

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：19M22012

學門專案分類/Division：教育

執行期間/Funding Period：108 年 8 月 1 日至 109 年 7 月 31 日

計畫名稱：肯定自我，快樂寫作以發展學習者自主:將正向情緒融入

英文寫作課程之初探

課程名稱：英文作文三、英文作文四

計畫主持人(Principal Investigator)：董綺安

共同主持人(Co-Principal Investigator)：無

執行機構及系所(Institution/Department/Program)：逢甲大學外語教學中心

成果報告公開日期：

立即公開 延後公開(統一於 2022 年 9 月 30 日公開)

繳交報告日期(Report Submission Date)：109 年 9 月 2 日

教學實踐研究計畫中英文摘要

中文摘要	<p>在有關英文為第二語言(EFL)寫作及學習者自主(learner autonomy)的文獻上，鮮少記載到在學習英文寫作的過程中，學習者的自覺程度及情緒上的波動對學習者的學習投入或發展學習者自主的影響。本計畫採用正向心理學的原理及方法，在教學活動中融入正面情緒，以審視學習者的自覺程度與情緒波動：當學習者面對一系列的認知和情意上的挑戰時，他們了解自我的深度與情緒的反應是如何？本計畫亦探討他們的自覺與情緒如何影響到他們的學習動機，解決問題策略的運用及學習行為，以及所影響的程度。本計畫以「英文作文三」、「英文作文四」為教學實踐研究場域，以修習該課程之五位大學生為研究對象。本計畫採質、量之整合型研究，以質化分析為主。質性研究工具包括學生的反思日誌，文稿，英語學習簡史、教室/教師觀察日誌，同儕/老師回饋，我與我的學習開放式問卷及半結構式面談。量性研究工具包括正向情緒比值問卷、大學生自主學習問卷。經三角交叉驗證(data triangulation)，比對、分析資料後，本計畫有兩大發現：(1) 四大主題；(2) 一個因導入正面情緒的教學活動而發展學習者自主的操作模式。本計畫之發現有助於了解 EFL 學習者的自覺，正向情緒，學習行為對提升學習者自主發展的關聯，並且對未來的教學及研究提出建言。</p>
Abstract	<p>In the literature of second and foreign language (L2) writing and L2 learner autonomy, learners' self-knowledge and emotional fluctuations induced in the process of L2 writing have received little attention, and their potential impact on L2 learners' academic engagement and learner autonomy has been underestimated and under-researched. This study will adopt a positive psychology approach to integrate positive emotions into the learning activities to examine learners' self-knowledge and emotions when they face a series of cognitive and/or affective challenges in the process of writing, and explore how and to what extent, their self-knowledge and emotions impact their motivation, problem-solving strategies, and learning behaviors while they thrive to complete and take control of their writing tasks. The participants were five 2nd-year English majors taking English writing courses in a private university in central Taiwan. This study is a mixed study, but with a focus on the qualitative analysis. A constructivist grounded theory approach will be adopted to code and analyze the qualitative data collected from I & My Learning open-ended survey, semi-structured interviews, teacher's logs, teacher/peer feedback, and the participants' language learning history, written products, and weekly reflective journals. Apart from these, the positivity ratio questionnaire and learner autonomy survey was used. MAXQDA, a qualitative data analysis software program, and SPSS, a quantitative data analysis software program, will be adopted for data analysis. This study found an operational model of developing learner autonomy and the four emergent themes: (1) positive learning activities; (2) enhanced self-knowledge and self-efficacy; (3) praise, appreciation, and encouragement: nurturing</p>

	positive emotions in the learning environment; (4) the emergence of autonomous learning behaviors. These findings shed light on the interrelationships among L2 learners' self-knowledge, positive emotions, learning behaviors, and learner autonomy. They also present some pedagogical implications and directions for future research.
中文關鍵詞	正向情緒、自覺、第二語言學習者自主，英文寫作
Keywords	positive emotions, self-knowledge, L2 learner autonomy, EFL writing

目錄

一、報告內文(Content)	1
1. 研究動機與目的(Research Motive and Purpose):	1
2. 文獻探討(Literature Review)	1
3. 研究問題(Research Question).....	3
4. 研究設計與方法(Research Methodology).....	3
5. 教學暨研究成果(Teaching and Research Outcomes)	5
(1) 教學過程與成果	5
(2) 教師教學反思	8
(3) 學生學習回饋	9
6. 建議與省思(Recommendations and Reflections)	10
二、參考文獻(References)	11
三、附件.....	13
附件一：學生英語學習經歷簡述.....	13
附件二：正向情緒比值測試.....	14
附件三：導入正面情緒的教學活動以發展學習者自主的操作模式.....	15
附件四：參與者在課堂上參與六個寫作循環的正向情緒比值指數表	16

肯定自我，快樂寫作以發展學習者自主： 將正向情緒融入英文寫作課程之初探

一、報告內文(Content)

1. 研究動機與目的(Research Motive and Purpose):

大學生擁有自主學習的能力是高等教育的核心目標之一。近三十年來，為落實這個目標，大學的英文寫作課程規劃多著重在藉由同儕互動、科技資源、創新教學活動等方式來提升學生的認知技能，強化學習策略之運用、導入批判性思考的訓練、加深反思能力或強化學生的內在學習動機。然而多年來，在教學實務現場，儘管在學習環境中提供這些活動設計、資源、支援，本人意識到在拓展英語為第二外語(EFL)學習者的自主能力這方面，仍然成效有限。有些學生在學習過程中意興闌珊，學習成效不彰，有些學生甚至有「能不寫、就不寫」的逃避心態。英文寫作教學的文獻上將此現象多歸因學生不純熟的寫作技巧、有限的文法、字彙、薄弱的思考能力、無法立即解決寫作問題而產生的負面情緒(例如，挫折、困惑、緊張與焦慮)、低落的學習者的自我效能(self-efficacy)及學習動機。如何去解決這個問題，文獻上多著墨於開發學習者的認知、後設認知、社會技能。如何去面對、解決 EFL 學習者在英文寫作過程中所衍生的負面情意(negative affect)，相關文獻迄今甚少。

近幾年來，因著正向心理學(positive psychology)逐漸被導入第二語言教學，本人重新審思這個現象，察覺多年來，忽略了學生在學習過程中的情意的波折(affective fluctuation)及情緒經驗(emotional experience)對自主性學習行為的影響。由於情緒是「人類動機的最重要的來源」(Izard, 2007, p. 265)，而動機與學習者的行為表現與自主學習能力的發展(Littlewood, 1996; Ushioda, 2011)息息相關。因此，本人在 108 年的教學實踐研究計畫中，在原有的英文寫作教學架構上，導入正向情緒的活動，企盼協助學生以正向心理的角度來審視自己，肯定自我，在學習情境中，轉化負面情意，提升正面情緒，拓展、建構各種應變技能與機智(Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, Finkel, 2008)，成為快樂的學習者、自主性的學習者。

