

東海大學教育研究所

碩士論文

希望感理論融入英語教學對
國中三年級學生之希望感、恆毅力
及學業成就之影響

Effects of Integrating Hope Theory into
Junior High School English Teaching on
Students' Hope, Grit and
Academic Achievement

研究生：沈美吟

指導教授：林啟超 博士

中華民國一〇七年六月

東海大學教育研究所碩士在職專班
碩士論文

希望感理論融入英語教學
對國中三年級學生之希望感、恆毅力
及學業成就之影響

Effects of Integrating Hope Theory
into Junior High School English
Teaching on Students' Hope, Grit and
Academic Achievement

研究生：沈美吟

本論文業經審查及口試合格

論文考試委員 蔡金田 (主席)
李信良
林玲廷 (指導教授)
所長 林玲廷

中華民國一〇七年六月

希望感理論融入英語教學對國中三年級學生之希望感、 恆毅力及學業成就影響

摘要

本研究旨在探討國中生希望感理論融入英語教學對於國中三年級學生之希望感、恆毅力和學業成就之影響。研究參與者為臺中市某國中三年級兩班共 53 名學生，以不等組前後測之準實驗設計進行研究，實驗組為 27 人，控制組為 26 人。實驗組施以為期 8 週，共計 40 節課的希望理論融入英語教學之實驗課程，控制組則接受一般教學活動，兩組學生在教學課程前後分別接受前後測，本研究的研究工具為英語希望感量表、英語學業恆毅力量表和英語學業成就測驗，運用多變量共變數分析和單因子共變數分析進行統計檢定考驗，檢測兩組學生的差異性，並蒐集各單元之活動學習回饋單和課程總回饋單，以得之實驗組對實驗課程的看法與感受。本研究之研究結果如下：

- 一、接受「希望感理論融入英語教學活動」之實驗組學生，在「英語希望感量表」中的「目標」、「方法」及「意志力」有顯著優於控制組。
- 二、接受「希望感理論融入英語教學活動」之實驗組學生，在「學業恆毅力量表」中的「熱情」無顯著差異；而實驗組學生在「學業恆毅力量表」中的「毅力」有顯著優於控制組。
- 三、接受「希望感理論融入英語教學活動」之實驗組學生在「英語學業成就測驗」後測分數有顯著優於之控制組。
- 四、接受「希望感理論融入英語教學活動」之實驗組學生對於實驗課程持有正向評價，認為有助於學習，提升英語學習態度及學業成績並增進同儕間情誼。

關鍵詞：希望感理論、恆毅力、學業成就

Effects of Integrating Hope Theory into Junior High School English Teaching on Students' Hope, Grit and Academic Achievement

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effects of integrating hope theory into English teaching on students' hope, grit, and academic achievement in ninth-grade junior school students. The study was adopted a nonequivalent groups of quasi-experimental design with the pre-test and post-test. The participants were 53 students from two classes in Taichung City, including the experimental group of 27 students and the control group of 26 students. Students in the experimental group received the courses integrating hope theory into English class for 40 lessons over 8 weeks, while the control group went through general English courses. Pre-test and post-test were executed before and after the experiment. English Hope Scale, English Academic Grit Scale, and English Achievement Test were used in this study to collect quantitative data. The outcomes were analyzed by using MANCOVA and ANCOVA statistical technique to investigate the differences between these two groups. In addition, lesson unit feedback forms and all lesson feedback forms were both used to understand the experimental group students' responses and opinions. The results of this study were as follow:

1. The experimental group had significant differences in the English hope of goal, pathway thoughts, and agency thoughts than the control group on all these of the post-tests.
2. There was no significant difference between the experimental group and the control group on the passion of the English academic grit on the post-test. However, the experimental group had a significant difference on the perseverance of the English academic grit on the post-test.
3. The experiment group had a significant difference in the English achievement on the post-test.
4. Most experimental group students expressed positive attitude and recognition toward "Integrating Hope Theory into Junior High School English Teaching".

Keywords: hope theory, Grit, academic achievement

目次

目次.....	i
表次.....	iii
圖次.....	v
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與研究問題.....	5
第三節 重要名詞釋義.....	6
第四節 研究限制.....	7
第二章 文獻探討.....	9
第一節 希望感定義、希望感理論及其相關研究.....	9
第二節 學業恆毅力緣由、定義、內涵與其相關研究.....	28
第三節 學業成就定義及其相關研究.....	38
第四節 希望感與學業成就、恆毅力之關係.....	41
第三章 研究設計與實施.....	47
第一節 研究設計與架構.....	47
第二節 研究假設.....	51
第三節 研究對象.....	52
第四節 研究工具.....	52
第五節 教學活動設計.....	64
第六節 實施程序.....	75
第七節 資料處理與分析.....	79
第八節 研究倫理.....	80
第四章 研究結果與討論.....	83
第一節 希望感理論融入英語教學對國中生英語希望感之影響.....	83

第二節 希望感理論融入英語教學對國中生英語學業恆毅力之影響.....	87
第三節 希望感理論融入英語教學對國中生英語學業成就之影響.....	91
第四節 希望感理論融入英語教學之學生回饋內容分析.....	93
第五節 綜合討論.....	99
第五章 結論與建議.....	107
第一節 結論.....	107
第二節 建議.....	109
參考文獻.....	113
一、中文部分.....	113
二、英文部分.....	120
附錄 一 學習回饋單.....	131
附錄 二 課程總回饋單.....	135
附錄 三 英語希望感量表改編對照表.....	137
附錄 四 中學生英語希望感量表專家審查意見彙整表.....	139
附錄 五 英語希望感量表(正式).....	141
附錄 六 英語學業恆毅力量表改編對照表.....	142
附錄 七 中學生學業恆毅力量表專家審查意見彙整表.....	145
附錄 八 英語學業恆毅力量表(正式).....	147
附錄 九 英語學業成就測驗後測.....	148
附錄 十 希望感理論融入英語教學活動教案設計.....	150
附錄 十一 研究參與者暨家長同意書.....	190

表次

表 1-1	104-106 國中會考待加強比例.....	2
表 2-1	高、低希望感特質之比較.....	21
表 2-2	國外提升希望感課程方案及國內提升英語學習希望感之研究彙整.....	26
表 2-3	學業成就定義表.....	39
表 3-1	不等組前後測實驗設計.....	48
表 3-2	研究樣本人數分配表.....	52
表 3-3	英語希望感量表改編對照表.....	54
表 3-4	英語希望感量表項目分析檢核摘要表.....	55
表 3-5	「英語希望感量表」因素分析摘要表.....	56
表 3-6	英語學業恆毅力量表改編對照表.....	58
表 3-7	英語學業恆毅力量表項目分析檢核摘要表.....	59
表 3-8	「英語學業恆毅力量表」因素分析摘要表.....	61
表 3-9	英語學業成就測驗雙向細目表.....	63
表 3-10	希望感融入英語教學課程教學大綱.....	67
表 3-11	實驗組與控制組之教學活動內容對照表.....	73
表 4-1	英語希望感量表描述性統計摘要表.....	84
表 4-2	英語希望感量表之各組迴歸考驗表.....	85
表 4-3	英語希望感量表之共同斜率考驗表.....	85
表 4-4	兩組前後測多變量共變數分析摘要表.....	86
表 4-5	兩組三構面英語希望感共變數分析摘要表.....	86
表 4-6	英語學業恆毅力量表描述性統計摘要表.....	88
表 4-7	英語學業恆毅力量表之各組迴歸考驗表.....	89
表 4-8	英語學業恆毅力量表之共同斜率考驗表.....	89
表 4-9	兩組前後測多變量共變數分析摘要表.....	90

表 4-10 兩組二構面英語學業恆毅力共變數分析摘要表.....	90
表 4-11 英語學業成就描述性統計摘要表.....	92
表 4-12 學業成就之組內迴歸係數同質性檢定摘要表.....	92
表 4-13 學業成就之共變數分析摘要表.....	93
表 4-14 學習回饋單之統計表.....	94
表 4-15 課程總回饋單之統計表.....	95
表 4-16 研究結果一覽表.....	99

圖次

圖 2-1 希望感理論之定義.....	13
圖 2-2 希望理論完整模式 (FULL HOPE MODEL)	16
圖 2-3 天分到成就之過程示意圖.....	31
圖 3-1 研究架構圖.....	49
圖 3-2 教學活動設計概念圖.....	65
圖 3-3 研究流程圖.....	76
圖 4-1 英語學習希望感—目標、方法及意志力三構面得分比較圖.....	100
圖 4-2 英語學業恆毅力—熱情及毅力兩構面得分比較圖.....	102
圖 4-3 英語學業成就測驗之得分比較圖.....	104

第一章 緒論

本研究擬探討希望感理論融入英語教學對國中三年級學生之希望感、恆毅力和學業成就之影響。本章共分四節，分別為研究背景與動機、研究目的與研究問題、重要名詞釋義及研究限制。

第一節 研究背景與動機

親子天下雜誌（2012）與關鍵評論網（2017）分別以「無動力世代」及「厭世代」這兩個詞彙來形容現在的年輕學子的學習、生活狀況，其呈現出的共同現象為學習動機低弱、缺乏希望與夢想，厭世的生活態度。根據 2016 年兒福聯盟的「兒童心願與煩惱調查」結果指出中小學生的五大煩惱分別為學業、人際關係、外表、家庭經濟狀況以及自己或親人生病。在這煩惱之中，以課業壓力為學生的最大煩惱，令超過八成（81.4%）的學生都感到煩悶、苦惱。另外在「2017 年台灣學童學習狀況調查報告」（兒福聯盟，2017）中指出學習疲勞狀況惡化，超過半數學生感到學習疲勞，一成三過勞，學習動機隨年紀漸長越低落，多數學生不知為何而學，對學習愈感到無助與徬徨。

在台灣多元社會結構下，加上經濟結構 M 型化的發展，根據 2015 年財政部資料統計，台灣綜合所得總合平均數最低 5% 與最高 5% 的所得差距為 100.32 倍（鄭琪芳，2017），顯示出貧富差距的問題持續擴大，富者越富，窮者越窮。而經濟上的貧富差距也延伸到了教育現場，鄭俊芬（2005）指出，班級中學習落差所造成的「雙峰現象」其實就是社會資源競爭的縮小版，在一個課室中，學生的學習能力也呈現 M 型化狀態，而學習低成就的學生人數所佔的比例依著年級階段別越高成正比，約佔總學生人數的 20%~25%（郭生玉，1973）。吳裕益（1980）

研究進一步顯示學科別中的學生成就表現差異，以英語科為最高，學生人數占 31%，為何有此結果呢？也可由教育部於 2000 年將國小英語教學納入九年一貫課程，進而 2006 年再將國小英語教學向下延伸至國小三年級進行此因素來進行推論，由於英語正式納入課程後，在貧富差距日愈越大時，在不同家庭背景中的學生面對的學習資源也不盡相同，且也不均等，例如送補習班補英語等，因此造就了學習能力上的差距，當學生從國小累積到國中階段的英語能力就會凸顯出兩極化面向（林婉惠、朱玉妮，2013），這樣的差距越大時，在同一課室上課，學習進度需一致時，學生在學習上的失敗及挫折經驗也就會相對提升，當學生屢屢在學習上碰壁，便會產生習得無助感，喪失學習動機，甚至不願再學習。

12 年國教上路至 2017 年已經 4 年，國中教育會考計分採「標準參照」，成績依照學生答對題數，分為 3 等第、4 標示，分別為精熟（A++、A+、A）、基礎（B++、B+、B）、待加強（C）。每年約 7%，兩萬多位學生五科全 C，九年的學習歷程只學到挫敗，國三程度低弱等同小一，多數學生面臨學不會的困境（張瀨文，2016）。因此各縣市教育局積極的展開減 C 行動，4 年來的國中會考成績顯示，國英數「待加強」C 等級的比例雖已逐年下降，但英數「待加強」的國中生比例仍然高達 3 成，國中生英語及數學未達基礎門檻居高不下（教育部，2017）。表 1-1 為教育部（2017）統計 104-106 年度國中會考待加強比例，其中顯示英語科在五個考科中，待加強的學生比例都位居一、二，其箇中原因必須深入探討。

表 1-1

104-106 國中會考待加強比例

年度	科目	國文	英文	數學	社會	自然
103 年		17.34%	33.73%	33.40%	19.95%	25.25%
104 年		17.98%	33.20%	33.22%	14.08%	22.81
105 年		16.67%	31.54%	31.98%	13.21%	22.24%
106 年		16.53%	30.62%	30.15%	14.72%	22.13%

資料來源：教育部（2017）。取自 <http://stats.moe.gov.tw/files/important/>

在目前國中英語教學現場中，充斥著學生低學習動機、學習程度差異性大以及學習態度消極等狀況，有待教育政策執行者、教師、學生及家長努力克服（余龍豪，2002）。詹餘靜與姜毓玟（2004）的研究也指出，部分學生面對英語學習低成就的挫敗，造成學習意願低落、自信心不足、缺乏成就感。唐淑華（2010）為了解國中學生的學習困擾進行研究，並將學生學習問題類型歸納為三類：一、看似「目標」正確，卻不知為何而戰——學生不知道學習的原因為何？不知如何設定目標；二、想念好書，卻沒有好「方法」——很想努力學習有成效，卻沒有有效率的學習方法；三、想專心念書，卻沒有堅強的「意志力」——學習能力很好，但卻欠缺持之以恆的毅力。這樣的學習困擾更能在國中三級學生身上看得到，正面臨人生第一次重要的升學考試，漫天的複習課程、考試團團包圍著他們，以及面對選擇學校的難題、壓力等，而教師的教學目標除了教授學科上的知識外，還有哪些面向是教師可以為正值充滿著各種可能性的學生產生影響？

唐淑華（2010）分享她的個人教學經驗，認為學業壓力對於學生而言其實是很難避免的，只有盡早的培養學生對於挫折調適與因應能力，才能使學生正向發展，教師對於學生的影響不僅是學科知識上的啟蒙者，也是情意態度上的楷模。學業面向的情意教育（也即非認知能力）也很重要，讓學生有能力為自己設定目標、學習多種學習策略及培養持之以恆的意志力，這會是學生最重要且可以帶著走的學習資本。因此唐淑華（2010）認為台灣教育應有「第三種選擇」，除了「充實」（enrich）學生們的多元學習經驗、「加強」（enable）學生學習表現的方式兩項之外，更重要的是應該「增能」（empower）學生，使他們能由內而外產生一股能量與動力，這股力量就是希望感；而希望感是否能對學生的英語學業成產生影響，此為本研究動機之一。

Lopez（2009）曾提及智力不再是決定學業成就的重要因素，學習的希望感才是關鍵所在。Snyder 所提出的希望感理論是以正向心理學中所提倡發展優勢為概念（Smith, 2006），希望感是目標（goals）、方法（way-power）與意志力

(willpower) 三部分互動的心理歷程。當個體面對挑戰時，會抱持著正向的態度及理性的方法因應，以內在的能量支撐著向未來前進的目標，能創造無限的生命及有信心的迎向未來（黃錫美，2007）。根據 McDermott 與 Snyder（2000）的研究，希望感是可以被教導而學習或進而提升。學校的教學場域是提升希望感最有效的地方，而老師為提升學生希望感的最佳理想人選（McDermott & Hastings, 2000）。唐淑華（2010）將希望感理論融入教學的研究中，其結果顯示確實有助提升學生的希望感，並對學業表現有正面的影響，因此思考著透希望感理論融入英語教學是否能提升學生的英語學習希望感，此為本研究的研究動機之二。

Paul Tough（王若瓊、李穎琦譯，2013）所著的“孩子如何成功”一書中描述了恆毅力（Grit）可以使處於逆境中的孩子能堅毅且朝向成功之路前進的關鍵因素；Hoerr（2012）亦認為恆毅力在成就評估中常是被低估的必要條件，它可以預測個體未來的學業及工作上的成就。恆毅力較高之學生與他人相比下，在面對失敗依舊屹立不搖，就算沒考好，也會繼續努力讀書；碰到複雜難解的課業，會找出新的鑽研方法，不輕言放棄（Farrington, 2012）。個體的希望感與恆毅力提升時，同時能正向的預測個體的學習動機及就業能力（Close & Solberg, 2008；Jonathan, Leehu, & Nofar, 2017；Piña-Watson, López, Ojeda, & Rodriguez, 2015）。

希望感與恆毅力對於促進個體正向生活是有助益的，有助於增強個人參與積極正向行為的動機，降低他們參與問題行為的動機（Erickson, & Randall, 2012）。Duckworth（洪慧芳譯，2016）表示希望感是培養恆毅力最重要的驅力之一。目前台灣尚未有針對希望感與恆毅力之關係探討的研究，因此研究者欲想了解運用希望感理論融入教學是否能提升學生個體學業恆毅力之表現，此為本研究動機之三。

第二節 研究目的與研究問題

根據上述研究背景與動機，本研究欲探討希望感理論融入英語教學對於改善國中三年級學生英語學科的希望感、英語學業恆毅力和學業成就之情形，期望可以增進學生在學習上運用多種方法及增強學習意志力之能力。

一、研究目的

- (一) 探討「希望感理論融入英語教學活動」對於國中三年級學生在英語學科希望感之影響。
- (二) 探討「希望感理論融入英語教學活動」對於國中三年級學生在英語學業恆毅力之影響。
- (三) 探討「希望感理論融入英語教學活動」對於國中三年級學生在英語學科學業成就之影響。
- (四) 探討國中三年級學生接受「希望感理論融入英語教學活動」的接受程度。

二、研究問題

- (一) 國中三年級學生接受「希望感理論融入英語教學活動」之實驗組相對於控制組學生，在「英語希望感量表」後測分數，是否有顯著差異？
- (二) 國中三年級學生接受「希望感理論融入英語教學活動」之實驗組相對於控制組學生，在「英語學業恆毅力量表」後測分數，是否有顯著差異？
- (三) 國中三年級學生接受「希望感理論融入英語教學活動」之實驗組相對於控制組學生；在「英語學業成就測驗」後測分數之得分是否有顯著差異？
- (四) 國中三年級學生接受「希望感理論融入英語教學活動」之實驗組對此實驗教學的接受程度為何？

第三節 重要名詞釋義

一、希望感

Snyder (1995) 指出希望是可以引發情緒和幸福感並且個體會主動去追求目標，可以幫助個體解決或達成現實生活中的問題或目標。它是一種正向的動機狀態也是一種目標導向思考的過程，在這過程中個體會先設立目標，計畫達成目標的方法，接著以意志力來輔助堅持行動下去。

研究者以自編的「英語希望感量表」來探討國中三年級學生對於英語希望感之程度，「英語希望感量表」包含「目標設定」、「方法」和「意志力」三個分量表，量表得分越高，代表其希望感程度越高；而量表得分越低，則反之。

二、恆毅力

Duckworth、Matthews 與 Kelly (2007) 將恆毅力定義為“堅定的毅力和對長期目標的熱情”，其中包含了一個人長期維持興趣、努力工作和堅持於工作上的能力。簡而言之，恆毅力就是對於長期目標的熱情與堅持。Duckworth 等人 (2007) 指出恆毅力能預測學生的學業表現。

研究者以自編的「英語學業恆毅力量表」來探討國中三年級學生對於英語學業恆毅力之程度，「英語學業恆毅力量表」包含「熱情」和「毅力」兩個分量表，量表得分越高，代表其恆毅力程度越高；而量表得分越低，則反之。

三、英語學業成就

英語學業成就為學生在學校透過教師所安排之教學課程所學習到的學習成果，常以成就測驗之得分來衡量學生對於課程之精熟程度。

本研究欲探討國中三年級學生對於英語學業成就之情況，係以 106 學年度第一學期英語學期總平均作為英語學業成就前測分數，而以研究者自編之「英語成就測驗」作為英語學業成就之後測分數，「英語成就測驗」得分越高，代表其學業成就越佳；而測驗得分越低，則反之。

第四節 研究限制

一、研究對象的限制

本研究對象是以台中市某一所公立國中三年級兩個班級之學生，因受限於教育現場學校的行政考量，無法隨機選取學生，也無法依照學生的背景平均分配，採取便利取樣，因此實驗所得知結果無法推論至其他年級和其他縣市之國中生。

二、研究變項的限制

本研究僅探究希望感課程對希望感、恆毅力與學業成就之影響，而影響希望感、恆毅力與學業成就是否還有其它因素，本研究尚未能針對所有因素深度探究，故研究結果不適宜過度延伸解釋。

三、研究方法的限制

本研究採取準實驗研究，所蒐集之資料較為量化資料，對於質性資料缺乏深入探究，對於所得到之質性資料之結論，不適合做過度解釋。

四、英語科單元內容的限制

本研究以國中英語康軒版本第六冊 Lesson 1 至 Lesson 4 為實驗課程設計之範圍，並未能包含其它課別內容，故研究結果不適宜過度推論解釋至其它課別。

第二章 文獻探討

本章主要探討希望感、恆毅力與學業成就的理論基礎與相關研究，回顧其三方面之學術成果，加以統整、分析及歸納，作為本研究的發展基礎及設計希望課程方案、實施教學活動、評量學習成效的根據。共分為四節，第一節希望感定義、希望感理論及其相關研究，第二節學業恆毅力緣由、定義、內涵與其相關研究，第三節學業成就及其相關研究，第四節希望感與學業成就、恆毅力之關係。

第一節 希望感定義、希望感理論及其相關研究

希望一詞廣泛地出現在我們的日常生活中，舉例來說：生日時，在眾人祝賀之下的壽星總會許著「我希望...」；在過年時，人們也常說「新年新氣象、新希望。」，要許下未來一年的希望；在國小作文寫作中，也常以人因夢想希望而偉大為主軸當作題目；英國詩人 Samuel Johnson 曾說過” Hope itself is a species of happiness, and perhaps, the chief happiness which this world affords.”（希望本身就是一種幸福，並且也許是這個世界所能提供的最大幸福。），南投三光國中簡良倩老師（2017）在天下雜誌辦理的希望閱讀活動中曾分享：「希望會帶來勇氣，信念會帶來改變。」，以上都可以得知希望在我們生活上扮演正面力量的角色，但何謂希望？它又是如何對我們產生影響呢？以下將探討希望的緣由與定義及希望感理論，並依照理論基礎設計提升學生希望感的課程方案。

一、希望感的緣由與定義

希望的概念早出現在西方文學的希臘神話故事「潘朵拉的盒子（Pandora's Box）」中，天神利用潘朵拉的好奇心，藉由她的雙手打開盒子，將放在盒子內的無數的疾病、災難等釋放到人間來懲罰人類，而希望是盒子中最後留下的東西，

幸好希望也由盒子中被釋放出來，讓人們在面臨到災難、困難及無助時給予安慰（余淑慧譯，2015）。在醫學文獻上，佛洛伊德（Freud）是最早提到希望概念的學者，在 1905 年提到在所有治療中，希望占有相當重要的地位（引自 Frankl, 1968）；另外精神學家 Frankl 也用自身的生命經驗來闡明希望對於人們的重要性，他曾被納粹俘虜，在囚禁時每個俘虜都經歷了相當痛苦的折磨，在這之中有兩類的情況，有些人很快地就自我放棄並產生絕望的情緒，很快的就死亡了，但有些人卻存活了下來，其原因為何？他發現希望是維持生命的一個重要關鍵因素，人在面對生老病痛死時，更需要透過強勁的精神力量才能克服恐懼與戰勝病魔，而這個力量就是希望（引自唐淑華，2010）。

（一）字典中的定義：

希望是一個抽象的概念、表現，不是一個具體的名詞，在印歐字源的是 KEU 這個字根，拼作 K-E-U，發音是「ㄎㄨㄟ」跟彎曲（curve）這個詞的字根是一樣的，而這個字根原本在印歐語言的意義是方向的改變，以不同的方式發展（Sherwin, 2003）。教育部電子《國語辭典》中對於希望的解釋是心中有所期盼，心中的想望、期待，hope 在線上《劍橋英語辭典》中做為動詞的解釋為—想要某事件發生或實現，且通常都會有一個合理的原因認為它會成真；作為名詞的解釋為—希望某個好的事件在未來發生，或是一個確信某事件將會在未來成真的自信感；綜合各方詞語的解釋，希望包含了未來的目標、實現的方法及對事物會實現、達成的心理信念。

（二）文獻中的定義：

在古希臘時期的哲學家認為希望是虛無飄渺、不真實的，是人類一種懦弱的表現，並且只有無能力的人才會擁有希望（Snyder, 2000）。由此可知，在那時期，希望感並不被重視。

對於希望感的探討與研究從早期 1950 年代開始，其定義非常分歧，吳振賢（1997）統整歸納後分別將希望感以情緒、認知及認知與情緒交互作用等三個觀

點來做說明：

1. 以希望感為情緒的觀點

希望感為一個人存在的理由，是人類生存不可或缺的條件，且與生命歷程有關，通常是在遇到挫折無助時會出現的情緒（Averill, Catlin, & Chon, 1990；Lopez, Snyder, & Pedrotti, 2003；Marcel, 1962）。

2. 以希望感為認知的觀點

Anderson 與 Godfrey 在 1987 年時定義希望感是深信會有愉快的結果出現的可能性，雖然源自於情感的不確定性，卻是評估個體生活可能性的一種認知歷程。

3. 以希望感為認知與情緒交互作用的觀點

希望感是主觀、複雜且多層面的生活動力，它可以使個體面對現在及未來有正向的計畫與期待，使其充滿信心，但又帶有一些不確定的期待，同時擁有強烈的動機，付諸行動將其目標完成（Dufault & Martocchio, 1985）。

另外，McGee（1984）將希望感定義為是一種主觀的反應，當個體受到外在刺激時，如面對某些難題、考驗或者是某種需求未被滿足時，所產生的合理反應；而此反應並非隨機發生，是根據個體察覺到此目標的重要性、難題解決及行動達成的可能性，它是表達對渴望（desired）及需求（needed）的一種期待。

而 Stephenson（1991）則認為希望感能促使個體超越現狀並朝向一個對個體有意義的未來邁進，且能增加認知與安適的感覺，是人類最獨特也是最有價值的內在資源。

Snyder（1995）指出個體希望感的發展在嬰兒出生後即開始，希望感是可以引發情緒和幸福並且個體會主動去追求目標，可以幫助個體解決或達成現實生活中的問題或目標。它是一種正向的動機狀態也是一種目標導向思考的過程，在這過程中個體會先設立目標，計畫達成目標的方法，接著以意志力來輔助堅持行動下去。

唐淑華（2004）根據 Snyder 的希望感定義為基礎，提出希望感是目標（goals）、

方法（way-power）與意志力（willpower）三部分互動的心理歷程。當個體面對挑戰時，會抱持著正向的態度及理性的方法因應，以內在的能量支撐著向未來前進的目標，能創造無限的生命及有信心的迎向未來（黃錫美，2007）。

敬世龍（2010）指出希望感是一種目標導向的認知思考歷程，可引導個體面對問題、挑戰時採取積極的方法應對，並找出達成目標的路徑與強烈動機，進而實現個人的理想；也提及到希望感是可以透過後天教育訓練加以培養的。

鄭曉楓（2010）認為希望感是個體對於想要追求目標是否能成功達成的可能性評估，其中根據個體過往的經驗所形成的路徑思考、動力思考及兩者間相互影響的一種動態認知結構。

總結上述的字典及文獻所探討的相關定義後，希望感的定義有許多，早期從醫學、哲學模糊的概念轉變成現今經科學實驗後形成具體且正面的一種心理機制，其共同特徵為：正向思考、解決問題的方法途徑及強韌的內在力量，此內涵符合 Snyder 在 1994 年提出希望感理論（Hope Theory）。希望感理論在近年來廣為學界深入探究、發展及應用，以下將探討 Snyder 的希望感理論。

二、希望感理論

在 1950~1960 年代，精神病學者與心理學家開始認同希望感是個體能否達成目標的知覺能力，但 Snyder 等人（2002）覺得對於希望感的定義並不完整，而在他的同事 Fritz Heider 提出建議，說明希望感是具體而正向的心理機制假設後，使 Snyder 在研究部分有了大進展，他透過非正式訪談開啟了希望感理論研究。在 1983 年 Snyder、Higgins 與 Stucky 進行”當人犯錯或表現不佳時，會如何找藉口解釋”之研究，發現受試者處在失敗或錯誤時，卻表達自己想要達成的正向目標及對未來的渴望，不會只是一昧找藉口，Snyder 將這樣的轉換視為希望感，並定義希望感為一種能夠規劃出清楚目標的能力以及為了達到此目標所需要的方法和維持個體運用方法的心理力量（Snyder et al., 2002）。以下將探究希望感之內涵及希望感運作模式。

