度的智力。若學習得當，且願意投入時間，應不必擔心不及格或退學的問題。但是，從國內外的眾多的研究可以發現，學習困擾與學習適應仍是大學生普遍存在的問題，根據張雪梅[36]綜觀大學生產生學習困擾或問題的原因，我們可將大學生的學業問題歸納為下述三項：

(a)對所學不感興趣

眾所皆知，強烈的學習動機將會導引出學習的毅力與成效。學習者的內在動機是學生採取學習行為的第一步，亦是導致學習者成功的動力來源。許多學生將對學習不感興趣歸咎於考試或父母的強勢選擇，忽視了興趣是可以培養的，往往成功的完成一件事情就是興趣最好的誘發。成就感會促使學習者有自信、有興趣。若大學生對所學不感興趣，可透過心理測驗或諮商輔導協助，對個人主客觀的條件實施整體評估，並施以改善作為，如：轉系或重考等。倘若學生以沒有興趣作為遇挫折便逃避的藉口，努力自然難以成功，不成功自然無法孕育出興趣，所以學生在學習上必須具備動機，培養興趣，認真向學，始能有效地學習。

(b)學習方法僵化

截至目前為止，國內部分學校的評量多偏於紙筆測驗，加上各大考試的競爭，使得眾多學生重視記憶而非理解的學習。學生認為反覆記誦。巨細靡遺是拿高分的不二法門，上了大學，科目多、書本厚，原先的學習策略早已不符使用。對於任何科目的初學者而言，若不懂的東西多，缺乏整體學習的概念，偏又堅持巨細靡遺的讀書法，此作法不僅造成課業成績不佳，更易造成時間不夠的壓力。學習是高層次的心智歷程，涉及個人的思考、理解、記憶、知覺、動機與情緒等內在歷程，學習者必須學會運用內、外在資源方能促進學習效果(黃德祥[37])，換言之，學習效果較佳的大學生，通常擁有一套不錯的學習策略。然而，學習方法是可以學習的，透過學習策略的教育與訓練，可有效提昇學習效果，學習策略的訓練，對具有學習困擾的大學生有相當大的幫助(Barber[38])。因此，大學生的讀書方法必須調整，不能單靠記憶或背誦的技巧，需要整體的考慮學習的負責性及自主性，以擬定適切的學習策略。

(c)時間規劃不當

張雪梅[36]提到大學生活多采多姿，大學三學分的經營各有偏好，在時間分配上，許多大學生感到困難與不夠使用：大學生要做及能做的事情很多，如：上課、作報告、社團、打工、家教、社交、休閒活動等，若時間規劃不當，無法掌握事情輕重緩急，考試時不能全心準備，讀書分心，自然無法有效的學習。因此，Carver[39]提出訂定讀書計畫，有助於大學生掌握時間。大學生在學業有相當大的壓力，若能有效做好時間規劃，將可提昇其學業表現。從學習困難的學生中，不難發現過去被動的學習經驗，缺乏自訂計畫的能力，或因其他因素對自己失去信心，導致產生得過且過的心態消耗大半學習時間，張雪梅[36]認為時間管理對大學生實在相當重要，應該訂出讀書計畫、全力以赴、方能適時地提醒自己、為學習的角色負起責任。

影響大學生學業學習因素的多元性不可輕忽，學習困擾可能非單一的缺失或障礙，例如：對學習投入時間不夠、成績不理想、逐漸喪失自信、相信自己不是讀書的料、覺得讀書沒有樂趣、沒有成就感或之後更覺學習困難。Deci & Ryan[40]採用勝任感的概念與自我控制的概念，將行動自主性考慮進來，強調學習者能夠自我控制及自主性的選擇，才是學業優異表現的根本元素。正如林義男[41]的研究結果，大學生的參與度愈高，其學習成果益佳。

正所謂「山不轉路轉、路不轉人轉」，對於影響學生學習動力與學習表現的外部干擾因素而言，並非只有針對外部干擾直接處理一途，從自我調整學習的各個領域切入，並配合各個階段的覺察、監控、調整與評估，亦能幫助學生改善學習狀況。諮商師選擇從不同的焦點切入處理，將會為整體學習過程

帶來不同的變化，某一領域或階段中單一元素的改變，將會影響其他領域或階段的運作，其目的都在促使案主的學習歷程產生正向循環與回饋。而課業學習諮商的目的即是在幫助學生發展自我調整學習的能力，使其能主動地採行各種策略，幫助自己在自我調整學習的各領域與階段中成功地進行運作。

課業學習是在學學生的主要任務之一，但卻往往會因各種外部事件而使其學習狀態受到影響。自我調整的學習者能夠透過各種自我調整學習策略的使用，啟動自我調整學習的因應機制，以維持自己的課業學習表現。這種具功能性的自我調整學習運作機制正是邁向成熟的個體所需具備的能力，不只在課業學習上能發揮功能，更能運用在其他的領域活動中。而透過課業學習諮商協助案主因應外部干擾的影響，以有效提升課業學習表現，也正是要幫助案主逐漸發展出成熟且功能性的自我調整學習運作機制。

3.國軍基礎軍事院校學生體能戰技

林裕量[42]提到，「為戰而訓」、「為用而訓」為軍事教育之宗旨，國軍軍事院校的教育亦在為培養國軍各級領導幹部。因此，軍校生平日除要鑽研各領域本職學能外，更要鍛鍊強健的體魄，勤練體能與戰技，以奠定日後領導戰士捍衛國家的基礎。體能是戰技的根本，唯有充沛的體能，才能發揮精湛的戰技技能。換言之，戰技技能的發揮有賴良好的體能作基礎。另外，國軍戰技訓練是在培養部隊士官兵團隊士氣，增強戰力，並啟發官兵身心條件一致最基本、最具實用的項目。

(1)國軍基本體能實施

蔡東仁[43]提到，美國西點軍校格言「軍

人即是運動員」，良好的「體能」對一般國民及運動員而言固然很重要，對於軍人而言更是重要，國軍官兵的體能及運動訓練更是維護國家安全的重要指標。體能的良窳是一個人事業的基礎，就運動員而言，更是創造紀錄的本錢。運動員需要良好的「體能」，就如同發明家需要智力一樣重要，而良好的「體能」對一般國民與運動員而言固然重要，對我國國軍而言更有其重要性。國防部[44]提到，體力即是國力，體能及泳技為軍人必備之要件，是戰技與戰鬥之基礎，為完善國軍體能及泳技要求，提升全軍官兵基本體能且具基本泳技及水面自救之能力，強化官兵體能及泳技、鍛鍊強健體魄，提升國軍整體戰力。

目前部隊實施體能戰技訓練暨戰鬥教練，應以人員「安全第一」為首要考量，在訓練前皆訂定訓練測驗之安全規定，訓測前各級幹部應先予提示與說明，確立各項安全防險機制，做好事前的準備工作。另外並教導官、士、兵正確的運動傷害防處觀念及常識，如參酌訓練場地之溫、溼度換算危險係數，決定訓練內容、調整訓練方式。也因應天氣變化及訓測操作時間長短，運動前至少須做 15 至 20 分鐘之暖身運動(主要包括四肢、軀幹、頸部關節伸展)，並實施慢跑熱身，再針對個別訓練(運動)課目實施伸展補強，採「由易入難」、「循序漸進」方式鍛鍊，嚴禁施以強迫訓練。運動期間須有安全編組，組員應能隨時察言觀色，發現鄰兵產生異狀(如出現呼吸困難、頭昏眼花、頸部、上肢、胸部、腰部、下肢關節或軀幹不尋常疼痛等不適徵候)，應立即反映幹部妥處。運動結束後，需統一實施 3 至 5 分鐘緩和伸展。以上皆為防杜肇生危安事件，達到「訓練零傷害」之目標。

(2)本國與各國軍事基本體能測驗內容介紹

國軍為強化體能訓練，除藉調整測驗項目與提高訓練標準，更加入身體質量指數(body mass index, BMI)測量與並鼓勵官兵參與民間體育活動等方式，以提升官兵運動風氣，表 2 為本國與各國測驗項目及訓練概況分析。

表 2：世界各主要國家體適能訓練概況

區分 國家	測驗項目	測驗標準	鑑測週期 與方式	人事運用
國軍	1. 二分鐘仰臥起坐 2. 二分鐘俯地挺身 3. 三千公尺徒手跑步	依男、女年齡層評分表換算，各項均須達 60 分合格標準。	國軍志願役軍士官每年需至國軍體能鑑測中心實施鑑測乙次。	不合格人員，不得參加深造進修教育，年度鑑測成績納入單位主官人事參考運用。
共軍	1. 二分鐘俯地挺身 2. 二分鐘仰臥起坐 3. 十公尺折返跑 5 次 4. 三千公尺徒手跑步，專業體能區分力量、速度、耐力、靈敏、游泳、搏擊、攀爬、超越障礙、抗眩暈等 9 項	60 歲以下現役人員參加所有項目。由師、旅級部隊及院校訂定，適用於 45 歲(不含)以下現役人員。	每年編組測考人員實施鑑測乙次。	不合格人員不得晉職、晉銜，士兵當年度不得報考院校及選取士官，院校畢業學員不得發放畢業證書。
美軍 (陸)	依軍種特性規劃項目，區分三項： 1. 二分鐘俯	依年齡層、性別及完成時間換	美國陸軍每半年編組測考人員實施鑑	不合格人員列入個人紀錄並暫停晉

	地挺身 2.二分鐘仰臥起坐 3.二英哩徒手跑步 (3200 公尺)	算，以 180 分為 合格(滿 分為 300 分)。	測乙次。	升、調 職、進 修。
新加坡	1.一分鐘仰臥起坐 2.立定跳遠 3.坐姿體前彎 4.三十秒引體向上 (男性) 5.屈臂懸垂計時 (女性) 6.十公尺折返跑 4 次 7.2400 公尺徒 手跑步	依年齡層 區分優、 好、普通、 不好、差等 5 級。	部隊每年 編組測考 人員實施 鑑測乙 次，新訓 學校， 步、裝甲 兵訓練 中心，後 備軍人以 自動化儀 器為主。	不合格人 員年度無 考績及獎 金，連續 3 年不合 格則辦理 退伍。

資料來源：蔡東仁[43]

綜合上表，本國與各國體能上訓練概況分析說明如下：

(a)訓練方式

為強化國軍體能，除藉調整測驗項目與標準，更加入身體質量指數測量與鼓勵官兵參與民間體育活動等方式，提升官兵運動風氣，另部隊由專業師資於晨間與下午實施訓練，並辦理各類球類競賽來提升士氣，然而中共體能訓練結合實戰，訓練時間長、強度大，並將訓練標準納入訓練大綱，規範在全年體能訓練時間不得少於 240 小時；而美軍採自主性訓練，鼓勵官兵自我挑戰，體能訓練不以體能測驗合格為滿足，追求體能測驗高分，並增訂「超限計分」標準，針對成績滿分者再加分，此項措施，鼓舞官兵勇於挑戰自我體能極限，建立強烈自信心。新加坡則為鼓勵官兵運動以頒發獎章為誘因來提高軍隊體能，在不合格人員則需參加年度輔訓 20 小時。雖各國訓練方式不同，但目

的一致，都是為提升官兵體能而設置，最終目的還是為了提升戰技能力。

(b)測驗內容

我國與美國雖僅列測 3 項，但國軍近年著重游泳訓練，提升官兵自救互救能力；而美軍體能訓練採多元模式施訓，不侷限於測驗項目，並靈活運用營區內（外）各項設施，實施長距離跑步、障礙超越訓練等。共軍基礎體能計四項與新加坡測驗七項較為多元，體適能測驗應以多元模式實施，不侷限於測驗項目，運用多項體能訓練，評量官兵體能狀況；以美軍為例，靈活運用營區內（外）各項設施，實施負重跑步、拉行悍馬車等。

(c)測驗標準與方式

在測驗標準方面，我國國軍與美軍及新加坡依其軍隊訓練需求，頒布各國測驗標準並區分男、女年齡層實施評分，中共於 2002 至 2006 年修編「軍人體能標準」研訂期間蒐集了 500 餘萬組資料，並徵求各軍區、軍兵種、總部機關和有關院校意見，編訂成結構合理、標準適度的「軍人體能標準」。在測驗方式上：我國國軍與新加坡（新訓學校，步、裝甲兵訓練中心、後備軍人）以自動化儀器鑑測為主，並於年度施測一次；共軍依「軍人體能標準」、「軍事訓練與考核大綱」每年編組測考人員實施鑑測一次；而美國陸軍每半年實施鑑測一次。

(d)測驗結果之影響

共軍規範體能不合格人員不得晉職、晉銜，士兵當年度不得報考院校及選取士官，院校畢業學員不得發放畢業證書。美軍與新加坡等國均有「體能不合格不予晉用」之規範。國軍年度鑑測成績應納入單位主官人事運用參考，並明確律定對個人人事影響規定條文。