本計畫之成果對於英文作文教學場域及相關研究領域之貢獻期許有三：(1) 分享教學活動設計、成果及所經歷的難題，協助同領域之老師建構一個正面學習的環境，解決教學上的困境。(2) 藉由實踐本計畫，所有利害相關者(stakeholders) (例如，參與計畫者、修習課程者、老師)都能更投入(教)學過程，正向互動、彼此學習，提升他人與自我的福祉(wellbeing)。(3)發表計畫成果，在 EFL 寫作研究領域引入更多的討論，彼此學習並補足文獻上之不足

2. 文獻探討(Literature Review)

情緒在第二語言學習的過程中扮演一個重要的角色(Lopez & Aguilar, 2012; MacIntyre & Vincze, 2017)。情緒是學習動機的最主要的來源(Izard, 2007)，它會影響學習者如何去適應不同時空的改變。對於第二語言學習者而言，經歷負面的情緒例如，焦慮和沮喪是難以避免的，因為在學習的過程中犯下錯誤是必然的(Gregersen, 2003)。但是，當負面情緒難以控制或不斷增加時，負面情緒會降低學習者的學習能力，抑制他們的學習潛能或者是干擾到人際的溝通(Dewaele & MacIntyre, 2014)。因此第二語言學習者如何在學習過程中化解負面情緒，持續前進是相當重要的。然而在第二語言的文獻上始終將重心放在如何觀察、評量學生的負面情緒及探討負面情緒對學習成效的影響。這個問題直到 2010 年

初，正向心理學被引入第二語言教學，如何解決這個問題才看到契機。例如，MacIntyre, Dewaele, Macmillan, 和 Li (2019) 的研究發現：正面情緒與學生下列四種態度/渴望有關聯：對學習情境的態度、對老師、課程的態度、對學習英文的渴望、對學習英文的態度。他們的研究點出了提升學生的正向情緒以有助於強化他們的學習態度與動機以及和學習環境互動的可能性。

化解負面情緒，學習者的正向情緒是個關鍵(Fredrickson, 2001, 2013)。根據 Fredrickson (2001, 2013)的正向情緒「拓展與建構」理論(broaden-and-build theory)，正向情緒有兩個最主要的功能，一是拓展思考/行動能力(thought-action repertoires)，一是建構長久的個人應變力與創新的觀點(enduring personal resources) (Fredrickson, 2001, 2013)。前者的功能在於幫助學習者拓展專注的能力，吸收更多學習情境中的資訊，展現正面思考的模式並付諸行動。隨之，後者的功能也被啟動，學習者試圖開發各種資源，克服逆境，充實自己。這些資源包含個人的資源(例如，自我效能)，認知的資源(例如，專注正念，品味未來)，心理的資源(例如，自我接受，生命的目的)，社會的資源(例如，社會的支援，清楚的目標)，和生理的資源(例如，生病徵兆的減緩)等等(Fredrickson, 2013)。由於這兩個功能，學習者變得更堅毅不懈，善用資源，和他人有連結，而學習表現更為強化，心理成長更是茁壯(MacIntyre & Vincze, 2017; Oriol-Granadao, Mendoza-Lira, Covarrubias-Apablaza, & Molina-Lorpez, 2017)。

對於 EFL 的學習者而言，英語寫作是相當具有認知挑戰性的 (Flower & Hayes, 1981)，而且是個極為讓人焦慮的學習過程(Choi, 2013)。將正向情緒的相關理論，例如 Fredrickson (2001, 2013)的「拓展與建構」理論的精神與原則引入英文寫作的教學，是否能化解學習者的負面情緒，提升正面情緒，並且拓展其思考力、行動力、運用各種學習資源，與他人連結，是值得探究的議題。然而目前多數將正向情緒理論引用於教學領域的文獻及案例泰半是與發展學習者福祉(learner wellbeing) (MacIntyre & Gregersen, 2012) 或第二語言習得 (second language acquisition) (e.g., Gabryś-Barker & Gałajda, 2016) 有關，而大部分的文獻顯示正向情緒與這兩方面是呈正相關。然而迄今，將正向情緒理論導入英文寫作教學領域的研究極為稀少。以下僅介紹其中之二。

Simard 和 Zuniga (2020) 在他們的研究中探討 42 位英語為第二語言(ESL)的高中生在收到書面回饋後，他們的書面資料中所呈現的情緒反應與修訂文章錯誤的成功率之間的關係。他們發現這兩者間有關連，而且正面情緒反應可預測較高的成功率。另一篇則是以四位中國大學生為研究對象，韓擘和許悅婷(2020)探討學生在英語寫作過程中，學生在收到書面糾正回饋後，他們的情緒反應，情緒動態變化及情緒調節策略的運用如何影響到他們修改文章。韓擘和許悅婷發現，學生的情緒變化因人而異，但是正面的情緒反應有助於提升學生的身心健康和學習效果。這兩篇的研究走向與本計畫相似，但他們的重心是在探討學生對於收到書面回饋的後續情緒反應及其對學習成效的關聯。本計畫的核心是在長期追蹤五位學生，探討他們在學習過程中，當他們參與融入正向情緒的學習活動時，他們的自覺性、情緒經驗、學習行為這三者間的關聯。研究所涉及的層面較為全面，時間較久，探討的因素也較為複雜。然而，誠如近十年來，在第二語言習得領域的學者及教師們所呼籲的，觀察與研究應採一個「個人身處其境」的觀點(a person-in-context relational view)(Ushioda, 2009)去探討學習者如何學習，以及學習者如何與各個層次的情境互動的複雜關係 (Douglas Fir Group, 2016)，才能有較深層的理解。本計畫採混合式研究，希冀能看到正向情緒對提升 EFL 學習者在英文寫作過程中各個層面 (例如，認知、情意、社會、行為) 的深層影響，進而對教學實境的改革有所助益，並且補充該領域文獻上之不足。

3. 研究問題(Research Question)

本計畫之研究目的有三：探討學生是否能藉由學習過程，更加瞭解自我；探討學生是否能在學習過程中情緒達到正向比值（positivity ratio），快樂地完成英文寫作的學習任務；探討學生是否能在學習過程中 逐漸主動掌控相關學習事宜，開發學習者自主。針對此三大目的，本計畫探討之研究問題有三：

- (1) 在學習過程中，學生的自覺性、正向情緒、學習行為這三個元素有什麼關聯？
- (2) 在學習過程中，導入提升正向情緒的教學活動後，這三個元素間會有什麼關聯或變化？
- (3) 這三個元素之間變化對於學生完成寫作任務，開發學習者自主有何關聯？

4. 研究設計與方法(Research Methodology)