(一) 希望感內涵

希望感是一個認知思考的模式，其過程涉及兩大面向，其一為方法(pathway)，指的是達成目標的策略或方法，其二為意志力(agency)(Snyder, 2002)，在這個思考歷程中，會反應出具有希望感的個體會尋找各種達成目標的途徑或方法，主動地去運用這些途徑，並且伴隨著強烈的情緒驅使個體堅持達到目標 (Snyder et al., 2002)。唐淑華(2010)也認為希望感包含了目標、方法與意志力三部分互動心理歷程，當個體在追求目標時，當阻礙出現時，更加能看得出希望感在其中所扮演的重要角色，因為可以清楚的了解個體對於遇到阻礙時是否具有強烈的意志力，願意去嘗試其他代替方法來達成目標。圖 2-1 為希望感理論之定義(唐淑華, 2010)。由此可知希望感是結合了目標設定、問題解決、自我效能、挫折因應能力等重要心理能力。以下將目標、方法及意志力三部分進行敘述：

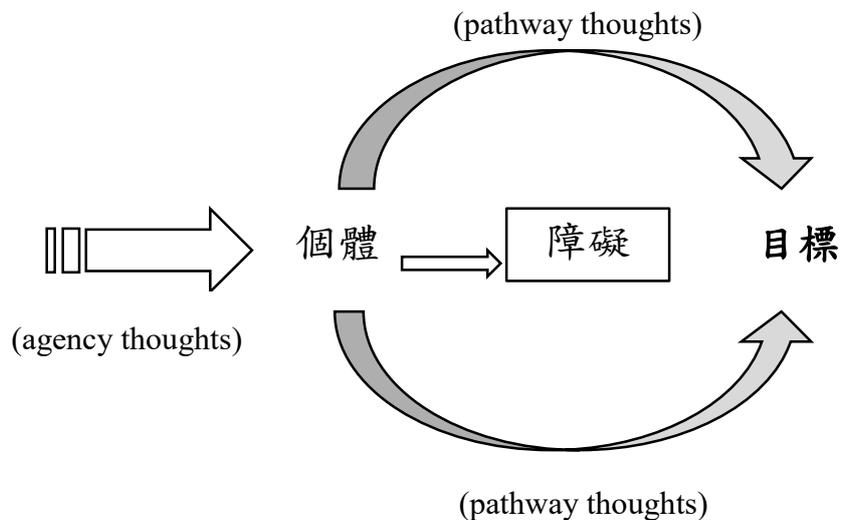


圖 2-1 希望感理論之定義

資料來源：唐淑華(2010)。從希望感模式論學業挫折之調適與因應—正向心理學提供的「第三種選擇」。臺北：心理。頁：171。

1. 目標 (Goals)

在文獻中也有翻譯為目標思考或目標設定等。在希望感理論中的假設中，人類的行為是目標導向的，而目標在此扮演著是一個認知思考的起點也是一個終點

的位置，它是指引行為的重要方針，也是一切心智活動的指標（陳慧莉，2013），沒有目標也就無法發展希望感。在 1994 年 Snyder 說明目標是個體心中想像的或想達成的事物、經驗或結果（引自杜佳寧，2016）。目標可以是短期亦可是長期，但必須是對當事者來說是有意義、價值的，才能夠產生追求目標實現的動力。目標需要是可達成的，而具備挑戰性或不確定性時能提高個體的希望感，研究指出在個體追求成功率 50% 的目標時，個體的希望感的動力是最強的（Quinn, 2007；Snyder, 2000），而目標越具體明確，達成性也越理想（賴英娟、巫博瀚，2009），因為個體可以減少探索目標的時間，能有效降低因到處碰壁而產生的挫折感，減少達成目標的阻礙。而在目標的設定上可以在大目標下建立許多小目標來完成，因為小目標的困難度比較小，所遭遇的挫折也較少，有助於個體的動機提升，方法和意志力隨著目標達成而產生。歸納以上文獻資料，目標應具備對個體有價值、重要，挑戰性、不確定性及具體可行等特質，才有助於提升個體希望感。

2. 方法（Pathways thoughts）

又稱為路徑思考（Pathways thoughts 或 waypower）。路徑思考是一種心理層面的計畫和路徑圖，透過這個心理能力，能使個體找到一個或多達成目標的策略、方法或管道（敬世龍，2010；Snyder et al., 2002）。人類在追求目標時會整合出可以使用的方法或策略，思考著如何由 A 點到達 B 點，Craig（1943）認為人類的大腦根本目的是預期這些 A 到 B 的連續過程。路徑思考包括順利達成目標的歷程和受到阻礙時必須調整的兩種情況。正確的方法可以支持個體具備意志力，減少不必要的認知資源浪費，使個體擁有較高的希望感受。而個體過去的經驗又會是影響路徑思考的要素，日惠季（2011）認為避免個體經歷過多的學習挫敗，增加成功經驗，較能培養多元思考的能力及正向積極的態度。高希望感的個體能找出較多達成目標的方法或路徑，且在遭遇阻礙時會以正向的自我對話（positive self-talk）來激勵自己，而低希望感的個體則反之，對於路徑或方法的尋找較無彈性，當遇到阻礙時較容易沮喪、放棄。

3. 意志力 (Agency thoughts)

又稱激勵思考、動力思考或效能思考等。在希望感理論中，意志力扮演的是動機角色，這份心理能量能驅使個體維持動機以達成目標，它就像人類體內的發電機，不斷的支援個體追求目標的能量，促使個體不斷朝向目標前進 (Snyder, 2002)。Snyder (1994) 提出意志力是 willpower 的概念，個體在追求目標時會遇到阻礙，此時意志力就會幫助個體繼續堅持下去或尋找最佳的代替方案，繼續進行下去。意志力的主要來源有三部分：

- (1) 對目標的渴望—當此目標為個體認為是有價值、重要的，個體便會有強大意願持續接受挑戰與追求目標 (Carr, 2005)。
- (2) 正向行為及特質—例如自我激勵、高路徑思考能力。自我激勵與正向自我對話有助個體維持意志力，繼續尋找可行的方法 (Snyder, & Lopez, 2007)。高路徑思考則是得到有效方法的反饋，增加達成目標的自信心，使個體有動力繼續前進。
- (3) 過去經驗的影響—意志力思考包含了個體對自我的能力評估，是一種自參照的思考 (self-referential thoughts)；個體主要以過去的經驗當作自身的參照標準，來評估目前對於目標勝任的程度 (Snyder et al., 2002)。希望感高的個體會透過內在自我對話來激勵自己，例如：「我可以做得到。」或設法讓自己專注在設定的目標上，而希望感低者則會容易失去意志力而陷入悲觀、沮喪的狀態，然後放棄目標的追尋。藉由回想過去的成功經驗有助提升意志力的維持。

(二) 希望理論完整運作模式 (Full Hope Model)

在 2007 年時，Edwards、Lopez、Rand 與 Snyder 提出希望理論完整運作模式，希望感是一個認知思考的模式，在思考的過程中包含兩大面向，其一為方法 (pathway)，指的是達成目標的策略或方法，其二為意志力 (agency) (引自敬世龍，2010)，指的是當個體尋找各種達成目標的途徑或方法並主動地去運用這些

途徑時，所產生強烈的情緒驅使個體堅持達到目標的心理動能。圖 2-2 為希望理論的目標導向思考時間序列過程，綜合多位研究者(江芸慧,2016、陳文忠,2015、郭蕙鳳,2013、賴英娟、巫博翰,2009、錢靜怡,2006 與鍾宇星,2012)對於此過程之看法，加以歸納詳述之，粗箭頭代表思考進行的方向，細箭頭是由右至左循環反饋，由左至右分別為學習歷程、事件發生前與事件順序，此三階段在以下段落做說明：

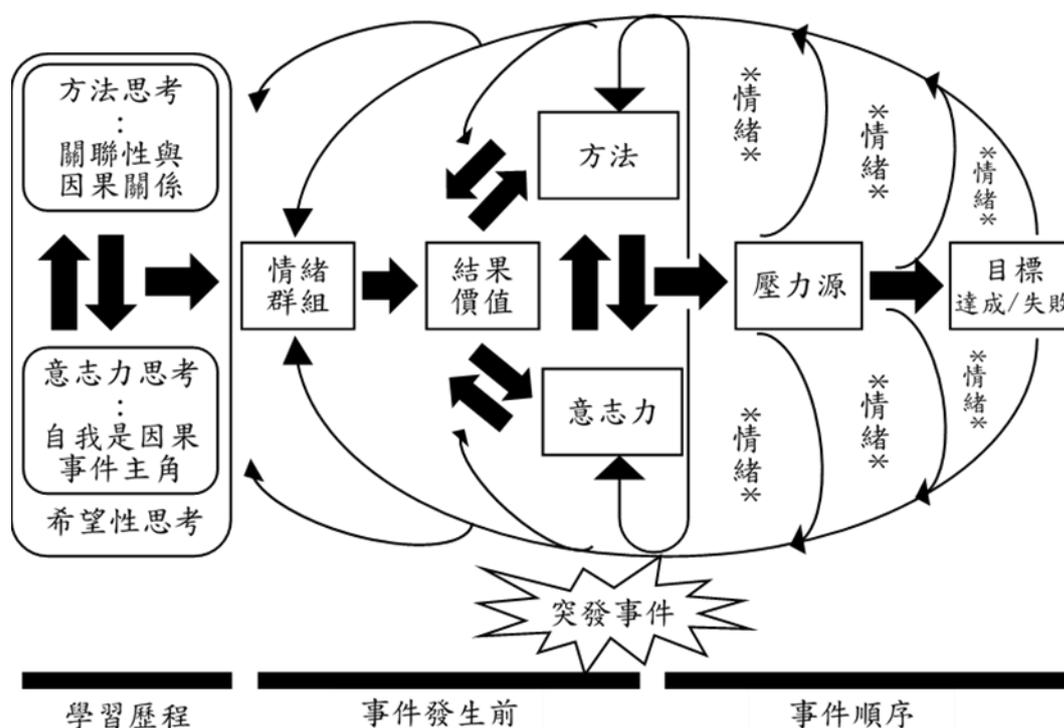


圖 2-2 希望理論完整模式 (Full hope model)

資料來源：改編自賴英娟、巫博翰 (2009)。希望理論的概念分析與理論應用。研習資訊，26，71-78。

1. 學習歷程 (Learning history)

又稱為學習歷程或過往學習經驗，指的是過往的生活學習經驗，此階段包含兩個部分：希望性思考 (Hope thoughts) 與情緒 (Emotion sets)。

(1) 希望性思考 (Hope thoughts)

是由方法思考 (pathways thoughts) 與意志力思考 (agency thoughts) 兩個單

位所組成，此階段為方法思考與意志力思考的初始階段，方法思考在個體孩童時期就開始發展，孩童在經歷過每個生活事件，便會了解事件中的因果關係，進而形塑出方法思考模式，且發展出對自我效能的感知能力。

(2) 情緒 (Emotion sets)

孩童在體驗生活各個事件後，也會累積自己對事件的影響力，個體會依據過往的學習經驗或目標的追尋中漸漸形成某一組的情緒，意思是希望性思考是決定個體擁有正、負向情緒的關鍵，若個體在過往是成功克服達成目標，則就會產生樂觀、正向的情緒，反之則會是悲觀、負向的情緒。此情緒會影響到個體對先前事件階段 (pre-event) 的結果價值 (Outcome value) 的判斷。

2. 事件發生前 (Pre-event)

又稱為目標投入前期，結果價值 (Outcome value) 發生在此階段，在此階段會出現情緒、方法思考與意志力思考三方互相作用。在個體追求目標時，會依據過往的學習經驗來分析所追求的目標，Snyder (2002) 提到決定個體投入多少心力去追求目標和「事件發生前」評估中兩個重要因素——目標的價值性、具體程度有關。當個體判定此目標為重要的，就會主動採取行動，此時希望感的運作模式會進入事件順序階段 (Event sequence) 進行分析。

3. 事件順序 (Event sequence)

又稱為事件次序階段或目標追求歷程，當個體開始追求目標時，此時的希望感前饋與反饋機制也隨之展開。在此階段有三個元素會被探討，第一情緒的回饋 (Emotions)、第二突發事件 (Surprise event)、第三壓力源 (Stressor)。

(1) 情緒的回饋 (Emotion feedback)

當個體進入到事件順序階段時，便會開啟自我的方法思考和意志力思考反覆對設定的目標 (結果價值) 做評估分析，是否所追求的目標是具有足夠價值的，三方不斷來回循環，如果個體在追求目標的過程是順利的，便會在反饋圈中產生正向情緒強化目標追求的效能，反之則會出現負向的情緒，影響個體對於目標的

追求。

(2) 突發事件 (Surprise Event)

在個體追求目標的同時可能會出現突發事件，並且引發個體正、負向情緒，影響個體意志力思考及目標意義的判斷，強化或削弱個體執行目標的能量。在個體遭遇突發事件時，是否能多元運用方法思考，轉換新的達成方式並運用意志力堅持到底，這也是希望理論的重點之一。

(3) 壓力源 (Stressor)

個體在追求目標時，會遭遇到壓力，而產生正、負面情緒，而此情緒會循環來回的影響結果價值、方法思考與意志力思考的能力。持有高希望感者會將壓力視為挑戰，並積極的調整、找尋有效、多元的替代方法，並且會使用正向的自我對話來增強意志力，產生正向情緒繼續朝向目標前進；而持有低希望感者則會產生沮喪、喪失信心的情緒，所發展出來的方法思考對於目標的達成較無效，容易向壓力屈服中止對於目標的追求。

最後目標達成或失敗的結果也會對個體產生情緒反饋，影響著個體的方法思考、意志力思考以及結果價值，並且累積成個體的學習歷程經驗。

整體而言，希望感理論是一個開放性的目標導向思考歷程，在歷程中的方法思考、意志力思考、結果價值的評估、情緒、突發事件以及壓力源會產生動態的循環，交互影響。

三、希望感教學內涵

根據 McDermott 與 Snyder (2000) 的研究，希望感是一種認知的思考歷程，並且是可以被教導而學習或進而提升，就算是希望極低的學生往往會從希望感提升方案中獲益最多 (Bouwkamp, 2001)。學校的教學場域是提升希望感最有效的地方，理由為其學校環境本身可以提升希望感，且能在同一時間有效的讓全部的學生受益，而老師是提升學生希望感的最佳理想人選 (McDermott & Hastings, 2000)。以下就提升希望感的教學理念、步驟、策略進行探討。

（一）提升希望感的教學理念

在進行提升希望感課程教學時，老師是一個很重要的角色，當老師自身沒有希望，則很難傳遞希望的信念給學生建立希望，而在這當中老師需要擁有的教學理念便是重要的。

在 Aronson 的「拼圖法教室」課程與希望感理論融合，提出老師應該需要有的教學理念：1.關懷學生；2.為學生設定一個明確可完成的目標；3.創造能與班上同學互動的學習環境；4.幫助激發學生主動參與活動；5.營造讓學生互助，互相關心的學習氛圍（引自宋雨親，2012）。童竹暄（2010）則認為教師可以有六項教學理念：1.清楚的目標；2.詳細的計畫；3.強調過程勝過結果；4.熱情；5.教學以外也要保持高希望感；6.運用希望理論在課程與班級經營上；7.與學生建立互信基礎。

總結其教學理念，當教師想要提升學生的希望感時，需要與學生建立互信的關係，在教室現場老師就如同是學生的領航員，需要引導學生建立其目標，並創造出有利學生發展與互助的學習空間，並且肯定學生學習的過程，能幫助學生發展精熟取向目標的學習方式。

（二）提升希望感的教學步驟與策略

希望感是個體在追求某個明確目標時，方法與意志力的總和，而這兩者是交互影響，故要提升學生的希望感，首先針對其目標、方法及意志力三大要素進行教學，其教學步驟與此三大要素有密切關係，綜合唐淑華（2010）、Pedrotti 等人（2000）、羅文秀（2005）及 Lopez 等人（2009）所提出提升學生希望感的步驟與策略，以下分別敘述其步驟並加以說明教學策略。

1. 協助學生設定正向、明確且具體可執行的目標

可行教學策略：

（1）教導學生運用 SMART 法則（Doran, Miller, & Cunningham, 1981）

S = Specific，具體仔細，協助學生訂立明確的目標。

M = Measurable，可量度，學生所訂之目標是在施行後能有可見的成果。

A = Achievable，可達成的，學生所訂之目標需要是實際可行的。

R = Relevant，此目標是與學生自身是相關的且是對自己是有意義的。

T = Time-bound，有時限的，為此目標設下達成時限，協助自身在合理內時間完成。

- (2) 教師可以運用希望感量表評量學生的希望感，了解其學生總量表、方法及意志力分量表狀態，進而能了解學生需要是在目標、方法或是意志力上做學習或修正。

2. 鼓勵學生思考多種解決問題的方法，以利達成目標。

可行教學策略：

- (1) 教導學生將其目標分割成許多小目標，有助於目標達成，強化學生能力知覺能力。
- (2) 教導學生為自己的目標找出最好或多樣的解決方法。
- (3) 老師提供模範、範例給學生學習。
- (4) 鼓勵學生勤加練習，熟能生巧，讓目標能夠盡早達成並且接近完美。
- (5) 鼓勵學生預想未來執行目標時可能發生的困難或阻礙，思考如何處理。
- (6) 教導學生遇到困難時，請求他人協助。
- (7) 運用合作學習的教學方式，有助學生在學習中互相勉勵，提高學習動能。

3. 協助學生增強他的意志力。

可行教學策略：

- (1) 學習希望感理論的內涵，常常強調希望感，堅持到正向結果出現。
- (2) 鼓勵學生常常自我正向對話，例如：「我可以...」或「我能...」。
- (3) 讓學生回顧成功經驗，維持自信心。
- (4) 提供具有希望感的故事給學生，喚醒或提升學生的意志力。
- (5) 協助學生檢核學習歷程，了解自身執行過程的成果，並加以反覆修正與執

行，以達成最終目標。

本研究之實驗課程將以協助學生設定適當目標、鼓勵學生運用多種方法解決問題以及使用正向言語強化學生意志力等三個要素進行希望感融入教學之課程設計。

四、希望感的測量

Snyder 以一個數學公式表示目標、方法與意志力之三者關係：希望 (Hope) = 意志力 (Agency) + 方法 (Pathways) (Snyder, 2000)。希望感是意志力與方法兩者相加的總和，分數越高代表希望感越高。除了有明確具體、富有挑戰性及對個體產生重要價值的目標外，更重要的是意志力與方法兩者的交互作用 (Snyder, 2002)。當其中一項發生改變時，也會引發另一項有所變動。

不同程度的方法與意志力，會引發四種不同情況的思考模式 (薛秀宜, 2008, Snyder, 2002)：(一) 高希望感之個體 (多方法與高意志力) 在追求目標時，會思考出多個達成目標的方法與強大的意志力；(二) 低希望感之個體 (少方法與低意志力) 在追求目標時，出現無效、單一的方法與意志力；(三) 多方法和低意志力混合之個體，能想到多個達成目標的方法，卻沒有動力去執行；(四) 少方法和高意志力混合之個體，會有積極的動機，但卻沒有實際或必要之行動。

根據文獻回顧，希望感高的學習者對於自我之覺能力、正面思考及正向情緒會較多，並且是採取樂觀解釋的自我歸因型態，而希望感低的學習者則反之。以下為表 2-1 針對高、低希望感特質者之比較：

表 2-1

高、低希望感特質之比較

向度	高希望感者	低希望感者
1. 目標的數量	多重目標	少量目標
2. 目標具體性	明確且特定	模糊不清
3. 目標實際性	實際可行	不切實際

(續下頁)

向度	高希望感者	低希望感者
4.目標挑戰性	需要付出努力	容易達成而無挑戰
5.目標特性	面對與因應 (approach)	逃避與避免面對 (avoidance)
6.資訊蒐集	聚焦有關資訊	反芻負面資訊
7.自我對話	偏好正向自我對話	偏好負面自我對話
8.路徑多元性	創造多元路徑	創造有限路徑
9.路徑替代性	善於創造替代路徑	缺乏替代路徑
10.策略使用	用策略提升能量	使用干擾性或無效策略
11.動機	具備高動機	動機偏低
12.目標信念	相信行動可以成功	不相信行動會成功
13.專注程度	專注度高	容易分心
14.自信心	對自己有信心	缺乏信心
15.面對阻礙	將阻礙視為挑戰	為阻礙感到沮喪
16.過去經驗功能	從過去的經驗中學習	反芻過往的失敗

資料來源：引自鍾宇星（2012）。大學生網路使用經驗與希望感之相關研究，頁 25。

五、提升希望感之課程方案相關研究

唐淑華（2010）依照希望感理論基礎，將學生的學習問題分為三類：一為看似目標明確，卻不知其原因而奮鬥、二為想念好書，但沒有好的學習策略，三為想專心念書，卻沒有堅強的意志力，因此要提升學生的學業希望感，老師可以根據此三種學習問題提供學生在學習上適切的教學協的與輔導。以下就國內外之課程方案進行探究。

（一）國外研究

1. 首次希望課程教學方案

McDermott 與 Hastings（2000）最先將希望理論融入課程教學中，用以提升學生之希望感。實驗對象為國小一至六年級學童，實驗期間為期八週，每週一次，每次三十分鐘。課程教學方式為說故事的形式，在課堂上與學童共同討論其故事內容，增加學童的希望感，而故事內容是以希望為主題，包含目標的設定、解決

問題的方法和堅持到底的意志力。McDermott 等人在研究後提出建議，他認為八週的實驗時間不足以讓學生發展出完整的希望感，但此課程對於學童的希望感提升還是有助益的。

2. 希望發展方案 (The Making Hope Happen program ; MHH)

Pedrotti、Lopez 與 Krieshok 於 2000 年推行希望發展方案，運用團體討論方式進行提升學生希望感。實施對象為中學生，每週一次，每次四十五分鐘，共進行五次。每週透過一個主題、多元化的課程設計，幫助學生運用希望感於生活上，其內容包含希望夥伴的配對、故事內容 G-POWER 希望模式引導 (G=goals—“故事主角之目標為何?”、P=pathways—“故事主角運用何種方法達成自身目標?”; O=obstacles—“在故事主角追求目標時所遇到的阻礙為何?”; W=willpower—“在故事主角追求目標時所運用的意志力資源有哪些?”; E=evaluate your process—“故事主角選擇何種方式達成目標?”; R=rethink and try again—“如果你是故事主角，你會做相同的決定與選擇嗎?”)、以多樣媒材包含桌遊為題材所設計的「Hope Game」置入，希望對話及朗讀自身完成的希望故事，其實驗結果確實大幅提升學生之希望感。

3. 「高中生希望發展計畫」(The Making Hope Happen High School ; MHH-HS)

此計畫是由 Bouwkamp 和 Lopez 在 2001 年針對高一新生所做的一項研究，也與希望發展方案實施時間相同，皆為每週一次，持續五週，每次課程為七十分鐘。第一週以廣告或故事介紹希望感理論，接下來說明並進行為期四週的「希望照相機方案」(Hope Camera Project)，此方案是讓學生使用照相機拍攝可以代表「希望」的人、事、物，並使用這些物件創作一個希望方案，並在活動的最後一週分享給團體。而第二到第四週，運用希望故事來強化希望理論的重要內涵，並運用其日常生活中，而這個計劃的成果顯示低希望感的學生明顯提升自身的希望感 (引自 Pedrotti et al., 2008)。

4. 「為未來建構希望」(Building Hope for the Future ; BHF)

Marques、Pais-Ribeiro 與 Lopez (2011) 以中學生為研究對象，同樣進行五週的希望感課程，每次課程為六十分鐘，以希望理論為主題來提升希望感、生活滿意程度、自我價值、心理健康、學業成就。其課程內容為第一週介紹希望理論；第二週鼓勵受試者學習確認目標、激勵思考並訂下未來三個禮拜可以執行的個人目標；第三週以創造正向和具體的目標；第四週以熟能生巧為主軸，學習與創造希望話語；第五週為回顧與未來應用。其研究結果顯示能夠有效提升其學生希望感、生活滿意度和自我價值。

(二) 國內研究

蘇靖雯 (2016) 以國中二年級六位英語低成就學生，進行希望感英語補救教學方案，此課程實施十三週，共二十六節，研究方法採用行動研究，運用成功人士故事及相關影片來引導學生建立希望感，並在每一節課中融入希望理論三大要素——目標、方法、意志力。研究工具使用希望感量表、學生學習單、課程回饋單及英語科定期評量成績進行分析，其結果學生的學習希望感皆有提升。

王婉禎 (2015) 以國小六年級學童為研究對象，進行「希望感英語學習課程」，實施五週，每周三次，每次四十分鐘的課程，課程設計運用名人英語學習成功的例子及與毅力相關的英文小故事來啟發學生的希望感，採用 Oxford 的語言學習策略進行教學，也同時讓學生分組合作討論，互相教導，提升學習動機。研究工具採用希望感量表來分析學童希望感之變化及質性訪談，然其研究結果對於此課程對於學童的希望感提升無顯著差異，但研究者經訪談學生的資料做分析，關於學生對於希望感的三大內涵之目標設定持正項肯定，認為設定目標的方法可以幫助自己朝向成功前進，就方法部分學生也認同英語學習策略是有助於學習的，最後意志力部分則是學生對於教材內容感受程度不一，有些人能對希望感故事的主角產生認同，有些人則無，個別差異性較大，整體而言，研究者認為希望感課程經訪談分析後對於學生的學習態度上仍有正面的助力，並建議希望感的啟發需要

時間等待。

宋雨親（2012）以國中三年級能力分組之 B 組班 27 名學生為研究對象，以行動研究方式進行希望感英語教學，使用彈性課程課程進行教學，實驗課程為期 2 個月，共 19 堂課，研究者之課程設計為先訂立個人與團體不同的學習目標，創造成功的經驗給低希望感的學生，接著設計多元課程活動來提升學習意願及自編評量方式來讓學生有所發揮。研究工具為蒐集教學錄影影片、訪談、學習單、省思札記、回饋問卷、調查表及量表等資料進行分析，其關於教學之建議有六項，一為教師可以為學生創造亮點學習經驗，開發成功的機會；二為藉由生命奮鬥故事，引導學生思考設定目標、尋求路徑及培養意志力的能力；三為可善用題材教育，使學生能夠連結生活經驗與英語學習歷程；四為帶領學生學習看到對方的優點，營造正向學習氣氛；五為老師的關心、鼓勵與支持是幫助學生建立希望感的重要元素；六為建立正向的師生互動。

日惠季（2011）以國中生為研究對象，也採用行動研究方式進行，課程實施是同樣使用彈性課程，實施時間共 7 個多月，分為 20 個單元，運用英語文本討論方式進行，將文本轉化為情意教學教材來降低學生的學習挫折感並增進其學業的希望感，以學生日記、學習單、作文、課後意見調查表及研究者教學省思分析工具，學生經由此課程希望感均有提升。

陳慧芬（2011）以國小六年級英語學習低成就的 6 名學童為研究對象，進行英語科補救教學希望感提升之課程，方案進行為期 12 週，每週一次，每次 80 分鐘，以正向心理學與希望感理論為基礎設計課程，運用 Oxford 的語言學習策略進行英語教學，研究工具使用希望感量表、英語成就測驗、學生省思札記、教學者的教學觀察記錄與札記及訪談大綱等來分析，其結果為大部分的學童的希望感確實有提升。

以下表 2-2 為國外提升希望感課程方案及國內提升英語學習希望感之研究彙整。

表 2-2

國外提升希望感課程方案及國內提升英語學習希望感之研究彙整

國外研究			
研究者/年代	課程方案名稱	研究方法	研究結果
McDermott, & Hastings (2000)	Hope Intervention Project	實驗研究	實驗組全部的學生希望感有適度的提升，而控制組學生希望感無任何改變。
Pedrotti, Lopez, & Krieshok (2000)	The Making Hope Happen program	實驗研究	實驗組全部的學生希望感有顯著提升且在課程六週後仍維持其希望感，鼓勵學生繼續運用所學之方法。
Bouwkamp & Lopez (2001)	The Making Hope Happen High School	實驗研究	低希望感之學生在進行此活動後，希望感有顯著提升。
Marques, Pais-Ribeiro, & Lopez (2011)	Building Hope for the Future	實驗研究	接受實驗課程之學生在希望感、生活滿意度、自我價值之後測皆有提升且維持一年半之久。
國內研究			
研究者/年代	論文名稱	研究方法	研究結果
蘇靖雯 (2016)	希望理論融入國民中學英語補救教學之行動研究	行動研究	1.低成就學生之學習希望感能夠提升（5個學生提升，1個未提升）。 2.低成就學生之英語學習成效能夠提升（6個學生均有提升）。
王婉禎 (2015)	以希望感英語學習課程提升國小六年級學生英語學習態度、希望感及增進英語學習策略之研究	實驗研究	<p>量化資料分析</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.英語學習態度無顯著差異。 2.英語學習策略無顯著差異。 3.英語學習希望感無顯著差異。 <p>質性資料分析</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.在訪談資料顯示部分學生能有努力學習英語的正向態度。 2.在訪談資料顯示學生認同英語學習策略對於英語學習是有幫助的，但學習方法因人而異，且需要時間自我探索和發覺。 3.希望感英語學習課程能對學生在希望感中的意志力培養上有正向影響力。

(續下頁)