(3)體適能定義

根據教育部體適能網站所訂定對於體適能的定義為：體適能（physical fitness）可視為身體適應生活、運動與環境（例如溫度、氣候變化或病毒等因素）的綜合能力。體適能較好的人在日常生活或工作中從事消耗體力的活動或運動時，皆有較佳的活力及適應力，不易產生疲勞感。在科技進步的文明社會中，人類身體活動的機會越來越少，而飲食習慣的改變導致熱量攝取越來越高，工作與生活壓力和休閒時間相對增加，使每人具備良好體適能和規律運動的重要性。張耿介[45]大致列舉其他專家學者對體適能提出相關的見解如下：

Corbin（1970）認為體適能包含「與健康有關的體適能（health-related physical fitness）」及「與技巧有關的體適能（skill-related physical fitness）」兩類；意即將體適能元素依其特性分類，一為與健康關聯性高者，另一乃是與競賽技能與技巧關聯性較高。

方進隆（1997）則指出體適能是指一種人體多面向的身體特質與身體活動、健康狀況有關的能力，包括：心肺功能、肌肉適能、柔軟度、速度等各種不同的能力。運動、體適能與健康三者彼此間皆有正相關；體適能好的人，通常健康狀況較佳，且運動量也會較大；健康狀況好的人，體適能也會比較好，運動量亦會較大。

池上晴夫（1984）認為體適能有行動體適能、防衛體適能；行動體適能包含引起行動的能力（肌力、爆發力）、持續行動的能力（肌力、全身耐力）、協調行動的能力（平衡性、敏捷性、巧緻性、柔軟性），防衛體適能包含抵抗物理化學壓力的能力、抵抗生物性壓力的能力、抵抗生理性壓力的能力、抵抗精神性壓力的能力（李勝雄，2001）。

全民運動處（2010）的解釋則為：體適能（physical fitness）係指身體具備某種程度的能力，足以安全而有效地應付日常生活中身體所承受的衝擊和負荷，免於過度疲勞並有體力享受休閒及娛樂活動的能力。體能依性質和需要的不同，可分為健康體能和運動體能；健康體能和運動體能並非毫無交集，其實健康體能是運動體能的基礎，運動體能是健康體能的延伸，兩者相輔相成，關係密切。

綜上所述，國內外學者專家對於體適能的見解雖然出發點與立場稍異但是所提出的論點與組成元素的內容大致相同。歸納整理如下：

(a)體適能係指身體具備某種程度的條件與能力，足以安全而效率地應付日常生活中身體面對環境與狀況所帶來的衝擊與負荷；可以免於導致疲勞且仍有餘力享受休閒及娛樂活動。

(b)體適能依性質和需要的不同，可分為健康性體適能（health-related physical fitness）和技巧性體適能（skill-related physical fitness）；健康體適能是指與健康有密切關係的心臟、血管系統、肌肉組織、身體組成等條件；技巧性體適能則是指身體從事和運動或競技比賽有關的身體能力，除了可以強化運動表現，也可以更有效率地執行日常活動及享受運動與比賽的樂趣。

(c)體適能的組成元素（含健康性與技巧性）涵蓋了心肺耐力、肌肉耐力、肌肉力量、柔軟度、身體組成、肌肉爆發力、速度、靈敏度、平衡力、反應時間、協調性等。

(4)體適能對國軍戰力之影響

蔡東仁[43]提到，軍隊成員來自社會，義務役官兵入營後體適能素質參差不齊，近

年招募志願役士兵，錄取過程需通過跑步等方式甄試入營，志願役軍士官每年亦接受年度體適能鑑測，為部分弟兄抱持「過關」心態，未能專注個人體適能長期訓練，而影響整體進步成效，以下就體適能隊官兵個人體質改變、部隊演訓任務執行、凝聚部隊整體士氣三方面，分別敘述：

(a)體適能對官兵個人體質改變

在眾多研究結果顯示規律運動對身心健康有許多好處，運動最大的好處由身體開始，先是心臟、肺臟、血液、肌肉、骨頭、關節、韌帶、身體內部新陳代謝系統與內分泌系統，以及身體內部生化作用功能之強化，這些透過規律的身體活動達到一定程度時，最先產生影響的是肌肉的力量、柔軟度、肌肉耐力、心血管循環功能與耐力，以及身體脂肪比等五大身體要素提升，同時身體結構和組成方面得以改善。心理方面，透過規律運動能降低情緒壓力、減少壓力負荷、減少因肥胖產生的自我觀念問題（自卑與信心不足）；心情愉快，對自信心、果斷力、獨立性、工作效率、記憶力等有正面影響。

(b)部隊演訓任務執行

國軍官兵負有保衛國家人民之責任，面對各項演訓、任務與突發狀況，均需以體適能支撐各項工作。以年度「漢光演習」任務為例，演習期間幕僚人員在龐大的精神壓力下，日夜輪值執行各項任務突發狀況處理，實兵部隊日夜的實施連續戰鬥、戰技與戰術執行，均需要以充沛的體適能為基礎，以完成各項任務。

(c)凝聚部隊整體士氣

部隊的體適能訓練，可運用各種設備實施多元競賽活動，激發官兵訓練風潮，幹部可藉由與官兵訓練時，互相勉勵，一方面可提升團隊凝聚力，亦可激勵官兵訓練士氣更

有效的提升訓練成效。

4.語文學習的重要性(以英語為例)

(1)英語在國際使用上的重要性

「世界已經為我們打開了大門，英語就是它的語言」。英文成為網路世代吸收知識的關鍵能力，也讓愈來愈多政府開始警覺，英語能力，將會決定下一代擷取知識的深度與廣度。

從來沒有一種語言像英語如此所向披靡，從政治、外交、文化、貿易、金融到科技，幾乎已經成為人類各種行為的共同語言。英國文化協會預測，二〇〇〇年全球約有十億人在學習英語。到了二〇一〇年，這個數字將會增加一倍：全球將會有三分之一的人口在學英語。估計十年內，全世界將有一半人口、約三十億人能用英語溝通，英語將成為真正的「世界語」。

真正的世界通用語另一個英語熱的世界現象，是「豬羊變色」：非英語系國家能說英語的人口，如今已是英語系國家總人口的三倍。光是在亞洲，會說英語的人數就超過了三億五千萬人，相當於美國、加拿大與英國加起來的人口總數。單單在中國，將近六〇%的小學生（大約一億）正在學英文，遠遠超過了英國人口。

2013年11月 Jay Walker 在 TED 論壇中提到，前牛津英文字典主編 Robert Burchfield 曾說：「世界上任何一個受過教育的人，如果不懂英文，就等於被剝奪了某種權利。」這句話的意義何在？他認為世界上有許多人們所共通的語言：數學是科學的語言，音樂是情緒的語言，英語則是解決問題的語言。懂得英語的人，能夠自在地參與更廣泛的對話與討論，毫無阻礙的探討全球議題，關心氣候變遷、貧窮、經濟、疾病等問題。為了

吸收新知，獲取即時資訊，學習英語這件事已不需美國的刻意推動，各國人民即紛紛加入這股英語狂熱，期許能藉此有一個更美好的未來。確實，由於歐美國家在諸多領域的進步與成就，導致語言隔閡被放大，學習英語變成如此重要的一件事，儘管如此，我們並不能就此認定把英語學好，成功就近在咫尺。

英語依然是流通最廣的國際語言，是與世界交流的工具，我們有必要具備一定的英語能力。但是，學習英語不應該只是為了應付考試，填鴨式的能力培養，它應該是基於某種熱情，也許是為了追求更高深的學問，也許是能夠在工作領域一展長才，又或許是期望能夠從中體驗不同的文化風采。

表 3：2013 年統計世界語言使用人數之排名

排名	語言	使用人數
1	中文	1,400,000,000
2	英文	508,000,000
3	印度語	497,000,000
4	西班牙語	392,000,000
5	俄語	277,000,000
6	阿拉伯語	246,000,000
7	孟加拉語	211,000,000
8	葡萄牙語	191,000,000
9	馬來語	159,000,000
10	法語	129,000,000

資料來源：本研究自行彙整。

(2)台灣外語學習環境

外語學習在台灣一直是個不退流行的風潮，從兒童美語，雙語小學，到坊間林立的語文補習班，國際化一直是台灣人想要跟上的腳步。隨著全球化與網際網路的興盛，

國界漸趨於無形，而人與人之間的溝通顯露出了外語的重要性。英語是台灣學童第一個學習的外國語言，而在台灣的大環境中，人們對英語學習的重視亦比其他外語來得高。

當然，以目前全球使用英語的人口數來看，我們不能否認英語的重要性，但其他外國語言卻一直在台灣被視作較為其次的，較不重要的外國語言。然而，隨著國際性企業進入台灣，以及台灣產品行銷更多的國家，所謂跨國企業越來越多，單一的外語-英語已不足以符合快速全球化的需求，更多來自世界各地的資訊需要使用到英語之外的其他外語。

在台灣，成人外語的學習需求通常會在成人進入職場後逐漸顯露出來，當成人逐漸感受到英語不再是原本以為的處處通用，進而對其他外語產生了學習需求。

正規教育中，第二外國語已在 1983 年高級中學課程標準中，正式被納入選修課程；1994 年起，少數高中也以實驗性質開設第二外語課程供學生修習；然而依據教育部中等教育司的統計資料顯示，88 學年度第一學期至 100 學年度第二學期，高中選讀第二外語的學生總數已從一萬一千五百人成長至四萬兩千五百七十二人，學生對第二外語學習意願之強烈可見一斑；而開設的語言類別也從法語、德語、西語、日語四種語言增加到九種，增加的是韓語、拉丁語、俄語、越南語及印尼語。相較於此，成人第二外語學習卻是狀況未明，許多非正規課程以大學推廣教育、市民學苑、社區大學的方式默默地進行著，但在台灣的相關文獻卻鮮少探討此一領域，亦缺乏相關統計資訊。

(3)語言學習策略的定義及特性

黃琬瑩[8]指出，語言學習策略的討論始於 1970 年代。Rubin[46]、Bialystock[47]等人，都為語言學習策略下過定義，Chamot[48]則更進一步定義語言學習策略為：「個人用來幫助理解、學習和記憶新知的特殊思考方式。」

其中又以 Oxford[49]為集其大成者，在其所著 *Language Learning Strategies: What Every Teacher Should Know* 書中，提出語言學習策略的完整定義：「學習者用來學習、理解及運用目標語(target language)促進溝通所使用的方法。適當的語言學習策略可幫助學習者建立自信，並增進其語言能力。」

(4)自主式學習策略

張殿玉[50]指出，在大學英語對學生的語言能力提出了更高要求的環境下，傳統的、單一的、以教師為中心的語言學習模式被教師引導的、學生積極參與的課堂教學和課外機輔自主式學習的複合型學習模式所取代已成必然。

從自主學習者的角度來看，他人所給予的只有資源和限制，但如何在這些條件下抉擇，以何種價值觀來抉擇，則是學習者自己的事，旁人最多只能提供建議，不能替他抉擇，也不能替他判斷什麼對他好，什麼對他不好。除非情況特殊，教師無權強迫學生以教師要求的方式、學習教師指定的東西。支持課堂的是一個師生雙向的學習契約，而非單向的教師權威。

自主能力主要是自覺、視野和行動的勇氣，這些都必須在一次一次為自己抉擇，從成功或誤判中累積經驗而來，不能夠靠灌輸知識來學會。自主能力不是一種知識，而是面對自己生命的藝術。就像畫家要成為畫家非得自己動手作畫，人要成為自主學習也是得知行合一。

張殿玉的論文中提到，大學英語自主式學習具備以下特點：

(a)有效地運用學習策略能力

研究表明，大學英語的學習過程中，學生對大學英語課程本身自然產生的生疏感和對最終成果的模糊認識及信心缺損使得激發和培養大學英語學習策略能力尤為重要。首先需要的是自我管理 ability，具備和有效運用元認知策略是實現學習自主性的關鍵，更是培養學生自主學習大學英語能力的第一步。

(b)外部環境至關重要

首先，在大學英語自主式學習中，教師必須擔負學習的「組織者」、「指導者」和「幫助者」的角色。教師必須參與策略指導、內容推薦、結果評估三個環節。其次，現代化教學設施是實現有效自主式學習的另外一個重要因素。一塊黑板和一根粉筆的單一的傳統教學模式不利於實現培養大學英語的跨文化交際能力的目標，無法有水準地完成對聽說的要求，而多媒體技術的校園化使大學英語自主式學習在技術環境上成為可能。最後，多樣化和立體化的語料是學生學習目標語言文化最直接的內容來源，是許多學生自主學習的中心。

(c)學習過程的互動性

語言交際本身就是互動的，既有人際互動交流，也有人機互動交流。所以，大學英語自主式學習不能是簡單的個人的獨自學習，必須在師生間、學生間、學生與其他人間和學生與媒體虛擬交際者之間的互動中得以實現。自主學習者不僅要有獨立精神，也必須具備合作精神，在合作中加深對自身的了解，解決自身的問題。

5.陸軍軍官學校自習課管制規定

(a)目的與實施構想

身為軍人必須要有強烈自律的精神，更遑論帶領士兵的軍官幹部，更應有自我管理的強烈自我要求精神。陸軍官校是我國培養國軍部隊軍官幹部的搖籃，校內完整四年的全人教育，其內容涵蓋與一般大學相似的專業知識學習、軍事專業職能教育、體能戰技訓練與平日軍事化生活要求，以培養具備領導管理、解決問題、語文溝通級持續學習之軍官所需具備的基礎能力，四年的軍官養成教育更是所有正期班軍官幹部所必經之過程。