本計畫採質、量化混合型之長期性研究(兩學期)，研究架構有四階段：第一階段(第一學期前兩週): 認識多面相的自我。參與者填寫問卷及接受半結構式深入面談，以瞭解參與者在英文寫作前的認知，情意，社會文化等各領域的特性與狀態，協助學生了解過去、認識現在與規劃未來。第二階段(上、下學期共六個寫作循環): 涵養正面情緒、積極學習、善用資源、支援。在每個寫作循環(4-5週)的學習活動中融入正面情緒以化解因寫作過程中誘發的認知挫折及負面情緒，並提供實質的學習資源、支援以提升寫作、批判性思考、反思、與他人互動，及解決問題的能力。參與者在每次寫作循環後，接受半結構式面談。第三階段(第二學期後兩週): 回顧學習歷程，期望更好的自己。參與者再次填寫問卷及接受半結構式深入面談，以比對前、後差異，了解學生在認知、情意、社會及行為上是否有更深層，更正面的拓展。第四階段(橫跨兩學期並延續到 109 年 7 月): 資料彙整、編碼、分析。以 MAXQDA 質性研究軟體來處理所收集到的資料。採建構式扎根理論(Charmaz, 2006)的方法來編碼，分析資料，重複交叉比對，找到參與者在學習過程中之情緒經驗、寫作表現及參與者的學習行為間的關係，並回答本計畫所訂定之研究問題。

研究對象：

研究對象為修習「英文作文三」、「英文作文四」之外文系二年級學生五位。年齡介於 19-24 歲。四女(本國籍)一男(韓國籍，轉學生)。具有基礎英文寫作的經驗或是能力。學生的英語能力及程度大約介於多益英語檢測 600- 815 分之間。

研究工具：

本計畫採多重檢核（三角驗證），研究工具計 8 項：1.學生反思日誌(每週)；2.教室/教師觀察日誌(每週)；3.半結構式面談(二次: 期初、期末)+小面談(六次，每次寫作循環結束後)；4.老師/同儕書面回饋；5.學生英語學習經歷簡述(Mercer, 2013)(附件一) 6.

「我與我的學習」開放式問卷(Li, 2002)¹；7.正向情緒比值測試(Fredrickson, 2013)(附件二)；8.大學生自主學習問卷(Tassinari, 2012)²。前六項為質化資料，以 MAXQDA 質性分析軟體處理資料。後兩項為量化資料，以 SPSS 處理。

課程、教學活動之規劃及研究流程：

¹ 「我與我的學習」開放式問卷，請參照連結 https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf_o1Z4aNbmOYWEOUywaSAsKf-UYKGP3D_Diy3CzAKSSymJlow/viewform

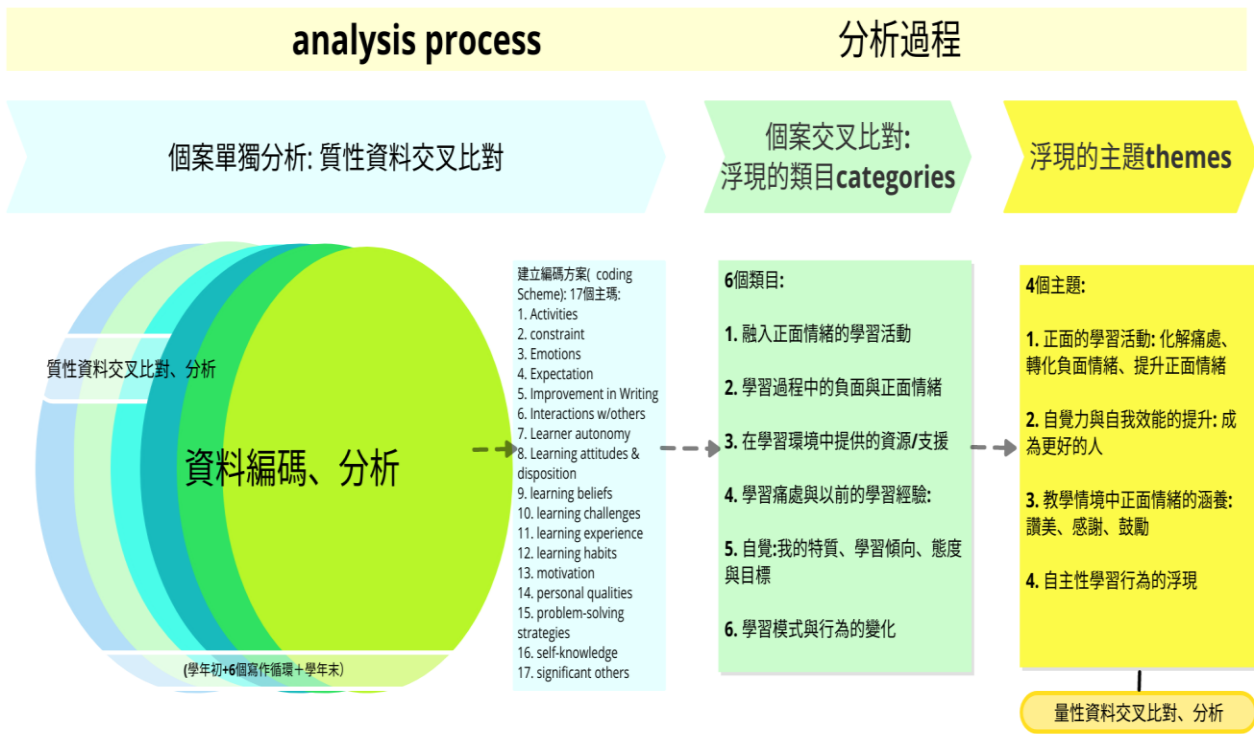
² 大學生自主學習問卷，請參照連結 <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdvyhL-giID9U6HVmfFtag2a5aNvkJfaB15Ufjx0qw0S9zteg/viewform>

本計畫所配合之課程為「英文作文三」、「英文作文四」上、下學期兩門延續性之課程。教學方法包含課堂授課、討論、檢討、行為觀察、口頭簡報、小組討論及活動、合作式學習等。每門課程含括三個寫作循環，每個循環為一種文體寫作演練，從初稿、修正稿到定稿，為時五週。而每個寫作循環之執行重點、方法與工具如表一所述。

表一：每個寫作循環進行之執行重點、方法及工具

執行重點	執行方法	執行工具
1. 提供實質的學習資源、支援	<ul style="list-style-type: none"> ● 協助學生規劃學習過程，設定較具象可行的目標 ● 促進學生彼此合作、分享經驗 ● 協助學生搜尋、運用相關資源提升寫作力 	<ul style="list-style-type: none"> ● 學習資源(例如，Conceptboard, Linguee, iWeb, writing clinic, etc.) ● 課堂批判性思考 Socratic 式問答、討論 ● 小組合作解決寫作問題 ● 針對寫作錯誤(global and local errors)，老師及同儕給予書面及口頭回饋
2. 強化學生反思深度、提高反思頻率	<ul style="list-style-type: none"> ● 協助學生辨識學習上弱點及不足處 ● 協助學生面對、解決問題 ● 協助學生感知自己的情緒起伏 	<ul style="list-style-type: none"> ● 課堂問答 ● 小組討論 ● 學生反思日誌: 老師針對每週的教學活動給予寫作提示(writing prompts)，刺激學生深度反思。
3. 導入提升正向情緒的學習活動	<ul style="list-style-type: none"> ● 給予正面的回饋(老師或同儕): 讚美、感謝、鼓勵 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 肯定學生在寫作上的努力、選擇、決定 ➢ 肯定寫作上的失誤與嘗試 ➢ 鼓勵學生感謝所面臨的挑戰 ➢ 讚美學生勇於承擔學習責任，堅持不懈 ● 找到學習的榜樣 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 鼓勵學生找到學習的榜樣 ➢ 鼓勵與學習榜樣接觸、正向交流，營造雙贏的機會 	<ul style="list-style-type: none"> ● 針對學生整體的寫作表現和情緒反應，老師及同儕給予正面的書面或口頭回饋 ● 學生反思日誌: 老師給予正面的回應與鼓勵。 ● 小組討論: 藉由溝通、交流，學生找到更強的他人 (capable or experienced others) 為學習榜樣