國內研究			
研究者/年代	論文名稱	研究方法	研究結果
宋雨親 (2012)	國中英語低成就學生希望感、正向學習態度和氣氛之研究	行動研究	1.課業學習希望感後測分數有增加。 2.英語學習態度後測分數有增加。 3.正向英語學習氣氛後測分數有增加。
日惠季 (2011)	文本討論提昇國中學生學業希望感之行動研究	行動研究	1.課程單元可以歸納為五大議題： 挫折的因應、了解自己、維持良好人際關係、解決問題的方法及學習的意志力。 2.學生在讀書目標、方法及意志力等課業問題已有改善，但須持續關注。 3.學生對於此課程普遍持肯定且樂於接受的態度。
陳慧芬 (2011)	希望理論在提升國小六年級英語學習低成就學生學習成效之行動研究	行動研究	1.兒童英語學習整體希望感及方法分量表無顯著提升。 2.兒童英語學習希望感意志力分量表有顯著提升。 3.雖然學生在接受課程後，希望感未達顯著進步，但學生整體希望感、方法面向和意志力面向之平均數、後測分數均高於前測，標準差後測皆小於前測。 4.學生在英語成就測驗表現在接受課程教學後皆有顯著提升。

國外研究皆顯示其希望理論有助於學習者自身的希望感，但對於希望理論融入學科學習表現上較無探討；而國內使用希望理論融入英語科近五年來有五篇研究，為數並不多，其中兩篇研究對象為國小學童，三篇為國中生，關於國中生研究部分多為少數低成就學生，實施方式是運用補救課程或彈性課程實施；故本研究欲探討將希望理論融入英語正式課程，對於學生在學習英語的希望感及學業上的表現關係。

第二節 學業恆毅力緣由、定義、內涵與其相關研究

智力長久以來被大眾視為預測未來成就的重要因素，且研究指出智力能夠有效地預測個人未來的成就，例如：個人的學業成績、未來的收入、工作表現等（引自鄭伊茹，2017）；然而在 Galton（1892）針對許多領域的成功人士做研究，發現高智力無法預測成功與否，對此結果可以解讀為智力對於個體的成就表現視乎沒有想像的高，於是學界（Cox, 1926；Latham, & Pinder, 2005；Simonton, 1994；Terman, 1947）開始對於有相同智力的人卻有不同的成就表現的現象以及是什麼因素能夠預測學習成就與成功做探討。

Galton（1892）曾指出個體的能力無法單獨在各領域之中帶來成功，反之他相信高成就者的成功是在於結合熱情及努力。而 Howe（1999）回顧達爾文、愛因斯坦及其他天才的傳記中，針對造成高成就的結果是源於異常高智力的假設提出不一樣的看法，他認為堅持與智力是相同重要的，而這樣的氣質（堅持）對於成就而言較智力更為重要。Ericson 和 Charness（1994）與 Howe 一樣也認為先天能力不如通常認為的那麼重要，他們指出能有高成就更可靠的指標是在於個體刻意練習並且能夠多年維持的因素。

在過往的研究當中都專注在認知能力增強，但其學生的學業表現並沒有因此而有所大幅提升，而近年來許多研究學者發現能幫助學生自我實現目標、突破困難及未來成功的關鍵不再是認知能力而是在於非認知能力的培養，因此進行非認知能力的探究是有其必要性；Duckworth（2007）根據過去的文獻與實證研究後，提出了另一種非認知能力—恆毅力，並指出恆毅力與智力因素相比更能預測學生的學業表現。

一、學業恆毅力的緣由

1907 年 William 在《Science》指出：「相較於我們應該有的成就，我們都只處在半醒的狀態。我們的熱情會被澆熄，我們的潛力被壓抑，不管是身體上或心

理層面，我們都只用到一小部分的資源。」，並提出了兩大問題鼓勵心理學家能夠去探究，分別為「人類的能力類型是什麼？」以及「個體是藉由何種不同的方法發揮其能力？」；經過了一世紀後，心理學家多數的研究結果顯示智商能夠有效的預測成就，但在有同樣智商水平的個體上，有些個體可以實現其目標，然而為何有些個體無法呢？因此開始進行探究，發現五大人格特質提供了一個可預期成功的描述性架構（引自 Duckworth et al., 2007）。

根據 Barrick 與 Mount (1991) 所做的一項後設分析結論出人格特質中的勤勉正直性 (Conscientiousness) 與工作表現有直接關係；勤勉正直性是指一個人在追求目標時的專心和集中程度。同樣的在 Tett、Jackson 與 Rothstein (1991) 的研究中也指出勤勉正直性與工作表現有顯著相關。而 Hough 在 1992 年則將勤勉正直性區分為兩個構面：成就導向 (achievement aspects of conscientiousness) 和負責守紀律 (dependability aspects of conscientiousness)，他描述成就導向的個體為工作認真、嘗試做好工作以及立即完成任務；而負責守紀律的個體為自我控制，有常規的。根據後設分析之料顯示與負責守紀律之構面相比，成就導向對於工作效能與學業成就有較佳的預測效果。

恆毅力與勤勉正直性中的成就導向之構面有重疊之處，但恆毅力更強調長期的耐力而非短期性的強度。有恆毅力的個體不只會立即完成任務而且還會繼續追求一個長期性的目標。而恆毅力與勤勉正直性中的負責守紀律之構面之區別在於對於特定的目標或興趣持之以恆的追求著。一個有著高度自我控制能力然而卻只有中等毅力的個體可能可以有效率的控制自己的情緒、維持他的飲食並且能夠抵抗在工作中想要上網玩樂的慾望，但卻也每一年的更換工作 (Hough, 1992)。就如同 Galton (1892) 所說的一個對於工作的長期承諾無法從短期、立即性的方式去維持，而是需要恆毅力。

恆毅力與成就需求內涵有重疊之處，但有兩項區別，一為成就需求需要能夠有立即反饋的績效，追求的目標為短期，且所追求的是一個難易適中的目標；然

而具有恆毅力的人則為為自己刻意設定了極其長遠的目標，使沒有得到正面的回饋，也不會為之而動搖（Mc Clelland, Koestner, & Weinberger, 1992）。二為從定義上來說成就需求是一種追求隱性獎勵無意識動力的活動，因此不可能用自陳報告方法來衡量，相對的恆毅力則是專心致力於無論隱性或顯性的酬賞目標，因此個體對於自身有多強的恆毅力是有知覺。

恆毅力的另一特質為對於興趣有長久多年的堅持，也稱專注的熱情。因此可以從上述的人格特質、成就需求和韌性來區別、建構恆毅力的內涵，以下段落將對恆毅力之定義及內涵加以敘述。

二、學業恆毅力定義

恆毅力這三個字對於一般人而言可能會以恆心加毅力的總和作為解釋，但其涵義卻不是這麼的簡單。在教育大辭書（賈馥茗，2000）中，毅力的「毅」字本有果決的含意，代表的是當意志有了一個決定後，便會堅持不變，直到所欲目標達到後才停止；是一個具有堅持下去的力量。綜合牛津及劍橋線上電子字典對於恆毅力的解釋為一種勇氣與決心，儘管會遇到困難也會不屈不撓，是一種堅定的特質。

Duckworth 等人(2007)將恆毅力定義為“堅定的毅力和對長期目標的熱情”，其中包含了一個人長期興趣維持、努力工作和堅持於工作上的能力。在這邊的熱情是指長期不變的投入，而不是熱切的程度。Duckworth 與她的同事們形容恆毅力就像是一種相似於自我控制的能力，特別與長時間的為達成長遠目標的耐力有關。恆毅力能夠幫助個體在追求目標過程中即使遇到阻礙、瓶頸或失敗，依然能夠接受挑戰、努力不懈、保有熱情。而鄭明長（2016）認為恆毅力承擔著一個主要的終極目標，並且在面臨困難及挫折時，能夠經年累月的堅持及努力到底的精神。簡而言之，恆毅力就是對於長期目標的熱情與堅持。

三、學業恆毅力的內涵

Duckworth (2016) 探索成功的心理，訪問了許多商業、藝術、體育、新聞、

學術、醫學及法學的成功人士，這些高成就的人都具有韌性、承諾、決心、有方向性及努力等特質。她也發現在成功之前必須經歷許多的失敗，而在失敗後是否能繼續堅持下去便是成功的關鍵。她提出了兩個公式說明天分到成就的過程，個體的技能是由天分乘以努力所得的，而個體的成就則是由技能乘以努力，換言之，個體的成就是由天份乘以努力再乘以努力所得來的，在此努力被乘以兩次，圖 2-3 為天分到成就之過程示意圖。

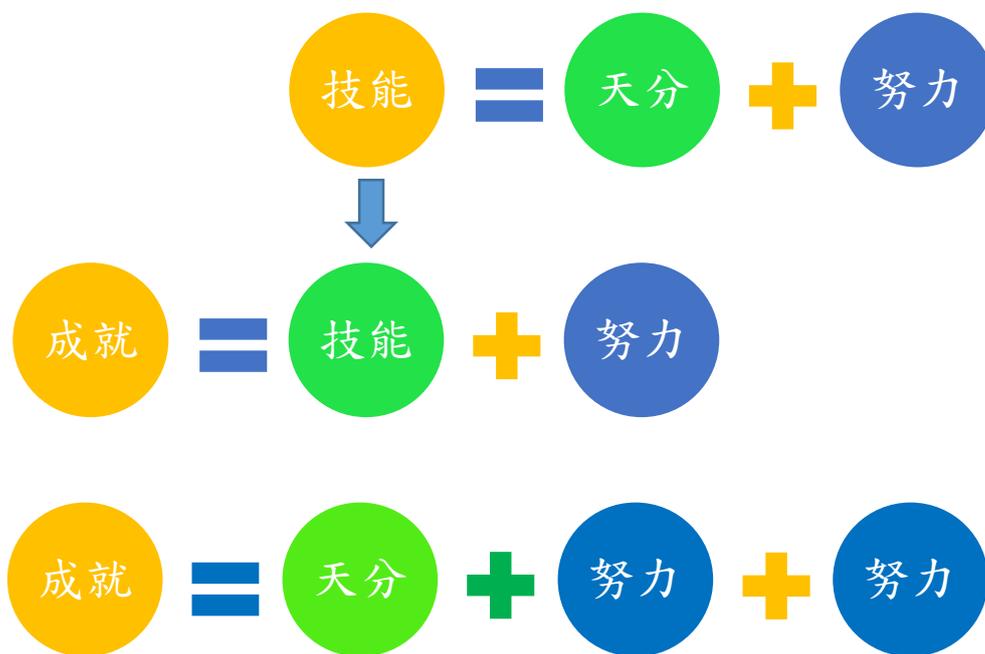


圖 2-3 天分到成就之過程示意圖

Duckworth (2016) 認為在成就中努力是加倍重要，努力可以培養技能，而同時努力也讓技能變得更有效力。這樣的結論可以呼應尼采（楊恒達譯，2004）說的卓越人物的優秀是透過努力而成就的，他們是逐漸變成天才的。因此 Duckworth 歸納出使人卓越的因素—恆毅力。

恆毅力建構於正向心理學上，描述個人面對挑戰時能勤奮的工作，長年的保持努力不懈的狀態及維持興趣，儘管在過程中面臨失敗、逆境，多年來仍然保持努力和興趣（Schmidt, Fleckenstein, Retelsdorf, Eskreis-Winkler, & Möller, 2017）。

恆毅力是對目標的長期熱情及堅持的毅力的結合體。熱情指的是長期不變持續投入同樣的目標，而不是投入的熱切程度。舉例來說，許多人會用絢麗的煙火來比喻熱情，短暫的出現在夜空中，但其實恆毅力的熱情是像羅盤，需要時間打造、校準、直到找到正確的方向，指引個體到達想去的地方；毅力指的是意志力或堅持不懈的強度，遇到挫折時永不放棄。

恆毅力是因目標而產生的，Duckworth（2016）指出目標的建立應是有階層的並依序達成，目標的設立分為底層、中層及頂層目標又或稱終極目標；底層的目標是最具體、明確的，相對的頂層目標就會越抽象、越全面與越重要。目標層級越高，目標本身就越接近最後的目的，而頂層目標其實就是目的本身，它就像羅盤般不只能指引方向，也賦予中層、底層各目標意義。Buffett（張淑芳譯，2008）認為確認目標的優先順序是成功的秘訣，當個體能夠越聚焦自身所設的目標或在數個目標中找出共同目的時，便能使個體的熱情更專注。當然在執行目標過程中會遇到阻礙，所以在對於底層的目標可以保留一些彈性做修改、刪除或替換新的目標。恆毅力高的人其中層目標與底層目標通常都與頂層目標相關，反之，缺乏恆毅力者則是目標層級間的關係是不太連貫的。恆毅力高的個體在面對失敗時也會感到失望、傷心，但他們卻都不會失落太久，他們又會找到另一個能達成頂層目標的中層或底層目標。

Hoerr（2012）認為恆毅力在成就評估中常被低估的必要條件，它可以預測個體未來的學業及工作上的成就。恆毅力結合了堅持、自我控制及勤勉努力等概念（Duckworth et al., 2007, Duckworth & Quinn, 2009）。高恆毅力的個體將追求成就看成是一場馬拉松而非短跑的比赛，而他們的優勢就是耐力（Duckworth et al, 2007）。恆毅力不是固定的，它具有可塑性且可以經由練習並隨著年齡有所增長，其原因在於來自個體的生活經驗、成熟度、毅力與熱情。當個體經歷到新的情境便會有需求去做改變並有所學習成長，常年累月的累積下來，恆毅力便會有所增長（Duckworth, 2016）。

Farrington 等人(2012)認為學業毅力是指學生能在儘管遇到會令人分心的事物、阻礙或不同程度的挑戰都能準時完成學校課業、發揮所長，盡力做到做好等特質。學業毅力是學生在學習上即使遇到障礙仍然專注於目標，放棄令人分心或吸引的事物，會優先考慮追求較高的成就勝於較低的樂趣。學業毅力高的學生會願意投入長時間且努力去精熟課程內容。學生一開始除了需要具有方向性的學習動機外還要有維持其動機的能力。

四、恆毅力的特質

Duckworth (2016) 的研究結果顯示，恆毅力較高者對於敘述自身目前的工作表示其工作內容也是有令人不喜歡的部分，但是他們卻都能懷抱希望及忍耐到底的能力。較有恆毅力的個體會試著每天讓自己進步一些並且會加強訓練自己的弱點，他們抱持著自身的工作是重要的信念就是激起熱情的因素，能夠在面對困境時堅持下去。Duckworth (2016) 根據在西點軍校及全國拼字比賽的訪談資料中歸納出恆毅力典範共同具有的四個特質分別是興趣、練習、目標及希望。

(一) 興趣

熱情來自於自身喜歡做的事，雖然不見得工作的每個面向都讓人喜愛，可能甚至需要忍受一兩樣討厭的雜務，但整體來說這個工作仍有強烈吸引力，當個體能夠享受其中便容易產生心流 (flow)，創造出令人留連忘返的境界。

(二) 練習

當個體在某個領域發現及培養興趣後，必須全心全意的投入練習，讓自己進步以達到精熟的狀態，且必須正視自己的缺點並加以克服，抱持著每一天都要比昨天更好的態度，周而復始的練習，有這樣的日常紀律會使個體建立其堅持力。

(三) 目標

通常沒有價值的目標無法支持個體堅持一輩子，個體需要相信自身所做的事物是重要的，熱情才會被激發並延續。而個體所做的事對自身除了很有趣外，也和他人的幸福有相關時，便會在執行時對自身產生長久的價值，而價值性亦會轉

換成使命感繼續延續下去。

（四）希望

希望是指一種能夠面對各種困境的能力。恆毅力的關鍵在於當個體遇到困難、產生自我懷疑時都必須學習堅持下去，正向思考、跨越障礙並且再接再厲才能使恆毅力越來越高。

綜合上述恆毅力特質，熱情是由興趣與目標所啟發，個體對於自己有興趣的事物產生熱情，認為其目標是有價值的，且會願意全心全意投入練習並對此興趣許下承諾。而練習和希望皆展現出毅力的特質，一個有毅力的個體在面對困境時會充滿勇氣、韌性並堅持到底，不斷的練習使之有所突破，同時也能正向思考，讓自身充滿希望繼續往前行。由此得知恆毅力具有兩個構面，其一為對於興趣的熱情，其二為努力不懈的毅力。

五、如何建立或培養恆毅力

由先前文獻可以得知，恆毅力是一個不穩定的個人特質，它具有可塑性，可以藉由練習提升，Duckworth（2016）提出建立恆毅力的四個建議：

（一）發展興趣

熱情它不會憑空而出現，它需要長時間的培養，首先個體需要花時間探索興趣，就像找伴侶般的尋尋覓覓，熱情是來自於工作上的一點點啟發，加上大量的培育發展，以及一輩子的耕耘。發展興趣有助於恆毅力的培養，可以提出兩個論點來做說明，一為當個體做自己有興趣的工作時，對於工作的滿意程度會高過於其他情況，另外，對自身工作有興趣時，其工作表現也會比較好；大學生的科系與興趣相符時，學生的學業成績較好且輟學率也較低。就 Duckworth（2016）的長期研究顯示，多數人都是在中學時期才開始對某些職業感興趣。二為興趣的培養無法經由內省發現，它需要與外界互動才能被激發出來的。當發現興趣時接下來就是需要積極的投入、發展並且重要他人的支持也是一個很重要的力量。

（二）持續不斷的練習

在 Duckworth (2016) 研究全國拼字比賽參賽者恆毅力時，她發現恆毅力高的參賽者平日的練習時間較長，也讓他們在決賽中表現更優異。在更進一步的探討，在參加拼字比賽的選者較常投入下列三項活動，第一，將讀書當成娛樂、玩拼字遊戲。第二、請他人出考題或用電腦程式做測驗。第三、在無人協助的狀況下，獨自做拼字練習，包括記憶字典裡新的單字、複習舊有單字或熟背其他語言的字源。其中以第三項的選手表現突出，原因為何呢？因為它具備了刻意練習的要素。通常專家的訓練方式是會先設下挑戰目標，針對尚未突破的特定弱點有意識地進行挑戰，專家通常會積極尋求回饋，對於自己哪裡做錯了更有興趣，周而復始的重複練習，直到弱點已經變成熟練、流暢的地步。

（三）找到有意義的目標

熱情的來源有兩項，一項為興趣，另一項為造福他人的意向。恆毅力高的人，他們的熱情是由興趣與目標兩者共同支撐的。亞里斯多德認為每事物都有其目的，將其目的和特質發揮出來，就是一種好，並主張人應該有的生活是善的生活，其目的是實現幸福，為此必須有社會需要的美德。他將快樂分為兩種，一種為個人享樂，另一種為造福他人。目的的根本概念是自身所做的是對其他人有利。而在華人社會認為幸福不僅在追求「個人我」層次的滿足、成就，更著重在能達到「社會我」層次的人際和諧，因此更能突顯其目的（韓佩凌、陳柏霖，2017）。根據研究（Duckworth，2016），恆毅力較高的個體更有動力去追求有意義、以他人為先的人生，他們的終極目標是和超越小我的外在世界緊密相連。因此興趣雖然是維持長期熱情的主要要素，但與他人建立連結、幫助他人的慾望也相同的重要。

（四）改變自己的心態

培養恆毅力所需要的是一種正向的心態，恆毅力高的人所懷抱的信念是與努力、失敗後再次爬起來有關，且在面對失敗時通常是樂觀以對，通常樂觀的人會持續想辦法改善困境，因此就更有機會找到解決方法。Teach For America (TFA)

(引自 Duckworth, Quinn, & Seligman, 2009) 根據學生學業進步的狀況來分析老師的教學成效，發現樂觀的老師恆毅力較高，幸福指數也較高。Dweck (李明譯, 2007) 認為具有成長性思維的個體會以樂觀的方式解釋困境，會使自己堅持下去，尋求新的挑戰，變得更堅強 (引自 Duckworth, 2016)。因此練習樂觀的自我對話有助於恆毅力的增長。

六、恆毅力相關研究

許多的研究者都專注探討恆毅力對相關因素的預測力 (Duckworth, 2006、Duckworth et al., 2007、Duckworth & Quinn, 2009、Maddi et al., 2012、Reed et al., 2013、Robertston-Kraft, & Duckworth, 2014)，發現恆毅力對於許多領域都有影響力，Farrington 等人 (2012) 認為學生的思維、學業恆毅力對於成績有直接相關，而學生的思維與學業恆毅力這兩個因素會引響學生的學習投入、課堂參與、課業完成度、失敗中學習與堅持目標直到完成等。在 Farrington (2012) 的研究中具有成長心態與恆毅力的學生能獲得較好的成績。另外 Duckworth 等人 (2009) 的研究中也顯示學業恆毅力與學業成就是相關的，以下段落將歸納統整恆毅力在教育上、軍隊中及工作場域之影響做探討。

(一) 在教育上的研究

1. 國外研究

在 Duckworth (2006)、Duckworth 等人 (2007) 及 Duckworth 與 Quinn (2009) 的研究當中發現恆毅力對於不同年齡層、學段的學生的 GPA 具有正向的預測力；在更深的探究後發現恆毅力與個人取得最高學歷有關 (Duckworth et al., 2007)。另外她也做了另一項研究，對象是芝加哥公立學校的學生，對於畢業的預測，能夠順利畢業的學生也擁有較高的恆毅力 (Duckworth, 2016)。

Cross (2013) 針對博士研究生進行研究，發現恆毅力與學生目前的 GPA 有顯著關係且與學生每週學習計劃的平均時間有關聯。另外 Strayhorn (2013) 的研究中發現恆毅力較高的非裔學生的成績會比同儕的較好。而 Geist (2016) 研究

發現小學生的恆毅力可以顯示個體對於長期目標上有多少的內在動機與堅持，發現小學生的恆毅力會隨著時間而減弱，所以老師需要注意這個特性，並常常激勵學生，維持其能力。

2. 國內研究

國內目前對於恆毅力的研究剛起步，因此相關研究較少，僅只有兩篇文獻，鄭明長(2016)以毅力的調節效果對於害怕失敗對高中生學習涉入的影響為主題，其結果顯示高中生的毅力確實可以調節害怕失敗對學習涉入。另外在鄭伊茹(2016)的研究中指出具有自我超越與自我導向為目的的動機對於學業恆毅力有正向影響。

(二) 在軍隊中的研究

在恆毅力一書中，作者 Duckworth 談到西點軍校學生的研究中，她發現恆毅力與入學候選總分毫無關係，意思是恆毅力與天資無關聯。更進一步發現恆毅力是預測學員是否能繼續留下接受訓練的一個指標 (Duckworth, 2016)。另一個針對西點軍校的研究中發現學員是否能通過最嚴苛的暑期訓練課程，恆毅力也給了最高的預測 (Maddi et al., 2012)。

(三) 在工作場域的研究

回顧了恆毅力對於工作轉職、工作留任、工作表現及領導力的預測力文獻後，在 Duckworth (2007) 針對轉換工作、恆毅力及五大人格特質進行問卷調查，對於較少更換工作者的影響因素，相較於人格特質之勤勉正直性 (Conscientiousness) 因素，恆毅力更具有較強的預測力。另外，Duckworth 和 Quinn (2009) 的研究中亦有相同的發現，恆毅力對於個體在一生更換工作的次數中有預測的力量，這也顯示恆毅力能預測員工的留任或離職的可能性。另外 Robertson-Kraft 與 Duckworth (2014) 的研究發現有較高恆毅力的教師會比較願意留任教學，而較低恆毅力的教師則會容易在學期中就辭職，這與上述的研究結果一致；並且老師的教學成效也與恆毅力有相關。因此可以得知恆毅力對於個體在職場上的表現是

一個重要的評判因素。

第三節 學業成就定義及其相關研究

在求學階段，學業成就一直是被老師、學生、家長所關注，因為從成績當中，可以得知其學生的學習成效，學業成績是一個提供學生展現學習成果及改變歷程的工具。

一、學業成就之定義

在深入探討學業成就前，先就「學業」及「成就」兩個範圍作定義。根據教育部電子《國語辭典》中「學業」係指學習的課業。當談及「學業」時便會牽涉到「學習」，「學習」係指個體經由練習或經驗，使其行為或行為潛能產生變動的歷程；而在 The New American Heritage Dictionary of the English Language (1979) 中把學習界定為經由經驗或研究而得到的知識、理解或精熟度。國內學者認為學習是指個體經由練習或經驗，讓行為上產生較持久改變的歷程（張春興，1991；王克先 1987；簡茂發，1978）；而國外學者亦認為學習是經由增強練習所造成的行為之改變，而此改變能保持一段時間（Kimble, 1967；Gagne, 1985；Schmidt, 1991）。對於國內、外學者對於學習的定義其看法有相當的一致性，皆為個體經過練習而產生行為上一個較長久性改變的歷程。另外余民寧（2006）與洪儒（2009）將學業定義更具體，意指各個學習領域，包含語文、數學、自然、社會等領域的知識或技能。

根據教育部電子《國語辭典》中「成就」係指績效、成果。學者張春興（1991）認為是個人先天的遺傳基礎，加上後天環境努力學習的結果，使個人展現某方面的實際能力，而他對於成就提出四點定義：

（一）個人或團體在行動之後，能達到所要追求的目標。

(二) 在某個領域內 (如某一門學問) 達到某種成功的水準 (如獲得獎項) 或程度 (如取得證照)。

(三) 在學業成就測驗或職業成就上得到的分數。

(四) 依個人到目前為止實際上已能做到的以及獲得知識技能 (張春興, 2001)。

另外也有研究者石培欣 (2000)、繆敏志 (1990) 及王美華 (2008) 將其成就限縮到教育領域, 認為成就是由正式課程、教學設計之相關特定教育經驗, 而習得的知識及技能。

學業成就一詞也可以稱之為學業成績、學習成就、學習成績、學習表現等 (吳毓瑩、蔡振州, 2014), 它可以幫助教學者與學習者了解其教學成效及學習成效, 有評定、改進的功能。諸多研究者對於學業成就其定義有許多, 將其彙整成表 2-3 學業成就定義表如下。

表 2-3

學業成就定義表

研究者	年份	學業成就之定義
黃富順	1973	學生在學校裡, 經由正式課程、教材設計, 透過學習及練習的過程而獲得的知識和技能, 通常會以學校定期評量測驗成績代表之。
簡茂發	1978	透過學習歷程獲得較持久性的行為結果。
張春興	1991	為學業方面的學習成果展現。
吳裕益	1993	學生在學業成就測驗上的得分。
曾建銘	1995	學生在某一科目或領域之精熟表現。
鄭明章	1999	學習者參與學習活動一段時間後, 在某種形式評量上的表現及學習活動所達到的效果。
張美玲	2000	學生對於某一科目或領域經過學習後, 對於教學內容的精熟表現。
石培欣	2000	經由學校之教學, 所獲得的知識或技能。
張錦鶴	2003	學生在校的學科學習成結果。

(續下頁)

研究者	年份	學業成就之定義
石中英	2006	在教師指導下，透過學生的自主活動所產生的有價值學習結果，以兩種型態存在： 1. 學生的身心發展經由學生思想或行為表現，真實表現出來。 2. 以成績評定的方式，透過分數、等第來呈現。
徐昊杲、何宜玲	2007	1. 學生學習表現的具體指標及成果。 2. 學生於校內所習得的一種恆久性能力。
蘇昱鈞	2008	學習者在參與課程，最後所評量到學習者在此課程的表現。
Tanah	2009	學生精通教材的程度。
李隆盛	2011	在預設的學習目標下，透過教與學的歷程，學生在學業成就測驗上獲得的成績。

綜合上述學者對於學業成就之定義，學業成就為學生在學校透過教師所安排之教學課程所學習到的學習成果，常以成就測驗之得分來衡量學生對於課程之精熟程度。

二、學業成就之評量

學科成就測驗 (academic achievement test) 的目的為在評量學生在學習後所達到的精熟程度或成就水準，通常在學科教學之後施測 (李坤崇，1999；簡茂發，2002)，它可以提供老師了解自身教學與學生學習狀況；可以診斷教師教學與學生學習的困難及缺失；提供學生的學習成長軌跡；檢視個別差異，作為分組之依據 (彭森明、陳滢方，2006)。

學科成就測驗以編制程序來說分二類：一為標準化學科成就測驗，在教學現場是使用最廣泛，是由專家學者依照依定程序所編製而成，它可用於不同學校、年級來評量比較學生的程度 (黃淑娟，2003)。二為教師自編學科成就測驗，是由老師用來評量所任教之班級學生的學習情況所設計之評量方式。在本研究中，由於實驗設計時間無法配合蒐集學生定期評量之成績，故採用教師自編學科成就測驗之來評量學生之學習成效。