因應現代軍隊「人性化管理」的要求，並培養官校學生具備未來畢業後成為軍官之基礎自我認知與價值，於 2015 年 9 月推行自習課管制規定乃希藉由此規定明確訂定平日官校學生各自習時段的實行作法與其管制作為，以此規定作為學生平日生活與軍官幹部管制要求之依據，希望能以自主、自律的精神為軸，透過學生自主計畫課外活動及讀書進度，養成學生對自我負責、自律、獨立思考及規劃的能力。為訓練學生自主學習及自我時間管理，除針對晚自習管制學生必須實施有關專業知識或語文學習之課業相關預、複習外，並不額外針對學生日間之自習時間多作限制，學生可依個人需求規畫自習時間實施專業知識學習、體能訓練與語文學習，希望學生能透過自行規劃，充分且有效率的利用空閒時間提升自我學識及體能，並藉由課外學習培養多方面興趣和多國語言，以收事半功倍之學習成效。

(b)實施作法

自習課管制規定將自習時段概定為日間自習早上八時至十二時及下午二時至三時五十分、晚自習(下午七點三十分至九點)及夜間(下午九點三十分至十一時)，並以自

行就位、明確律定時間之方式管制人員就位。就位地點則區分運動場、教學區、圖書館及生活區，日間可依個人需求選擇著運動服至運動場(官校北營區週邊、游泳池、學生活動中心)實施自主體能訓練或著制服教學區(通識教室、系館教室)或中正堂圖書館實施專業知識及語文學習，晚自習則能著運動服選擇於生活區(寢室)或教室區實施自習，夜間(晚點名後)則僅限於生活區(寢室)夜讀至夜間十一時。自習課管制規定雖在執行上較為彈性但仍訂定一般規定與各區域自習規定，以在現行學生作息規定下，保障學生自習時間之權益，並貫徹自習課管制規定實施的精神，訂有一般規定如：(一)依規定著裝，嚴禁擅自脫除遺物或鞋襪。(二)嚴禁睡覺。(三)嚴禁大聲喧嘩，干擾他人。(四)0800 時至 1550 時之自習時間，若遇正課、集合或用餐，須按規定著裝並按時就位，不得遲到。(五)1930 時至 2100 實之晚自習時間，人員按時寢室就位自習，為前一次考試一科以上不合格人員須至志清樓教室就位，若因故須改於系館實施，則應以教授班為單位於當日 1830 前向實習旅部提出申請。(六)2130 時至 2300 時自習時間，僅於營舍內實施，並不得影響他人睡眠。(七)依本校資通規定使用電子設備(手機、電腦)，惟不得干擾他人，且不得從事遊戲。(八)學長(姐)不得以任何理由，強制占用學弟(妹)自習時間。(九)體能活僅限於各運動場或連隊後側實施。

自習區域區分教學區、生活區、運動場及圖書館等四類，各區域自習規定如後：(一)教學區：1.上課時段須保持肅靜。2.桌面嚴禁擺放食物且不得飲食(各節下課時間不再此限)3.嚴禁使用智慧型手機上網功能。(二)生活區：1.除營舍外，其餘場地皆禁止使用智慧型手機上網功能。2.嚴禁於自習時間躺臥床上。3.萊爾富內用餐前後需保持環境整潔。(三)運動場：1.向體育組核備後，方可於

各運動場實施。2.遵守安全規定，使用完畢後完成場地復原。3.運動時應注意安全及水分補充。4.嚴禁使用智慧型手機上網功能。

(四)圖書館：1.圖書館內不得飲食。2.嚴禁於圖書館內整理服裝儀容(擦皮鞋、銅環等)。

自習課管制規定之實施，律定教授班長、實習連值星官、實習旅值星官分層管制及掌握人員就位時間與地點，以落實自習課管制規定的執行紀律，教授班長需負責管制正課與晚自習(若於教室)就位狀況，實習連值星官管制人員用餐、集合就位狀況、晚間及夜間連隊自習狀況，實習旅值星官則負責編組人員督導晚自習與夜讀狀況。

三、研究方法

本研究旨在探討「陸軍官校自習課管制規定」對學生之實施成效。本文研究對象為陸軍官校一到四年級學生，研究工具採取問卷調查法(The Questionnaire Approach)，設計問卷分為制度「認知」、「執行」與「實施成效」三大構面，並利用 SPSS 套裝軟體進行資料分析，所採取的統計方法依序為樣本基本資料分析、項目分析、信度分析、描述性統計、變異數分析、相關性分析及迴歸分析。

1.研究對象

本研究對象為陸軍官校一（正 89 期）到四年級（正 86 期）學生，並利用問卷發放的方式，針對陸軍官校全校學生共 890 人，其中男學生 817 人，女學生 73 人作為施測對象。本研究於民國 105 年 4 月初開始發放問卷，於 4 月中完成回收，共計發出 890 份問卷，回收 755 份問卷，回收率 84.8%，有效問卷 755 份，有效問卷率 84.8%。

2.研究工具

本次研究主要採問卷調查法，針對陸軍

官校「陸軍官校自習課管制規定」對學生之實施成效，依據陸軍官校學校學指部學生「自習課」自主運用之現行制度(請參閱附錄一)及國內文獻相關理論，依本文研究題材，完成本研究之問卷。編製方式採用結構化問卷，以李克特(Likert)五點量表為測量尺度，分別由「非常同意」到「非常不同意」，給予分數 5 分到 1 分，由研究對象依其認知填答，並根據填答的資料，使用 SPSS 進行統計分析。

問卷內容分為四大部分，第一部份為個人基本資料，其中包括「年級」、「性別」、「科系」、「最近一次期末考全科及格」與「最近一次體能戰技測驗全項合格」、「曾考取語文類證照」等；第二部分為學生對「自習課管制規定」之「認知」構面的同意程度，量表共計 15 題；第三部分為學生對「自習課管制規定」之「執行」構面的同意程度，量表共計 9 題；第四部份為學生對「自習課管制規定」之「實施成效」構面的同意程度，量表共計 17 題，其問卷內容請參閱附錄一。

本研究問卷第一構面—制度「認知」。其問題設計係依據陸軍官校學指部學生「自習課管制規定」之現行制度。此構面主要用來檢視制度推行前，是否有經過良好的宣導；以及學生是否確實了解「自習課管制規定」的制度與意涵。藉此了解陸軍官校學生對於「自習課管制規定」之認知程度。

本研究問卷第二構面—制度「執行」。參酌國內相關文獻（林雪萍[3]、洪寶蓮[34]）修訂而成，問題針對「自習課管制規定」的實際執行情形進行設計，用來檢視該制度的執行程度，內容包括學生學科成績、體能戰技成績及外語學習能力，研究對象根據制度執行狀況，回答問卷問題。藉此歸納得知該制度之實際執行程度。

本研究問卷第三構面—制度「實施成效」。

其問題設計係依據陸軍官校學指部「自習課管制規定」之現行制度及相關文獻，設計而成。問卷包含制度是否有助於學生增進自身專業知識、體能、語言能力等項目，藉此了解該制度之執行成效。

3. 資料分析方法

本文根據研究目的，將回收之有效問卷，利用統計 SPSS 套裝軟體，進行資料分析。資料分析所採統計方法如下：

(a) 樣本基本資料分析

根據本研究回收之有效問卷分析結果，分別就「年級」、「性別」、「學系」、「最近一次期末考全科及格」與「最近一次體能戰技測驗全項合格」、「曾考取語文證照」的分佈情形作整理，計算次數及百分比，以了解本研究分析之樣本結構。

(b) 項目分析

項目分析主要目的在對預試問卷個別題項適切性的檢核，其中最常使用的是極端組檢驗法—臨界比(critical ration)。亦即，極端組檢驗法，主要分析量表中的每一個題目之可靠程度。本研究以極端組檢驗法檢定「陸軍官校自習課管制規定對學生學習成效之研析」問卷之三大構面題目的鑑別度。

將「極端組檢驗法」說明如下：使用極端組之比較，以檢定高、低分二組受試者在各題得分平均數差異的顯著性，作為 Likert 量表之鑑別度指標。藉由獨立樣本 t 檢定，求出每一個題目之決斷值(CR 值)，p 值小於.05 者為顯著，則此題目具有鑑別度，可鑑別出不同受測者的反應程度，予以保留採用，作為題目初步篩選的參考，反之則將予以刪除。

(c) 信度分析

信度分析的檢定，以了解問卷的可靠性與有效性。以 Cronbach's α 衡量分析問卷中各變項題目間內在一致性。所謂信度是指一

群受訪者在同樣測驗卷上測量多次的結果，都具有一致性（可靠性）。Cronbach's α 值若是小於 0.35 則表示為低信度；若是介於 0.35 至 0.70 則表示為信度尚可；若是大於 0.70 則表示為高信度。

(d) 描述性統計

分別就陸軍官校學生對於「自習課管制規定」的「認知」、「執行」與「實施成效」三大構面，計算平均數、標準差，以瞭解學生陸軍官校學生對於「自習課管制規定」的「認知」、「執行」以及「實施成效」的同意程度平均值。

(e) 變異數分析

分別以不同性別、學系等之學生背景資料為變數，針對陸軍官校學生對於「自習課管制規定」的「認知」、「執行」以及「實施成效」三大構面的同意程度，進行變異數分析，以檢視其所呈現結果是否具有差異性。

(f) 相關性分析

針對陸軍官校學生對於「自習課管制規定」之「認知」、「執行」以及「實施成效」三大構面的同意程度，進行相關性分析，以探討三大構面相關之程度。當相關係數之絕對值小於 0.3 時，為低度相關；絕對值介於 0.3~0.7 時，即為中度相關；達 0.7~0.8 時，即為高度相關；若達 0.8 以上時，即為非常高度相關。

(g) 迴歸分析

針對陸軍官校「自習課管制規定」，將「實施成效」同意程度設為因變數，「認知」與「執行」同意程度設為自變數，進行迴歸分析，以探討「認知」與「執行」構面對「實施成效」構面之解釋能力。

四、研究分析與結果

本研究以陸軍官校實施「自習課管制規

定」之「認知」、「執行」與「實施成效」的同意程度，針對本校一、二、三、四年級學生實施問卷調查，並以適當的統計方法進行分析。

1.樣本基本資料分析

本研究發出 890 份問卷，實際回收 765 份，回收率為 85.96%，剔除回答不完整者 0 份，最後樣本人數為 765 人，問卷有效率為 100%。根據本研究回收之有效問卷分析結果，就性別、年級和科系的分佈情形作整理，如表 4 所示。「性別」資料統計：男學生所占比例較高，共計 690 人，所占百分比為 90.2%；女學生所占比例較低，共計 75 人，所占百分比為 9.8%。「年級」樣本資料：一、二年級學生所占比例較高，共計 434 人，所占百分比合計為 56.7%；四年級學生所占比例最低共計 150 人，所占百分比為 19.6%。「科系」樣本資料：政治系學生所占比例最低，共計 56 員，所占比例為 7.3%，其次為電機系學生，共計 58 人，所占百分比為 7.6%；管理科學系學生所占比例最高，共計 101 人，所占百分比為 13.2%，次高為機械系學生，共計 69 人，所占百分比為 9.0%。在本制度實施後，最近一次期末考全科及格比率占 81.2%，最近一次體能戰技測驗全項合格比率占 69.0%，而曾考取語文類證照比率則占 45.9%。

表 4 樣本基本資料分析

構面	內容	人數	百分比
性別	男	690	90.2%
	女	75	9.8%
年級	一年級	219	28.6%
	二年級	215	28.1%
	三年級	181	23.7%
	四年級	150	19.6%
科系	電機系	58	7.6%
	資訊系	67	8.7%
	管科系	101	13.2%

	物理系	61	8.0%
	機械系	69	9.0%
	化學系	68	8.9%
	土木系	66	8.7%
	政治系	56	7.3%
	不分系	219	28.6%
最近一次期末考	是	621	81.2%
全科合格	否	144	18.8%
最近一次體能戰	是	528	69.0%
技測驗全項合格	否	237	31.0%
曾考取語文類證	是	351	45.9%
照	否	414	54.1%

2.項目分析—極端組檢驗法

如表 5 所示，本問卷分為三大構面，第一構面為「認知」，合計 15 題，第二構面為「執行」，合計 9 題，第三構面為「實施成效」，合計 17 題。在初試過程中，以 SPSS 軟體進行項目分析。以極端組檢驗法，由 t 檢定 CR 值結果得知，所有題目皆為顯著。

表 5「陸軍官校自習課管制規定」三大構面之項目分析摘要表

獨立樣本檢定							
編號			變異數相等的 Levene 檢定		平均數相等的 t 檢定		
			F 檢定	顯著性	t	自由度	顯著性 (雙尾)
A1	透過學生自主計畫課外活動及讀書進度	假設變異數相等	2.765	.097	14.439	377	.000*
		不假設變異數相等			14.371	357.054	.000*
A2	養成學	假設變異數	13.723	.000	16.663	377	.000*