此外，學年初、末舉行量性問卷之前、後測，另以半結構式面談、學生簡述英語學習經歷等方式評估學習成效。而配搭每個學期三個寫作循環之教學活動，另行蒐集學生反思日誌、文稿、老師/同儕回饋、教師觀察日誌。每次循環結束後，另舉行小型的半結構式面談。所有研究資料蒐集後，質性資料採建構式扎根理論編碼、建立編碼系統(coding scheme)，含括 17 個主碼(major codes)。每個個案先獨立進行交叉比對，再進行跨個案交叉比對，浮現 6 個類目，4 個主題（見圖一）。量性資料經 SPSS 處理後，採敘述性分析，再與質性資料比對。



圖一：研究資料分析流程

學習成效評估工具：

計五項。以學習歷程檔案(portfolio)收集學生寫作過程中之所有文稿，同儕及老師的書面回饋，寫作評量表(佔 60%)。同儕互評、回饋(佔 10%)，反思日誌之撰寫(佔 10%)，課堂討論與參與(10%)，小組討論表現(佔 10%)等皆入成效評估考量。

5. 教學暨研究成果(Teaching and Research Outcomes)

(1) 教學過程與成果

教學過程：

本計畫之教學過程，除了在學年初、末各有兩週的時間做課程介紹、導入及總結、回顧之外，基本上涵蓋六個寫作循環。配搭寫作循環，融入教學活動計有六種：小組討論、課堂討論、個人初稿報告(presentation)、反思日誌寫作、使用 Google Doc, Conceptboard 交換意見、討論，及課堂共同創作學習。多數學生自述其中前三項活動助益較大。然而在實施前期，多數學生因從未在作文課參與過如此的活動，擔心當眾出糗或力有未逮，無法給予建設性之意見而備感壓力。所幸，在學習過程中不斷導入正面情緒，鼓勵學生正面看待錯誤或自己的弱點。尤其當學生身處於四種情境下(犯下錯誤，給予別人回饋、做出跟別人不一樣的決定或選擇，負面情緒出現)，彼此說出讚美、感謝、鼓勵的話語，以便幫助彼此勇敢地面對挑戰或負面情緒，培養同理心與同儕合作。而因著這些話語，學生更投入教學活動，教學過程也漸入佳境。

經由學生的反思日誌及教師的觀察日誌，匯集到學生常說的或常聽到的 12 句話及其使用的情境、目的(見表二)：

表二. 12 句話學生們曾說過或聽過的話

使用的情境	使用的目的	12 句感謝、讚美、鼓勵的話
<ul style="list-style-type: none"> ● 當學生在發表初稿，當眾面對寫作的錯誤時 ● 當學生看不到解決問題的方法，覺得尷尬時 ● 當同儕或老師指出寫作的錯誤，覺得丟臉時 	勇敢面對挑戰或負面情緒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有難題（犯錯）是好事。 2. 不可能的任務總有辦法完成，但是要求救。 3. 找到問題，解決問題，總比不知道什麼是問題好。
<ul style="list-style-type: none"> ● 當學生懊惱犯下不該犯的錯誤時 ● 當學生不敢開口求救時 ● 當學生做出努力，擔心成果不佳時 	表達同理心	<ol style="list-style-type: none"> 4. 你不是唯一犯這個錯誤的(You are not alone)...。 5. 如果是我，我也會緊張、擔心、沮喪。 6. 不是麻煩別人，是互相學習。
<ul style="list-style-type: none"> ● 當學生發表完初稿時 ● 當同儕提出建議時 ● 當學生共同討論如何解決寫作的問題時 	同儕支援、自我鼓勵	<ol style="list-style-type: none"> 7. 你的錯誤，幫助我成長。 8. 謝謝你願意跟我們分享你的錯誤(作文)，讓我(們)學到..... 9. 太好了，從(你的)這個錯誤當中，我學到.... 10. 不錯，我這次在...方面有進步 11. 謝謝你點出... (提出點子)，幫我解決.... 12. 我看到了你這次不一樣，在.... 方面有進步

教學成果：

本計畫之教學研究成果發現有二：(1)四大主題：a. 正面的學習活動: 化解痛楚、轉化負面情緒、提升正面情緒; b. 自覺力與自我效能的提升: 成為更好的人；c. 教學情境中正面情緒的涵養: 讚美、感謝、鼓勵; d. 自主性學習行為的浮現。(2)一個因導入正面情緒的教學活動而發展學習者自主的操作模式(operational model of developing learner autonomy)(附件三)。

這四大主題與操作模式印證本計畫達到大部分原先所設定的四大面向的學習成效。此四大面向為: A. 個人自覺(self-knowledge) 與自我定位；B. 英文寫作與學習成效；C. 人際溝通能力與學習行為；D. 學習者自主的開發。說明如下：

依照本計畫之二大發現，學習者經由參與一系列融入正面情緒的學習活動，完成不同文體的寫作。在寫作過程中，經歷認知挑戰、時間壓力、個人「痛楚」(亦即是一種心理約束 psychological constraint)與他人互動等種種因素而衍生負面、正面情緒，當這兩種情緒達到正向情緒比值(正面情緒/負面情緒=比值)時，作者的負面情緒被轉化。而隨著不斷參與學習活動，獲得讚美、肯定、鼓勵，衍生感激之心，正面情緒得以提升，作者逐漸能化解因過往負面學習經驗而衍生的「痛處」。此外，隨著情緒的正向轉變，作者的自覺力與學習效能提高，漸漸衍生學習興趣與信心，投入寫作。在過程中，與他人的互動更為活躍，學習行為更為自主，以致成為更好的寫作者、思考者、更快樂的學習者。綜觀這整個過程，上述四大面向的學習成效都有提升或改善。