三、學業成就之重要性

學業成就為何重要？簡美玲（2006）指出學業成就對於學生有幾項重要影響因素，其一為影響青少年的自我概念，學業成敗會影響學生自我的期望與未來的抱負，尤其是學業失敗，會降低自我期望。林清江（1990）研究指出學業成就與自我概念成正向關。Demo 與 Williams（1983）提到青少年的學業成就與自尊有高度關係，學業成就高的青少年會有較高的自尊，學業成就低者則反之。其二為影響職業選擇的機會，Bodovski 與 Farkas（2007）指出學生在學業成就會影響未來的學習，且黃毅志（2005）也指出學業成就高低會影響到其升學機會或最高學歷的取得。Topel（1993）也提出教育程度對於工作選擇機會有正相關，教育程度越高，則擁有較多選擇工作機會。其三為預測未來生活的成功，Coleman（1988）指出學校教育功能除了培養個人生活在現代社會中的基本能力，還要培養學生持續學習的能力，以因應變遷快速的社會，因此學業成就高者，對於自身的能力表現知覺也會提高，可以預測未來的生活成功經驗。另外，其四影響同儕人際關係；Wentzel 和 Asher（1995）的研究發現學業成就與同儕關係有正相關。王柏壽（1985）也指出學生的成績和同儕接納的程度成正比，而國中時期正是學生發展人際關係的重要時刻；總結上述因素，可得知學業成就對國中生是非常重要的。

第四節 希望感與學業成就、恆毅力之關係

本節主要目的為探究希望理論對於學業成就與恆毅力程度的關聯，以下針對彼此之關聯性作探討。

一、希望感與學業成就之關聯性

在心理學家 Seligman 在 1968 年提出了「習得無助」之概念後，在經過數十年後，他提出了一個截然不同的概念——「習得樂觀」（韓佩凌、陳柏霖，2017），

開始了正向心理學的新頁章，而希望感正是正向心理學所探討的範疇之一。唐淑華（2010）分享她的個人教學經驗，認為學業壓力對於學生而言其實是很難避免的，只有盡早的培養學生對於挫折調適與因應能力，才能使學生正向發展，她將希望感理論融入教學的研究中，確實有助提升學生的希望感，並對學業表現有正面的影響。

在國外的許多實證研究都顯示希望感對於學生的學業成績有所影響，研究指出個體的希望感對於學業有關聯且有助益。Snyder（1991）的研究指出小學、中學及大學學生學業成績與希望感有關連；Snyder（1997）又再次對小學生進行研究，其結果為小學生的考試成績與希望感有正相關；而希望感又可以預測到大學生下學期的學業平均分數（GPAs）（Curry, Snyder, Cook, Ruby, & Rehm, 1997；Chang, 1998）；Curry（1999）在 University of Wyoming 進行一個六年希望課程之計畫，藉由課程來提升學生希望的思考方式，此課程對於提升學生之希望感、自尊學業成就皆有助益；在同年 Snyder（1999）等人也對 200 名大學生做希望感研究，並追蹤六年，其結果發現希望感的分數可顯著預測較高的 GPAs；McDermott 與 Snyder（2000）的研究也發現希望感能預測所有年段的學生學業成就。

黃德祥、洪佩圓、謝龍卿和薛秀宜（2003）針對國小、國中與高中學生之希望、樂觀與學業成就之相關做研究，發現希望，樂觀與學業成就有顯著相關。王沂釗（2007）進行大學生的研究中，發現學生的學業表現方面，希望感越高的學生學習表現及學習優勢較高，且學習困擾也較低。另外唐淑華（2010）為了要了解台灣各地區國中生的希望感以及其學業壓力、學業失敗容忍等變項間的關係進行了研究，其研究結果為個地區國中學生在希望感、學業失敗容忍力及學業壓力等方面確實有顯著差異，且將國中學生學業挫折的原因歸納為沒有明確目標、沒有好的學習方法及堅強的意志力等三種類型，進而運用希望感提升情意教學，發現能使學生提升方法及增加解決方法的能力。陳依璇（2011）也指出希望感是學生在學校獲得成功最有利的預測指標之一。

培養希望感的第一步驟為設定「目標」，Snyder 等人對於目標的設立是由學生根據先前部分的學習設立適當的學業目標，適當的目標設定可以提高學習者的自我效能，學生依據目標循序的計畫施行步驟，由達成小目標進而達成大目標，個體也會因為達成小目標的成功經驗提升自身的自我效能感，當一個自我效能感較高的學生對於學業表現也會相對較好。另外若當學生察覺到自身訂立的目標是有價值的，便會努力嘗試各種可能性來追求課業的成功，因此學生對於課業價值會提升，同時影響其學習的成就表現。以上的理論觀點皆與 Snyder 對於目標的敘述是相似的。

當學生訂立了目標後，如何有「方法」實現目標，為培養希望感的第二步驟，當學生能夠運用多樣的學習策略時會提高達成目標之可能性，例如：時間管理、如何在閱讀教材時抓到重點、如何在課堂上做筆記與發問、如何準備考試及應考，當學生熟悉各類的學習策略後，便能獲得良好的學習成果（李麗君譯，2007）。

關於「意志力」的說明可以用英文諺語“Actions speak louder than words.”來說明，學生設定了適當的目標及運用了許多多元的學習策略後，最重要的意志力來支撐學生在遇到學習困難、挫折時繼續朝向目標繼續執行下去不放棄的力量；唐淑華（2010）歸納 Snyder 的文章後發現一個人的意志力應該還牽涉到對於該項目標或任務是否具有足夠的信心而定，而意志力對於學生學科學習上願意投入心力的程度及對於該科表現的自我效能感，而自我效能感又是作為預測學生學習過程投入程度及學習成就的重要指標。在劉玉梅（2005）、盛紅勇（2006）、張芳蘭（2007）、郭錦鳳（2008）、李芷燕（2011）及黃耀輝（2016）的研究上都能顯示出意志力與學業成就兩者關係成正比，因此意志力與學業表現具有高度的相關。

二、希望感與恆毅力之關聯性

在正向心理學中，Peter 與 Seligman（2004）將人類的正向特質區分為六大美德與二十四個優勢，其中希望與恆毅力屬於二十四個優勢之中，都是以增進人類的生活品質以及預防病態發生為目標。希望感理論是以正向心理學中所提倡發

展優勢為概念 (Smith, 2006)，其中習得樂觀的概念主要為幫助個體建構未來目標設定、樂觀及希望 (Seligman, 1991；Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。Locke 和 Latham (2002) 認為希望感中的目標設定就是幫助學生將注意力和精力投入到正向活動中，它能提供能量、刺激行動，並且鼓勵堅毅，此能力就如同 Duckworth (2016) 所提倡的恆毅力，幫助學生發展制定適當任務的知識與技能。希望感和恆毅力兩者關聯之處在於兩者皆涉及目標導向的行為，動機來源皆屬於內在動機 (Ryan & Deci, 2000, 2001)。

希望與恆毅力兩者都是結合個體對於正向結果的心理結構 (Kahle-Wroblewski, 2009；Snyder et al., 1991；Snyder, 2005)。一些實證可以支持希望感、恆毅力有一致的相關聯性的假設，例如：希望感、恆毅力與學業自我效能是相關聯的，皆能預測高的學業表現 (Dixson, Worrell, Olszewski-Kubilius, & Subotnik, 2016)；個體的希望感與恆毅力提升時，同時學業動機也能正向的預測個體的就業能力及學習動機 (Close & Solberg, 2008；Jonathan, Leehu, & Nofar, 2017；Piña-Watson, López, Ojeda, & Rodriguez, 2015)；希望與恆毅力對於促進個體正向生活是有助益的，有助於增強個人參與積極正向行為的動機，降低他們參與問題行為的動機 (Erickson, & Randall, 2012)。

Duckworth (2016) 表示希望是培養恆毅力最重要的驅力之一。根據 Erickson 和 Randall (2012) 的研究發現希望和恆毅力是有相關的，其相關係數為 0.45。Goodman、Disabato、Kashdan 與 Machell (2017) 在品格力 (性格優勢) 如何預期對負面生活事件的反應的研究中提到希望感對於恆毅力的提高是特別重要。Vela、Lu、Lenz 與 Hinojosa (2015) 探討正向心理學與家庭因素對於拉丁裔大學生之恆毅力之預測，使用多元回歸分析，其研究結果顯示希望感與尋找生命中的意義是重要的心理預測指標，且較高的希望感可正面預測恆毅力。希望感在預測拉丁裔大學生恆毅力中扮演最顯著的預測指標，拉丁裔大學生之希望感提升時其恆毅力也隨之提升。Hellman 與 Gwinn (2017) 運用希望感理論融入夏令營課

程對於家暴兒童之希望感與個性優勢差異研究，兒童的希望得分與輔導顧問所觀察到的熱情、恆毅力、自我控制、樂觀、感恩、人際關係和好奇心呈正相關；希望感較高的兒童有更大的能力來辨別可行的方法，並為他們的目標投入精神能量，研究中發現的關係表明，希望與熱情，恆毅力，樂觀，好奇、自我控制力、人際關係及感激有關連性。希望和恆毅力兩者都可以幫助個體繼續追求有意義、有價值的任務，並設想最終成功的可能性。

綜合上述之文獻，可發現希望感對於恆毅力、學業成績、目標達成、未來學業成就及心理健康等都有相關。其中研究建議教師可以提升學生之希望感來進而提升其恆毅力。然而目前台灣尚未有針對希望感與恆毅力之關係探討的研究，這也是本研究所欲深入探討的方向。

第三章 研究設計與實施

本研究採取準實驗研究法，其研究目的是在探討希望感理論融入英語教學對國中三年級學生之希望感、恆毅力與學業成就是否會有所提升。本章主旨在於呈現本研究之研究設計、架構與流程，共分為七節，分別為研究架構與設計、研究假設、研究對象、研究工具、教學活動設計與實施程序及資料處理與分析。

第一節 研究設計與架構

一、研究設計

本研究主要旨在於探討以希望感理論融入英語教學對國中三年級學生之希望感與恆毅力及學業成就之影響，以作為未來教師進行相關教學之參考。本研究分為兩部分，量化研究部分採取不等組前、後測的準實驗研究法，由研究者自身任教授課之兩個班級為對象，分別為實驗組與對照組，實驗組學生接受「希望感理論融入英語教學活動」，而對照組學生接受一般教學活動，其教材內容皆為康軒版第六冊之英語課本為依據。首先在實驗開始前，實驗組與對照組學生接受「英語希望感量表」及「英語學業恆毅力量表」之測驗（前測），以及 106 學年度第一學期「英語學期總平均」作為前測分數，之後運用上述之教學活動進行教學。本實驗研究將進行 8 週，每週 5 節，共 40 節之教學。實驗教學結束後，再針對兩組學生進行「英語希望感量表」及「英語學業恆毅力量表」之後測測驗與接受「英語學業成就測驗」，進行資料分析。表 3-1 為本研究實驗設計。

表 3-1

不等組前後測實驗設計

組 別	前 測	實驗處理	後 測
實驗組 (N=27)	T ₁ ,T ₂ ,T ₃	X	T ₄ ,T ₅ ,T ₆
對照組 (N=26)	T ₇ ,T ₈ ,T ₉	—	T ₁₀ ,T ₁₁ ,T ₁₂

註：

- T₁與 T₇：表示兩組受試者接受「英語希望感量表」之前測分數
 T₂與 T₈：表示兩組受試者接受「英語學業恆毅力量表」之前測分數
 T₃與 T₉：表示兩組受試者 106 學年度第一學期「英語學期總平均」作為「英語學業成就測驗」之前測分數
 X：表示實驗組接受「希望感理論融入英語教學活動」之實驗處理
 —：表示對照組接受一般英語教學活動
 T₄與 T₁₀：表示兩組受試者接受「英語希望感量表」之後測分數
 T₅與 T₁₁：表示兩組受試者接受「英語學業恆毅力量表」之後測分數
 T₆與 T₁₂：表示兩組受試者接受「英語學業成就測驗」之後測分數

質化資料部分則於在完成每一課教學後，請實驗組學生填寫活動學習回饋單（附錄一），並在實驗課程結束後請學生填寫課程總回饋單（附錄二），藉由分析學生的回饋單，以了解學生對於課程之看法與感受，並做為未來給予後續教師教學建議與方案修正時之參考，同時也與實驗效果做交互檢證。

二、研究架構

根據研究目的與文獻理論，建立本研究之研究架構圖如，圖 3-1，就本研究所涉及的變項分別做說明，教學內容為本研究的自變項：實驗組進行「希望感理論融入英語教學活動」；而控制組則進行一般教學內容與活動。共變項為兩組學生的英語希望感量表前測分數、英語學業恆毅力量表前測分數與英語學業成就前測成績，以了解學生的起點行為是否存在差異；依變項為英語希望感量表後測分數、英語學業恆毅力量表後測分數與英語學業成就測驗後測成績。

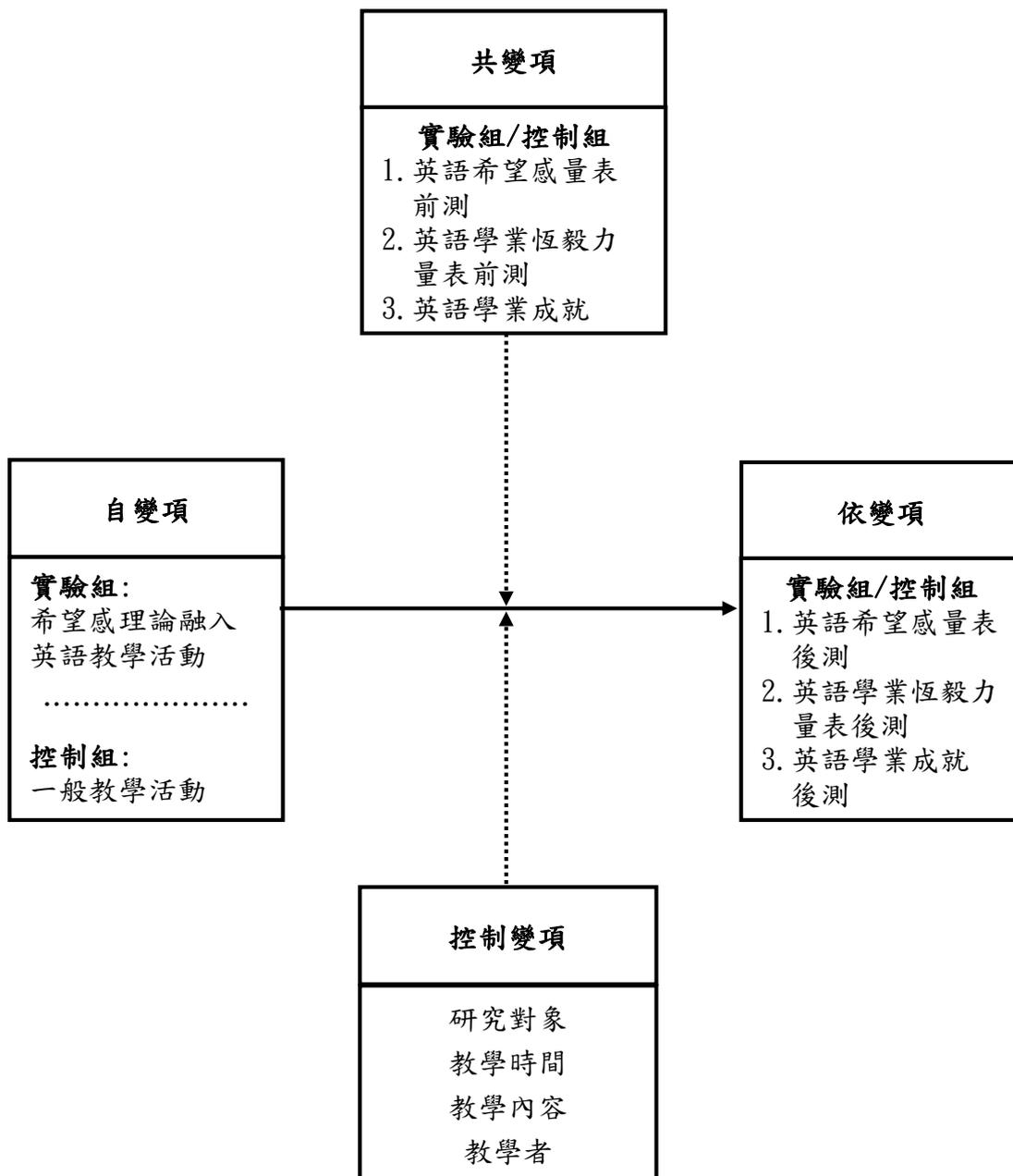


圖 3-1 研究架構圖

三、研究變項

(一) 自變項

自變項為是否接受「希望感理論融入英語教學活動」，實驗組學生於每週 5 節課，為期 8 週，共計 40 節課，進行「希望感理論融入英語教學活動」；對照組學生則進行一般英語教學內容與活動。

(二) 依變項

本研究的依變項包括「英語希望感量表」、「英語學業恆毅力量表」與「英語學業成就測驗成績」之得分為指標。

1. 英語希望感：係以實驗組與控制組學生在研究者自編之「英語希望感量表」的後測得分，得分越高代表英語希望感越高。
2. 英語學業恆毅力：係以實驗組與控制組學生在研究者自編之「英語學業恆毅力量表」的後測得分，得分越高代表英語學業恆毅力越高。
3. 英語學業成就：係以實驗組與控制組學生在研究者自編之「英語學業成就測驗」的後測成績，成績分數越高代表學業成就表現越佳。

(三) 控制變項

針對研究對象、教學時間、教學內容及教學者等方面力求一致性，以提高實驗實驗的內在效度，說明如下：

1. 研究對象：

(1) 學生年級：實驗組與控制組學生皆為 106 學年度台中市公立某國中三年級學生。

(2) 班級人數：實驗組學生人數共 27 人（男，15 人；女，12 人），控制組學生人數共 26 人（男，15 人；女，11 人），人數及性別比例大致相同。

(3) 學業成就：實驗組與控制組皆為 S 形常態編班。

2. 教學時間：8 週，每週 5 節課，共計 40 節。

3. 教學內容：康軒版本國中英語第六冊。

4. 教學者：實驗組與控制組為本研究者本人，進行兩組之教學。

(四) 共變項

本研究為了解兩組學生之起點行為是否有差異並減少實驗誤差，以學生在「英語希望感量表」與「英語學業恆毅力量表」及「英語學業成就測驗成績」之前測分數作為共變數，進行共變數分析。

第二節 研究假設

根據研究目的與問題，本研究提出下列研究假設：

- 一、接受「希望感理論融入英語教學活動」之實驗組與一般英語教學活動之控制組學生，在「英語希望感量表」後測分數，有顯著差異。
 - 1-1 接受「希望感理論融入英語教學活動」之實驗組與一般英語教學活動之控制組學生，在「英語希望感量表—目標分量表」之後測分數，有顯著差異。
 - 1-2 接受「希望感理論融入英語教學活動」之實驗組與一般英語教學活動之控制組學生，在「英語希望感量表—方法分量表」之後測分數，有顯著差異。
 - 1-3 接受「希望感理論融入英語教學活動」之實驗組與一般英語教學活動之控制組學生，在「英語希望感量表—意志力分量表」之後測分數，有顯著差異。
- 二、接受「希望感理論融入英語教學活動」之實驗組與一般英語教學活動之控制組學生，在「英語學業恆毅力量表」後測分數，有顯著差異。
 - 2-1 接受「希望感理論融入英語教學活動」之實驗組與一般英語教學活動之控制組學生，在「英語學業恆毅力量表—熱情分量表」後測分數，有顯著差異。
 - 2-2 接受「希望感理論融入英語教學活動」之實驗組與一般英語教學活動之控制組學生，在「英語學業恆毅力量表—毅力分量表」後測分數，有顯著差異。
- 三、接受「希望感理論融入英語教學活動」之實驗組；在「英語學業成就測驗」後測分數與一般英語教學活動之控制組學生之得分有顯著差異。

第三節 研究對象

本研究是以準實驗設計方式進行，然而在教育現場學校的行政考量無法隨機選取學生，因此採取便利取樣，但採隨機安排決定實驗組與控制組，班級安排皆為常態編班，因此班級間學生的能力差異與成績大致成常態分佈。本研究對象設定為研究者任教兩個國中三年級班級之學生，一班為實驗組，進行為期 8 週「希望感理論融入英語教學活動」，另一班為控制組，採取一般英語教學活動。兩班研究樣本人數分配表，如表 3-2 所示：

表 3-2

研究樣本人數分配表

組別	男生	女生	合計
實驗組	15	12	27
控制組	15	11	26

第四節 研究工具

本研究是以量化研究為主、質性研究為輔。在量化部分採用的研究工具包含「英語希望感量表」、「英語學業恆毅力量表」、「英語學業成就測驗成績」、「學習回饋單」以及「課程總回饋單」，將蒐集資料進行統計分析；質性研究部分針對學生填寫「課程總回饋單」中的開放性問題進行文件分析對此實驗課程之感受與想法。

一、英語學習希望感量表

(一) 量表理論基礎

在經過文獻探討後，本研究依據唐淑華（2005）所發展的中文版「兒童希望感量表」以及施周明（2008）的「兒童特定領域希望感量表」為基礎進行「英語希望感量表」編修。唐淑華（2005）發展之「兒童希望感量表」個分量表內部

一致性良好，方法分量表 Cronbach's α 值為.79，意志力分量表 Cronbach's α 值為.72，整體信度 Cronbach's α 值為.86；而在效標關聯效度分析上以「學業失敗容忍力量表」(陳柏齡，2000)及「憂鬱量表」(魏麗敏，1994)作為效標，研究結果發現方法與意志力分量表皆與「學業失敗容忍力量表」及「憂鬱量表」之相關係數達.01 之顯著水準(前者相關係數為.53、.55，後者相關係數為-.37、-.27)，因此量表具有良好信、效度。而施周明(2008)的「兒童特定領域希望感量表」各向度的內部一致性 Cronbach's α 係數介於.82 到.86 之間，全量表的 Cronbach's α 係數為.95。在外在效標關聯部分，量表五個向度的總分與唐淑華(2005)「兒童希望感量表」的總分相關介於.64 到.68(各分量表總分相關為.65、.65、.64、.52 和.68)，全量表總分與希望感量表總分的相關為.74，也具有良好信、效度。因此採用兩個量表編修成適合國中學生填寫之「英語希望感量表」。

(二) 量表計分方式

英語希望感量表分為「目標」、「方法」與「意志力」三個構面，量表計分方式採用 Likert 五點量表，分為分為「非常不同意」、「有點不同意」、「普通」、「有點同意」、「非常同意」，分數的計分則為 1、2、3、4、5，得分越高，表示該構面的希望感程度越高，反之亦然。

(三) 量表內容

本研究採用唐淑華(2005)所發展的中文版「兒童希望感量表」以及施周明(2008)的「兒童特定領域希望感量表」作為量表改編之依據，參考及改編的題目如表 3-3，其他改編詳細題目如附錄三，量表的目的是在於測量學生對於學習英語之希望感，量表架構分為目標設定(4題)、方法(4題)及意志力(6題)三個分量表，全量表暫定 14 題。量表將進行專家審題，接著進行量表預試，之後進行量表統計分析編製成正式英語希望感量表。

表 3-3

英語希望感量表改編對照表

構面	改編資料來源	題目
目標設定	施周明 (2008) 兒童特定領域 希望感量表	原題目 我會為自己設定作業分數的標準。
		改編後 題目 我有自己想要達成的英語考試目標， 例如：每次考試要考幾分。
方法	唐淑華 (2005) 兒童希望感量表	原題目 當我遇到困難時，我會想出許多辦法 來克服它們。
		改編後 題目 當我在學英語遇到不會的時候，我會 想辦法去問老師或同學
意志力		原題目 我認為我表現得很好。
		改編後 題目 我認為我英語學習表現得很好。

(四) 量表預試樣本

研究者為使「英語希望感量表」有良好信效度，因此進行量表預試。涂金堂 (2012) 指出進行量表預試時，首先工作是確認研究對象的母群體，然後從母群體中抽取出代表性的樣本；因此預試樣本選取對象以本實驗研究對象相同性質之某國中三年級學生為預試對象，抽取五班共 120 名學生。全部學生都有完整填答，遺漏值為 0%，因此本量表預試有效樣本為 120 個。

(五) 學者專家協助審題

研究者依據量表的理論架構下編製題目，量表初次編製為 14 題項，先請台中市某國中之 3 名英語教師協助確認英語翻譯成中文語句是否適當，接著再請 3 名國文教師協助審題修正題目，審題教師的意見彙整於附錄四，再經指導教授的指導，去除 1 題不適當的題項，修正 2 題項之文字敘述，量表預試題目為 13 題項，因此本量表具有表面效度。

(六) 英語希望感量表的項目分析

項目分析的主要目的在於剔除品質不佳的題項，保留品質良好的題項，而

評判一道題項的品質，應從多個面向來思考（涂金堂，2012）。本量表所運用的項目分析檢核指標以高低組獨立樣本 t 考驗、校正後題目與總分之相關、刪除該題後的係數三項為題目刪除或保留的評斷標準，參考涂金堂（2012）“量表編製與 SPSS”建議高低分組獨立樣本 t 考驗的未顯著性 p 值低於.05 且 CR 值 <3 ；修正後的題目與總分相關（rit）低於.3；刪除該題的 α 係數提高為不良指標，只要符合前述任兩項標準的題項予以刪除。表 3-4 為英語希望感量表項目分析檢核摘要表，根據項目分析檢核指標，所有題項皆符合檢核指標，因此將所有題項予以保留。

表 3-4

英語希望感量表項目分析檢核摘要表（ $N=120$ ）

題項	決斷值	校正後題項與總分之相關	刪除該題後的係數	不良指標數量	題目評判結果
1	9.88***	.74	.954	0	保留
2	11.51***	.76	.953	0	保留
3	9.27***	.71	.954	0	保留
4	9.62***	.68	.955	0	保留
5	11.18***	.73	.954	0	保留
6	12.85***	.78	.953	0	保留
7	14.18***	.82	.951	0	保留
8	10.71***	.68	.955	0	保留
9	14.85***	.81	.952	0	保留
10	12.37***	.80	.952	0	保留
11	13.11***	.77	.953	0	保留
12	13.98***	.85	.951	0	保留
13	13.60***	.86	.951	0	保留
判斷標準	≥ 3.00	≥ 3.00	$\leq .956$		

註： 1. 總量表 Cronbach's α 值=.95 2. *** $p < .001$

(七) 英語希望感量表因素分析

本量表因素分析之 KMO 值為 .95，Bartlett 球形檢定 χ^2 值為 1256.83 (自由度為 78)， $p < .001$ 達到顯著性，因此適合作因素分析，採用主軸因子分析萃取因素，根據量表文獻理論依據，取 3 個因子，經斜交轉軸分析後，因素間彼此有相關，分為 3 個構面，分別為「目標」、「方法」及「毅力」等構面，在第一次因素分析後，從「轉軸後的樣式矩陣」中題項 2 與 7 被歸在第一個因子，不在原有構面上，以及題項 9 之因素負荷量低於 .40，故將此 3 題刪除，再進行第二次因素分析，題項 8 因素在此構面因素負荷量超過 .40，故將此題項刪除再進行因素分析，此 3 因子的解釋變異量依序分別為 64.06% (因素負荷量介於 .72~.91 之間)、5.34% (因素負荷量介於 .36~.96 之間)、2.97% (因素負荷量介於 .40~.93 之間)，共可解釋 72.38% 的變異量，符合理想建構效度，其詳細因素分析摘要表如表 3-5 所示：

表 3-5

「英語希望感量表」因素分析摘要表 (N=120)

構面	預試 題項	斜交轉軸後的因素負荷量			變更後題項
		因素 1	因素 2	因素 3	
意志力	10	.916	-.102	.025	6
	11	.832	.100	-.100	7
	12	.722	.158	.059	8
	13	.801	-.022	.139	9
目標	1	.170	.478	.225	1
	3	.226	.369	.220	2
	4	-.022	.968	-.029	3
方法	5	.297	.124	.403	4
	6	-.003	.017	.935	5
特徵值		5.76	.481	.268	
解釋變異量 (%)		64.06%	5.34%	2.97%	
累積總變異量 (%)		64.06%	69.41%	72.38%	

註：總量表 Cronbach's α 值=.93

(八) 正式英語希望感量表

經過了專家學者的協助審題、項目分析及探索性因素分析的步驟後，正式之英語希望感量表列於附錄五，量表在內容、信度與效度等方面之說明如下：

1. 量表內容

「英語希望感量表」共 9 題，在「目標」構面有 3 個題項，在「方法」構面有 2 個題項，在「意志力」有 4 題題項。

2. 效度分析

「英語希望感量表」經由 6 位國中教師協助審題，具有專家效度。而本量表經過因素分析的考驗，累積之總變異量為 72.38%，表示具有良好的建構效度。

3. 信度分析

「英語希望感量表」之「目標」分量表之 Cronbach's α 值=.82，「方法」分量表之 Cronbach's α 值=.80，「意志力」分量表之 Cronbach's α 值=.92，而「英語希望感量表」全量表之 Cronbach's α 值=.93，表示內部一致性量好，具良好之信度。

二、英語學業恆毅力量表

(一) 量表理論基礎

本量表參考 Duckworth 等 (2007) 所發展的「恆毅力量表」 (Grit Scale)，以及鄭伊茹 (2017) 發展的「學業恆毅力量表」作為改編、發展適合本研究國中生填寫之「英語學業恆毅力量表」之依據。