	生對自我負責、自律、獨立思考及規劃之能力	相等					
		不假設變異數相等					
A3	為訓練自主學習及時間管理	假設變異數相等	29.789	.000	16.391	333.684	.000*
		相等			16.563	377	.000*
		不假設變異數相等			16.135	311.054	.000*
A4	不針對學生日間自習時間多作限制	假設變異數相等	13.347	.000	15.340	377	.000*
		不假設變異數相等			15.089	333.659	.000*
A5	透過學生自行規劃，充分且有效率的利用空閒時間提升自我學識與體能	假設變異數相等	80.995	.000	20.330	377	.000*
		不假設變異數相等			19.332	252.806	.000*
A6	藉課外學習培養多方面興趣和多國語言，以收事半功倍之學習成效	假設變異數相等	52.871	.000	20.225	377	.000*
		不假設變異數相等			19.323	263.817	.000*
A7	日夜間	假設變異數	2.542	.112	14.631	377	.000*

	各時段的就位地點及服裝	相等					
		不假設變異數相等					
A8	前一次期中(末)考不合格人員晚自習須於志清樓就位自習	假設變異數相等	14.166	.000	17.186	377	.000*
		相等			14.549	355.549	.000*
		不假設變異數相等			16.774	315.652	.000*
A9	「2130 後夜間自習僅限於營舍內實施，最晚至 2300 時	假設變異數相等	4.939	.027	15.926	377	.000*
		不假設變異數相等			15.709	339.597	.000*
A10	自習時間不得使用手機、電腦從事遊戲	假設變異數相等	2.884	.090	14.372	377	.000*
		不假設變異數相等			14.325	359.361	.000*
A11	學長姐不得以任何理由，強制占用學弟妹自習時間	假設變異數相等	30.101	.000	13.423	377	.000*
		不假設變異數相等			13.107	316.750	.000*
A12	學生可於日間自習時	假設變異數相等	35.499	.000	13.573	377	.000*
		不假設變異			13.210	308.864	.000*

	間於運動場實施運動	數相等					
A13	可依個人需求於生活區、教學區、圖書館自習	假設變異數相等	79.081	.000	18.265	377	.000*
		不假設變異數相等			17.457	264.704	.000*
A14	自習時間由連值星官管制人員用餐、集合狀況	假設變異數相等	3.490	.063	15.515	377	.000*
		不假設變異數相等			15.358	347.041	.000*
A15	日間自習時間由教授班長掌握人員動向並管制正課就位狀況	假設變異數相等	24.306	.000	18.101	377	.000*
		不假設變異數相等			17.644	312.626	.000*
B1	前一次期中(末)考不合格人員於晚自習在志清樓就位自習	假設變異數相等	.000	.999	18.854	377	.000*
		不假設變異數相等			18.578	337.521	.000*
B2	各自習時段就位地點	假設變異數相等	.753	.386	18.398	377	.000*
		不假設變異			17.882	318.775	.000*

	與服裝	數相等					
B3	人員2130 後於生活區自習，並最晚自習至2300 時	假設變異數相等	6.240	.013	17.104	.77	.000*
		不假設變異數相等			16.721	319.518	.000*
B4	自習時間不得使用手機、電腦從事遊戲	假設變異數相等	11.781	.001	17.691	377	.000*
		不假設變異數相等			17.233	311.040	.000*
B5	學長(姐)不得以任何理由，強制佔用學弟(妹)時間	假設變異數相等	.494	.483	11.964	377	.000*
		不假設變異數相等			11.918	358.501	.000*
B6	學生可於日間自習時間於運動場實施運動	假設變異數相等	12.722	.000	15.990	377	.000*
		不假設變異數相等			15.642	321.12	.000*
B7	可依個人需求於生活區、教學區、圖書館自習	假設變異數相等	40.408	.000	18.776	377	.000*
		不假設變異數相等			18.159	293.358	.000*
B8	由教授	假設變異數	34.251	.000	19.211	377	.000*

	班長掌握人員動向並管制正課就位狀況	相等					
		不假設變異數相等			18.619	298.624	.000*
B9	由連值星官管制人員用餐、集合狀況	假設變異數相等	7.932	.005	20.667	377	.000*
		不假設變異數相等			20.188	317.682	.000*
C1	養成學生自主計畫課外活動及讀書進度	假設變異數相等	29.171	.000	21.942	377	.000*
		不假設變異數相等			21.146	284.767	.000*
C2	養成學生對自我負責、自律、獨立思考及規劃之能力	假設變異數相等	54.835	.000	21.295	377	.000*
		不假設變異數相等			20.368	266.480	.000*
C3	訓練學生自主學習及自我時間管理	假設變異數相等	79.570	.000	22.549	377	.000*
		不假設變異數相等			21.396	247.797	.000*
C4	「透過學生自行規畫，充分且有效率的利用空	假設變異數相等	71.120	.000	21.067	377	.000*
		不假設變異數相等			19.999	248.981	.000*

	閒時間提升自我學識與體能						
C5	藉課外學習培養多方面興趣和多國語言，以收事半功倍之學習成效	假設變異數相等	68.812	.000	23.979	377	.000*
		不假設變異數相等			22.803	252.957	.000*
C6	對專業知識、體能及語文學習上更感興趣	假設變異數相等	48.530	.000	22.744	377	.000*
		不假設變異數相等			21.812	272.911	.000*
C7	訂定專業知識、體能及語文學習的明確目標	假設變異數相等	34.628	.000	22.556	377	.000*
		不假設變異數相等			21.709	281.489	.000*
C8	在專業知識、體能及語文學習方面找出適切的學習方法	假設變異數相等	34.566	.000	22.732	377	.000*
		不假設變異數相等			21.823	275.353	.000*
C9	增進專業知識、體	假設變異數相等	65.736	.000	21.499	377	.000*
		不假設變異數相等			20.477	256.512	.000*

	能及語 文學習 方面的 學習成 績	數相等					
C10	在專業 知識學 習上更 為勤奮	假設變異數 相等	4.069	.044	21.563	377	.000*
		不假設變異 數相等			20.944	303.948	.000*
C11	提供專 業知識 學習方 面的便 利性	假設變異數 相等	20.929	.000	20.470	377	.000*
		不假設變異 數相等			19.866	301.945	.000*
C12	增加與 同學進 行課業 討論的 機會	假設變異數 相等	47.286	.000	19.133	377	.000*
		不假設變異 數相等			18.373	276.109	.000*
C13	主動規 畫並參 與體能 訓練	假設變異數 相等	16.582	.000	22.274	377	.000*
		不假設變異 數相等			21.533	292.420	.000*
C14	依照需 求採取 多變化 之體能 訓練方 式	假設變異數 相等	17.954	.000	21.676	377	.000*
		不假設變異 數相等			21.062	304.961	.000*
C15	增加每 週體能 訓練的 次數與 時間	假設變異數 相等	15.971	.000	19.375	377	.000*
		不假設變異 數相等			18.795	300.971	.000*
C16	主動規 劃並參 加語文 相關的	假設變異數 相等	3.799	.052	18.483	377	.000*
		不假設變異 數相等			18.215	337.772	.000*

	比賽或 檢定						
C17	增加每 週語文 學習的 次數與 時間	假設變異數 相等	.615	.434	17.653	377	.000*
		不假設變異 數相等			17.302	325.559	.000*
							.000*

*p<0.5

3.信度分析

本文探討陸軍官校學生實施「陸軍官校自習課管制規定」之「認知」、「執行」與「實施成效」之三個構面的同意程度。在表 6 中，可以看到三個構面與整體問卷變數之量表信度 Cronbach's Alpha 係數皆在 0.8 以上，顯示各變項題目中間內在一致性。

表 6 研究問卷整體與各構面的 Cronbach's α 值

構面	Cronbach's Alpha 值	題數
認知	0.905	15
執行	0.853	9
實施成效	0.955	17
整體	0.963	41

4.「陸軍官校自習課管制規定」同意度分析

以下說明陸軍官校學生對於「陸軍官校自習課管制規定」之「認知」、「執行」與「實施成效」三大構面與整體同意度分析結果。由表 7 可得知整體構面同意平均值為 4.0270。「認知」構面同意度最高，平均值為 4.0778；最低為「執行」構面同意度，平均值為 3.9571；「實施成效」構面同意度平均值為 4.0461。

表 7「陸軍官校自習課管制規定」之「認知」、「執行」與「實施成效」三大構面與整體同意度分析表

項目	平均數	標準差
認知	4.0778	0.7958
執行	3.9571	0.8711
實施成效	4.0461	0.7897
整體	4.0270	0.8188

表 8 為「陸軍官校自習課管制規定」中，在「認知」構面的同意度分析結果。同意度平均值為 4.077，顯示平均同意程度為接近同意。又以第 13 題『您了解自習課管制規定「可依個人需求於生活區、教學區、圖書館自習」。」』平均值為 4.220 最高；以第 14 題『您了解自習課管制規定「自習時間由連值星官管制人員用餐、集合狀況」』平均值為 3.9370 最低。

表 8「陸軍官校自習課管制規定」在「認知」構面的同意度分析表

題號	題目	平均數	標準差
A1	您了解自習課管制規定是「透過學生自主計畫課外活動及讀書進度」。	4.064	0.7378
A2	您了解自習課管制規定的目的是為「養成學生對自我負責、自律、獨立思考及規劃之能力」。	4.165	0.6838
A3	您了解自習課管制規定是「為訓練自主學習及時間管理」。	4.180	0.7371
A4	您了解自習課管制規定「不針對學生日間自習時間多作限制」。	4.099	0.8061
A5	您了解自習課管制規定是「透過學生自行規劃，充分且有效率的利用空間時間提升自我學識與體能」。	4.141	0.7456
A6	您了解自習課管制規定是「藉課外學習培養多方面興趣和	4.105	0.7411

	多國語言，以收事半功倍之學習成效」。		
A7	您了解自習課管制規定「日夜間各時段的就位地點及服裝」。	3.949	0.8477
A8	您了解自習課管制規定「前一次期中(末)考不合格人員晚自習須於志清樓就位自習」。	3.965	0.9167
A9	您了解自習課管制規定「2130 後夜間自習僅限於營舍內實施，最晚至 2300 時」。	3.945	0.8963
A10	您了解自習課管制規定「自習時間不得使用手機、電腦從事遊戲」。	3.975	0.8489
A11	您了解自習課管制規定「學長姐不得以任何理由，強制占用學弟妹自習時間」。	4.182	0.8467
A12	您了解自習課管制規定「學生可於日間自習時間於運動場實施運動」。	4.169	0.7719
A13	您了解自習課管制規定「可依個人需求於生活區、教學區、圖書館自習」。	4.220	0.7007
A14	您了解自習課管制規定「自習時間由連值星官管制人員用餐、集合狀況」。	3.937	0.8750
A15	您了解自習課管制規定「日間自習時間由教授班長掌握人員動向並管制正課就位狀況」。	4.072	0.7819

表 9 為「陸軍官校自習課管制規定」在「執行」構面的同意度分析結果。同意度平均值為 3.957，顯示平均同意程度為接近同意。又以第 7 題『您認為執行自習課管制規定確實「可依個人需求於生活區、教學區、圖書館自習」。」』平均值為 4.139 最高；以第 1 題

『您認為執行自習課管制規定有確實管制「前一次期中(末)考不合格人員於晚自習在志清樓就位自習」。』平均值為 3.847 最低。

表 9「陸軍官校自習課管制規定」在「執行」構面的同意度分析表

題號	題目	平均數	標準差
B1	您認為執行自習課管制規定有確實管制「前一次期中(末)考不合格人員於晚自習在志清樓就位自習」。	3.847	0.8987
B2	您認為執行自習課管制規定有確實執行「各自習時段就位地點與服裝」。	3.865	0.8988
B3	您認為執行自習課管制規定確實管制「人員 2130 後於生活區自習，並最晚自習至 2300 時」。	3.897	0.9343
B4	您認為執行自習課管制規定有確實管制「自習時間不得使用手機、電腦從事遊戲」。	3.952	0.8930
B5	您認為執行自習課管制規定有確實執行「學長(姐)不得以任何理由，強制佔用學弟(妹)時間」。	3.871	0.9949
B6	您認為執行自習課管制規定確實執行「學生可於日間自習時間於運動場實施運動」。	4.041	0.8529
B7	您認為執行自習課管制規定確實「可依個人需求於生活區、教學區、圖書館自習」。	4.139	0.7284
B8	您認為執行自習課管制規定確實執行「由教授班長掌握人員動向並管制正課就位狀況」。	4.071	0.7744
B9	您認為執行自習課管制規定確實執行「由連值星官管制人員用餐、集合狀況」。	3.931	0.8648

施成效」的同意度分析結果。同意度平均值為 4.046，顯示平均同意程度為接近同意。又以第 4 題『您認為自習課管制規定有助於「透過學生自行規畫，充分且有效率的利用空間時間提升自我學識與體能」。』平均值 4.125 最高；以第 16 題『您認為自習課管制規定有助於「主動規劃並參加語文相關的比賽或檢定」。』平均值為 3.876 最低。