以下僅就參與者 A 在學習過程中之變化，舉出相關資料印證以上說明(見表二)。

表二：參與者 A 之個人痛處、學習特質、信念、行為、情緒在學習過程中之變化

	學年初之觀察	學年末之觀察	A 說的話或觀察到的行為-資料佐證(舉例)
痛處 (過往的負面經驗)	害怕在公開場合因表現差被(小組成員)指責；害怕在公開場合說話，遇到許多陌生人會不自在((初中在放牛班的經驗，讓她三緘其口，以保護自己，免於霸凌。))	願意主動參與在課堂討論、小組討論，在公眾面前提出建議，給予回饋。	學生 A 在下學期越來越常在課堂上供該給予同儕建議。(教師日誌，5/26)
個人特質	安靜、害羞、正面、樂觀、認真、不喜歡跟他人透漏自己的弱點、不喜歡成為焦點，喜歡呈現好的一面、堅持、選擇了就要努力去做到	較為活潑、較敢於發言、逐漸接受與陌生人互動，願意交流。	「我覺得現在我蠻喜歡跟別人討論的，也覺得這樣對我自己也有很大的幫助」 [4/21, 反思日誌]
學習信念	「我想要完成的，我就會把它努力去完成」；未達到目標，努力把情緒持平，持續學習；品嚐(savoring)未來可能會出現的正面結果	同左。堅持努力向前，努力不會白費。	「語言就是一個有花心思努力就一定可以看得到回報的東西」 (6/17, 反思日誌)
學習習慣、行為、自覺力	<ul style="list-style-type: none"> ● 努力保持學習情緒上的平衡、穩定。 ● 喜歡靠自己找尋答案、解決問題。 ● <u>較少主動/不喜歡</u>去尋求他人協助。 ● <u>不喜歡</u>自己的文章被別人看 ● <u>不喜歡</u>看長篇的英文文章。 	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>會主動</u>去與別人互動，較願意與他人溝通、討論、主動提出建言。 ● <u>樂於參與</u>小組討論，樂於一起解決問題。文章會拿給別人看。 ● 喜歡大量閱讀與主題相關有趣的文章 ● <u>訓練自己去做害怕的事</u>(在公眾面前說話) ● <u>比較會思考</u>，慢慢看的出文章的問題，並主動給予他人建議。 ● <u>平常主動</u>看點有意義的文章和書籍以刺激自己的想法 ● 知道自己需要加強的地方是什麼 ● 開始找到一些比較有效而且適合自己的寫作方式和步調 ● 比較知道如何掌握文章的主題還有主題句，寫出一篇較吸引人而且有趣的文 	<p>「很喜歡大家把自己的 topic 提出來詢問大家看法跟意見的時候，這時候會聽到很多不同的想法，我很喜歡聽一些與自己不同的看法...大家的 topic 都不同，所以就大概知道大家關注議題是什麼，我覺得很有趣。」(5/26-反思日誌)</p> <p>「我覺得我寫作文的時候不再感到壓力很大，而且開始會有點自主學習，有空的時候就會找些英文的文章來看，都是想著多看一點文章我作文說不定就會進步」(5/5, 反思日誌)</p>

		<p>章</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 會主動去修習一些與未來學習目標相關的商業課程。 	
學習過程中的情緒變化	<p>上學期依據反思日誌、面談譯稿所出現的關於學習的情緒表達:</p> <p>負面情緒字眼出現的%為:40.00</p> <p>中立情緒字眼出現的%為:15.38</p> <p>正面情緒字眼出現的%為:44.62</p> <p>負面情緒字眼:例如, 有壓力、害怕、很煩、焦慮、</p>	<p>下學期依據反思日誌、面談譯稿所出現的關於學習的情緒表達:</p> <p>負面情緒字眼出現的%為:36.73</p> <p>中立情緒字眼出現的%為:2.04</p> <p>正面情緒字眼出現的%為:61.22</p> <p>正面情緒字眼:例如, 蠻開心、蠻快樂、蠻有趣、inspired,謝謝、很棒</p>	<p>上、下學期比對; 正面情緒字眼出現的比率上升, 負面情緒字眼出現的比率下降。</p>

(2) 教師教學反思

本計畫的形成源於兩個問題:

「學習英文寫作難道不能是一件快樂的事嗎?」

「快樂的英文寫作經驗是否能提升學生的學習者自主?」

經過一年的教學及研究分析後, 身為老師的我有以下幾點感想:

a. 「在課堂上所看到的她/他, 未必是真實的她/他」:

每個學生有他/她特殊的學習特質、習性, 而多數學生更有其學習痛處。在教學的過程中受限於時間和空間, 身為人師者所看到的學生, 通常只是他/她的一個面向, 比較私密的、恐懼的、負面的面向往往是被隱藏的, 但這些卻極有可能影響到她現階段的學習表現。本人在教授作文課近半學期後才發覺, 課堂上, 安靜、寡言的 A 學生未必膽小、怯弱。好問、活潑的 B 學生努力學習, 勇往直前, 但卻有著生理上的疾病, 威脅健康。和善、溫柔的 W 學生有著多益英檢 815 的高成績及高分的寫作成績紀錄, 但在課堂學習上卻是膽怯、無自信, 總是沉默, 不敢說出建議。這些觀察再加上參與者的正向情緒比值問卷所呈現之結果(見附件四), 讓我看到學生在課堂上的表現與內心世界的落差。這個現象提醒我, 在未來教書的日子裡, 千萬不要只看到學生單一的面向, 而就界定他們的學習潛能。多方面了解學生, 就多一份機會幫助他/她成長。

b. 「讚美、感謝、鼓勵」: 學習沒有很糟糕 只有可能更好。

教學過程中, 很多時候在學生因為接觸到新的學習任務, 教學方式、活動而往往備感壓力, 對自己產生懷疑。犯下許多錯誤時, 也因為不知如何去修訂錯誤而深感挫折。但是當他們接收或是給予讚美、感謝、鼓勵時, 再困難的寫作任務都有可能完成。在執行這個計劃時, 最深刻的一個例子是, 有個獨來獨往的學生把一篇因果關係的論說文寫成一個小品抒情文。當所有的學生看到這篇文章時, 大家(包括我)都忐忑不安, 不知如何給予一向沉默、內向的作者評論。但是, 當我開始去讚美他所敘述的內容, 建議他重新更換敘述者的角度和人稱, 去包裝、重新組織他的想法時, 這篇文章頓時變得有趣和特殊, 引起大家熱烈的討論。爾後, 在學生的反思日誌中, 多數學生對這事件的反應都相當肯定。從那天起, 我學到, 一個看似負面的事件, 只要以正面的角度切入, 去探究它。任何再糟糕的事情, 都有可能變得更好。學習也是如此。

c. 老師當「引言人」：建立師生、同儕之間的互信與情緒交流

在教學及收集研究資料的過程中，察覺到學生通常不會主動告知老師或是其他同學，他/她內心的恐懼或挫折。這需要藉由細微的觀察，彼此間正向的互動，讓他/她說出心裡的感觉。然而這需要雙方都有互信的基礎，一旦建立了互信，在學習過程中，情緒的交流更能正向提升。而正向的情緒提升也能夠強化互信，這是一個雙向關係。從這個體驗中，我反思到，在一個新的教學情境中，老師有責任當個「引言人」，教導學生說好話的技巧，引導學生多多說好話、建立彼此互信和交流，以營造一個自在、快樂的學習環境。

(3) 學生學習回饋

五位參與者在經過一年的學習後，對於教學活動、老師表示肯定，在自覺/自我成長、與他人互動方面大有改善，而且學習行為益發主動，心態更加積極，會去規劃、觀察、評估自己的學習(見表三)。因著參與導入正面情緒的教學活動，這些參與者經歷了正向的轉變(如研究成果之一「導入正面情緒以發展學習者自主的操作模式」所示)。雖然因著個人特質、學習信念之不同，每個人的轉變程度不同。但是他們自述在學習歷程中獲得許多成就感與樂趣。對他們而言，寫作成為了一件快樂的事，而學習更有意義。