Duckworth (2007) 所發展的「恆毅力量表」 (Grit Scale) 總量表內部一致性 Cronbach's α 係數為.85，兩個分量表 Cronbach's α 係數分別為.84 和.78；鄭伊茹 (2017) 發展的「學業恆毅力量表」總量表內部一致性 Cronbach's α 係數為.78，兩個分量表 Cronbach's α 係數分別為.81 和.77。另外此量表之內容效度與建構效度頗具效度，故顯示兩個量表具有良好的信、效度。

(二) 量表計分方式

英語學業恆毅力量表分為「熱情」與「毅力」兩個構面，量表計分方式採用 Likert

五點量表，分為分為「非常不同意」、「有點不同意」、「普通」、「有點同意」、「非常同意」，分數的計分則為 1、2、3、4、5，其中量表的第 1、2、3、4、5、6 題為反向計分題，得分越高，表示該構面的英語學業恆毅力程度越高，反之亦然。

(三) 量表內容

本研究採用 Duckworth 等 (2007) 所發展的「恆毅力量表」(Grit Scale)，以及鄭伊茹 (2017) 發展的「學業恆毅力量表」作為量表改編之依據，參考及改編的題目如表 3-6，其他改編詳細題目如附錄六，量表的目的是在於測量學生之英語學業恆毅力，量表架構分為「熱情」及「毅力」兩個分量表，各為 6 題，全量表暫定 12 題。此量表將進行專家學審題，接著進行量表預試，之後進行量表統計分析編製成正式學業恆毅量表。

表 3-6

英語學業恆毅力量表改編對照表

構面	改編資料來源	題目
熱情	Duckworth (2007) 恆毅力量表	原題目 I often set a goal but later choose to pursue a different one. (Duckworth, 2007)
	鄭伊茹 (2017) 學業恆毅力量表	改編後 題目 我常在設立好一個學習目標後，不久又改換成追求另一個不同的目標 (鄭伊茹, 2017)。
毅力	Duckworth (2007) 恆毅力量表	原題目 I finish whatever I begin. (Duckworth, 2007)
		改編後 題目 任何英語課業活動只要開始動手，我一定要完成才肯罷休。

(四) 量表預試樣本

研究者為使「英語學業恆毅力量表」有良好信效度，因此進行量表預試。涂金堂 (2012) 指出進行量表預試時，首先工作是確認研究對象的母群體，然後從母群體中抽取出代表性的樣本；因此預試樣本選取對象以本實驗研究對象相同性

質之某國中三年級學生為預試對象，抽取五班共 120 名學生。全部學生都有完整填答，遺漏值為 0%，因此本量表預試有效樣本為 120 個。

(五) 學者專家協助審題

研究者依據量表的理論架構下編製題目，量表初次編製為 12 題項，先請台中市某國中之 3 名英語教師協助確認英語翻譯成中文語句是否適當，接著再請 3 名國文教師協助審題修正題目，審題教師的意見彙整於附錄七，因此本量表具有表面效度。

(六) 英語學業恆毅表的項目分析

項目分析的主要目的在於剔除品質不佳的題項，保留品質良好的題項，而評判一道題項的品質，應從多個面向來思考（涂金堂，2012）。本量表所運用的項目分析檢核指標以高低組獨立樣本 t 考驗、校正後題目與總分之相關、刪除該題後的係數三項為題目刪除或保留的評斷標準，參考涂金堂（2012）“量表編製與 SPSS”建議高低分組獨立樣本 t 考驗的未顯著性 p 值低於.05 且 CR 值<3；修正後的題目與總分相關（rit）低於.3；刪除該題的 α 係數提高為不良指標，只要符合前述任兩項標準的題項予以刪除。表 3-7 為英語學業恆毅力量表項目分析檢核摘要表，根據項目分析檢核指標，題項 1 有 2 項不良指標，因此刪除題項 1，題項 5 有 1 個不良指標，根據多元指標原則，將此題項保留，因此量表變更為 11 題。

表 3-7

英語學業恆毅力量表項目分析檢核摘要表（N=120）

題項	決斷值	校正後題項與總分之相關	刪除該題後的係數	不良指標數量	題目評判結果
1	2.00*	.11	.834	2	刪除
2	4.87***	.37	.817	0	保留

（續下頁）

題項	決斷值	校正後題項與總分之相關	刪除該題後的係數	不良指標數量	題目評判結果
3	8.65***	.64	.792	0	保留
4	3.41**	.34	.819	0	保留
5	3.97***	.37	.822	1	保留
6	6.66***	.53	.803	0	保留
7	7.21***	.53	.804	0	保留
8	8.12***	.59	.799	0	保留
9	7.91***	.57	.800	0	保留
10	12.98***	.68	.790	0	保留
11	5.91***	.45	.810	0	保留
12	9.06***	.53	.803	0	保留
判斷標準	≥3.00	≥3.00	≤.821		

註： 1. 總量表 Cronbach's α 值=.82 2. * $p < .05$ *** $p < .001$
3. 粗體字表視為不良指標的數據。

(七) 英語學業恆毅量表因素分析

本量表因素分析之 KMO 值為 .86，Bartlett 球形檢定 χ^2 值為 599.04 (自由度為 55)， $p < .001$ 達到顯著性，因此適合作因素分析，再運用主軸因子分析萃取因素，根據量表文獻理論依據，取 2 個因子，經最大變異法進行轉軸分析因素結構，分為 2 個構面，分別為「熱情」及「毅力」等構面，本階段量表總共 11 題，無刪除任何題項，此 2 因子的解釋變異量依序分別為 37.17% (因素負荷量介於 .68~.85 之間)、16.40% (因素負荷量介於 .54~.70 之間)，共可解釋 53.57% 的變異量，符合理想建構效度，其詳細因素分析摘要表如表 3-8 所示：

表 3-8

「英語學業恆毅量表」因素分析摘要表 (N=120)

構面	預試題項	斜交轉軸後的因素負荷量		變更後題項
		因素 1	因素 2	
毅力	7	.68	.12	6
	8	.77	.11	7
	9	.79	.09	8
	10	.82	.20	9
	11	.68	.01	10
	12	.85	-.03	11
熱情	2	.02	.63	1
	3	.32	.70	2
	4	-.01	.66	3
	5	-.05	.62	4
	6	.30	.54	5
特徵值		4.08	1.80	
解釋變異量 (%)		37.17%	16.40%	
累積總變異量 (%)		37.17%	53.57%	

註：總量表 Cronbach's α 值=.83

(八) 正式英語學業恆毅量表

經過了專家學者的協助審題、項目分析及探索性因素分析的步驟後，正式之英語學業恆毅力量表列於附錄八，量表在內容、信度與效度等方面之說明如下：

1. 量表內容

「英語學業恆毅力量表」共 11 題，在「熱情」構面有 5 個題項，在「毅力」構面有 6 個題項。

2. 效度分析

「英語學業恆毅力量表」經由 6 位國中教師協助審題，具有專家效度。而本量表經過因素分析的考驗，累積之總變異量為 53.57%，表示具有良好的建構效度。

3. 信度分析

「英語學業恆毅力量表」之「熱情」分量表之 Cronbach's α 值=.77,「毅力」分量表之 Cronbach's α 值=.90, 而「英語學業恆毅力量表」全量表之 Cronbach's α 值=.83, 表示內部一致性量好, 具良好之信度。

三、英語成就測驗

(一) 前、後測之題目分析

本研究以實驗組與控制組學生 106 學年度第一學期之英語學期總平均成績為前測, 再以自編的英語學業成就測驗作為受試者的英語學業成就之後測(附錄九), 其英語學業成就測驗得分越高, 代表受試者的英語學業成就越高; 得分越低, 則反之

(二) 測驗內容

本研究之實驗組與控制組學生均以英語科康軒版第六冊英語課本為教材, 因此以此教材當作編制英語學業成就測驗之命題範圍, 成就測驗之前測以學期總平均分數為主, 其目的是檢測受試學生之英語能力之起點; 而成就測驗之後測命題範圍以第六冊 Lesson 1~Lesson 4 為主, 符合實驗課程之教學範圍。測驗內容包含五部分: 聽力、文意字彙、文法、克漏字測驗與閱讀測驗。

(三) 編製原則

研究者根據 Anderson 與 Krathwohl (2001) 修訂 Bloom 所提出的認知領域目標的分類中「記憶」、「了解」、「應用」、「分析」、「評鑑」與「創造」等項目訂定雙向系目表, 再依據雙向細目表之原則編製英語學業成就測驗試題, 因此自編之英語學業成就測驗具有內容效度。雙向細目表內容列於表 3-9:

表 3-9

英語學業成就測驗雙向細目表

教材 版本	單 元	課程內容	記 憶	了 解	應 用	分 析	評 鑑	創 造	合 計	%
康軒版 第六冊		Did You Know LINE								
	L1	Had Been Invented to Help People?	4	4	2	2			12	24%
	L2	He's Always Late, and So Is Ken's Brother	4	4	2	2			12	24%
	L3	I'll Volunteer to Take Out the Garbage	3	4	3	3			13	26%
	L4	Sharon Told Me She Had Seen Something Unbelievable	3	4	3	3			13	26%
	合計		14	16	10	10			50	100%

四、學習回饋單

在每一課結束後，給予實驗組學生填寫單元學習回饋單，來得之實驗組學生對於接受實驗教學課程的感受。研究者根據希望理論融入英語教學活動之內容與目標，自編學習回饋單，採用 Likert 五點量表計分方式，分為「非常不同意」、「有點不同意」、「普通」、「有點同意」、「非常同意」，計分方式為 1、2、3、4、5，依據學生自身的感受做圈選，得分越高，代表學生對於每一課的實驗教學課程認同程度越高，得分越低，則反之。

五、課程總回饋單

在 8 週實驗教學後，欲得知實驗組學生對於實驗教學課程的課程內容之感受與想法，編製課程總回饋單，由實驗組學生填寫，以了解希望感理論融入英語教學對於學生的幫助性及學習成效。學習回饋單包含兩部分，第一部分為量表方式進行，採用 Likert 五點量表計分方式，分為「非常不同意」、「有點不同意」、「普通」、「有點同意」、「非常同意」，計分方式為 1、2、3、4、5，依據學生自身的感受做

圈選，得分越高，代表成效性、滿意度越高，得分越低，則反之。第二部分為開放性作答，由實驗組學生敘述對此實驗教學活動想法及意見。

第五節 教學活動設計

本研究為將希望感理論融入英語教學之實驗設計，實驗課程的內容設計以教育部審定的康軒版第六冊為主，在教學過程中融入希望感理論，教學課程設計說明如下：

一、教學活動理念

本教學活動之理念為將希望感理論融入英語教學中，協助學生建立正向、積極的學習態度與自主學習的能力。經由目標設定、方法策略的學習及意志力的培養，以提升學生希望感，使學生學習當遇到阻礙時，能適時地修改目標或方法以達成目標以及當面對失敗時，能正向態度面對。

二、教學內容設計

本研究控制組與實驗組學生的英語教材皆相同，唯有在實驗組在進行教學時，融入希望感理論以建立、培養學生的希望感。根據希望感理論，一個擁有高希望感之個體對於目標的設定、運用多種方法達成目標以及持續朝向目標前進的動力與低望感之個體相比，有較佳的能力，希望感高之個體在生理、心理、人際、課業等方面都會優於低希望感之個體。故本研究將以希望感之三大內涵——目標、方法與意志力作為設計課程之主要核心，以提升學生之希望感。

綜合國內相關課程方案之設計，參考 Pedrotti 等人（2000）推行「希望發展方案」（The Making Hope Happen program, MHH），其實驗課程是透過一個主題、多元化的課程設計，採用故事與敘事教學策略，幫助學生運用希望感於生活上，其內容包含希望夥伴的配對、故事內容 G-POWER 希望模式引導（G=goals—

“故事主角之目標為何？”、P=pathways—“故事主角運用何種方法達成自身目標？”；O=obstacles—“在故事主角追求目標時所遇到的阻礙為何？”；W=willpower—“在故事主角追求目標時所運用的意志力資源有哪些？”；E=evaluate your process—“故事主角選擇何種方式達成目標？”；R=rethink and try again—“如果你是故事主角，你會做相同的決定與選擇嗎？”）、「Hope Game」置入、希望對話及朗讀自身完成的希望故事；以及 Bouwkamp 與 Lopez（2001）、尤淑盈（2014）及蘇靖雯（2016）使用勵志故事和影片融入課程提升學生希望感作為設計課程之元素。

本實驗課程先以建立學生對於學習英語的信心及目標的設立，接著教導學生多種學習策略及面對困難應如何應對之能力，最後運用勵志故事及影片、同儕鼓勵、共同反思等活動來建立學生的英語學習希望感，以一個同心圓的概念，將學生的學習希望感一圈一圈的建立起來，以下圖 3-2 為教學活動設計概念圖作為說明，詳細教學教案於附錄十。

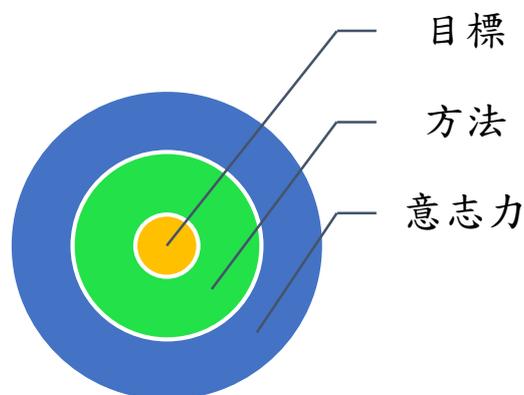


圖 3-2 教學活動設計概念圖

三、教學活動之特色

（一）「目標」面向

1. 希望夥伴：根據 Pedrotti 等（2000）之研究，將高希望感與較低希望感的學生配對，在此情境中能提供學生楷模並促進學生希望感提升。

2. G-POWER 目標辨識(G):藉由故事或影片來讓學生辨識其故事或影片中主角的目標，來引發學生對於設定目標的概念。
3. 目標金字塔：教導學生建立遠、中、近期之目標，並運用金字塔模式寫出，以了解目標彼此間的關聯性。
4. SMART 法則：運用 SMART 法則—Specific (具體仔細目標)、Measurable (可量度的目標)、Achievable (目標為學生自身能達成的)、Relevant (與學生自身是相關的目標)及 Time-bound (為此目標設定達成時限)，來檢視自身所設定之目標是否需要調整。

(二)「方法」面向

1. G-POWER 蒐集方法(P):藉由故事或影片來讓學生討論其故事或影片中主角可以達成目標的方法，進行班級討論。
2. G-POWER Lady 卡卡(O):藉由故事或影片來讓學生尋找其故事或影片中主角在追求目標時所遇到的困難為何，進行班級討論。
3. G-POWER 大家來找碴(E):藉由故事或影片來讓學生尋找其故事或影片中主角運用的方法是否對於目標的達成有成效，進行班級討論。
4. 團結力量大：讓希望夥伴一同訂定一起完成的目標，運用同儕力量一同互相激勵、成長。

(三)「意志力」面向

1. G-POWER 威力在哪裡?(W):藉由故事或影片來讓學生尋找其故事或影片中主角運用哪些方式維持繼續朝向目標前進的動力，進行班級討論。
2. G-POWER 超級比一比(R):藉由故事或影片來讓學生討論如果自己是故事或影片中主角，欲達成目標，會運用與主角相同方法或選擇去達成嗎，進行班級討論。
3. 勵志故事與影片分享：運用立克胡哲、刀鋒戰士奧斯卡·皮思多瑞亞斯、妥瑞症花藝師吳尚洋、街舞冠軍黃柏青等故事及影片做為討論題材。

4. 好話一起說：正面的話語有助於學生在困境中持續努力學習下去，希望夥伴藉由填寫計畫執行表中認為自己及對方做得很好的部分為何，並在課堂上分享，相互激勵自己與對方持續學習。

四、教學計劃

本實驗教學活動是以希望感理論融入英語教學，主要目的在於提升學生英語學習之希望感，研究者運用英語正式課程，每週 5 節課、共 40 節課進行教學活動。其課程內容為目標設定、學習方法及意志力培養等三部分。教學流程依序包含引起動機、教師講授、故事或影片分享、教師引導問題討論、小組討論與分享、統整活動。表 3-10 為希望感融入英語教學課程教學大綱。

表 3-10

希望感融入英語教學課程教學大綱

週次	堂次	單元名稱	教學目標	希望感內涵
1	1	Did You Know LINE Had Been Invented to Help People?	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立希望夥伴間默契【希望夥伴】 2. 了解學習英語的用處(1) 3. 學習目標辨識【目標辨識 G】 4. 英語單字教學 	目標設定
	2		<ol style="list-style-type: none"> 1. 練習設定遠中近期目標【目標金字塔】 2. 運用 SMART 法則檢視目標【SMART 法則】 3. 文法教學—過去完成式(1) 	目標設定
	3		<ol style="list-style-type: none"> 1. 檢視目前個人目標達成的狀態 2. 觀察影片或故事主角達成目標所運用的方法【蒐集方法 P】 3. 文法教學—過去完成式(2) 	方 法
	4		<ol style="list-style-type: none"> 1. 檢視個人目標達成狀態 2. 與希望夥伴一同訂定共同目標【團結力量大】 3. 觀察影片或故事主角在追求目標時所遇到的困難為何【Lady 卡卡 Q】 4. 文法教學—過去完成式(3) 	方 法
	5		<ol style="list-style-type: none"> 1. 檢視個人目標達成狀態 2. 討論影片或故事主角在追求目標時所運用之方法選擇【大家來找碴 E】 3. 對話教學(1) 	方 法

(續下頁)

週次	堂次	單元名稱	教學目標	希望感內涵
2	6		1. 檢視個人目標達成狀況 2. 討論自己是影片或故事主角會做何種方法的選擇【超級比一比 R】 3. 對話教學(2)	意志力
	7		1. 檢視個人及共同目標達成狀況 2. 找出影片或故事主角在追求目標時所抱持的態度為何?【威力在哪裡? W】 3. 閱讀教學(1)	意志力
	8		1. 檢視個人目標達成狀況 2. 閱讀教學(2)	意志力
	9		1. 檢視個人目標達成狀況 2. 統整本課學習內容	方法
	10		1. 統整本課學習內容 2. 檢視個人及共同目標達成狀況 3. 與希望夥伴互相填寫這一課表現狀況, 給予正面鼓勵【好話一起說】	意志力
3	1	He's Always Late, and So Is Ken's Brother	1. 培養希望夥伴能互助合作【希望夥伴】 2. 了解學習英語的用處(2) 3. 學習目標辨識【目標辨識 G】 4. 英語單字教學	目標設定
	2		1. 練習設定遠中近期目標【目標金字塔】 2. 運用 SMART 法則檢視目標【SMART 法則】 3. 文法教學—附加問句(1)	目標設定
	3		1. 檢視目前個人目標達成的狀態 2. 觀察影片或故事主角達成目標所運用的方法【蒐集方法 P】 3. 文法教學—附加問句(2)	方法
	4		1. 檢視個人目標達成狀態 2. 與希望夥伴一同訂定共同目標【團結力量大】 3. 觀察影片或故事主角在追求目標時所遇到的困難為何【Lady 卡卡 O】 4. 文法教學—附加問句(3)	方法
	5		1. 檢視個人目標達成狀態 2. 討論影片或故事主角在追求目標時所運用之方法選擇【大家來找碴 E】 3. 對話教學(1)	方法

(續下頁)

週次	堂次	單元名稱	教學目標	希望感內涵
4	6		1. 檢視個人目標達成狀況 2. 討論自己是影片或故事主角會做何種方法的選擇【超級比一比 R】 3. 對話教學(2)	意志力
	7		1. 檢視個人及共同目標達成狀況 2. 找出影片或故事主角在追求目標時所抱持的態度為何?【威力在哪裡? W】 3. 閱讀教學(1)	意志力
	8		1. 檢視個人目標達成狀況 2. 閱讀教學(2)	意志力
	9		1. 檢視個人目標達成狀況 2. 統整本課學習內容	方法
	10		1. 統整本課學習內容 2. 檢視個人及共同目標達成狀況 3. 與希望夥伴互相填寫這一課表現狀況, 給予正面鼓勵【好話一起說】	意志力
5	1	I'll Volunteer to Take Out the Garbage	1. 培養希望夥伴能互助合作【希望夥伴】 2. 了解學習英語的用處(3) 3. 學習目標辨識【目標辨識 G】 4. 英語單字教學	目標設定
	2		1. 練習設定遠中近期目標【目標金字塔】 2. 運用 SMART 法則檢視目標【SMART 法則】 3. 文法教學—可分與不可分動詞片語(1)	目標設定
	3		1. 檢視目前個人目標達成的狀態 2. 觀察影片或故事主角達成目標所運用的方法【蒐集方法 P】 3. 文法教學—可分與不可分動詞片語(2)	方法
	4		1. 檢視個人目標達成狀態 2. 與希望夥伴一同訂定共同目標【團結力量大】 3. 觀察影片或故事主角在追求目標時所遇到的困難為何【Lady 卡卡 Q】 4. 文法教學—可分與不可分動詞片語(3)	方法
	5		1. 檢視個人目標達成狀態 2. 討論影片或故事主角在追求目標時所運用之方法選擇【大家來找碴 E】 3. 對話教學(1)	方法

(續下頁)

週次	堂次	單元名稱	教學目標	希望感內涵
6	6		1. 檢視個人目標達成狀況 2. 討論自己是影片或故事主角會做何種方法的選擇【超級比一比 R】 3. 對話教學(2)	意志力
	7		1. 檢視個人及共同目標達成狀況 2. 找出影片或故事主角在追求目標時所抱持的態度為何?【威力在哪裡? W】 3. 閱讀教學(1)	意志力
	8		1. 檢視個人目標達成狀況 2. 閱讀教學(2)	意志力
	9		1. 檢視個人目標達成狀況 2. 統整本課學習內容	方法
	10		1. 統整本課學習內容 2. 檢視個人及共同目標達成狀況 3. 與希望夥伴互相填寫這一課表現狀況, 給予正面鼓勵【好話一起說】	意志力
7	1	Sharon Told Me She Had Seen Something Unbelievable	1. 培養希望夥伴能互助合作【希望夥伴】 2. 了解學習英語的用處(4) 3. 學習目標辨識【目標辨識 G】 4. 英語單字教學	目標設定
	2		1. 練習設定遠中近期目標【目標金字塔】 2. 運用 SMART 法則檢視目標【SMART 法則】 3. 文法教學—現在完成式	目標設定
	3		1. 檢視目前個人目標達成的狀態 2. 觀察影片或故事主角達成目標所運用的方法【蒐集方法 P】 3. 文法教學—過去完成式	方法
	4		1. 檢視個人目標達成狀態 2. 與希望夥伴一同訂定共同目標【團結力量大】 3. 觀察影片或故事主角在追求目標時所遇到的困難為何【Lady 卡卡 Q】 4. 文法教學—過去簡單式與過去進行式	方法
	5		1. 檢視個人目標達成狀態 2. 討論影片或故事主角在追求目標時所運用之方法選擇【大家來找碴 E】 3. 對話教學(1)	方法

(續下頁)

週次	堂次	單元名稱	教學目標	希望感內涵
8	6		1. 檢視個人目標達成狀況 2. 討論自己是影片或故事主角會做何種方法的選擇【超級比一比 R】 3. 對話教學(2)	意志力
	7		1. 檢視個人及共同目標達成狀況 2. 找出影片或故事主角在追求目標時所抱持的態度為何?【威力在哪裡? W】 3. 閱讀教學(1)	意志力
	8		1. 檢視個人目標達成狀況 2. 閱讀教學(2)	意志力
	9		1. 檢視個人目標達成狀況 2. 統整本課學習內容	方法
	10		1. 統整本課學習內容 2. 檢視個人及共同目標達成狀況 3. 與希望夥伴互相填寫這一課表現狀況, 給予正面鼓勵【好話一起說】	意志力

註：教案設計以 G-POWER 做為每單元融入教學活動之設計，每兩週進行一單元之完整教學，之後再以相同之教學模式進行第二單元，依此類推，總計課程進行四個循環。

五、教學目標

研究者依據希望感理論之內涵—目標、方法和意志力三面向擬定其教學目標，具體教學目標如下：

(一)「目標」面向：設定適當學習目標

1. 了解學習英語之實用性與重要性。
2. 能找出影片主角所設定的目標。
3. 了解訂定學習目標之原則（建立多個小目標，進而設定大目標。）
4. 能運用目標金字塔來訂定長程與近程之英語學習目標（單字、文法小考、課文理解測驗、功課標準及段考）。
5. 能與同組夥伴一同設定共同英語學習目標。
6. 能運用 SMART 法則設定英語讀書計畫。

7. 當目標無法達成時，能適時的調整目標。

(二)「方法」面向：運用多元學習策略及問題解決之能力

1. 能找出影片主角欲達成目標所運用的方法及困境為何。
2. 學會背單字的方法。
3. 學會文法句型的用法。
4. 學會如何在課堂中作筆記。
5. 學會運用課堂講義及筆記來找英語功課答案。
6. 當遇到英語學習困難時，能尋找同學或老師討論。
7. 當遇到英語學習困難時，能運用字典或網路學習。
8. 能與希望夥伴一同討論英語功課。
9. 能察覺自己在學習上的困難點為何。
10. 能在班上分享自己學習英語的方法。
11. 會嘗試使用他人分享之英語學習方法。

(三)「意志力」面向：培養堅強之意志力

1. 能找出影片主角為了達成目標，所持有的意志力來源。
2. 能以過去成功的英語學習經驗激勵自己堅持下去。
3. 能自我控制自己學習英語的時間。
4. 能將失敗或困難視為對自己的挑戰。
5. 能正向的自我對話。
6. 能寫出對希望夥伴建議及鼓勵的話語。

六、實驗組和控制組教學活動內容

本研究之教學活動共實施 8 週，共 40 節課，實驗組與控制組教學活動內容詳列於表 3-11。

表 3-11

實驗組與控制組之教學活動內容對照表

單 節 元 次	實驗組教學活動	控制組教學活動
教學法	1. 情意教學（影片、文章及故事引導）和講述課程內容	1. 直接講述課程內容
	2. G-POWER 模式引導	2. 無 G-POWER 模式引導
	3. 希望夥伴配對合作學習	3. 無希望夥伴配對合作學習
	4. 運用目標金字塔搭配 SMART 法則設定學習目標	4. 無運用目標金字塔搭配 SMART 法則設定學習目標
	5. 協助學生設定個人及團體目標，搭配小組競賽活動	5. 一般小組討論，無團體目標及小組競賽活動
	6. 希望夥伴給予對方學習上建議及鼓勵	6. 無希望夥伴給予對方學習上建議及鼓勵
	7. 單元活動回饋單及課程總回饋單檢視學習狀況及希望感	7. 無單元活動回饋單及課程總回饋單檢視學習狀況及希望感
1	1. 希望夥伴配對	1. 單字教學
	2. 引起學生對英語的興趣	
	3. 了解學習英語的重要性	
	4. 單字教學	
	5. 建立英語希望感	
	6. 觀看台灣麵包大師吳寶春影片，學習【目標辨識 G】	
L1 2	1. 英語單字小考	1. 英語單字小考
	2. 運用目標金字塔搭配 SMART 法則設定自身學習目標	2. 進行過去完成式的結構及用法之教學
	3. 進行過去完成式的結構及用法之教學	
	4. 希望夥伴討論文法練習題	
	5. 小組競賽活動	
3	1. 英語單字小考	1. 英語單字小考
	2. 檢視目前個人目標達成的狀態	2. 進行過去完成式與 that 名詞子句的連用之教學。
	3. 觀察影片或故事主角達成目標所運用的方法【蒐集方法 P】	
	4. 進行過去完成式與 that 名詞子句的連用之教學。	
	5. 希望夥伴討論文法練習題	
	6. 小組競賽活動	
	7. 讀書方法文章分享	

(續下頁)

單元	節次	實驗組教學活動	控制組教學活動
	4	1. 英語單字小考 2. 檢視個人目標達成狀態 3. 與希望夥伴一同訂定共同目標 【團結力量大】 4. 進行 as long as 及 as soon as 之用法教學。 5. 希望夥伴討論文法練習題 6. 小組競賽活動 7. 觀察影片或故事主角在追求目標時所遇到的困難為何【Lady 卡卡 O】 8. 讀書方法文章分享	1. 英語單字小考 2. 進行 as long as 及 as soon as 之用法教學。
L1	5	1. 英語單字小考 2. 檢視個人目標達成狀態 3. 進行對話內容 1 之教學 4. 討論影片或故事主角在追求目標時所運用之方法選擇【大家來找碴 E】 5. 讀書方法文章分享	1. 英語單字小考 2. 進行對話內容 1 之教學
	6	1. 英語單字小考 2. 檢視個人目標達成狀況 3. 進行對話內容 2 4. 進行小組合作聽力練習 5. 討論自己是影片或故事主角會做何種方法的選擇【超級比一比 R】	1. 英語單字小考 2. 進行對話內容 2 3. 進行聽力練習
	7	1. 英語單字小考 2. 檢視個人及共同目標達成狀況 3. 進行閱讀內容 1 教學 4. 進行小組閱讀任務活動 5. 找出影片或故事主角在追求目標時所抱持的態度為何？【威力在哪裡？W】	1. 英語單字小考 2. 進行閱讀內容 1 教學 3. 閱讀學習單之練習