表 10「陸軍官校自習課管制規定」在「實施成效」構面的同意度分析表

題號	題目	平均數	標準差
C1	您認為自習課管制規定有助於「養成學生自主計畫課外活動及讀書進度」。	4.055	0.7791
C2	您認為自習課管制規定有助於「養成學生對自我負責、自律、獨立思考及規劃之能力」。	4.108	0.7254
C3	您認為自習課管制規定有助於「訓練學生自主學習及自我時間管理」。	4.120	0.7580
C4	您認為自習課管制規定有助於「透過學生自行規畫，充分且有效率的利用空間時間提升自我學識與體能」。	4.125	0.7537
C5	您認為自習課管制規定有助於「藉課外學習培養多方面興趣和多國語言，以收事半功倍之學習成效」。	4.089	0.7657
C6	您認為自習課管制規定有助於「對專業知識、體能及語文學習上更感興趣」。	4.099	0.7489
C7	您認為自習課管制規定有助於「訂定專業知識、體能及語文學習的明確目標」。	4.076	0.7620
C8	您認為自習課管制規定有助於「在專業知識、體能及語文學習方面找出適切的學習方法」。	4.060	0.7548

表 10 為「陸軍官校自習課管制規定」在「實

C9	您認為自習課管制規定有助於「增進專業知識、體能及語文學習方面的學習成績」。	4.092	0.7637
C10	您認為自習課管制規定所律定的自習場所有助於「在專業知識學習上更為勤奮」。	3.969	0.8354
C11	您認為自習課管制規定所律定的自習場所有助於「提供專業知識學習方面的便利性」。	4.013	0.8375
C12	您認為自習課管制規定有助於「增加與同學進行課業討論的機會」。	4.099	0.7947
C13	您認為自習課管制規定有助於「主動規畫並參與體能訓練」。	4.021	0.7973
C14	您認為自習課管制規定有助於「依照需求採取多變化之體能訓練方式」。	4.046	0.8053
C15	您認為自習課管制規定有助於「增加每週體能訓練的次數與時間」。	4.005	0.8407
C16	您認為自習課管制規定有助於「主動規劃並參加語文相關的比賽或檢定」。	3.876	0.8601
C17	您認為自習課管制規定有助於「增加每週語文學習的次數與時間」。	3.932	0.8426

5.研究對象之不同背景變項對「陸軍官校自習課管制規定對學生專業知識、體能及語文學習成效」三大構面之差異性分析

以下說明研究對象的背景變項對「陸軍官校自習課管制規定」之「認知」、「執行」與「實施成效」三個構面與整體的差異性分析。由表 11 可以得知，研究對象的「性別」變項對「陸軍官校自習課管制規定」之「認知」、「執行」與「實施成效」的差異性分析結果。三個構面與整體問卷，男性學生同意程度平均數皆大於女性學生，在「認知」構面上不顯著，但在「執行」與「實施成效」兩構面統計上皆顯著。推斷原因為女生連隊為獨立管理之連隊，其餘男性依身高分散各

連，故產生差異。

表 11 陸軍官校學生「性別」對「陸軍官校自習課管制規定」之三大構面(認知、執行、實施成效及整體)之差異性分析

構面	組別	內容	平均數	標準差	F 值	顯著性
認知	1	男	4.0804	0.53728	0.169	0.681
	2	女	4.0542	0.97000		
執行	1	男	3.9670	0.59295	12.807	0.000***
	2	女	3.8637	0.58155		
實施成效	1	男	4.0564	0.61353	12.103	0.000***
	2	女	3.9529	0.49867		
整體	1	男	4.0455	0.52736	15.454	0.000***
	2	女	3.9704	0.38899		

*P<0.05 **P<0.01 ***P<0.001

表 12 可以得知研究對象的「年級」變項對陸軍官校自習課管制規定之「認知」、「執行」與「實施成效」三個構面與整體的差異性分析。針對整體與三個構面，不同「年級」學生的平均同意程度皆有顯著差異，而且在統計上，利用雪費(Scheffe)法分析比較後發現，在「認知」構面上，一年級及四年級學生平均同意程度皆顯著大於二年級及三年級學生。在「執行」構面上，一年級及四年級學生平均同意程度皆顯著大於二年級及三年級學生；在「實施成效」構面上，一年級及四年級學生平均同意程度皆顯著大於三年級學生。在「整體」構面上，一年級及四年級學生平均同意程度皆顯著大於二年級及三年級學生。

表 12 陸軍官校學生「年級」對「陸軍官校自習課管制規定」之三大構面(認知、執行、實施成效及整體)之差異性分析

構面	組別	內容	平均數	標準差	F 值	顯著性	Scheffe 事後比較
認知	1	一年級	4.1799	0.53452	12.769	0.000***	1>2
	2	二年級	4.0189	0.52631			1>3
	3	三年級	3.9190	0.51932			4>2
	4	四年級	4.2054	0.43859			4>3
執行	1	一年級	4.0801	0.58760	12.807	0.000***	1>2
	2	二年級	3.9070	0.54704			1>3
	3	三年級	3.7643	0.61337			4>2
	4	四年級	4.0809	0.56768			4>3
實施成效	1	一年級	4.1595	0.58756	12.103	0.000***	1>3
	2	二年級	4.0049	0.58027			4>3
	3	三年級	3.8502	0.69234			
	4	四年級	4.1769	0.46202			
整體	1	一年級	4.1495	0.52579	15.454	0.000***	1>3
	2	二年級	3.9885	0.50725			1>4
	3	三年級	3.8565	0.51584			2>3
	4	四年級	4.1663	0.43379			2>4

*P<0.05 **P<0.01 ***P<0.001

接著表 13 得知研究對象的「科系」變項對「陸軍官校自習課管制規定」之「認知」、

「執行」與「實施成效」三個構面與整體的差異性分析。針對整體與三個構面，在「認知」構面上，不分系學生平均同意程度皆顯著大於資訊系、物理系、機械系、土木系、政治系學生；在「執行」構面上，電機系學生平均同意程度皆顯著大於資訊系、物理系、機械系、政治系學生。管科系學生在平均同意程度皆顯著大於政治系。不分系學生平均同意程度皆顯著大於資訊系、物理系、機械系、化學系、土木系、政治系學生；在「實施成效」構面上，電機系學生平均同意程度皆顯著大於機械系、政治系學生。資訊系學生平均同意程度皆顯著大於政治系。管科系學生平均同意程度皆顯著大於政治系學生。不分系學生平均同意程度皆顯著大於物理系、機械系、化學系、土木系、政治系學生。在「整體」構面上，電機系學生平均同意程度皆顯著大於機械系、土木系、政治系學生。管科系學生平均同意程度皆顯著大於政治系學生。不分系學生平均同意程度皆顯著大於資訊系、管科系、物理系、機械系、化學系、土木系、政治系學生。

表 13 陸軍官校學生「科系」對陸軍官校自習課管制規定之三大構面(認知、執行、實施成效及整體)之差異性分析

構面	組別	內容	平均數	標準差	F 值	顯著性	LSD 事後比較
認知	1	電機系	4.1333	0.56009	2.133	0.031*	9>2
	2	資訊系	4.0101	0.40463			9>4
	3	管科系	4.0832	0.41014			9>5
	4	物理系	4.0033	0.53311			9>7
	5	機械系	3.9971	0.59655			9>8

	6	化學系	4.0755	0.51031			
	7	土木系	3.9960	0.58807			
	8	政治系	3.9714	0.52982			
	9	不分系	4.1790	0.53442			
執行	1	電機系	4.0774	0.65953	2.573	0.009 **	1>2
	2	資訊系	3.8552	0.57882			1>4
	3	管科系	3.9626	0.50192			1>5
	4	物理系	3.8871	0.57538			1>8
	5	機械系	3.8486	0.65512			3>8
	6	化學系	3.9248	0.54006			9>2
	7	土木系	3.9108	0.53985			9>4
	8	政治系	3.7976	0.64375			9>5
	9	不分系	4.0706	0.60042			9>6
實施成效	1	電機系	4.1523	0.59976	2.473	0.012 *	9>7
	2	資訊系	4.0401	0.50043			9>8
	3	管科系	4.0478	0.46068			1>5
	4	物理系	3.9932	0.59845			1>8
	5	機械系	3.9540	0.72676			2>8
	6	化學系	3.9248	0.54006			3>8
	7	土木系	3.9108	0.53985			9>4
	8	政治系	3.7976	0.64375			9>5
	9	不分系	4.0706	0.60042			9>6
整體	1	電機系	4.1289	0.53571	2.802	0.005 **	9>7
	2	資訊系	3.9885	0.41489			1>5
	3	管科系	4.0420	0.38936			1>7

	4	物理系	3.9736	0.52032			9>2
	5	機械系	3.9466	0.61399			9>3
	6	化學系	4.0050	0.48550			9>4
	7	土木系	3.9715	0.56270			9>5
	8	政治系	3.8759	0.52697			9>6
	9	不分系	4.1454	0.52832			9>7

*P<0.05 **P<0.01 ***P<0.001

由表 14 可以得知研究對象的「最近一次期末考是否全科及格」變項對「陸軍官校自習課管制規定」之「認知」、「執行」與「實施成效」的差異性分析結果。除「執行」構面以外，其他兩構面與整體問卷，「最近一次期末考全科及格」的平均同意程度皆大於「最近一次期末考不是全科及格」，在「認知」構面上有顯著，但「執行」與「實施成效」構面在統計上不顯著。

表 14 陸軍官校學生「最近一次期末考是否全科及格」對「陸軍官校自習課管制規定」之三大構面(認知、執行、實施成效及整體)之差異性分析

構面	組別	內容	平均數	標準差	F 值	顯著性
認知	1	是	4.0990	0.51661	5.429	0.020 *
	2	否	3.9866	0.54272		
執行	1	是	3.9680	0.58841	1.161	0.282
	2	否	3.9090	0.60839		
實施成效	1	是	4.0586	0.61066	2.397	0.238
	2	否	3.9926	0.57188		

整體	1	是	4.0535	0.51504	2.922	0.088
	2	否	3.9721	0.51518		

*P<0.05 **P<0.01 ***P<0.001

由表 15 可以得知研究對象的「最近一次體能戰技測驗是否全項合格」變項對「陸軍官校自習課管制規定」之「認知」、「執行」與「實施成效」的差異性分析結果。針對「認知」、「執行」、「實施成效」等三個構面上，「體能戰技測驗全項合格」的人員平均同意程度皆大於「體能戰技測驗不為全項合格」，在「實施成效」構面上有顯著，但在「認知」與「執行」構面統計上無顯著性。

表 15 陸軍官校學生「最近一次體能戰技測驗是否全項合格」對「陸軍官校自習課管制規定」三大構面(認知、執行、實施成效及整體)之差異性分析

構面	組別	內容	平均數	標準差	F 值	顯著性
認知	1	是	4.0928	0.51679	1.399	0.237
	2	否	4.0444	0.52312		
執行	1	是	3.9602	0.59534	0.055	0.815
	2	否	3.9494	0.58655		
實施成效	1	是	4.0816	0.58049	5.876	0.016*
	2	否	3.9675	0.64693		
整體	1	是	4.0590	0.50919	2.798	0.095
	2	否	3.9917	0.52810		

*P<0.05 **P<0.01 ***P<0.001

由表 16 可以得知研究對象的「是否曾考取語文類證照」之「認知」、「執行」與「實施成效」的差異性分析結果。針對「認知」、「執行」、「整體」等三個構面上，「考取語文類證照」的人員平均同意程度皆大於「未考取語文類證照」；在「實施成效」構面上，「未考取語文類證照」的人員平均同意程度皆大於「考取語文類證照」，但在統計上無顯著性。

表 16 陸軍官校學生「是否曾考取語文類證照」對「陸軍官校自習課管制規定」之三大構面(認知、執行、實施成效及整體)之差異性分析

構面	組別	內容	平均數	標準差	F 值	顯著性
認知	1	是	4.1166	0.51657	3.580	0.059
	2	否	4.0449	0.52699		
執行	1	是	3.9696	0.55960	0.300	0.584
	2	否	3.9461	0.61909		
實施成效	1	是	4.0277	0.63883	0.613	0.434
	2	否	4.0619	0.57262		
整體	1	是	4.0475	0.50965	0.211	0.646
	2	否	4.0303	0.52129		

*P<0.05 **P<0.01 ***P<0.001

6. 「陸軍官校自習課管制規定」三大構面與整體同意度之相關分析

本節將「認知」、「執行」、「實施成效」構面以及整體問卷進行 Pearson 相關分析。當相關係數之絕對值小於 0.3 時，為低度相關；絕對值介於 0.3~0.7 時，即為中度相關；達 0.7~0.8 時，即為高度相關；若達 0.8 以上時，即為非常高度相關。

由表 17 可以得知，三大構面與整體問卷之兩兩相互間的相關性皆為統計上顯著相關。就整體問卷而言，以「實施成效」構面對其的相關係數 0.919 最高，「執行」構面對其的相關係數 0.908 次之，皆為非常高度相關；再者，分析「認知」、「執行」與「實施成效」三大構面彼此兩兩相關性。就「實施成效」構面而言，以「認知」構面對其相關係數 0.712 最高，「執行」構面對其相關係數 0.673 次之，皆為中度相關。

就「執行」構面而言，以「認知」構面對其相關係數 0.759 最高，「實施成效」構面對其相關係數 0.673 次之，皆為中度相關。就「認知」構面而言，以「執行」構面對其相關係數 0.759 最高，「實施成效」構面對其相關係數 0.712 次之，皆為中度相關。