表三: 參與者的學習成果(肯定與成長)及他們的評語、回饋

肯定與成長	參與者的評語、回饋
教學活動、老師: 正面肯定	<ul style="list-style-type: none"> ● 我喜歡這堂課的上課氛圍，大家漸漸地願意給出自己的意見，也慢慢學會找出問題，然後給出意見。這樣討論的方式有助於我的寫作跟表達能力(參與者 B，反思日誌，5/12) ● 我發表意見時，老師一直鼓勵我說出來並幫我總結我的建議，讓我覺得很有趣，幫助別人解決問題的感覺真好...這次給了對的建議很開心又有趣(參與者 R，期末英語學習經歷簡述) ● 在你的作文課真的學到很多，不只是有關作文的知識，還有怎麼樣去改善我的弱點，如果我沒有修這堂課，我永遠找不到我的弱點在哪，我也不知道該怎麼去改善他(參與者 W，期末英語學習經歷簡述)
自覺/自我成長	<ul style="list-style-type: none"> ● 我覺得比起以前的寫作，我越來越知道自己要寫什麼，及我開始會反思自己想傳達的是什麼(參與者 R，反思日誌，5/19) ● 有每次進你辦公室時，總覺得每次出來都會瞭解自己多一點點，因為每次都會被問很多問題，從中感覺都能得到一些關於我的事情是我之前不會去注意到的(參與者 W，期末英語學習經歷簡述) ● 透過這堂課我知道我的優點是我可以創意的思考(參與者 E，反思日誌，12/24)
與他人互動	<ul style="list-style-type: none"> ● 幫助別人的時候雖然沒有什麼幫助,但是很喜歡給他情緒上的安慰(參與者 B，面談四) ● 很謝謝他們那天的報告，所有討論的東西我都覺得很受用很有幫助(參與者 A，反思日誌，6/2)
學習行為/心態	<ul style="list-style-type: none"> ● 我會先上網查相關的文章，和把課本的文章看清楚，釐清文章架構，再思考什麼題目是我擅長並且適合寫的，也會在禮拜二時觀察同學們發表的文章(參與者 R，反思日誌，3/17) ● 我開始寫比較詳細的 outline ...感覺寫 outline 的時候比較會...邏輯方面比較會清楚，對，所以我會知道我在想什麼(參與者 E，反思日誌，5/12)

6. 建議與省思(Recommendations and Reflections)

執行計畫案一年以來，深刻體驗到，在學習情境中導入正面情緒的教學活動是非常重要的。它不僅可化解學生的學習痛處，提升學生的自覺力與行動力，更有助於營造一個互信、愉快的學習環境。而在執行過程中，我深有三點省思與感觸。

(1) 涵養樂觀、希望

在比對 5 位參與者的學習經驗及情緒波動之差異性後，發現樂觀、希望這兩種情緒對於改變學生的學習行為和學習心態有很大的關聯。本計畫發現這兩種情緒協助學生更深刻地自省、自審。尤其對於有痛處的學生而言，因為樂觀，希望，他們願意付出，支援其他同儕，而衍生的成就感和愉悅，會更促使他們更正向地學習。因此，如何在將來的課程中涵養樂觀和希望，是將來課程設計的重點之一。

(2) 書寫自我、提升自覺

從量性資料的分析來看，大部分的受試者在書寫第五個學習任務，也就是藉由因果關係來探索自我時，產生的負面情緒最多，而犯下的寫作錯誤也是最多。這結果相當出乎我預期，因為第四個書寫任務是以因果關係來探討一個社會議題，所以在完成第五個任務時，學生對該文體之書寫規範應已駕輕就熟，而且取材於自我的經歷應相對輕鬆。然而比對面談資料，發現問題的癥結點在於，有的參與者掙扎於是否會曝露太多關於自己的隱私，有的參與者發現自己和讀者對於自己行為的解讀是有很大的落差(自己的解讀是負面的，而讀者的解讀卻是正面的)，有的參與者無法釐清自己所做的決定與現在的自我之間，究竟有何因果關聯。但是藉由這次的書寫經驗，5 位參與者都同時表達對自我有更深一層的了解。藉由這次經驗，我得知，若是要提升學習者自主，書寫因果關係的文章會比敘述文更適合來協助學生發現自我，了解自我。未來的課程設計中，此單元是不可或缺之一環。

(3) 老師的困擾、難題

執行計畫這一年來，身為老師的我在過程中，經歷了快樂、驕傲，也經歷了焦慮和疑惑。計畫的成果讓我發現，在學習過程中，適量負面情緒的存在是必要的，因為它可以避免學生太過於自負或自傲。研究成果顯示，學生有害怕、挫折、痛楚勝過學生無感或是感覺良好。在經由正面情緒的澆灌後，這些有負面情緒的學生，成長會更快速。所以刺激學生，產生些與負面情緒是有必要的。然而有時，當我看到學生的負面情緒浮現時，我就會陷入進退兩難之境，如何導入正向情緒，如何拿捏分寸，如何不耽誤課程的進行，我和學生之間是否有足夠的互信，讓他/她聽得懂，聽得進我的或是他人的讚美、鼓勵，都是需要我再思考和修鍊的課題。

此外，歷經一年，我固然開心看到教學研究的成果，可是有兩個難題待解決。一是如何將這計畫的教學方法和設計應用到一學期或大班的寫作課程，來幫助更多的學生呢？這是將來亟待探討的課題。一是學生在寫作當下的情緒變化難以真確地偵測到。雖然參與者被要求在書寫的過程(初稿起草、修訂、增減、完稿)中，任何書寫行動的開始及結束時，都要填寫正向情緒比值問卷，但是有學生常常投入寫作而忘記填寫，或是隔一段時間才填寫。這讓我陷入兩難。若是打斷學生書寫過程，會影響他們的學習成效。若是不打斷，蒐集不到完整、真確的資料。雖然有手機的 app 可供使用，但是礙於參與者手機功能不同，而有技術困難。最終，本計畫捨棄這些不完整的資料。這兩個難題，希望在將來可有解決的方法。我深切企盼將來在教育/英語教學領域能有更多的交流，協助我成長，解決難題，以便協助學生開發更多正面的情緒與能量，成為更自主的學習者，讓學習英文寫作成為一件快樂、有意義的事。

二、 参考文献(References)

- Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory: A practical guide through qualitative analysis*. Los Angeles, CA: SAGE.
- Choi, S. (2013). Language anxiety in second language writing: Is it really a stumbling block? *Second Language Studies*, 31(2), 1-42.
- Dewaele, J., & MacIntyre, P. (2014). The two faces of Janus? Anxiety and enjoyment in the foreign language classroom. *Studies in Second Language Learning and Teaching*, 4(2), 237-274.
- Douglas Fir Group. (2016). A transdisciplinary framework for SLA in a multilingual world. *Modern Language Journal*, 100 (Supplement 2016), 19-47.
- Flower, L., & Hayes, J. R. (1981). A cognitive process theory of writing. *College Composition and Communication*, 32, 365-387.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. (2013). Positive emotions broaden and build. In P. Devine & A. Plant (Eds.). *Advances in experimental social psychology* (pp. 1-53). Burlington: Academic Press.
- Fredrickson, B., Cohn, M., Coffey, K., Pek, J., Finkel, S. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.
- Gabryś-Barker, D., & Gałajda, D. (2016). *Positive psychology perspectives on foreign language learning and teaching*. AG, Switzerland: Springer.
- Gregersen, T. (2003). To err is human: A reminder to teachers of language-anxious students. *Foreign Language Annals*, 36, 24-32.
- Izard, C. E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 260-280.
- Li, J. (2002). A Cultural Model of Learning Chinese “Heart and Mind for Wanting to Learn”. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(3): 248-269.
- Littlewood, W. (1996). “Autonomy”: An anatomy and a framework. *System*, 24(4), 427-435.
- Lopez, M. G. M., & Aguilar, A. P. (2012). Emotions as learning enhancers of foreign language learning motivation. *PROFILE*, 15(1), 109-124.
- MacIntyre, Dewaele, Macmillan, & Li. (2019). The emotional underpinnings of Gardner’s Attitudes and Motivation Test Battery. In P. D. MacIntyre & A. Al-Hoorie A (Eds.). *Contemporary Language Motivation Theory: 60 Years Since Gardner and Lambert (1959)* (pp. 57-79). Bristol: Multilingual Matters.
- MacIntyre P. D. & Gregersen T. (2012). Emotions that facilitate language learning: The positive-broadening power of the imagination. *Studies in Second Language Learning and Teaching*, 2(2): 193-213.

- MacIntyre, P. D., & Vincze, L. (2017). Positive and negative emotions underline motivation for L2 learning. *Studies in Second Language Learning and Teaching*, 7(1), 61-88.
- Mercer, S. (2013). Working with language learner histories from three perspectives: Teachers, learners and researchers. *Studies in Second Language Learning and Teaching*, 3(2), 161-185.
- Oriol-Granadao, X., Mendoza-Lira, M., Covarrubias-Apablaza, C-G., & Molina-Lopez, V-M. (2017). Positive emotions, autonomy support and academic performance of university students: The mediating role of academic engagement and self-efficacy. *Revista de Psicodidáctica*, 22(1), 45-53. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/293014984_Positive_Emotions_Autonomy_Support_and_Academic_Performance_of_University_Students_The_Mediating_Role_of_Academic_Engagement_and_Self-Efficacy
[Emociones positivas apoyo a la autonomia y rendimiento de](#)
- Simard, D. & Zuniga, M. (2020). Exploring the mediating role of emotions expressed in L2 written languaging in ESL learner text revisions. In W. SuZuki & N. Storch (Eds.) *Languaging in language learning and teaching: A collection of empirical studies* (pp. 287-308). Amsterdam: John Benjamins Publishing.
- Tassinari, M. G. (2012). Evaluating learner autonomy: A dynamic model with descriptors. *Studies in Self-Access Learning Journal*, 3(1), 24-40. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/262014515_Evaluating_Learner_Autonomy_A_Dynamic_Model_with_Descriptors
- Ushioda, E. (2009). A person-in-context relational view of emergent motivation, self and identity. In Z. Dörnyei & E. Ushioda (Eds.), *Motivation, language identity and the L2 self* (pp. 215-228). Bristol, England: Multilingual Matters.
- Ushioda, E. (2011). Why autonomy? Insights from motivation theory and research. *Innovation in Language Learning and Teaching*, 5(2), 221-232.
- 韓曄、許悅婷(2020)。〈積極心理學視角下二語寫作學習的情緒體驗及情緒調節策略研究——以書面糾正性回饋為例〉。外語界，196，頁 50-59。

三、附件

附件一：學生英語學習經歷簡述

Instruction:

First, please describe how you see yourself as a language learner, considering, for example, your strengths, weaknesses, style preferences, habits, likes and dislikes, to help us get a sense of who you are as a language learner.

Then write about your language learning history from the point where you first developed an interest in English or started to learn English to the point where you are now. The focus is on your English language learning experiences. Try to be as descriptive and detailed as possible about key events or people who have been important to you, rather than just write a superficial chronology.

Finally, please write about your specific goals for this semester and your plans before and after the graduation.

Naturally, you can add any other comments, observations, beliefs, or reflection on your language learning development. You are free to use Chinese or English to write. 你可使用中文或英文回答