(續下頁)

單元	節次	實驗組教學活動	控制組教學活動
L1	8	1. 檢視個人目標達成狀況 2. 進行閱讀內容 2 教學 3. 進行小組閱讀任務活動 4. 觀賞影片，學習立克胡哲的毅力精神	1. 進行閱讀內容 2 教學 2. 閱讀學習單之練習
	9	1. 檢視個人目標達成狀況 2. 複習本課學習內容 3. 進行習作聽力練習 4. 讀書方法文章分享 5. 學習給予夥伴學習上的建議	1. 複習本課學習內容 2. 進行習作聽力練習
	10	1. 統整本課學習內容 2. 檢視個人及共同目標達成狀況 3. 檢討英語考卷 L1 4. 給與希望夥伴間的對話，給與夥伴鼓勵【好話一起說】 5. 填寫單元回饋單，讓學生回顧在 L1 的學習表現狀況	1. 統整本課學習內容 2. 檢討英語考卷 L1

註：教學活動以 G-POWER 模式融入每單，每兩週進行一單元之完整教學，之後再以相同之教學模式進行第二單元，依此類推，總計課程進行四個循環。

第六節 實施程序

依據以上實驗設計，希望感融入教學為本研究之自變項；因此實驗組進行「希望感理論融入英語教學活動」；而控制組則進行一般英語教學活動。共變項為兩組學生之「英語希望感量表」、「英語學業恆毅力量表」與「英語學業成就測驗成績」之前測得分，用以了解學生起點行為，排除其他最初的差異性。本研究流程如圖 3-3。

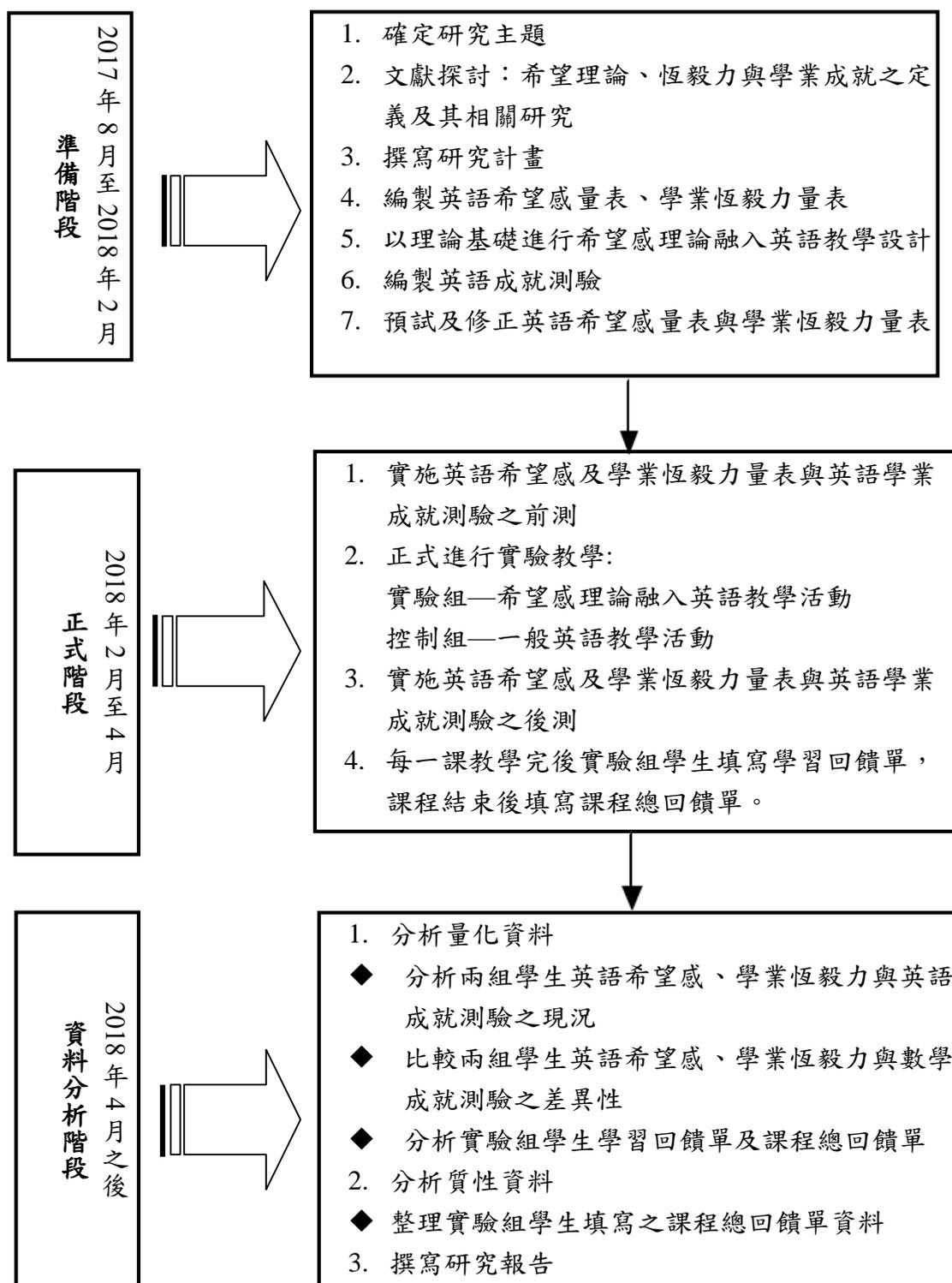


圖 3-3 研究流程圖

研究的實施程序說明如下：

一、準備階段

(一) 確定研究主題

研究者觀察目前教育現場所遭遇到之困難，察覺學生的學習意願與學習成就低落之狀況，故開始擬定研究目標，以希望感為主軸來探究改善學生學習心態與提升學習成效，以期能對於目前的教學現場有助益。

(二) 文獻探討

根據研究目標開始蒐集希望理論、恆毅力與學業成就等相關文獻，加以歸納，以希望感理論融入教學為主題來發展研究內容，確定本研究之目的與假設。

(三) 撰寫研究計畫

根據研究動機與目的以及文獻探討之結果，開始進行撰寫研究計畫，將其研究架構勾勒出來。

(四) 編製英語希望感量表、英語學業恆毅力量表

閱讀相關理論文獻，以唐淑華（2005）所發展的中文版「兒童希望感量表」、施周明（2008）的「兒童特定領域希望感量表」為基礎進行修改、編製本研究之相關量表「英語希望感量表」；Duckworth 等（2007）所發展的「恆毅力量表」以及鄭伊茹（2017）所編製之「學業恆毅力量表」為依據進行修改、編製本研究之相關量表「英語學業恆毅力量表」。

(五) 以理論基礎進行希望感理論融入英語教學設計

透過文獻探討，研究者以 Snyder（2000）所提出的希望感理論內涵——目標、方法及意志力為設計課程的主軸，依據此三項內涵依序發展希望感融入英語教學內，以培養學生希望感及恆毅力。

(六) 編製英語成就測驗

本研究之英語成就測驗之前測以 106 學年度第一學期英語學期總平均，做為檢測學生英語能力的起始點，而後測以康軒第六冊第一課至第四課為命題範圍，

為確保後測之準確性，故測驗題目請在校 3 位英語老師協助審題，以提升此測驗之信實度。

(七) 預試及修正英語希望感量表與英語學業恆毅力量表

為了確定其量表之信效度，進行量表預試，量表預試之對象也採用與本研究相同年級之學生，再將其量表作分析及修正，整合成正式量表。

二、正式階段

(一) 實施英語希望感及英語學業恆毅力量表與英語學業成就測驗之前測

實驗組及控制組學生進行「英語希望感量表」和「英語學業恆毅力量表」之前測及蒐集 106 學年度第一學期英語學期平均分數作為「英語學業成就測驗」之前測，依據前測分數，了解兩組學生之間的差異。

(二) 正式進行實驗教學

實驗組學生進行為期 8 週之「希望感理論融入英語教學活動」，而控制組學生則進行「一般英語教學活動」，藉以比較此兩者教學法之差異。

(三) 實施英語希望感及英語學業恆毅力量表與英語學業成就測驗之後測

實驗組及控制組學生進行「英語希望感」及「英語學業恆毅力量」表與「英語學業成就測驗」之後測，依據後測分數，了解是否希望感理論融入英語教學對於提升學生之英語希望感、英語學業恆毅力及學業成就是否產生差異。

(四) 每課教學完後實驗組學生填寫學習回饋單，實驗課程結束後填寫課程總回饋單

在每一課結束後，給予實驗組學生填寫學習回饋單，以及在實驗課程結束後填寫課程總回饋單，以得知學生對於此實驗課程之意見與感受，作為研究結果分析用。

三、資料分析階段

(一) 整理量化及質性資料

正式問卷、學習回饋單、課程總回饋單及成就測驗考卷回收後，進行資料整

理與建檔，量化資料以 SPSS 21.0 For Windows 軟體進行統計分析。

(二) 撰寫研究報告

研究者根據所蒐集來的量化與質性資料作分析，並解釋以「希望感理論融入英語教學活動」是否有提升學生之英語希望感、英語學業恆毅力及英語學業成就，歸納出具體結論，並且對未來研究者、教學者提出研究建議。

第七節 資料處理與分析

本研究將所蒐集之英語希望感、英語學業恆毅力前後測量表分數以及英語學業成就測驗前後測分數等，依照實驗設計與目的，選擇適合之統計方法，採用 SPSS 21 進行統計分析。本研究資料有兩類，分別為量化資料及質性資料，茲說明如下：

一、量化資料

(一) 描述性統計

根據實驗組與控制組在「英語希望感量表」及「英語學業恆毅力量表」與「英語學業成就測驗」之前後測分數，運用平均數、標準差之統計方法來得知實驗組與控制組在「英語希望感」及「英語學業恆毅力」表與「英語學業成就測驗」三部分的現況；相對應的也運用平均數、標準差的統計方法，得知實驗組在學習回饋單與課程總回饋單中對於實驗教學之平均感受程度。

(二) 推論性統計

1. 多變量共變數分析

藉由多變量共變數分析法，依據結果來檢視實驗組與控制組學生在實驗課程後英語希望感之「目標設定分量表」、「方法分量表」與「意志力分量表」得分是否有顯著差異。另外也運用相同之統計方法進行檢測實驗組與控制組學生在實驗課

程後，英語學業恆毅力之「熱情分量表」與「毅力分量表」得分是否有顯著差異，用以了解實驗組與控制組在英語希望感及英語學業恆毅力後測之差異情況，作為評估本研究之實驗果效。

2. 單因子共變數分析

藉由單因子共變數分析法，來分析實驗組與控制組在實驗課程後，兩組的「英語學業成就測驗」得分是否有顯著差異，用以了解實驗組與控制組在英語成就測驗後測之差異情況，作為評估本研究之實驗果效。

二、質性資料

統整課程總回饋單之開放問題的意見與想法後，歸納實驗組學生對於「希望感理論融入英語教學活動」之內心感受，以得知「希望感理論融入英語教學活動」對於學生學習成效為何，作為補充量化資料不足之處。

第八節 研究倫理

教育研究教育研究是以科學方法探討教育領域的問題，且經常以人做為實驗對象，其目的在於組織教育知識體系、解決教育問題及促進教育發展（王文科、王智弘，2012）。對於本研究所涉及之研究倫理問題，研究者以三個部分執行。

一、研究前

在實施量表前測、後測及實驗教學前，與學生說明基本資料與問卷內容僅作為學術研究之用，而所填答的資料內容不會對其課業成績有任何影響，並會對所填寫之資料內容確實保密，並取得學生及其家長之同意（同意書如附錄十一）。

二、研究中

研究過程中，為了要保護學生個人資料及隱私，本研究所呈現之學校班級資料和學生姓名皆以匿名處理。

三、研究分析與撰寫

在進行研究分析與撰寫時，研究者則是要時時使自身保持客觀態度的角度去分析研究資料，在撰寫時呈現教育情境真實樣貌與研究結果。

第四章 研究結果與討論

本章主要依據實驗研究所得之各項資料進行結果分析與討論，以了解希望感理論融入英語教學對於學生英語希望感、英語學業恆毅力和英語學業成就之影響狀況，共分四節，第一節為探討接受「希望感融入英語教學活動」對國中生英語希望感之影響，並進一步探究本教學活動對希望感中的「目標」、「方法」和「意志力」三個構面之影響。第二節為探討接受「希望感融入英語教學活動」對國中生英語學業恆毅力之影響，並進一步探究本教學活動對英語學業恆毅力中的「熱情」和「毅力」兩個構面之影響。第三節為探討「希望感融入英語教學活動」對國中生英語學業成就之影響。第四節藉由「活動學習回饋單」和「課程總回饋單」歸納出實驗組學生對於希望感融入英語教學之回饋內容。第五節為綜合討論，將研究後所得之分析結果予以討論

第一節 希望感理論融入英語教學對國中生英語希望感之影響

本節主要在回答研究問題一：「國中三年級學生接受希望感理論融入英語教學活動之實驗組相對於控制組學生，在英語希望感量表後測分數，是否有顯著差異？」本研究中的英語希望感量表是以「目標」、「方法」和「意志力」三個構面之得分所組成。統計分析以實驗組與控制組在「英語希望感量表」總量表前測之平均得分為共變項，與其「目標」、「方法」和「意志力」後測平均得分為依變項，先進行「單因子多變量共變數分析」(MANCOVA)，檢驗在排除共變項的影響後，實驗組與控制組學生在英語希望感的整體表現上是否有顯著差異；若有顯著，接著再以「單變項考驗」檢驗實驗組與控制組在希望感「目標」、「方法」和「意志力」三個分量表上是否有顯著差異。

一、兩組受試者在英語希望感表現上的比較

(一) 兩組英語希望感前後測得分表現

由表 4-1 可以得知經過實驗課程後，實驗組在希望感「目標」、「方法」和「意志力」三個分量表前測分數之平均得分分別為 3.43、3.66 和 3.83，後測平均得分分別為 4.07、4.01 和 4.00，實驗組後測之平均得分皆比前測之平均得分高，顯示實驗組學生接受實驗教學後，希望感的程度有提升；控制組在希望感「目標」、「方法」和「意志力」三個分量表前測分數之平均得分分別為 3.65、3.82 和 3.75，後測平均得分分別為 3.64、3.71 和 3.50，控制組後測之平均得分皆比前測之平均得分低，顯示控制組學生在一般課程教學後，在後測時的希望感程度降低。

表 4-1

英語希望感量表描述性統計摘要表

希望感分量表	實驗組 (n=27)			控制組 (n=26)		
	M	SD	調整後平均數	M	SD	調整後平均數
目標	前測	3.43	1.07	3.65	.93	
	後測	4.07	.89	4.13	3.64	.94
方法	前測	3.66	1.28	3.82	1.18	
	後測	4.01	1.05	4.07	3.71	.97
意志力	前測	3.83	.89	3.75	1.06	
	後測	4.00	.83	4.07	3.50	1.17

(二) 希望感理論融入英語教學活動對於英語希望感之影響結果

在進行「單因子多變量共變數分析」前，需要先考驗下列虛無假設：「迴歸線平行」和「共同迴歸斜率不為 0」，才能確認是否適合以多變量共變數方式進行分析（吳明隆，2010）。

1. 各組迴歸線平行的假設考驗

主要為檢驗實驗組與控制組兩者之間的迴歸斜率是否相等，若是 Wilks' Λ 值

未達顯著水準，接受虛無假設，表示各組的迴歸互相平行，即代表實驗組與控制組被共變數影響之程度是相同的，可採多變量分析的方式進行。由表 4-2 可知，Wilks' Λ 值為.96，自由度 F 值為.51， $p=.67$ ($p>.05$)，因此適合進行多變量分析之方式。

表 4-2

英語希望感量表之各組迴歸考驗表

考驗項目	Wilks' Λ	F	p
組別 * 前測	.96	.51	.67

2. 共同迴歸斜率不為 0 的假設考驗

主要考驗共同迴歸斜率是否不等於 0，若是 Wilks' Λ 值達顯著水準，因此拒絕虛無假設，表示前測共變項對後測依變項之影響是存在的，應採用共變數分析來進行組別平均數測量值的調整。由表 4-3 可知 Wilks' Λ 值為.23，自由度 F 值為 52.99， $p=.000$ ($p<.05$)，因此適合進行共變數分析之方式。

表 4-3

英語希望感量表之共同斜率考驗表

考驗項目	Wilks' Λ	F	p
前測	.23	52.99	.000

3. 各組主要效果相等假設考驗

主要來考驗各組之間的平均數是否有顯著差異。考驗結果如表 4-4，Wilks' $\Lambda=.77$ ， $F(1,50)=4.53$ ， $p=.007<.05$ ， $\eta^2=.22$ ，達到顯著差異，表示排除共變項之影響後，實驗組學生在接受希望感理論融入英語之教學活動後，在英語希望感整體表現上顯著優於控制組。根據 Cohen (1988) 的建議標準， η^2 大於.14，則屬高度效果，應用價值很高，表示實驗課程對於提升學生之英語學習希望感之三個分量表中，至少有一個分量表是有顯著差異的，因此需要進一步採單變項考驗來

檢定兩組在「目標」、「方法」和「意志力」上的得分差異，以進一步了解希望感理論融入英語教學在希望感哪部分產生影響。

表 4-4

兩組前後測多變量共變數分析摘要表

變異來源	df	SSCP 矩陣			Wilk's Λ	F	p	η^2
		目標	方法	意志力				
常數	1							
組間 (排除共變數)	1	3.96	3.47	2.22	.779 (1,50)	4.53	.007	.22
		3.47	3.05	1.95				
		2.22	1.95	1.25				
共變數 (排除實驗 設計效果)	1	16.63	25.02	20.74	.232 (1,50)	52.99	.000	.76
		25.02	37.63	31.19				
		20.74	31.19	25.85				
組內 (排除共變數， 誤差)	50	26.75	5.58	7.23				
		5.58	14.68	5.45				
		7.23	5.45	12.63				
總和	53							

承上，實驗組和控制組在英語希望感的三個分量表表現上有顯著差異，接著運用「單因子變異數分析來考驗」來檢定兩組在「目標」、「方法」和「意志力」三個分量表得分差異，以進一步了解希望感理論融入英語教學在英語希望感哪個構面中產生影響。結果如表 4-5，分別說明如下。

表 4-5

兩組三構面英語希望感共變數分析摘要表

變異來源	英語希望感	SS	df	MS	F	p	η^2
	目標	3.96	1	3.9	7.40	.009	.12
組別	方法	3.05	1	3.05	10.39	.002	.17
	意志力	1.25	1	1.25	4.95	.031	.09

(1) 目標

表 4-5 得知，實驗組與控制組學生在希望感「目標」構面上自由度 $F(1, 50) = 7.40$ ， $p = .009 < .05$ ，兩組平均數差異達顯著水準， $\eta^2 = .12$ ，效果值屬於中度效果，具有應用價值，顯示經過實驗教學後，在「目標」的表現上實驗組學生 ($M = 4.07$) 顯著優於控制組學生 ($M = 3.64$)，研究假設 1-1 獲得支持。

(2) 方法

表 4-5 得知，實驗組與控制組學生在希望感「方法」構面上自由度 $F(1, 50) = 10.39$ ， $p = .002 < .05$ ，兩組平均數差異達顯著水準， $\eta^2 = .17$ ，效果值屬於高度效果，應用價值很高，顯示經過實驗教學後 ($M = 4.01$)，在「方法」的表現上實驗組學生 ($M = 4.01$) 顯著優於控制組學生 ($M = 3.71$)，研究假設 1-2 獲得支持。

(3) 意志力

表 4-5 得知，實驗組與控制組學生在希望感「意志力」構面上自由度 $F(1, 50) = 4.95$ ， $p = .03 < .05$ ，兩組平均數差異達顯著水準， $\eta^2 = .09$ ，效果值屬於中度效果，具有應用價值，顯示經過實驗教學後，在「意志力」的表現上實驗組學生 ($M = 4.00$) 顯著優於控制組學生 ($M = 3.50$)，研究假設 1-3 獲得支持。

第二節 希望感理論融入英語教學對國中生英語學業恆毅力之影響

本節主要在回答研究問題二：「國中三年級學生接受希望感理論融入英語教學活動之實驗組相對於控制組學生，在英語學業恆毅力量表後測分數，是否有顯著差異？」本研究中的英語學業恆毅力表是以「熱情」和「毅力」兩個構面之得分所組成。統計分析以實驗組與控制組在「英語學業恆毅力量表」總量表前測之平均得分為共變項，與其「熱情」和「毅力」後測平均得分為依變項，先進行「單因子多變量共變數分析」(MANCOVA)，檢驗在排除共變項的影響後，實驗組與

控制組學生在英語學業恆毅力的整體表現上是否有顯著差異；若有顯著，接著再以「單變項考驗」檢驗實驗組與控制組在希望感「熱情」和「毅力」兩個分量表上是否有顯著差異。

一、兩組受試者在英語學業恆毅力表現上的比較

(一) 兩組英語學業恆毅力前後測得分表現

由表 4-6 可以得知經過實驗課程後，實驗組在英語學業恆毅力中的「熱情」和「毅力」兩個分量表前測分數之平均得分分別為 3.06 和 3.29，後測平均得分分別為 2.98 和 3.77，實驗組在「熱情」部分後測平均得分低於前測，而在「毅力」部分則是後測平均得分高於前測，顯示出實驗組學生在接受實驗教學後，英語學業恆毅力的「熱情」部分的感受程度些微降低，而英語學業恆毅力的「毅力」部分的感受程度則是大幅提升；控制組在英語學業恆毅力「熱情」和「毅力」兩個分量表前測分數之平均得分分別為 2.36 和 3.15，後測平均得分分別為 2.57 和 3.08，控制組在「熱情」部分後測平均得分高於前測，而在「毅力」部分則是後測平均得分低於前測，顯示出控制組學生在接受一般課程教學後，英語學業恆毅力的「熱情」部分的感受程度提升，而英語學業恆毅力的「毅力」部分的感受程度則是些微降低。

表 4-6

英語學業恆毅力量表描述性統計摘要表

英語學業		實驗組 (n=27)			控制組 (n=26)		
恆毅力量表		M	SD	調整後平均數	M	SD	調整後平均數
熱情	前測	3.06	.94		2.36	.92	
	後測	2.98	.84	2.84	2.57	.78	2.71
毅力	前測	3.29	.94		3.15	1.09	
	後測	3.77	.79	3.72	3.08	1.03	3.14

(二) 希望感理論融入英語教學活動對於英語學業恆毅力之影響結果

在進行「單因子多變量共變數分析」前，需要先考驗下列虛無假設：「迴歸線平行」和「共同迴歸斜率不為 0」，才能確認是否適合以多變量共變數方式進行分析（吳明隆，2010）。

1. 各組迴歸線平行的假設考驗

主要為檢驗實驗組與控制組兩者之間的迴歸斜率是否相等，若是 Wilks' Λ 值未達顯著水準，接受虛無假設，表示各組的迴歸互相平行，即代表實驗組與控制組被共變數影響之程度是相同的，可採多變量分析的方式進行。由表 4-7 可知，Wilks' Λ 值為.96，自由度 F 值為.89， $p=.41$ ($p>.05$)，因此適合進行多變量分析之方式。

表 4-7

英語學業恆毅力量表之各組迴歸考驗表

考驗項目	Wilks' Λ	F	p
組別 * 前測	.96	.89	.41

2. 共同迴歸斜率不為 0 的假設考驗

主要考驗共同迴歸斜率是否不等於 0，若是 Wilks' Λ 值達顯著水準，因此拒絕虛無假設，表示前測共變項對後測依變項之影響是存在的，應採用共變數分析來進行組別平均數測量值的調整。由表 4-8 可知 Wilks' Λ 值為.33，自由度 F 值為 48.28， $p=.000$ ($p<.05$)，因此適合進行共變數分析之方式。

表 4-8

英語學業恆毅力量表之共同斜率考驗表

考驗項目	Wilks' Λ	F	p
前測	.33	48.28	.000

3. 各組主要效果相等假設考驗

主要來考驗各組之間的平均數是否有顯著差異。考驗結果如表 4-9，Wilks' $\Lambda = .89$ ， $F(1, 50) = 2.97$ ， $p = .06 > .05$ ，未達顯著差異，表示排除共變項之影響後，實驗組與控制組學生在英語學業恆毅力整體表現上無顯著差異，表示實驗課程對於提升學生之英語學業恆毅力未有顯著效果。

表 4-9

兩組前後測多變量共變數分析摘要表

變異來源	df	SSCP 矩陣		Wilk's Λ	F	p	η^2
		熱情	毅力				
常數	1						
組間 (排除共變數)	1	.49	.90	.89 (1,50)	2.97	.06	.10
共變數 (排除實驗 設計效果)	1	10.58	16.26	.33 (1,50)	48.28	.000	.66
組內 (排除共變 數，誤差)	50	23.19	-1.66				
總和	53	-1.66	18.19				

承上，實驗組和控制組在英語學業恆毅力的兩個分量表上未顯著差異，仍以單變項考驗來檢定兩組在「熱情」和「毅力」上的得分差異，以進一步了解希望感理論融入英語教學在英語學業恆毅力兩構面中產生影響。結果如表 4-10，分別說明如下。

表 4-10

兩組二構面英語學業恆毅力共變數分析摘要表

變異來源	英語學業 恆毅力	SS	df	MS	F	p	η^2
組別	熱情	.49	1	.49	1.06	.30	.02
	毅力	18.19	1	18.19	4.60	.03	.08

(1) 熱情

表 4-10 得知，實驗組與控制組學生在希望感「熱情」構面上自由度 $F(1, 50) = 1.06$ ， $p = .30 > .05$ ，兩組平均數差未異達顯著水準，顯示經過實驗教學後，學生在「熱情」的表現上未顯著優於控制組學生，研究假設 2-1 未獲得支持。

(2) 毅力

表 4-10 得知，實驗組與控制組學生在希望感「毅力」構面上自由度 $F(1, 50) = 4.60$ ， $p = .03 < .05$ ，兩組平均數差異達顯著水準， $\eta^2 = .08$ ，根據 Cohen (1988) 的建議 η^2 介於 .06~.14，其效果值屬於中度效果，具有應用價值，顯示經過實驗教學後，學生在「毅力」的表現上顯著優於控制組學生，研究假設 2-2 獲得支持，因此研究假設二獲得部分支持。

第三節 希望感理論融入英語教學對國中生英語學業成就之影響

本節主要在回答研究問題三：「國中三年級學生接受希望感理論融入英語教學活動之實驗組相對於控制組學生，在英語學業成就測驗後測分數，是否有顯著差異？」。統計分析以受試者 106 學年度第一學期「英語學期總平均」作為前測分數為共變數，組別為自變項，英語學業成就後測為依變項，進行「單因子共變數分析」(ANCOVA)，以了解實驗組與控制組學生於希望感融入英語教學活動結束後其英語學業成就之變化情形。

一、兩組受試者在英語學業成就測驗上的比較

(一) 兩組前後測英語學業成就測驗得分之表現

由表 4-11，得知經實驗課程後，實驗組在英語學業成就前測之平均分數為 53.25，後測平均分數為 59.44；而控制組前測之平均分數為 54.61，後測分數為 55.38，兩組之後測平均分數皆高於前測，根據調整後平均數之分數而言，實驗組

之分數為 59.99，控制組之分數為 54.81，實驗組之調整後平均分數較高於控制組。

表 4-11

英語學業成就描述性統計摘要表

	實驗組 (n=27)			控制組 (n=26)		
	M	SD	調整後平均數	M	SD	調整後平均數
前測	53.25	26.70		54.61	22.77	
後測	59.44	24.82	59.99	55.38	18.91	54.81

(二) 希望感理論融入英語教學活動對於英語學業成就之影響結果

在進行「單因子獨立樣本共變數分析」前，需要先考驗「迴歸線平行」，才能確認是否適合以共變數方式進行分析（吳明隆，2010）。

1. 組內迴歸係數同質性檢定

由表 4-12 可知自由度 F 值為 2.76， $p=.10>.05$ ，未達顯著水準，表示符合組內迴歸係數同質性假設，因此適合進行共變數分析。

表 4-12

學業成就之組內迴歸係數同質性檢定摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	p
組別 * 前測	152.56	1	152.56	2.76	.10
誤差	2699.51	49	55.09		

2. 單因子共變數分析 (ANCOVA)

以英語學業成就之前測分數為共變數，組別為自變項，英語學業成就之後測分數為依變項，進行單因子變數分析，用以檢測兩組受試者之英語學業成就後測是否有顯著差異。由表 4-13 得知自由度 F 值為 6.23， $p=.016$ ， $p<.05$ ，代表實驗組和控制組在後測之英語學業成就上有顯著差異，在效果值上， $\eta^2=.11$ ，根據 Cohen (1988) 的建議標準， η^2 介於 .06~.014 之間，為中度效果，具有應用價值。