表 17「認知」對「執行」與「實施成效」三大構面及整體問卷成效同意度之相關分析

構面	分析	認知	執行	實施成效	整體
認知	Pearson 相關	1	0.759**	0.712**	0.908**
	顯著性 (雙尾)		0.000	0.000	0.000
	個數	765	765	765	765
執行	Pearson 相關	0.759**	1	0.673**	0.860**
	顯著性 (雙尾)	0.000		0.000	0.000
	個數	765	765	765	765
實施成效	Pearson 相關	0.712**	0.673**	1	0.919**
	顯著性 (雙尾)	0.000	0.000		0.000
	個數	765	765	765	765
整體	Pearson 相關	0.908**	0.860**	0.919**	1

顯著性 (雙尾)	0.000	0.000	0.000	
個數	765	765	765	765

**在顯著水準為 0.01 時(雙尾)，相關顯著。

7.「陸軍官校自習課管制規定」中「認知」與「執行」構面對「實施成效」的解釋能力分析

本節將探討「認知」及「執行」構面對「實施成效」構面的解釋或預測性。本文採用逐步迴歸法，分析自變項「認知」及「執行」構面對因變數「實施成效」構面的解釋力。

由表 18 可以得知，經過逐步迴歸分析之後，選取了「認知」及「執行」兩個構面自變數進入迴歸模式中，其對「實施成效」構面的解釋量達到 54.8%。也就是說由「認知」及「執行」構面兩個變項來預測「實施成效」有 54.8%的解釋能力。

表 18「陸軍官校自習課管制規定」中「認知」與「執行」構面對「實施成效」構面的逐步迴歸分析模式摘要

模式	R	R 平方	調過後的 R 平方	估計的標準誤
1	0.712(a)	0.506	0.506	0.42447
2	0.741(b)	0.548	0.547	0.40623

(a) 預測變數：(常數)，制度認知

(b) 預測變數：(常數)，制度認知、制度執行

由表 19 變異數分析摘要表可以得知：模式 1 之 F 檢定值為 782.643，顯著值為 0.000；模式 2 之 F 檢定值為 462.759，顯著值為 0.000。由此可知：至模式 2 所建立的迴歸模式是可接受的，而亦達顯著水準。

表 19「認知」與「執行」構面對「實施成效」構面的逐步迴歸模式變異數分析(c)

模式		平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
1	迴歸	141.010	1	141.010	782.643	0.000(b) ***
	殘差	137.471	763	0.180		
	總數	278.480	764			
2	迴歸	152.732	2	76.366	462.759	0.000(c) ***
	殘差	125.748	762	0.165		
	總數	278.480	764			

(a)預測變數：(常數)，認知

(b)預測變數：(常數)，認知、執行

(c)依變數：實施成效

*P<0.05 **P<0.01 ***P<0.001

根據表 20 之結果，建立逐步迴歸方程式，模式 2 即為此分析所建立之迴歸模型。而原始迴歸方程式如下：

$$y=0.551+0.546x_1+0.321x_2$$

因此，就陸軍官校「陸軍官校自習課管制規定」的「實施成效」構面而言，「認知」與「執行」兩構面對其皆具顯著的解釋能力。其中，以「認知」構面的解釋能力較大，這與前節相關分析中，就「實施成效」而言，「認知」與其的相關係數 0.712 大於「執行」與其的相關係數 0.633 之研究結果不謀而合。

表 20「認知」與「執行」構面對「實施成效」構面的逐步迴歸模式係數(a)

模式		未標準化係數		標準化係數	t	顯著性
		B 之估計值	標準誤差	Beta 分配		
1	(常數)	0.697	0.121		5.777	.000***
	認知	0.821	0.029*	0.712	27.976	.000***
2	(常數)	0.551	0.117		4.720	.000***

認知	0.546	0.043*	0.473	12.654	.000***
執行	0.321	0.038*	0.315	8.428	.000***

(a) 依變數：實施成效

*P<0.05 **P<0.01 ***P<0.001

五、結論與建議

1.研究結論

本文研究旨在探討「陸軍官校自習課管制規定」，以陸軍官校學生為研究對象，利用問卷調查法，進行各項統計性分析。藉以了解學生對於「自習課管制規定」的「認知」、「執行」及「實施成效」之同意程度；進而分析「陸軍官校自習課管制規定」其實行必要性與成效，並以此提出具體的參考與建議。綜合而言，本研究的結論如下：

根據表 21，本研究發現，總體的平均同意度達到 4.0270，其三個構面同意度分別為 4.0778、3.9571 及 4.0461。其中，以制度「認知」的同意度平均數最高；且在「認知」構面中，同意度最高的為「您了解自習課管制規定「可依個人需求於生活區、教學區、圖書館自習」。」；次高為「您了解自習課管制規定「學長姐不得以任何理由，強制占用學弟妹自習時間」。」顯示「自習課管制規定」乃滿足許多學生的需求，加上政策宣導管道暢通且確實，且幹部及實習幹部皆落實督導及管制，因此學生對於自習課管制規定內容皆全盤了解，另一方面，由於軍校管制嚴格，所以違反自習課管制規定也會受到懲處，致使學生們也會主動了解其規定及實施辦法。而問卷平均同意度最低的構面是「執行」，其可能原因為，陸軍官校畢竟是一所軍事學校，對於一切事物都有管制措施及其章法，因此在執行層面，必定有許多不盡人意的地方，時常因為上級長官指示，抑或是學長姐的交辦事項，導致仍然有些漏網之魚，無法確實執行「自習課管制規定」，因而使少部分學生

權益受損，所以在同意度方面略顯降低。再者，在「認知」構面中，我們可知「您了解自習課管制規定「2130 後夜間自習僅限於營舍內實施，最晚至 2300 時」。」為「認知」構面次低項目，得以推知，本規定在宣導方面並為貫徹落實，進而使此項目在「認知」方面同意度較低。此外，在「執行」構面中，同意度最高的為「您認為執行自習課管制規定確實「可依個人需求於生活區、教學區、圖書館自習」。」可知自習課管制規定針對自習時段就位區域管制落實，且按上述就位地點實行，又「您認為執行自習課管制規定有確實管制「前一次期中(末)考不合格人員於晚自習在志清樓就位自習」。」同意度最低，推測原因在於，實習幹部針對少部分學科不及格人員之就位管制相對疏忽，缺乏有效的人員管制措施，才會導致此題同意度較低。而在「實施成效」構面中，同意度最高的為「您認為自習課管制規定有助於「透過學生自行規畫，充分且有效率的利用空閒時間提升自我學識與體能」。」可知自習課管制規定之實行，確實有助於學生個人自主規劃運用時間，並提升個人學習與體能訓練上的效率；「您認為自習課管制規定有助於「主動規劃並參加語文相關的比賽或檢定」。」同意度最低，推測原因在於，提升學習效率並不完全表示學生個人具備參加語文類比賽或檢定之能力，每項研究目的之結論說明如下：

表 21 陸軍官校學生對於「自習課管制規定」的「認知」、「執行」與「實施成效」同意度之綜合分析表

構面	同意度 平均值	排名	各構面細項	
認知	4.0778	1	最高	您了解自習課管制規定「可依個人需求於生活區、教學區、圖書館自

				習」。(4.2200)
			最低	您了解自習課管制規定「自習時間由連值星官管制人員用餐、集合狀況」。(3.9370)
執行	3.9571	3	最高	您認為執行自習課管制規定確實「可依個人需求於生活區、教學區、圖書館自習」。(4.1390)
			最低	您認為執行自習課管制規定有確實管制「前一次期中(末)考不合格人員於晚自習在志清樓就位自習」。(3.8470)
實施成效	4.0461	2	最高	您認為自習課管制規定有助於「透過學生自行規畫，充分且有效率的利用空閒時間提升自我學識與體能」。(4.1250)
			最低	您認為自習課管制規定有助於「主動規劃並參加語文相關的比賽或檢定」。(3.8760)
整體	4.0270			

資料來源：本研究自行整理

(a)認知

由問卷分析結果得知，「認知」構面平均同意度為 4.0778，其中以『您了解自習課管制規定「可依個人需求於生活區、教學區、圖書館自習」。」的平均同意度最高，可能因為校風逐漸開放，加上校長加重學術涵養的要求，師長們也對學生灌輸了更多知識，使學生需要更多的時間消化並充實自己，因而自由用運自習時間就更顯重要，故其平均同意度最高。又『您了解自習課管制規定「學

長姐不得以任何理由，強制占用學弟妹自習時間」。』次高，推測其可能原因為軍校大部分有嚴明的學長姐學弟妹制，加上混合編連的緣故，許多低年級在連上不免存在許多精神壓力，或是時常要負責一些公差勤務，在此規定下，自習時間也幾乎就是免於遭受學長姐精神壓力的自由時間，因此多數學生表達同意。

此外，平均同意度最低的問題則為『您了解自習課管制規定「自習時間由連值星官管制人員用餐、集合狀況」。』，平均同意度僅為 3.9370；『您了解自習課管制規定「2130 後夜間自習僅限於營舍內實施，最晚至 2300 時」。』次低。顯示學生對種種管制時間及地點的規定有較低的同意度，認為學校既然要開放自習時間自主運用，就要更大膽的實施，讓學生全權掌控，以達到最大的效果，而不是一不小心，畫虎不成反類犬，使制度實施上有所矛盾，更造成後續的「執行」構面上，學生同意度低。推測其可能原因為，由儉入奢易，由奢入儉難，軍校生以往沒有許多自主運用時間，突然間多了可自己掌握的空間時間，若不做好自我要求，很容易邁向墮落的生活，反而浪費時間在一些不必要的休閒活動，嚴重者更與自我學習的目標背道而馳，因而在開放的制度下仍然訂定許多管制規章，易發生實施成效不彰之情形，故其平均同意度最低。

(b)執行

由問卷分析結果得知，「執行」構面平均同意度為 3.9571，其中以『您認為執行自習課管制規定確實「可依個人需求於生活區、教學區、圖書館自習」。』的平均同意度最高。在在顯示學生對於自習課自主運用的需求性，軍校生除了課業，還擔負了許多繁雜的工作，所以能有完整且能自主運用的時間實在難能可貴，所以本題平均同意度最高。

至於平均同意度最低的問題則為『您認為執行自習課管制規定有確實管制「前一次期中(末)考不合格人員於晚自習在志清樓就位自習」。』推測其可能原因為，每位學生對自己的生涯規劃及學習規畫各有不同，導致期中(末)考不及格的原因有很多，可能是對該科目沒興趣，或是一時失誤把成績考差了等等，卻因而限制了許多原本可以自主運用的自習時間，使學生對於此題的執行狀況認知各有不同，故其平均同意度最低。

此外，『您認為執行自習課管制規定有確實執行「各自習時段就位地點與服裝」。』同意度次低，推測其可能原因為，管制與開放要同時進行時，往往會造成矛盾，猶如自由與束縛同時存在一般，因此更無法達到如文學校學生的自主，有時候同一件事在不同的時間及場合做，會有不一樣的收穫和效果，但硬性做出規範，就會造生些許不便，再者，若是怕學生逾矩或是違反規定，而訂定許多管制辦法，反而無法培養學生真正的對自己負責以及自我要求，要馬兒好，千萬不能要馬兒不吃草，以上種種因素都可能造成本題同意度低落。

最後，本構面同意度第三低的題目為『您了解自習課管制規定「日夜間各時段的就位地點及服裝」。』，從「認知」構面同意度次低及最低題目分別為『您了解自習課管制規定「2130 後夜間自習僅限於營舍內實施，最晚至 2300 時」。』及『您了解自習課管制規定「自習時間由連值星官管制人員用餐、集合狀況」。』可以推測由於管制與開放造成矛盾，實施過程也實際造成學生的不便，以致本題同意度低落。

(c)實施成效

由問卷分析結果得知，「實施成效」構面平均同意度為 4.1250，其中以「您認為自習課管制規定有助於「透過學生自行規畫，充

分且有效率的利用空閒時間提升自我學識與體能」。」的平均同意度最高。「您認為自習課管制規定有助於「訓練學生自主學習及自我時間管理」。」同意度次高；第三高為「您認為自習課管制規定有助於「養成學生對自我負責、自律、獨立思考及規劃之能力」。」從學生於本制度「認知」構面上平均認同度最高的題目，您了解自習課管制規定「可依個人需求於生活區、教學區、圖書館自習」。」及同意度次高題目為「您了解自習課管制規定「學長姐不得以任何理由，強制占用學弟妹自習時間」。」可知學生能夠藉由時間的自主運用及自我學習等方式，漸漸培養對自己負責和良好時間管理的能力，慢慢養成許多好習慣，將來學生們都會進入部隊當一個帶兵官，管好別人之前，必定要先學會管好自己，善用自己時間，好好規劃自己的人生，從上述題目的同意度來看，學生們已不再渾渾噩噩混日子，都開始重視對自我的投資，善用時間就是累積最大的資產。綜合而論，從本構面同意度前三高的題目文句中，都可以發現自動自發的因子，所以要再三強調，在此制度的實施之下，跨越過渡期之後，同學們都勇敢且大方的正視自己，正視自己的品格，也正視自己的人生，開始規劃人生的藍圖，也開始自我充實，培養興趣，也培養情緒抒發的管道，更不辜負家長，努力讓自己成為更有用的人，因此，此三題的同意度最高。