註：本簡述參照 Mercer (2013) 之研究修訂。

附件二：正向情緒比值測試

請依你剛剛在課堂上所經歷的情緒強、弱程度，勾選下面的量表（0-4）。

0=完全沒感覺

1=有一點感覺

2=還好

3=很有感覺

4=非常強烈的感覺

請依照你心情的程度，在下列欄位打勾（√）：

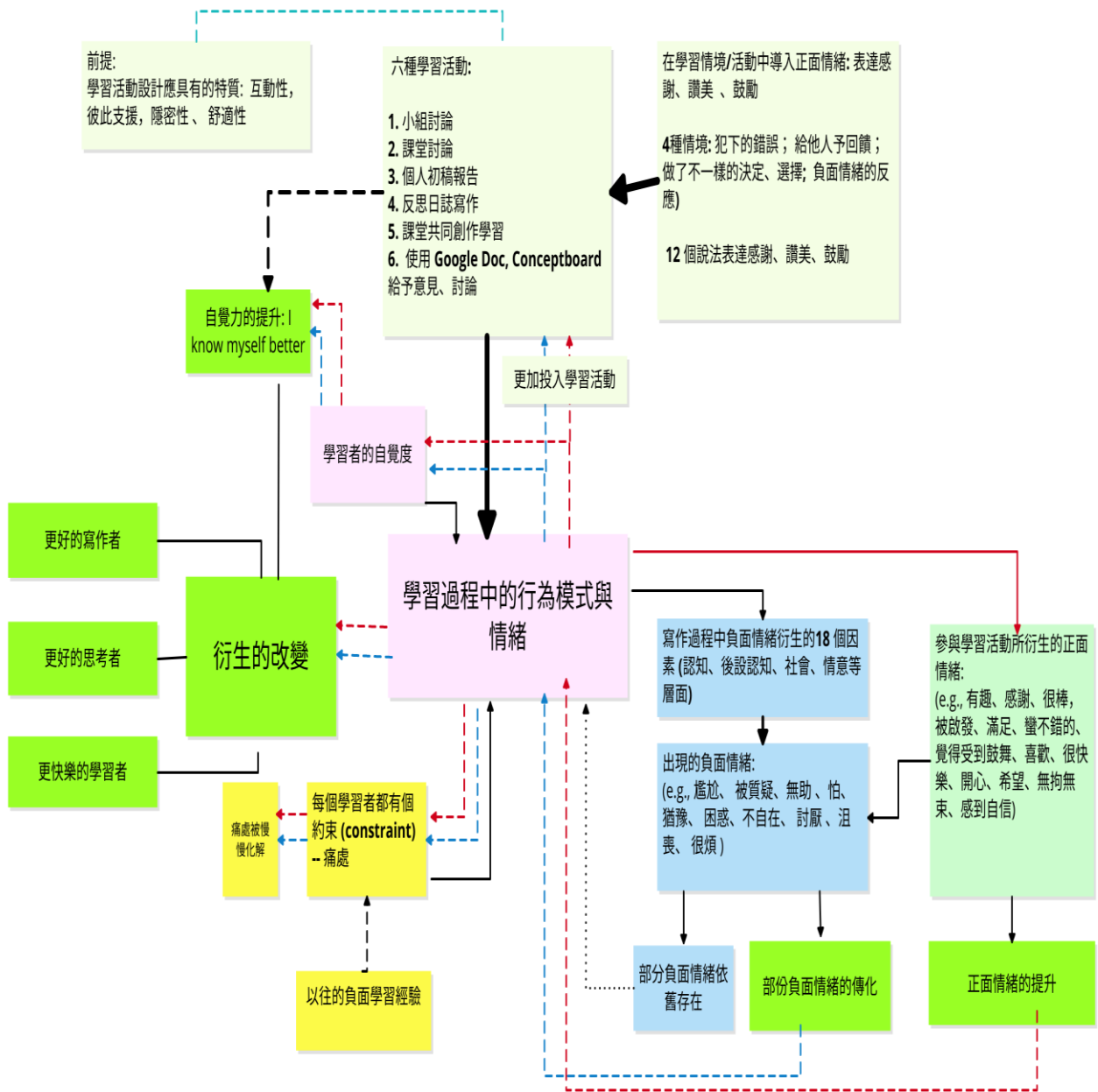
編號	感覺到的情緒程度	0	1	2	3	4
1	感覺到被逗樂的程度					
2	感覺到生氣、煩躁的程度					
3	感覺到丟臉、羞辱的程度					
4	感覺到驚奇的程度					
5	感覺到不屑的程度					
6	感覺到嫌惡的程度					
7	感覺到尷尬的程度					
8	感覺到感恩的程度					
9	感覺到有罪惡感的程度					
10	感覺到猜疑的程度					
11	感覺到樂觀、有希望的程度					
12	感覺到啟發、激勵的程度					
13	感覺到有趣、好奇的程度					
14	感覺到快樂的程度					
15	感覺到愛/被愛、信任/被信任的程度					
16	感覺到自豪的程度					
17	感覺到難過的程度					
18	感覺到害怕的程度					
19	感覺到滿足、平靜的程度					
20	感覺到緊張、有壓力的程度					

註：第 1, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 19 測試正面情緒。第 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 17, 18, 20 測試負面情緒。兩種情緒加總後，正面情緒之總和/負面情緒之總和=正向情緒比值

Source: Fredrickson (2013)之正向情緒比值測試

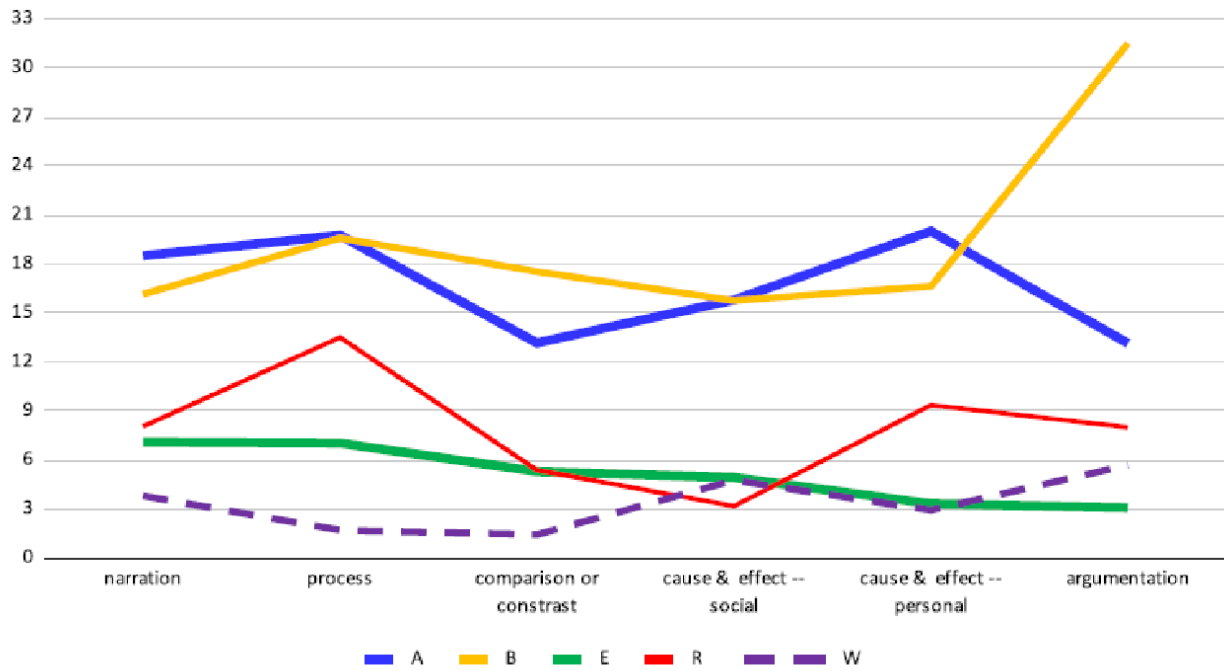
附件三：導入正面情緒的教學活動以發展學習者自主的操作模式

依據資料分析，學習者因著撰寫新的文體，完成寫作任務、經歷了認知挑戰、時間壓力、個人「痛楚」、與他人互動等種種因素的刺激，產生多種負面情緒(例如，尷尬、沮喪、很煩)。而同時，因著參與融入正面情緒的學習活動，接收到讚美、肯定、鼓勵，衍生感激之心或成就感，正面情緒得以提升，而部份負面情緒也得以轉化。隨著正向情緒比值(正面情緒/負面情緒=比值)的逐漸提升和持穩，作者的自覺力與學習行為有所轉變，漸漸衍生學習興趣與信心，投入寫作，而痛處也隨之減緩。在過程中，學習者與他人的互動更為活躍或主動，學習行為更為自主，以致成為更好的寫作者、思考者、更快樂的學習者。學習者的整體轉變如下列模式所示：



附件四：參與者在課堂上參與六個寫作循環的正向情緒比值指數表

參與者的正向情緒比值起伏- 六個寫作循環



註:

1. A, B, E, R, W 為學生代號。

2. 六個寫作循環為六個文體撰寫，包括敘述文(narrative essay)、過程式散文(process essay)、比較或對比之散文(comparison or contrast essay)、因果關係之散文-社會議題 (cause & effect essay –social issue)、因果關係之散文-個人議題 (cause & effect essay –personal issue)、論說文(argumentation)。每個寫作循環為時約 5 週。