表 4-13

學業成就之共變數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	p	η^2
共變項	21698.74	1	21698.74	380.40	.000	.88
組別	355.83	1	355.83	6.23	.016	.11
誤差	2852.08	50	57.04			

綜合統計分析資料，由描述性統計上可以得知實驗組在調整後平均數 ($M=59.99$) 上高於控制組 ($M=54.81$)，且在多變量共變數分析上實驗組與控制組具有顯著差異，其效果值 (η^2) 為.11，具中度效果，具有應用價值，表示希望理論融入英語教學對於提升學生之學業成就有顯著性效果，研究假設三獲得支持。

第四節 希望感理論融入英語教學之學生回饋內容分析

本研究在每個英語單元結束後，請實驗組學生填寫「學習回饋單」，並在八週實驗教學後，再請學生填寫「課程總回饋單」，以作為討論實施實驗教學之成效的質化資料。前者旨在了解學生對於希望感論融入英語學習之使用、幫助情形，後者旨在了解學生對本課程安排、教學內容與上課方式之看法。以下就「學習回饋單」和「課程總回饋單」之結果作分析說明。兩個回饋單皆採用 Likert 五點量表，分為「非常不符合」、「大部分符合」、「有點符合」、「大部分符合」、「非常符合」，分數的計分為 1、2、3、4、5，受試者平均分數越高，代表達成學習目標的感受程度越高，反之則亦然。

一、學習回饋單

由表 4-14 中可以得知學生對於每一課細項學習目標之達成感受狀況，平均符合度介於 4.19~4.44，此外，在達成每一個學習目標的感受狀況部分，平均符合

度介於 4.22~4.33，兩者都介於大部分符合和非常符合之間，表示實驗組學生認為自己大部分都能達成每一課的學習目標。

表 4-14

學習回饋單之統計表 (N=27)

單元	單元活動目標	平均數	標準差	單元總平均數	單元標準差
1	能說出這一課的英語單字中文意思。	4.22	.69	4.22	.54
	能唸出這一課的英語單字。	4.26	.71		
	能了解過去完成式 (had + p.p.) 的用法。	4.26	.71		
	能寫出過去完成式 (had + p.p.) 的句子。	4.19	.78		
	能了解 as soon as 和 as long as 的用法。	4.22	.75		
	能寫出 as soon as 和 as long as 的句子。	4.22	.75		
	能理解這一課的對話內容。	4.22	.75		
	能理解這一課的閱讀內容。	4.22	.75		
2	能說出這一課的英語單字中文意思。	4.33	.55	4.28	.52
	能唸出這一課的英語單字。	4.22	.69		
	能了解附和句 (So do I.) 的用法。	4.30	.77		
	能寫出附和句 (So do I.) 的句子。	4.30	.77		
	能了解 Here 倒裝句 (Here I am.) 的用法。	4.30	.72		
	能寫出 Here 倒裝句 (Here I am.) 的句子。	4.30	.66		
	能理解這一課的對話內容。	4.26	.71		
	能理解這一課的閱讀內容。	4.26	.71		
3	能說出這一課的英語單字中文意思。	4.44	.64	4.33	4.77
	能唸出這一課的英語單字。	4.33	.67		
	能了解可分和不可分動詞片語的用法。	4.30	.66		
	能寫出可分和不可分動詞片語的句子。	4.30	.66		
	能了解代名詞 (one, another...) 的用法。	4.26	.59		
	能寫出代名詞 (one, another...) 的句子。	4.22	.64		
	能理解這一課的對話內容。	4.48	.64		
	能理解這一課的閱讀內容。	4.37	.62		
4	能說出這一課的英語單字中文意思。	4.33	.78	4.27	4.48
	能唸出這一課的英語單字。	4.30	.82		
	能了解連接詞 (when, after, before, because, although, if) 的用法。	4.22	.75		
	能寫出連接詞 (when, after, before, because, although, if) 的句子。	4.19	.78		
	能理解這一課的對話內容。	4.33	.78		
	能理解這一課的閱讀內容。	4.30	.82		

二、課程總回饋單

(一) 量化部分

在表 4-15 中，可以得知實驗組學生對於「希望感理論融入英語教學」課程整體的感受程度，其總平均分數值為 4.09，而題項 1 至題項 10 的平均數值介於 3.92~4.25，表示學生對於其實驗課程的感受程度介於大部分符合和非常符合之間，整體而言，可以得知實驗組學生對於實驗課程感受態度是正向、良好的，且認為對學習英語有所助益。

表 4-15

課程總回饋單之統計表 (N=27)

題號	題目	平均數	標準差
1	我喜歡希望感理論融入英語教學的上課方式。	4.03	.75
2	我覺得希望感理論融入英語教學可以幫助我學習英語。	4.14	.71
3	我覺得希望感理論融入英語教學可以讓我的英語進步。	4.18	.73
4	我覺得希望感理論融入英語教學有提升我學英語的興趣	4.11	.84
5	經過希望感理論融入英語教學後，我覺得自己有信心學好英語。	3.92	.91
6	經過希望感理論融入英語教學後，我對於英語學習抱持著希望。	4.14	.81
7	我希望以後的英語課程也可以運用希望理論的方式進行。	4.14	.76
8	我覺得在 4 課的英語教學課程中，我能清楚設立自己的英語學習目標。	4.25	.85
9	我覺得在 4 課的英語教學課程中，我能使用多種學習方法來學習英語。	3.96	.85
10	我覺得在 4 課的英語教學課程中，我更有堅定的意志力來學習英語	4.03	.70
	回饋總表	4.09	.70

(二) 質性部分

請實驗組學生填寫「課程總回饋單」的開放式問題後，實驗組學生以 S_n 的代號表示，其中 n 為學生編號，將其結果歸納及統整如下：

1. 學生更能將學習目標具體化，進而提升英語學習能力

本研究在課程中教導學生為自己設定自己的學習目標，並且將其目標分成多個子目標，讓目標更具體化，使學生更有動力想要達成。從回饋內容可以得知，協助學生設定學習目標，能使學生在學習上更有方向性，使之有動力學習，因此學習希望感能明顯提升，以下是學生回饋內容：

S₆：本來都不會背單字，但後來自己訂目標就會很想達成，便會開始背單字。

S₁₁：有目標使人進步。

S₁₄：有了自訂目標可以更容易學習。

S₁₇：學了很多個英語單字。

S₂₀：現在考英語寫考卷時，腦袋不會空空的，比較會寫了。

S₂₈：之前沒有訂目標不會去背單字，當訂了目標後便會記得要去背單字，而目前自己在寫文法 C 卷時，比較看得懂。

2. 學生在實驗課程中增加學習信心也提升英語學業成績

在實驗課程中，學生學會了為自己設定學習目標，增加其學習動力，因此每次檢核自己的目標是否有達成的動作，就是增加學生回顧自身的成功經驗，正向經驗會使學生對自己產生信心，進而更願意花時間在學習英語上，因此學業成績也跟著有所提升，以下是學生回饋內容：

S₁：更能增加自己對成績的達成率使成績進步。

S₅：達成目標後很有成就感，覺得自己的努力有了回報。

S₉：我在這個學期英文表現有比較好。

S₁₀：因為願意背的單字的原因，所以分數能上去。

S₁₃：從一個被動和不敢回答問題的人，進化成主動和領導大家的人，讓自己變得有信心。

S₁₄：希望得到了實現，自己可以獲得成就感，而且我的分數比之前還要再好很多。

S₁₈：達到目標時，會對自己增加一點信心。

S₂₁：有了目標後，會更有信心去達成。

S₂₈：功課比較常自己寫，發現自己寫能得到成就感。

3. 學生學到多種學習方法、策略並產生正向學習態度

在實驗課程中，教導學生多種的學習方式、策略，並運用個別化練習卷（A、B、C 文法卷）循序漸進的進行教學，更能使學生運用在學習上；且也教導學生去預測自己會遇到什麼樣的學習狀況及困難，面對困難、挫折時的因應方法與情緒調適，當學生開始主動思考如何主動解決課業問題及注意到自己的情緒狀況時，其學習效能便能提升，以下是學生回饋內容：

S₁：會主動問問題和比較能知道自己該怎麼讀書。

S₂：明天要考試的東西都會回家複習一次。

S₃：能閱讀不同的文章，增加自己閱讀的能力、速度及理解方面。

S₄：會在英語課前背好單字，而且會嘗試著自己去寫功課、上課也變認真了。

S₅：為了讓自己達成目標，自己變得更努力、認真。

S₆：努力背單字及達成目標。

S₈：會加油去完成。

S₉：考試前會認真複習找答案，而且會認真寫功課。

S₁₀：學會背單字、片語和文法快速的方法。

S₁₃：一開始考試都不及格，但後來找出問題從 50 分變到 100 分，真心覺得可以。

S₂₃：考英單時，會在課堂上前的下課再背一次；寫文法小卷時，會主動去翻課本，找答案；回家試著寫習作，真的不會的在問同學。

4. 學生在學習上更加有意志力

在實驗課程中，研究者播放勵志影片為學生建立楷模、課堂中不時的精神喊話以及希望夥伴間的互相扶持、激勵，學生的學習意志力也跟著隨之增加，會更努力、有耐心的去完成學習任務，以下是學生回饋內容：

S₂：每一項功課都會自己寫，而且會盡力去完成。

S₅：沒達成目標，雖然會有點失落，但是會告訴自己要更加努力。

S₇：會努力達成自己訂的目標。

S₁₁：看到名人的勵志影片，讓自己更有鬥志。

S₁₈：以前作業不會寫就會直接收進書包，現在會搭配課本一起寫，磨練我的耐心，努力把不會的題目降到兩題。

S₁₉：會想要達成目標，不會想放棄。

S₂₃：考英語大卷時，會努力再把單字背熟一點，讓分數扣少一點。

5. 學生表示希望夥伴合作有助學習，並降低學習焦慮

在實驗教學中，以希望夥伴分組方式上課，在其中設計了團體活動、問題討論、寫回饋單給予對方意見及鼓勵，這些過程都使學生在學習上更加的愉悅不再緊張、焦慮，而分組活動更能增加彼此的情誼交流，在課程期間學生彼此會自己互相訂更長遠的目標，例如：S₂₀ 對著 S₂₁：「如果你會考英文考 A，我請你吃東西，那如果我英文考 B 你要請我喝飲料」的有趣對話，因此可以看出希望夥伴間的合作能使學生學習更有主動、效率，且會為長久目標訂下承諾，以下是學生回饋內容：

S₅：分組讓我們練習分工合作。

S₈：喜歡和同學一起討論作業，一起背單字達成目標；文法小卷上的提示讓我練習時，寫答案的時候不會怕怕的。

S₉：分組讓彼此英文更好。

S₁₀：小組的互動讓我有更多的學習。

S₁₄：分組的方式很有效，不會的可以馬上問夥伴。

S₂₀：分組可以互相扶持、激勵對方。

S₂₁：朋友給的評語鼓勵也讓我更進步。

針對學生課程之回饋內容，實驗組學生對於「希望感理論融入英語教學」課程感想是有助提升學業成績、更能將學習目標具體化、增加學習能力及信心、學

到多種學習方法、更加有意志力、希望夥伴合作有助學習、降低學習焦慮及產生正向學習態度。

第五節 綜合討論

本研究主要探討希望感理論融入英語教學對於國中三年級學生英語希望感、英語學業恆毅力及學業成就是否有正向顯著影響效果。研究者將第一節至第四節之結果整理成表 4-17，以利於本研究之綜合性討論。

表 4-16

研究結果一覽表

實驗組和控制組量化資料之差異分析			
測驗類別	構面	顯著與否	研究假設支持與否
英語希望感	目標	達顯著差異	支持研究假設 1-1
	方法	達顯著差異	支持研究假設 1-2
	意志力	達顯著差異	支持研究假設 1-3
英語學業 恆毅力	熱情	未達顯著差異	未支持研究假設 2-1
	毅力	達顯著差異	支持研究假設 2-2
英語學業 成就		達顯著差異	支持研究假設 3
實驗組回饋資料之整理分析			
<p>實驗組學生經過實驗課程後，多數學生對於實驗課程都持有正面態度，認為希望感理論融入英語教學有助提升學業成績、更能將學習目標具體化、增加學習能力及信心、學到多種學習方法、更加有意志力、希望夥伴合作有助學習、降低學習焦慮及產生正向學習態度。</p>			

一、探討希望感理論融入英語教學對國中三年級學生英語希望感之影響

以下將針對研究問題一「國中三年級學生接受希望感理論融入英語教學活動之實驗組相對於控制組學生，在英語學習希望感後測分數，是否有顯著差異？」做分析討論，將研究資料結果整理以圖 4-1 英語學習希望感—目標、方法及意志力三構面得分比較圖做輔助說明。

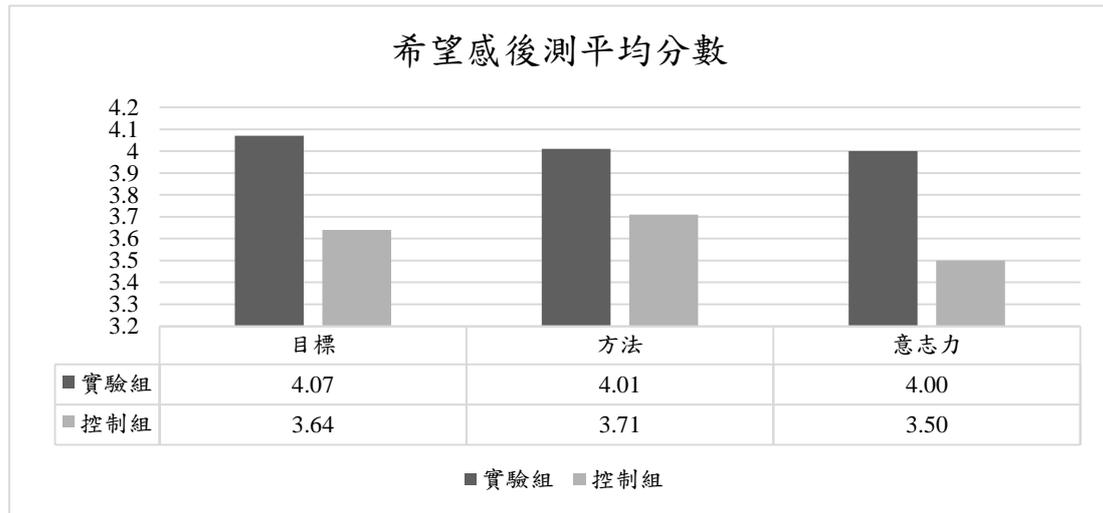


圖 4-1 英語學習希望感—目標、方法及意志力三構面得分比較圖

經過八週的實驗課程之後，實驗組在希望感「目標」、「方法」及「意志力」三個構面之後測平均得分($M=4.07, 4.01, 4.00$)皆高於前測平均得分($M=3.43, 3.66, 3.83$)，且在「調整後平均數」實驗組分數高於控制組；經統計分析結果其「目標」及「意志力」之效果值屬於中度效果，「方法」之效果值屬於高度效果，皆具有實際應用價值，顯示「希望理論融入英語教學」有助於學生英語學習希望感之提升。此結果與蘇靖雯(2016)、宋雨親(2012)及陳慧芬(2011)三位皆針對希望感理論融入英語教學一致，而本研究與三位研究者不同之處在於本研究對象為常態編班班級，而非針對低成就之學生，因此希望理論融入教學無論研究對象為不同程度學業成就之學生均能幫助學生提升學習希望感。

Snyder (1995) 認為希望是可以引發情緒和幸福感並且個體會主動去追求目標，可以幫助個體解決或達成現實生活中的問題或目標。它是一種正向的動機狀

態也是一種目標導向認知思考的過程，它包含了目標、方法與意志力三部分互動心理歷程（唐淑華，2010），在這過程中個體會先設立目標，計畫達成目標的方法，接著以意志力來輔助堅持行動下去，而當阻礙出現時，更能看出個體的希望感所扮演的重要角色，因為可以清楚了解個體對於面對阻礙時是否具有堅強的意志力，繼續努力嘗試其他替代方法來達成目標。

在本實驗課程中研究者運用 Pedrotti 等人（2000）所提倡之 G-POWER 希望模式進行教學，其教學模式除了包括希望理論中的三大元素—目標、方法及意志力等面向外，另外還增加了問題處理、評估學習過程及反思能力等面向。唐淑華（2010）指出學生所追求的目標越明確、重要及可行時，則希望感會越高；日惠季（2011）說明當個體在追求目標時，擁有較多方法去達成目標時，其希望感會較高，而達成目標的方法除了順利達成目標的歷程外，還有受到阻礙需要調整方法的歷程也是相當重要的（敬世龍，2010）；另外 Snyder（1994，2002）提出個體若遇到阻礙時，意志力將是幫助個體引導至最佳替代方法。本實驗教學是協助實驗組學生設定學習目標、教導使用多元的學習方法、培養正向思考增進意志力以及面對問題的應變能力來學習英語，因此能促進學生之希望感提升，本研究結果與 MHH program（Pedrotti et al., 2000）與 MHHK program（Edwards & Lopez, 2000）之結果一致，可以得知 G-POWER 希望模式有助於提升學生之學習希望感。

二、希望感理論融入英語教學對國中三年級學生英語學業恆毅力之影響

以下將針對研究問題二「國中三年級學生接受希望感理論融入英語教學活動之實驗組相對於控制組學生，在英語學業恆毅力後測分數，是否有顯著差異？」做分析討論將研究資料結果整理以圖 4-2 英語學業恆毅力—熱情及毅力兩構面得分比較圖做說明。

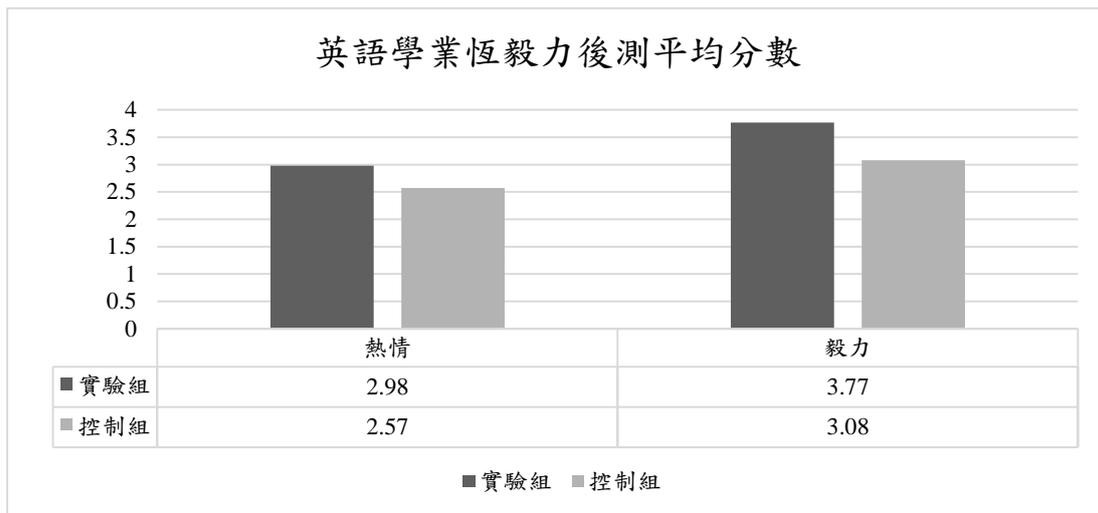


圖 4-2 英語學業恆毅力—熱情及毅力兩構面得分比較圖

經過八週的實驗課程之後，在英語學業恆毅力量表表現上，實驗組學生在「熱情」與「毅力」構面之後測平均（ $M=2.98, 3.77$ ）及「調整後平均數」（ $M=2.84, 3.72$ ）分數表現上皆高於控制組（後測： $M=2.57, 3.08$ ，調整後平均數： $M=2.71, 3.14$ ）。接著進行多變量共變數統計方式進行分析，其結果實驗組與控制組的英語學業恆毅力未達顯著差異，進一步分析英語學業恆毅力之統計資料，實驗組與控制組在「熱情」構面沒有顯著差異，然而在「毅力」構面，兩組相較之下有顯著差異，效果值屬中度效果，具有應用價值，顯示「希望理論融入英語教學」有助於學生英語學業恆毅力—毅力之提升，然而此種情況不完全符合研究假設，研究者進一步分析其因素，其因素如下：

（一）熱情構面之分析

在 8 週實驗課程後，實驗組與控制組學生之熱情分量表並沒有明顯改變，其原因為研究對象為三年級學生，正面臨著國中會考的壓力，學生焦點都在學科複習上，此時對於學生要發展其熱情可能性較低。另外英語學業恆毅力中的熱情是指對於興趣有長久多年的堅持，然而僅在學校某一段時間檢定特定學科課程中學習熱情可能不是那麼適切，因為這些課程都是國中學生無法選擇與替換的，而英語是否為每位學生的長久多年興趣，不是那麼容易，因此要在英語領域提升每一

個學生對於英語學業恆毅力—熱情面向有相當大的困難；而 Kasler、Zysberg 和 Harel(2017)的研究也指出對於評估初等教育階段別的恆毅力—毅力面向有顯著效果，然而對於英語學業恆毅力—熱情面向卻是困難的，因熱情可能來自於學生的興趣或者是未來的工作場域，而非被限定的學科內容，由此可以得知提升學生的熱情更需要長時間的培養，且有耐心的等候，本研究若要以 8 週的實驗課程立即提升或改變其學生之熱情，其課程實驗時間是不足夠的，這也是導致本實驗課程對於提升學生英語學業恆毅力之熱情部分無顯著差異之原因。

(二) 毅力構面之分析

在 8 週實驗課程後，實驗組學生在毅力分量表統計分析達顯著提升，其原因在於實驗課程著重在協助學生了解及建立自己的學習目標，並且提供多元的學習策略，以及運用勵志影片激勵學生更有意志力，提升希望感過程當中也協助學生去控制自身的注意力、情緒以及面對困難、挫折因應之道，因此便能提高達成目標的機會，學生也能從中建立學習正向經驗，因此便能夠提升學生毅力的表現。Chan 與 Casey(2017)、Locke 與 Latham(2002)、以及 Vela、Smith、Whittenberg、Guardiola 與 Savage(2017)的研究皆指出希望感是指個體對於追求所欲目標之信念，當個體有信心能達成目標時，便能運用方法及意志力達成目標，而個體對於追求長期目標的熱情與毅力也會隨之增加，因此提升希望感能幫助個體有效提升恆毅力，這也與本研究結果相呼應。另外 Bashant(2014)的研究指出合作學習有助於恆毅力發展，因為單獨學習學生容易感到孤單且容易放棄，因此在本實驗課程中的希望課程設計之希望夥伴也發揮其合作學習之功效，使學生更有毅力在學習上，因此希望感理論融入英語教學對於提升學生之英語學業恆毅力仍有其效果。

三、希望感理論融入英語教學對國中三年級學生英語學業成就之影響

以下將針對研究問題三「國中三年級學生接受希望感理論融入英語教學活動之實驗組相對於控制組學生，在英語學業成就測驗後測分數，是否有顯著差異？」

做分析討論，將研究資料結果整理以圖 4-3 做輔助說明。

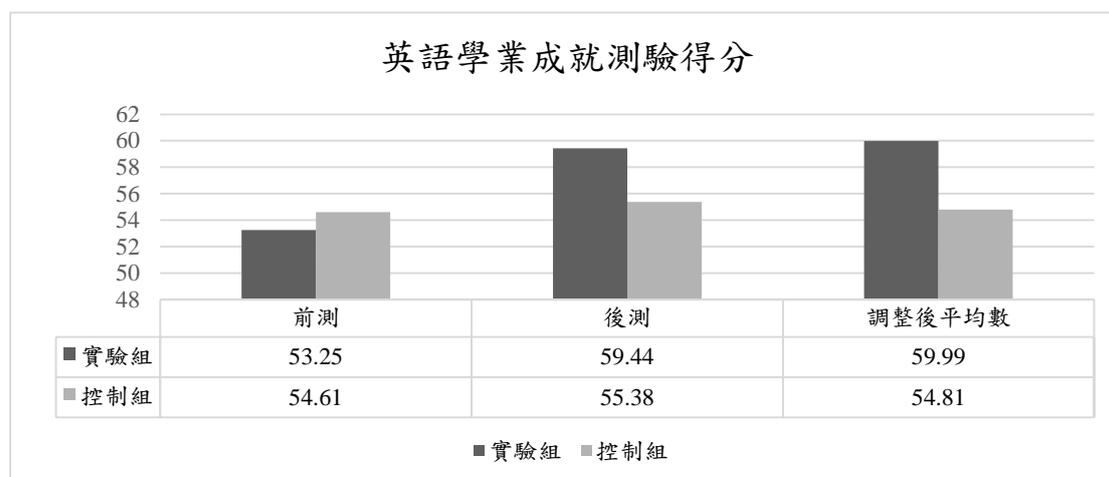


圖 4-3 英語學業成就測驗之得分比較圖

經過八週之實驗課程後，實驗組與控制組在學業成就測驗後測經統計分析後有顯著差異，其兩組之學業成就測驗調整後平均數，實驗組比控制組高，此結果顯示實驗組的學業成就顯著優於控制組，因此希望感理論融入教學能有效提升學生的學業成就，此研究結果與國內外之研究報告相符（尤叔盈，2014；陳秀蘭，2013；陳慧芬，2011；郭盈傑，2007；黃德祥、謝龍卿、薛秀宜、洪佩圓，2003；蘇靖雯，2016；Chang, 1998；Curry, Snyder, Cook, Ruby, & Rehm, 1997；McDermott & Snyder, 2000；Snyder et al., 1991）。

正向心理學中的希望感理論與提高學業成就有高度的相關，陳依璇（2011）指出希望感是學生在學校獲得成功最有利的預測指標之一；唐淑華（2010）認為學業壓力對於學生而言其實是很難避免的，盡早的培養學生對於挫折調適與因應能力，才能使學生正向發展，學生的希望感提升對其學業表現也會有正面的影響。

希望感理論的三大元素為目標、方法、意志力；在實驗課程中學生學習為自己設定一個學習目標，並將目標又細分為好幾個小目標，當學生能夠為自己設立一個與自身相關的英語學習目標，便會有較強大的動機去追求，並且嘗試各種可能性來追求課業的成功，例如：主動查課本、講義來完成功課，尋求同學或老師

的協助並做考前複習動作，學生達成自己設定目標時，便能體驗到成功的經驗，獲得更多的正向情緒，即便遇到學習困境時也更能堅持下去解決困難（唐淑華，2010），學生能夠運用多樣的英語學習策略時便能提高達成目標與完成學習活動之可能性，便能獲得良好的學習成果（李麗君譯，2007；林進財，2011）；當學生設定了適當的英語學習目標及使用了多元的學習策略後，最重要的便是意志力，李芷燕（2011）的研究亦指出意志力控制有助於學生提升學業成就，它能支撐學生在遇到學習困難挫折時繼續朝向目標繼續執行下去不放棄的力量，學生自身運用自己的積極經驗回憶、正向的對話以及希望夥伴的鼓勵，有助於在學習困難時保持活力（Snyder & McDermott, 2000）。因此透過希望感理論來培養學生的學習能力能有效提升其學業成就。

四、實驗組學生對於希望感理論融入英語教學之接受程度

以下將針對「接受希望感理論融入英語教學活動之實驗組學生對此實驗教學的接受程度為何？」進行分析討論，根據學生的課程總回饋單可以得知學生對於「希望感理論融入英語教學」課程整體的感受程度介於大部分符合和非常符合之間，整體而言，可以得知實驗組學生對於實驗課程感受態度是正向、良好的，且認為對學習英語有所助益。針對學生課程之回饋內容，歸納出實驗組學生對於「希望感理論融入英語教學」課程感想是有助提升學業成績、更能將學習目標具體化、增加學習能力及信心、學到多種學習方法、更加有意志力、希望夥伴合作有助學習、降低學習焦慮及產生正向學習態度。

因此得知實驗組學生在接受實驗課程都持有正面態度，並且對於學生在學習英語上有所助益，與量化資料比對其結果相符合。本研究結果與蘇靖雯（2014）以希望感理論融入英語教學對於低成就學生希望感提升，以及尤淑盈（2014）運用希望感理論融入國小數學領域來提升學童希望感之研究結果一致，可以得知希望感理論融入教學之實驗課程對於提升學生之學習希望感及學習成效有正向效果。

第五章 結論與建議

本研究以希望感理論為基礎，參考相關之課程文獻，設計希望感理論融入英語教學之課程，並在課程實施後進行教學成效之研究分析，探討此實驗課程是否有具體成效。本章分為兩節，第一節為總結研究資料之分析結果，第二節為根據本研究結果提出相關建議，以供後續研究參考。

第一節 結論

本節依據研究目的及研究假設，以不等組前、後測之準實驗研究方式進行實驗課程，研究對象為國中三年級學生，實驗組 27 人，接受「希望感理論融入英語教學」之課程，每週 5 節，進行 8 週，共 40 節，控制組 26 人則如常接受一般英語教學活動，實驗課程前，實驗組與控制組實施「英語希望感量表」及「英語學業恆毅力」之前測，課程結束後兩組分別實施後測，兩組資料經分析、歸納後，得出以下結論：