而平均同意度最低的問題則為「您認為自習課管制規定有助於「主動規劃並參加語文相關的比賽或檢定」。」推測其可能原因為，語言的學習，到了高中以後，要維持就要靠興趣以及習慣，習慣就會成自然，倘若對語言沒有興趣更沒有習慣，在沒有他人督促之下，就會與它漸行漸遠，甚至把高中以前所學的知識拋諸九霄雲外，進而影響實施成效。故本題平均同意度最低。

而平均同意度次低為「您認為自習課管制規定有助於「增加每週語文學習的次數與時間」。」；同意度第三低為「您認為自習課管制規定所律定的自習場所有助於「在專業知識學習上更為勤奮」。」誠如前上述所說，語言的培養，要靠興趣來養成，沒有自我學習語言專長的習慣，理論上不會花任何非必要的時間接觸，更不要說精進了，只會更接近野蠻。由上述題目的同意度可以得知，要怎麼收穫先那麼栽，天下沒有白吃的午餐，不要讓自己一味地羨慕別人的語文能力強，只要自己努力，並持之以恆，就算語言基礎再差，都能有成功的一天，學校再怎麼擬定精進做為，學生自己不努力一切也都只是枉然，進而造成學生對於本制度實施成效良好的認同度低落。

綜合「認知」、「執行」與「實施成效」三個構面可以得知，學生普遍了解自主學習的重要性，也知道自由的可貴，但好成績還是要靠努力才能換來，否則自主運用的自習時間，很有可能就因為學科成績不及格而被剝奪，而今要培養的不僅僅是學識上的涵養，更要磨練對自己負責的態度，態度對了，不管到哪裡或做什麼事都會是對的，因此從「實施成效」就可以看得出，「自習課管制規定」大致上是成功的，唯獨一些管制措施還須學生與長官的協調和商討，進而達到雙贏的局面。

(d)差異性分析

研究對象不同背景變項對「陸軍官校自習課管制規定」整體與三個構面的差異性分析的結果可以得知，在「年級」變項上，由一、四年級學生的平均同意程度皆顯著大於二、三年級學生的同意程度；推論其可能原因為，由於此制度為四年級學生所制定，並在 104 學年開始實施，四年級同學為學校之領導者，較能了解其制度推行背景以及配合

施行；而一年級為 104 年學年度之新生，尚未接觸過實施此制度前的自習課方式，而無從比較。因此，造成二、三年級學生能明顯感受兩種制度之差異，對於新制度所帶來的改變及衝擊也較有排斥感，特別是高年級的學姐，更容易造成對制度的混淆感，造成對政策推行的認同感不足。

此外，從表 14、15、16 可以得知在「最近一次期末考是否全科及格」、「最近一次體能戰技是否全科及格」、「最近一次體能戰技測驗是否全項合格」變項上，全項合格且擁有語文證照的學生平均同意程度也皆有顯著差異。再利用雪費法(Scheffe)分析比較後，發現「認知」、「執行」及「實施成效」與「整體」構面皆產生統計上顯著差異性。推測其可能原因為能夠通過學校考試以及體能戰技測驗，並且主動考取語文類證照的學生，在自身學習動機上有較強烈的自我要求，因此無論是在「認知」、「執行」及「實施成效」與「整體」構面皆產生統計上顯著差異性。

(e)「陸軍官校自習課管制規定」三大構面與整體同意度之相關分析

就整體問卷而言，以「實施成效」構面對其的相關係數最高，「執行」構面對其的相關係數次之，但皆為非常高度相關；再者，分析「認知」、「執行」與「實施成效」三大構面彼此兩兩相關性。就「實施成效」構面而言，以「認知」構面對其相關係數最高，「執行」構面對其相關係數次之，皆為中度相關。就「執行」構面而言，以「認知」構面對其相關係數最高，「實施成效」構面對其相關係數次之，皆為中度相關。就「認知」構面而言，以「執行」構面對其相關係數最高，「實施成效」構面對其相關係數次之，皆為中度相關。

(f)「陸軍官校自習課管制規定」中「認知」

與「執行」構面對「實施成效」的解釋能力分析

作者經過逐步回歸分析後，採本研究中的「認知」和「執行」兩構面，在迴歸模式中以自變數進入，有 54.8%的解釋量在「實施成效」的構面，因此，「實施成效」被「認知」與「執行」構面之兩變項預測的解釋能力達 54.8%不言而喻。

換句話說，「認知」與「執行」兩構面，對本研究之「實施成效」構面，具顯著解釋能力，並以認知構面解釋能力較大，與前節相關分析結果彼此呼應。

2.研究建議

針對陸軍官校學生對於「陸軍官校自習課管制規定」的研究建議分三個構面來說明如下：

(a)認知

針對「認知」構面中，同意度最低題目為『您了解自習課管制規定「自習時間由連值星官管制人員用餐、集合狀況」。』及同意度第二低題目為『您了解自習課管制規定「2130 後夜間自習僅限於營舍內實施，最晚至 2300 時」。』，建議學校應頒布本制度之正式公文及相關規範說明至各連隊，使學生對於制度有正確認知，且使學生於制度執行時能有所依據。並且於每年新生入學時，於中正堂舉辦「陸軍官校自習課管制規定」說明會，由指揮官統一對於全校學生進行制度說明，包含本制度之目的、涵義及實施方法，此外各連連長也應利用每週主官精神講話時間，灌輸學生對於制度的正確認知，並依據制度公文，對學生提出之相關疑問進行解答，使學生確實了解，避免對於制度內容產生誤解，進而影響執行狀況與整體實施成效。最後，對於修改的制度內容也應該立即有正式經校長簽核的公文為依據，於執行前公告並

加強宣導原委，以使學生了解制度修改之處及認同修改後新制度，提高「認知」的正確性以有利於「執行」與「實施成效」。

(b)執行

針對本構面同意度最低題目為「前一次期中(末)考不合格人員於晚自習在志清樓就位自習」及同意度第二低的題目為『您認為執行自習課管制規定有確實執行「各自習時段就位地點與服裝」。』，可以得知學生對於制度實際執行狀況不認同，認為並非與制度規定相符合。此外，在課業輔導方面，女生連隊確實有每日獨立實施，但礙於居住營舍的不同，因此造成男性學生誤解女生連隊並未確實獨立實施課業輔導，歸咎於問題底端，就是學生對於制度規定以及實施實際狀況不是清楚了解，導致學生認為實際執行狀況並不相符制度規定。因此，提出建議同於「認知」構面所提，唯有讓學生確實了解制度之目的、涵義及實施方式才能有良好的執行效果，並有所依歸。此外，在執行過程中，若真有發現違反相關規定時，應該立即報告連隊長官，並召開檢討會，由連長擔任上級指導員，該連隊實習連長擔任主席主持會議，所有學生共同參與，了解違紀事件緣由並且共同想出未來精進作為，以使學生了解並預防違紀事件再次發生。

(c)實施成效

本研究問卷「實施成效」構面中，平均同意度最低的題目為「您認為自習課管制規定有助於「主動規劃並參加語文相關的比賽或檢定」。」僅有 3.8760，顯示學生對於現行制度實施成效滿意度不高；然而該構面中『您認為自習課管制規定有助於「透過學生自行規畫，充分且有效率的利用空閒時間提升自我學識與體能」。』平均同意程度高達 4.1250，將近 4，顯示學生認為本制度的實施方式可

以有效提升體能與學識的成長空間。因此，建議依各年級、各系各推派學生，組成團隊，並由營長與連長各一員共同擔任上級指導員，指導學生共同研擬修正本制度相關實施方式，以提升主動規劃並參觀語文類競賽或檢定為目標，減少窒礙難行之處，使制度趨近完善，再透過統一公開說明會及各連連長宣導的方式，培養學生對於制度擁有正確認知，增加學生對於本制度之認同感，並且確實要求按照制度規定執行，進而提升實施成效。

3.後續制度修正建議

(a)實施全校性自習課制度研討會，廣納學生意見討論

在「認知」構面中，同意度最低題目為『您了解自習課管制規定「自習時間由連值星官管制人員用餐、集合狀況」。』及同意度第二低題目為『您了解自習課管制規定「2130 後夜間自習僅限於營舍內實施，最晚至 2300 時」。』，代表仍有部分學生對於自習課制度實施時間對人數掌握及晚間就位時間並不瞭解。此外，在「成效」方面，『您認為自習課管制規定所律定的自習場所有助於「在專業知識學習上更為勤奮」。』為「成效」構面中分數第二低的部分，僅 3.969 分，顯示學生認為規定自習課「就位」並無顯著影響「學習態度」。建議可舉辦全校性的研討會，針對「就位時間」、「就位地點」等學生反應較多的規定做廣泛討論，以達成制度符合實際需求的目標。

(b)前一次期中(末)考不及格人員於晚自習改為連上集中管制就位

目前現行制度中，規定前一次期中(末)考不合格人員於晚自習在志清樓就位自習。然而在實際的狀況中，就位的執行管制並沒有落實，實習幹部巡查流於形式，大部分就位人員心不在焉、打瞌睡，並不專注在課業

上。這些現象對於不合格人員學科上的精進並無實質上的幫助，也造成時間上的浪費。其次是，管制不及格人員就位，除了訂定時間希望他們有更多的讀書時間，另一方面也是一種限制的手段，規定時間內，不能做讀書以外的事情。但現在顯示管制效果不彰，學生進步成效不明顯。建議能將在未來制度修正時，能將留讀的地點從志清樓改至各連統一集中後，由值星人員做管制。如此一來能確實掌握人員讀書的狀況，也能做到限制的手段。

(c)輔導學生尋找自己對不同語言的興趣

陸軍軍官校設有外文系，該系無實際招收學生，而是負責全校英文能力精進，誠如研究結論所分析，語文的學習與個人興趣有極大的關聯性，並非所有學生都對英文有熱忱，大學教育實在不該強迫所有學生學習英文，語言不只是一個學科，而是一項強而有力的工具，倘若不需要這項工具，強迫學習英文並不會有什麼實質成效，反而會加強學生對英文的反彈；換言之，學校應該輔導學生尋找自己對不同語言的興趣，例如：有些同學喜歡看韓劇，因此就會對韓文有興趣；喜歡日劇或日本動漫的同學，就會想學習日文，我國對日語及韓語的人才也都有所需求；同理可證，想在學生時期或是在職場上出國深造的同學，就會對於英文和西班牙文下功夫，以達到自己的目標。況且未來軍中在世界各國皆有駐外武官等語言要職，因此學校應讓學生對不同外語適性發展，以達到人盡其才，讓學習事半功倍的成效。

六、參考文獻

[1]賴宥亘，”應用音樂抒解國中成長階段「情緒壓力」相關因素之調查研究」相關因素之調查研究”。國立台灣大學音樂研究所碩士論文，2004。

- [2]林裕量、王儀旭、徐棟英、楊健生，”國防大學基礎學院學生基本體能分析研究”，輔仁大學體育學刊，6：pp.266-276，2007。
- [3]林雪萍，”語言學習策略對國小學童英語學習動機及學習成效之影響”，國立台南大學教育學系課程與教學碩士班碩士論文，2008
- [4]Nolen, S. B., ”Why study? How reasons for learning influence strategy selection”, Educational Psychology Review, Vol.8,1996.
- [5]Zimmerman, B.J., & Maritnez-Pons, M., ”Student differences in self-regulated learning: Relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use”, Journal of Educational Psychology, Vol. 82, pp51-59,1990.
- [6]彭連煒等，”學生指揮部學生體能教學成效檢討”復興崗體育，5：pp.147-158,1999.
- [7]汪茂鈞、謝聰頡、詹正豐，”大專軍事院校學生體適能與體脂肪之研究——以 93 年畢業生為例”復興崗體育，11：pp.1-11,2006.
- [8]黃琇瑩，”成人外語學習信念、學習策略與學習成效關係之研究”國立高雄師範大學成人教育研究所博士論文，2013.
- [9]洪寶蓮、陳緋娜”大學生自主性學習之調查研究以醫學系學生為例”通識教育年，5，2003.
- [10]Pittman, T. S. & Boggiano, A. K.,”Psychological perspectives on motivation and achievement. In A. K.Boggiano & T.S. Pittman, & A. K.Boggiano (Eds.),Achievement and Motivation: A social-developmental perspective”, New York: the Press Syndicate of the University Cambridge,1992.
- [11]Zimmerman, B. J. &Schunk, D. H., ”Self-regulated learning and academic

- achievement: Theory, research, and practice", New York: Springer Verlag, 1989.
- [12]仲曉娟、吳永紅，"在大學英語教學中培養學生的自主學習能力", 2010
- [13]陳品華，"二專生自我調整學習之理論建構與實證研究"，未出版博士論文，國立政治大學，台北市，2000.
- [14]林清山、程炳林，"國中生自我調整學習因素與學習表現之關係暨自我調整的閱讀理解教學策略效果之研究"教育心理學報，28：pp.15-58, 1995
- [15]陳玉玲，"自我調整學習理論探究及相關研究"教學學刊，19：pp.27-45, 2002.
- [16]Johnson, G. R., "Teaching tips for users of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire" Ann Arbor, MI: University of Michigan, National Center for Research to Improve Postsecondary Teaching and Learning, 1991.
- [17]Pintrich, P. R., "The dynamic interplay of student motivation and cognition in the college classroom". In C. Ames, and M. Maehr (Eds.). CT: JAI press. Vol. 6, pp. 160-177, 1989
- [18]張春興，"教育心理學：三化取向的理論與實踐"台灣東華，1996.
- [19]Kimble, G. A. "Foundations of Conditioning and Learning". New York: Appleton, 2003.
- [20]邱上真，"學習策略的教學理論與實際"特殊教育與復健學報，1991.
- [21]張新仁，"學習策略訓練與初探"教育文粹，1989.
- [22]陳李綢，"有效學習策略的研究與應用"學生輔導通訊，1995.
- [23] Weinstein, C.E., & Mayer, R.E., "The teaching of learning strategies". In M. Wittrock (Ed.), Handbook of research on teaching, 1986..
- [24]吳靜吉，程炳林，"國民中小學生學習動機，學習策略與學業成績之相關研究"國立政治大學學報，1993.
- [25]Zimmerman, B. J., "Theories of self-regulated learning and academic achievement: an overview and analysis". In D.H. Schunk & B. J. Zimmerman (2nd eds.), Self-regulated learning and academic achievement theoretical perspectives, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers. pp. 2-37, 2001.
- [26]林清文，"自我調整課業學習模式在課業學習諮商的應用" 2002.
- [27]Pintrich, P. R., "The role of goal orientation in self-regulated learning". In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds), Handbook of self-regulation. CA: Academic Press. pp. 451-502, 2000.
- [28]Pintrich, P. R., "A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students". Educational Psychology Review, Vol. 16(4), pp. 358-407, 2004.
- [29]Bandura, A., "Social foundations of thought and action: a social cognitive theory". Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1986
- [30]Schunk, D. H., "Social cognitive theory and self-regulated learning". In B. J. Zimmerman, & D. H. Schunk (2nd eds), Self-regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associate Publishers, pp. 125-151, 2001.
- [31]Zimmerman, B. J., "Attaining self-regulation: A social cognitive perspective". In M. Boekaerts, P. R.

- Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), Handbook of self-regulation, CA: Academic Press, pp. 13-39, 2000.
- [32] Zimmerman, B. J., "Becoming a self-regulated learner: An overview". Theory Into Practice, Vol. 41(2), pp. 64-70.
- [33] 郭重吉 (1987)。〈英美等國晚近對學生學習風格之研究〉,《資優教育季刊》, 22, 2002。
- [34] 洪寶蓮, "影響大學生學業學習之因素探討" 通識教育年刊, 3, 2001.
- [35] 朱瑞玲, "學習目標與動機" 國立屏東師範學院: 學習目標與動機學術研討會專題演講大綱、論文級, 2001
- [36] 張雪梅, "良師益友", 臺北: 張老師出版社, 1993
- [37] 黃德祥, "學習輔導與學, 生發展", 學生輔導通訊, 38, 1995
- [38] Barber. L. W., "The Hot Topics Series-Teaching Effective Learning Strategies Center for Evaluation", Development Research Phi Delta Kappa, 1991
- [39] Carver. J. B., "Ideas in practice: plan-making Taking effective control of study habits". Journal of Development Education, Vol. 12(2), 1988
- [40] Deci. E. L. & Ryan. M., "The initiation and regulation of intrinsically motivated learning and achievement". In A. K. Boggiano & T. S. Pittman & A. K. Boggiano (Eds), Achievement and motivation: A social-developmental perspective. New York: the Press Syndicate of the University Cambridge., 1992
- [41] 林義男, "大學生的學習參與情形與其學習成果的關係" 教育學院輔導學報, 10, 1987.
- [42] 林裕量、王儀旭、徐棟英、林瑞瑛, "探討軍校生體能與戰技成績表現相關分析" 輔仁大學體育學刊, 8, pp.168-184, 2009
- [43] 蔡東仁, "陸軍不同兵科三項基本體能分析探討", 國立屏東科技大學休閒運動健康系碩士學位論文, 2014
- [44] 國防部, "國軍基本體能訓練"
- [45] 張耿介, "健康體適能與促進", 文京出版社, 2015。
- [46] Rubin, J., "What the "good language learner" can teach us" TESOL Quarterly, Vol9, pp.41-51, 1975.
- [47] Bialystock, E., "A theoretical model of second language learning. Language Learning", Vol28, pp.69-83, 1978.
- [48] Chamot, A. U., "The learning strategies of ESL students" In A. Wenden & J. Rubin (Eds.), Learner strategies in language learning, Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall. pp.71-83, 1987.
- [49] Oxford, R. L., "Language learning strategies: What every teacher should know". Massachusetts: Heinle & Heinle Publishers., 1990.
- [50] 張殿玉, "學習策略與自主學習" 外語教學, 1, 2005。

附錄一

陸軍官校自習課管制規定對學生專業知識 、體能及語文學習成效之研究

親愛的同學，您好：

本問卷是針對「陸軍官校自習課管制規定對學生專業知識、體能及語文學習成效之研究」所設計，研究對象為陸軍官校全體學生，問卷採不記名方式，問卷結果僅供學術研究之用，絕不對外公開。懇切希望您能提供寶貴意見，依序填答。在此，謹致上最誠摯的謝意。

敬祝

一切安好心想事成

陸軍官學校管理科學系

指導教授：黃寶慧博士

學生：曾國峰、黃世勇、李子承、裴儀敬上

中華民國 105 年 4 月 6 日

【第一部分：個人基本資料】

一、性別：☐ (1)男 ☐ (2)女

二、年級：☐ (1)一年級 ☐ (2)二年級 ☐ (3)三年級 ☐ (4)四年級

三、科系：☐ (1)電機 ☐ (2)資訊 ☐ (3)管科 ☐ (4)物理 ☐ (5)機械

☐ (6)化學 ☐ (7)土木 ☐ (8)政治 ☐ (9)不分系

四、最近一次期末考全科及格：☐ (1)是 ☐ (2)否

五、最近一次體能戰技測驗全項合格：☐ (1)是 ☐ (2)否

六、曾考取語文類證照：☐ (1)是 ☐ (2)否

【第二部分：問卷內容】請您就下列各題之內容對「陸軍官校自習課管制規定對學生專業知識、體能及語文學習成效之研究」之同意程度，在最適的方格內打「√」。

一、制度認知：下列各題項是欲衡量陸軍官校學生對「自習課管制規定」的認知，請就同意程度在最適的方格內打「√」。

題 號	內 容	對自習課管制規定 認知的同意程度				
		1 非常 不同意	2 不 同意	3 無 意見	4 同 意	5 非 常 同 意
A1	您了解自習課管制規定是「透過學生自主計畫課外活動及讀書進度」。					
A2	您了解自習課管制規定的目的是為「養成學生對自我負責、自律、獨立思考及規劃之能力」。					
A3	您了解自習課管制規定是「為訓練自主學習及時間管理」。					
A4	您了解自習課管制規定「不針對學生日間自習時間多作限制」。					
A5	您了解自習課管制規定是「透過學生自行規劃，充分且有效率的利用空閒時間提升自我學識與體能」。					
A6	您了解自習課管制規定是「藉課外學習培養多方面興趣和多國語言，以收事半功倍之學習成效」。					
A7	您了解自習課管制規定「日夜間各時段的就位地點及服裝」。					
A8	您了解自習課管制規定「前一次期中(末)考不合格人員晚自習須於志清樓就位自習」。					
A9	您了解自習課管制規定「2130 後夜間自習僅限於營舍內實施，最晚至 2300 時」。					
A10	您了解自習課管制規定「自習時間不得使用手機、電腦從事遊戲」。					
A11	您了解自習課管制規定「學長姐不得以任何理由，強制占用學弟妹自習時間」。					
A12	您了解自習課管制規定「學生可於日間自習時間於運動場實施運動」。					

A13	您了解自習課管制規定「可依個人需求於生活區、教學區、圖書館自習」。					
A14	您了解自習課管制規定「自習時間由連值星官管制人員用餐、集合狀況」。					
A15	您了解自習課管制規定「日間自習時間由教授班長掌握人員動向並管制正課就位狀況」。					

二、制度執行：下列各題項是欲衡量陸軍官校學生對「自習課管制規定」的執行，請就同意程度在最適的方格內打「✓」。

題 號	內 容	對自習課管制規定 執行的同意程度				
		1 非常 不同意	2 不 同意	3 無 意見	4 同 意	5 非 常 同 意
B1	您認為執行自習課管制規定有確實管制「前一次期中(末)考不合格人員於晚自習在志清樓就位自習」。					
B2	您認為執行自習課管制規定有確實執行「各自習時段就位地點與服裝」。					
B3	您認為執行自習課管制規定確實管制「人員 2130 後於生活區自習，並最晚自習至 2300 時」。					
B4	您認為執行自習課管制規定有確實管制「自習時間不得使用手機、電腦從事遊戲」。					
B5	您認為執行自習課管制規定有確實執行「學長(姐)不得以任何理由，強制佔用學弟(妹)時間」。					
B6	您認為執行自習課管制規定確實執行「學生可於日間自習時間於運動場實施運動」。					
B7	您認為執行自習課管制規定確實「可依個人需求於生活區、教學區、圖書館自習」。					
B8	您認為執行自習課管制規定確實執行「由教授班長掌握人員動向並管制正課就位狀況」。					
B9	您認為執行自習課管制規定確實執行「由連值星官管制人員用餐、集合狀況」。					

三、制度成效：下列各題項是欲衡量陸軍官校學生對於「自習課管制規定」制度實施成效，請就同意程度在最適的方格內打「✓」。

題 號	內 容	對自習課管制規定 成效的同意程度				
		1 非常 不同意	2 不 同意	3 無 意見	4 同 意	5 非常 同意
C1	您認為自習課管制規定有助於「養成學生自主計畫課外活動及讀書進度」。					
C2	您認為自習課管制規定有助於「養成學生對自我負責、自律、獨立思考及規劃之能力」。					
C3	您認為自習課管制規定有助於「訓練學生自主學習及自我時間管理」。					
C4	您認為自習課管制規定有助於「透過學生自行規畫，充分且有效率的利用空閒時間提升自我學識與體能」。					
C5	您認為自習課管制規定有助於「藉課外學習培養多方面興趣和多國語言，以收事半功倍之學習成效」。					
C6	您認為自習課管制規定有助於「對專業知識、體能及語文學習上更感興趣」。					
C7	您認為自習課管制規定有助於「訂定專業知識、體能及語文學習的明確目標」。					
C8	您認為自習課管制規定有助於「在專業知識、體能及語文學習方面找出適切的學習方法」。					
C9	您認為自習課管制規定有助於「增進專業知識、體能及語文學習方面的學習成績」。					
C10	您認為自習課管制規定所律定的自習場所有助於「在專業知識學習上更為勤奮」。					
C11	您認為自習課管制規定所律定的自習場所有助於「提供專業知識學習方面的便利性」。					
C12	您認為自習課管制規定有助於「增加與同學進行課業討論的機會」。					
C13	您認為自習課管制規定有助於「主動規畫並參與體能訓練」。					
C14	您認為自習課管制規定有助於「依照需求採取多變化之體能訓練方式」。					

C15	您認為自習課管制規定有助於「 增加每週體能訓練的次數與時間 」。					
C16	您認為自習課管制規定有助於「 主動規劃並參加語文相關的比賽或檢定 」。					
C17	您認為自習課管制規定有助於「 增加每週語文學習的次數與時間 」。					

**The Research Of The Learning Effectiveness Of Students’
Professional Knowledge, Fitness And Language By The Off-hour
Provision In R.O.C. Military Academy**

**Boa-Huey Hwang, Kuo-Feng Tseng, Shih-Yung Huang,
Tzu-Cheng Lee, Yi Pei**

Department Of Management Science, R.O.C. Military Academy

Abstract

In order to cultivate cadets the abilities of self-responsibility, self-discipline, independently thinking and planning, R.O.C. Military Academy implemented the off-hour provision basically. The provision stipulated the time, place, clothing and regulatory in the off-hour in order to train the cadets to acquire self-learning, self-planning and self- management of time. Furthermore, cadets could also enhance their macro learning effectiveness by improving their knowledge, strengthening fitness and cultivating language skills.

This research discussed about the cadets’ satisfaction of the three dimensions which were “the system cognition,” “the system implementation” and “the system effectiveness” from the off-hour provision in R.O.C. Military Academy.

The satisfaction mean of the whole questionnaire survey was 4.0270 in this study. The highest value was from the dimension of “cognition” and the lowest value was from the dimension from “implementation.” Moreover, the significance of the satisfaction mean from freshman and senior cadets was higher than another one from sophomore and junior cadets. Finally, there was the highest correlation between the dimension of “the effectiveness of the implementation” and the satisfaction of the whole questionnaire survey. In addition, the best way to improve the satisfaction of “the effectiveness of the implementation” was to work on the dimension of “cognition.”

Keywords: self-learning, professional knowledge, fitness, language, learning effectiveness