一、接受「希望感理論融入英語教學活動」之實驗組學生：在「英語希望感量表」中的「目標」、「方法」及「意志力」有顯著優於控制組

本研究以自編之英語學習希望感量表檢測兩組學生在「目標」、「方法」及「意志力」分量表後測之差異情形，經統計分析後，測得實驗組在此三個分量表後測的「調整平均數」皆高於控制組，且經單因子多變量共變數 (MANCOVA) 的統計方法分析後，測得實驗組在「目標」、「方法」及「意志力」有顯著差異，表示此實驗課程對於提升學生之英語學習希望感有成效，其立即效果優於控制組。

二、接受「希望感理論融入英語教學活動」之實驗組學生：在「英語學業恆毅力量表」中的「熱情」無顯著差異；而在「毅力」有顯著優於控制組

本研究以自編之英語學業恆毅力量表檢測兩組學生在「熱情」及「毅力」分量表後測之差異情形，經統計分析後，測得實驗組在「熱情」分量表方面無顯著差異，然「毅力」分量表實驗組則與控制組有顯著差異，其立即效果優於控制組，表示此實驗課程對於提升學生之英語學業恆毅力有部分成效。

三、接受「希望感理論融入英語教學活動」之實驗組學生在「英語學業成就測驗」後測分數有顯著優於之控制組

本研究以自編之英語學業成就測驗來檢測兩組在「英語學業成就」後測之差異情形，經單因子共變數之統計分析後，測得實驗組學業成就的「調整後平均數」高於控制組，且有顯著差異，表示此實驗課程有助於提升學生之英語學業成就。

四、接受「希望感理論融入英語教學活動」之實驗組學生對於實驗課程持有正向評價，認為有助於學習，提升英語學習態度及學業成績並增進同儕間情誼

本研究以希望感理論為架構，以目標、方法及意志力三大元素融入英語教學課程，在教學中運用運用 G-POWER 模式（目標辨識、蒐集方法、阻礙、挫折處因應、評估學習歷程及反思學習過程）、希望夥伴、勵志影片、學習策略文章以及小組活動競賽來啟發、提升學生之學習希望感，讓學生獲得學習的正向經驗，讓學生對於學習英語更有信心、熱情及毅力。學生對此實驗課程大部分持正面評價，認為此課程有助於學習並能提升學習成效，且願意繼續運用此學習方式繼續學習。

第二節 建議

一、對國中英語教師之建議

(一) 運用希望感理論於教學中，以提升學生的希望感。

本研究發現接受「希望感理論融入英語教學活動」之實驗組學生：在「英語希望感量表」中的「目標」、「方法」及「意志力」有顯著優於控制組，因此建議教師能運用希望感理論於教學中，以提升學生的希望感。當學生面臨課業壓力時，希望感便能成為其緩衝機制，而國中學生正是處於首次面臨升學壓力的階段，更是備感壓力及無所適從，因此鼓勵教師運用希望感理論，協助學生建立適合自己的學習目標，使其學習有方向與動力，並且教導多樣化的學習策略(如 G-POWER 模式)，使學生能夠在遇到學習困難時，有多元的管道可以運用學習，提高達成學習目標的機會，並且教導運用正向話語增強自身的意志力，持續的學習，以達到目標，進而提升學生的希望感。

(二) 運用希望感理論於教學中，以提升學生的學習成效。

本研究發現接受「希望感理論融入英語教學活動」之實驗組學生在「英語學業成就測驗」後測分數有顯著優於之控制組，因此建議教師能運用希望感理論於教學中，以提升學生的學習成效。希望感理論它不只包含教導認知上的學習方式，還有培養情意上的意志力，當學生有了正確的良好學習習慣，按部就班的朝著自己所規劃的學習目標前進，必然能提高學習效果，累積多次正向學習經驗，增加學生的學習信心，有助於學生更能在學習上堅持下去，因此能夠有效的提升學生的學習成效。

(三) 運用多元課程活動，激發學生英語學習希望感，進而提升其英語學業恆毅力。

教師可以運用不同的教學媒材或活動來提升學生的學習興趣，進而激發其學習熱情，例如：學習策略文章分享、勵志影片、英語歌曲及小組活動融入英語教

學，因為生活化媒材才能使學生學習更貼近日常、更有意義，因此運用勵志的人物故事或影片進行教學，使學生建立楷模，增進其學習毅力，而故事或影片的主角若能貼近學生生活情境更能引起學生共鳴，楷模效果會更佳，建議可以使用由國家教育研究院所建置的愛學網中的名人講堂影片（http://stv.moe.edu.tw/co_famous.php）融入課程。

（四）創造學生的成功經驗，有助提升學生學習希望感。

教師運用差異化教學，訂出不同的學習目標、任務及學習單有助於學生累積成功的經驗，而早期的成功經驗會增加學生的自信和自我效能感，而這樣的成功經驗也會漸漸內化於學生身上，最後便能發展成希望的信念，使其學習成效更佳。

（五）善用希望夥伴的合作學習

運用高希望感與低希望感學生配對，因希望感是可以傳染的，如只藉由教師一人之力量要來提升每位學生學習希望感，其效率不彰，本研究透過學生彼此間的合作學習、討論及正向對話過程，不僅能使學生建立良好的人際互動關係與親密友誼，產生同儕間的激勵與認同，提高個人的學習動機，也更能有效率的提升每位學生的學習希望感，另外學生也因為了要達成團隊目標，便能在這當中相互學習到不同的學習方法與策略。

二、對學校行政單位之建議

提供教師有關於希望感理論與恆毅力之增能研習機會，有可能不是每位教師對於希望感與恆毅力等理論都很熟悉，亦不知其對於學生學習上的有極大助益，在許多研究發現決定學生學業成功的重要因素是在於學生追求學習與生涯目標時的希望感，而恆毅力能讓在逆境中的孩子邁向成功的關鍵因素，因此當教師更能了解其理論及相關課程設計時，變能善用於教學與班級經營上，給予學生適當的學習輔導策略。

三、對未來研究者之建議

(一) 擴大研究範圍

本研究之研究對象為台中市某國中的兩班學生，在取樣上的範圍不大，因此建議未來的研究能擴大範圍或多樣化，例如不同年級別、不同學習領域等作為後續研究，將使研究結果更具推論性。

(二) 增加實驗課程時間

本研究之實驗課程共進行八週，對於在短時間內對於發展學生英語學業恆毅力之熱情部分較不容易，若長時間的課程可能使學生體會到對英文學習活動之熱情，因為英文是考試科目，而國中生面對考試，不容易對此考試科目產生熱情，需要在教學活動上有變化、引導，才會教有可能對英文學習活動產生熱情。而國中是學生學習的另一個重要階段，在學生還沒經歷過多的學習挫折經驗前，及早的教導學生學習希望感及啟發恆毅力，對學生在未來的學習幫助上更有效率，因此建議在未來的研究上可以在七年級開始實施增加研究時間的可能性。

(三) 編製更完善的「英語學業恆毅力量表」

研究者在設計「英語學業恆毅力量表」時，以 Duckworth 等人 (2007) 的恆毅力為本量表的理論架構基礎，然而恆毅力是一個較為新的研究領域，對於其研究對象及結果推論多為歐美地區，而在台灣此領域之研究並不多，且較多的文獻及研究結果都為檢測廣義範圍的恆毅力，較少對特定學科之恆毅力做研究，因此可以更進一步針對台灣學生之恆毅力表現做研究，進而發展出一個更適合之量表來檢測恆毅力。Sparks (2015) 提及適當的研究工具對於研究非認知能力因素是相當重要的，因此研究者需要去檢測非認知能力的不同信度，對於量表中的問題文字敘述都會影響了解學生答案之真實性，就此回顧本研究工具，本研究之「熱情」分量表之題項皆為反向題，可能造成受試者有閱讀之困擾，影響其答題真實性，進而影響其研究結果，建議未來研究者可以在量表上做改進，使「英語學業恆毅力量表」更加完善。

（四）增加質性方面研究

本研究主要以量化方式進行研究，並採課程回饋單的方式，了解學生希望感的學習歷程。因此建議未來研究者可以採用行動研究方式來蒐集學生資料，如訪談、學習單、學生生活札記等多方面來得知學生的希望感建構過程與發展程度，協助學生發展希望感進而提升恆毅力。

參考文獻

一、中文部分

- 王文科、王智弘 (2012)。教育研究法 (第 15 版)。台北市：五南圖書。
- 王克先 (1987)。學習心理學。台北市：桂冠。
- 王沂釗 (2007)。花蓮教育大學學生學習困擾、希望感與身心適應的相關調查研究。載於林適湖 (主編)，東部教育論壇，413-433。
- 王美華 (2008)。新臺灣之子的自我概念、學習動機與學業成就之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹市。
- 王柏壽 (1989)。父母與同儕對青少年作決定的影響之比較研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。
- 王若瓊、李穎琦 (譯) (2013)。孩子如何成功：我們要如何教養孩子，才能讓孩子一生受益？ (原作者：Paul Tough)。台北市：遠流 (原著出版年：2013)。
- 王婉禎 (2015)。以希望感英語學習課程提升國小六年級學生英語學習態度、希望感及增進英語學習策略之研究 (未出版之碩士論文)。國立台北教育大學，台北市。
- 尤淑盈 (2014)。希望理論融入國小數學學習領域對學童之希望感、內隱智力信念和學業成就之影響 (未出版之碩士論文)。東海大學，台中市。
- 日惠季 (2011)。文本討論提昇國中學生學業希望感之行動研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。
- 石中英 (2006)。哲學視野中的學習成就。教育資料與研究雙月刊，73，1-10。
- 石培欣 (2000)。國民中學學生家庭環境、同儕關係與學業成就之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學教育，高雄市。
- 江芸慧 (2016)。以希望感理論探討概念改變之古典模式與新興模式對低成就與

- 非低成就學生的成效（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，台北市。
- 余民寧（2006）。影響學習成就因素的探討，**教育資料與研究雙月刊**，73，11-24。
- 余淑慧（譯）（2015）。**希臘羅馬神話**。（原作者：Edith, H.）。台北市：漫遊者（原著出版年：2011）。
- 余龍豪（2002）。國小五年級學童英語學習動機之探討--以高雄市和台東縣國小學童為例（未出版之碩士論文）。台東師範學院，台東縣。
- 吳承紘（2017）。【厭世代】低薪、貧窮與看不見的未來：我們現在在哪裡？關鍵評論。取自 <https://www.thenewslens.com/feature/millennial-angst/66952>
- 吳明隆（2010）。**SPSS 操作與應用—變異數分析實務**。臺北市：五南。
- 吳振賢（1997）。大學生之希望概念及其相關因素之研究（未出版之碩士論文）。國立政治大學，台北市。
- 吳裕益（1980）。國中高、低成就學生家庭背景及心理特質之比較研究。國立高雄師範學院教育學系及教育研究所，**教育學刊**，2，161-198。
- 吳裕益（1993）。台灣地區國民小學學生學業成就調查分析。**初等教育學報**，6，1-31。
- 吳毓瑩、蔡振州（2014）。東南亞裔新移民女性之子女的學業成就真的比較差嗎？與本地對照組比較之三年追蹤探究。**教育研究集刊**，60（1），77-113。
doi：10.3966/102887082014036001003
- 宋雨親（2012）。國中英語低成就學生希望感、正向學習態度和氣氛之研究（未出版之碩士論文）。國立新竹教育大學，新竹市。
- 李明（譯）（2007）。**心態致勝**。（原作者：Carol S. Dweck）。台北市：大塊文化（原著出版年：2013）。
- 李坤崇（1999）。**多元化教學評量**。台北市：心理出版社。
- 李芷燕（2011）。意志控制策略融入國中英語科之教學效果研究（未出版之碩士論文）。慈濟大學，花蓮市。
- 李隆盛、林佳靜、劉可德、邱秀娟、林聖薇（2011）。高中和高職畢升讀大學後

- 語文與數學學業成就之比較：某大學的個案研究。聯大學報，8(2)，39-64。
- 李麗君(譯)(2007)。作個成功學習的大學生：動機與學習自我管理。(原作者：Myron, H. Dembo)。台北市：心理出版社(原著出版年：2004)。
- 何琦瑜、張瀨文、賓靜蓀(2012)。十二年國教新挑戰：搶救「無動力世代」。親子天下雜誌，33。取自 <https://www.parenting.com.tw/article/5031634-%E5%8D%81%E4%BA%8C%E5%B9%B4%E5%9C%8B%E6%95%99%E6%96%B0%E6%8C%91%E6%88%B0%EF%BC%9A%E6%90%B6%E6%95%91%E3%80%8C%E7%84%A1%E5%8B%95%E5%8A%9B%E4%B8%96%E4%BB%A3%E3%80%8D/>
- 杜佳寧(2016)。幼兒園教保服務人員職場希望感與教學效能關係之研究(未出版之碩士論文)。中台科技大學，台中市。
- 林清江(譯)(1990)。教育社會學。(原作者：Olive, Banks)。高雄市：復文(原著出版年：1976)。
- 林婉惠、朱玉妮(2013)。英語學業成就的家庭背景因素探討。臺中教育大學學報：人文藝術類，27(1)，93-110。
- 林進材(2011)。教學原理。臺北：五南。
- 兒童福利聯盟(2016)。2016年兒童心願與煩惱調查。取自 https://www.children.org.tw/news/advocacy_detail/1556
- 兒童福利聯盟(2017)。2017年台灣學童學習狀況調查報告。取自 <http://www.cylaw.org.tw/about/guidance/8/257>
- 施周明(2008)。國小學童學校生活希望感量表之發展研究(未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹市。
- 洪慧芳(譯)(2016)。恆毅力：人生成功的究極能力。(原作者：Duckworth, A. L.)。台北市：天下雜誌(原著出版年：2016)。
- 洪儒(2009)。低入學成績高學業成就學生學習行為之研究—以馬祖高中 96 學

- 年度畢業生為例（未出版之碩士論文）。銘傳大學，台北市。
- 徐昊杲、何宜玲（2007）。影響高職電機電子群學生學習成就之因素分析。《**松山工農學報**》，4，75—87。
- 涂金堂（2012）。《**量表編製語 SPSS**》。台北市：五南。
- 唐淑華（2004）。《**希望感的提昇—另一個進行情意教育的取向（I）**》。行政院國家科學委員會專題研究計劃成果報告（編號：NSC92-2413-H-259-001）。
- 唐淑華（2005）。《**希望感的提升—另一個進行情義教育的取向（II）**》。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告（編號：NSC94-2413-H-259-002）。
- 唐淑華（2010）。《**從希望感模式論學業挫折之調適與因應—正向心理學提供的「第三種選擇」**》。台北市：心理出版社。
- 陳文忠（2015）。《**國民中學校長關係領導與教師希望感相關之研究（未出版之碩士論文）**》。國立新竹教育大學，新竹市。
- 陳秀蘭（2013）。《**希望感教學對國小六年級弱勢低成就學生數學學習態度與學習成效之影響（未出版之碩士論文）**》。國立台南大學，台南市。
- 陳柏齡（2000）。《**國中生生活壓力、失敗容忍力與憂鬱傾向之關係研究（未出版之碩士論文）**》。國立高雄師範大學，高雄市。
- 陳慧芬（2011）。《**希望理論在提升國小六年級英語學習低成就學生學習成效之行動研究（未出版之碩士論文）**》。國立師範大學，台北市。
- 陳慧莉（2013）。《**家庭暴力相對人希望感與生涯認知探討—受刑者案例報告**》。《**諮商與輔導**》，336，37-46。
- 陳依璇（2011）。《**不同背景國中學生的學校希望感及生活適應之相關研究（未出版之碩士論文）**》。國立臺灣師範大學，台北市。
- 郭生玉（1973）。《**國中低成就學生心裡特質之分析研究**》。《**國立臺灣師大教育研究所集刊**》，15，451-532。
- 郭盈傑（2007）。《**教師希望感領導模式提升國小學童英語學習成就之實驗研究**》。

- (未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東市。
- 郭錦鳳 (2008)。國小學生數學學習意志力評量構念議題探討 (未出版之碩士論文)。台南大學，台南市。
- 郭蕙鳳 (2013)。以正向心理學取向運用 TED 講座介入提升青少年希望感之歷程與效果研究 (未出版之碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹市。
- 教育部 (2000)。《國民中小學九年一貫課程 (第一學習階段) 暫行綱要》。教育部編印。
- 教育部 (2006)。《國民中小學九年一貫課程-語文領域 (英語) 修訂課程綱要》。教育部編印。
- 教育部 (2017)。【國中教育會考各科能力等級加標示人數百分比】。取自 http://stats.moe.gov.tw/files/important/OVERVIEW_M12.pdf
- 張芳蘭 (2007)。國小學童使用意志控制策略相關因素之研究 (未出版之碩士論文)。國立台北教育大學，台北市。
- 張美玲 (2000)。以專題為基礎之教學與學習對國小學生自然科學學習動機與學習成就之影響 (未出版碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東市。
- 張春興 (1991)。張氏心理學辭典。台北市：東華書局。
- 張春興 (2001)。教育心理學-三化取向的理論與實踐。台北市：東華書局。
- 張淑芳 (譯) (2008)。巴菲特寫給股東的信。(原作者：Warren E. Buffett, & Lawrence A. Cunningham) 台北市：財訊 (原著出版年：2001)。
- 張錦鶴 (2003)。彰化縣國小高年級學生學習行為與學業成業關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立台中師範學院，台中市。
- 盛紅勇 (2006)。大學生意志品質與學業成就相關研究。湖北第二師範學院學報，23 (3)，85-87。
- 童竹暄 (2010)。希望課程方案對國小五年級學童希望感及挫折復原力影響之研究 (未出版之碩士論文)。國立台南大學，台南市。
- 曾建銘 (1995)。台灣省國民中學學生數學成績低落原因之探討與研究。台中：

- 臺灣省中等學校教師研習會論文。
- 黃淑娟 (2003)。原住民國中生的學習動機、學習策略與學業成就關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化市。
- 黃富順 (1973)。影響國中學生學業成就的家庭因素。台灣師範大學教育研究所集刊，16，1-21。
- 黃毅志 (2005)。教育與社會階層化。收錄於台灣教育社會學學會主編，教育社會學，131-163。台北市：巨流。
- 黃錫美 (2007)。希望之概念分析。志為護理，6 (2)，57-63。
- 黃德祥、謝龍卿、薛秀宜、洪佩圓 (2003)。國小、國中與高中學生希望、樂觀與學業成就之相關研究。彰化師大教育學報，5，33-61。
- 黃耀輝 (2016)。意志力在英語學習中的角色 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化市。
- 彭森明、陳滢方 (2006)。學習成就評量發展趨勢。教師天地，145，4-11。
- 敬世龍 (2010)。青少年生活希望量表之建構。教育科學期刊，9 (2)，165-192。
- 楊恒達等譯 (2004)。尼采之智慧箴言。(原作者：Friedrich Wilhelm Nietzsche) 新北市：百善書房 (原著出版年：1990)。
- 詹餘靜，姜毓玟 (2004)。國小英語補救教學：英語童書閱讀教學策略之應用。國民教育，44 (5)，20-28。
- 賈馥茗 (2000)。教育大辭書。取自：<http://terms.naer.edu.tw/detail/1313875/?index=1>
- 劉玉梅 (2005)。逆境商與自主性學習。渤海大學學報 (哲學社會科學版)，27 (4)，117-119。
- 鄭伊茹 (2017)。高中生升大學目的動機及其與學業恆毅力、學業自我控制力關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東大學，屏東市。
- 鄭明長 (2016)。害怕失敗對高中生學習涉入的影響：毅力的調節效果。科技部補助專題研究計畫成果報告期末報告 (編號：MOST 104-2410-H-020-004-SSS)。
- 鄭明章 (1999)。國立空中大學嘉義地區學生學習方式、學習參與程度與學習成

- 效之研究（未出版碩士論文）。國立中正大學，嘉義縣。
- 鄭俊芬（2005）。國小英語教學步步艱難步步行。國教天地，161，18-24。
- 鄭琪芳（20170703）。最富與最窮 所得差逾百倍。自由時報。取自 <http://news.ltn.com.tw/news/focus/paper/1115700>
- 鄭曉楓（2010）。青少年生活希望量表發展之研究。家庭教育與諮商學刊，8，93-112。
- 賴英娟、巫博瀚（2009）。希望理論的概念分析與理論應用。研習資訊，26，71-78。
- 錢靜怡（2006）。自殺企圖者人格特質與希望感之研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 鍾宇星（2012）。大學生網路使用經驗與希望感之相關研究（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化市。
- 薛秀宜（2008）。中小學教師希望、樂觀、情緒智力及職涯期望之研究（未出版之博士論文）。國立彰化師範大學，彰化市。
- 韓佩凌、陳柏霖（2017）。正向心理學理論與實務。台北市：雙葉。
- 繆敏志（1999）單親兒童學業成就、人格適應及其相關因素之研究（未出版之博士論文）。國立政治大學，台北市。
- 簡美玲（2006）。親子教育期望與子女學業成就、身心症狀之關聯（未出版之碩士論文）。輔仁大學，台北市。
- 簡良倩（2017）。【希望閱讀】。天下雜誌。取自 <http://reading.cw.com.tw/Controller?event=READDOC&docid=2000653>
- 簡茂發（1978）。國中新生適用「學科成就測驗」之編製。測驗年刊，25，64-74。
- 簡茂發（2002）。多元化評量的理念與方法。教育資料與研究，46，1-7。
- 魏麗敏（1994）。憂鬱量表的編制及其在輔導上的應用。諮商與輔導，108，15-19。
- 羅文秀（2005）。希望感理論、測量及教育上的應用。中等教育，56，112-123。
- 蘇煜鈞（2008）。網路學習者之學習風格、學習策略對其學業成就影響之研究（未出版之碩士論文）。淡江大學，新北市。

蘇靖雯 (2016)。希望理論融入國民中學英語補救教學之行動研究 (未出版之碩士論文)。逢甲大學，台中市。

二、英文部分

Anderson, C. A., & Godfrey, S. S. (1987). Thoughts about actions: The effects of specificity and availability of imagined behavioral scripts on scripts on expectations about oneself and others. *Social Cognition*, 5, 238-258.

Anderson, L., & Krathwohl, D. A. (2001). *Taxonomy for Learning, Teaching and Assessing: A Revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York, NY: Longman.

Averill, J. R., Catlin, G., & Chon, K. K. (1990). *Rules of hope*. New York, NY: Springer-Verlag.

Bashant, J. (2014). Developing grit in our students: Why grit is such a desirable trait, and practical strategies for teachers and schools. *Journal for Leadership and Instruction* 13(2), 14-17.

Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1991). The big five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44, 1-26.

Bloom, B. S. (Ed.), Engelhart, M., Furst, E. J., Hilll, Walker H., & Krathwohl, D. R. (1956). Taxonomy of educational objectives (The classification of educational goals): *Handbook 1: Cognitive domain*. London, UK: Logman.

Bodovski, K., & Farkas, G. (2007). Do instructional practices contribute to inequality in achievement? The case of mathematics instruction in kindergarten. *Journal of Early Childhood Research*. 5(3), 301-322.

Bouwkamp, J. (2001). *Making hope happen: A program for inner-city adolescents*.

- Master's thesis: University of Kansas, Lawrence, KS.
- Carr, A. (2005). *Positive psychology*. London, UK: Routledge.
- Chang, E. C. (1998). Hope, problem-solving ability, and coping in a college student population: Some implications for theory and practice. *Journal of Clinical Psychology*, 54, 953-962.
- Close, W., & Solberg, S. (2008). Predicting achievement, distress, and retention among lowerincome Latino youth. *Journal of Vocational Behavior*, 72, 31–42. doi:10.1016/j.jvb.2007.08.007
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. (2nd ed.). Hillsdale, N.J. : Erlbaum Associates. doi:10.6388/JES.201012.0165
- Cox, C. M. (1926). *Genetic studies of genius: Vol. 2. The early mental traits of three hundred geniuses*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Craig, K. J. W. (1943). *The nature of explanation*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Cross, T. M. (2013). *Staying the course: Grit, academic success, and non-traditional doctoral students* (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3587687)
- Curry, L.A., Snyder, C.R., Cook, D.L., Ruby, B.C., & Rehm, M. (1997). The role of hope on student-athlete academic and sport achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1257-1567.
- Curry, L. A., Maniar, S. D., Sondag, K. A., & Sandstedt, S. (1999). *An optimal performance academic course for university students and student-athletes*. Unpublished manuscript, University of Montana, Missoula.
- Demo, D. H., & Savin-Williams, R. C. (1983). Early adolescent self-esteem as a function of social class: Rosenberg and Pearlin revisited. *American Journal of*

Sociology, 88(4), 763-774. doi:10.1086/227732

Dixson, D. D., Worrell F. C., Olszewski-Kubilius, P., & Subotnik, R. F. (2016). Beyond perceived ability: The contribution of psychosocial factors to academic performance. *Annals Of The New York Academy Of Sciences*, 1377(1), 67-77. doi:10.1111/nyas.13210

Doran, George T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write managements's goals and objectives., *Management Review*, 70(11), 35-36.

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal Of Personality & Social Psychology*, 92(6), 1087-1101. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>

Duckworth, A. L., (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. New York , NY: Scribner.

Duckworth, A. L. (2006). *Intelligence is not enough: Non-IQ predictors of achievement*. (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertation and theses database. (UMI No. AAI3211063)

Duckworth, A. L., Quinn, P. D., & Seligman M. E.P. (2009) Positive predictors of teacher effectiveness, *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 540-547. doi: 10.1080/17439760903157232

Dufault, K., & Martocchio, B. C. (1985). Hope: Its spheres and dimensions. *Nursing Clinics North America*, 20(2), 379-391.

Edwards, L. M., & Lopez, S. J. (2000). *Making hope happen for kids*. Unpublished protocol.

Edwards, L. M., Rand, K. L., Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2007). Understanding hope: A review of measurement and construct validity research. In A. D. Ong & M. H. M. van Dulmen (Eds.), *Series in positive psychology. Oxford handbook of*

- methods in positive psychology* (pp. 83-95). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Erickson, K., & Randall, B.A. (2012). *Is it always good to persevere? Associations among hope, grit, and cognitions that promote gambling*. Poster presented at the 2012 Annual Meeting of the Gerontological Society of America. San Diego, CA.
- Ericsson, K. A., & Charness, N. (1994). Expert performance: Its structure and acquisition. *American Psychologist*, *49*, 725–747.
- Farrington, C. A., Roderick, M., Allensworth, E., Nagaoka, J., Keyes, T. S., Johnson, D. W., & Beechum, N. O. (2012). Teaching adolescents to become learners: The role of non-cognitive factors in shaping school performance: A critical literature review. The University of Chicago Consortium on Chicago School Research online. Retrieved from <http://ccsr.uchicago.edu/publications/teaching-adolescents-become-learners-rolenoncognitive-factors-shaping-school>.
- Feldman, D. B., Rand, K. L., & Kristin Kahle-Wroblewski. (2009). Hope and goal attainment: testing a basic prediction of hope theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *28*(4), 479-497.
- Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *24*, 401-421.
- Frankl, J. (1968). The role of hope in psychotherapy. *International Journal of Psychiatry*, *5*(5), 383-395.
- Gagne', R. M.(1985). *The conditions of learning and theory of instruction* (4th Ed).New York, NY: Holt, Rinehart and Winston.
- Galton, F. (1892). *Hereditary Genius: An inquiry into its laws and consequences*. London, UK: Macmillan.

- Geist, Evan Robert (2016). *Got grit? An analysis of student grit on response to intervention*. (Master's thesis, Education Specialist, Faculty of Miami University). Retrieved from https://etd.ohiolink.edu/!etd.send_file?accession=miami1469448374&disposition=inline
- Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Machell, K. A. (2017). Personality Strengths as Resilience: A one-year multiwave study. *Journal of Personality, 85*(3), 423-434. doi:10.1111/jopy.12250
- Hellman, C., & Gwinn, C. (2017). Camp hope as an Intervention for children exposed to domestic violence: a program evaluation of hope, and strength of character. *Child & Adolescent Social Work Journal, 34*(3), 269-276. doi:10.1007/s10560-016-0460-6
- Hoerr, T. R. (2012). Got grit? *Educational Leadership, 69*(6), 84-85. Retrieved from <http://www.ascd.org/publications/educational-leadership.aspx>
- Hough, L. M. (1992). The “Big Five” personality variables—construct confusion: Description versus prediction. *Human Performance, 5*(1-2), 139-155.
- Howe, M. J. A. (1999). *Genius explained*. New York, NY: Cambridge University Press.
- James, W. (1907). The energies of men. *Science, 25*, 321-332.
- James, S. Coleman (1988). "Social Capital in the Creation of Human Capital", *American Journal of Sociology, 94*, no: S95-S120. <https://doi.org/10.1086/228943>
- Kasler, J., Zysberg, L., & Harel, N. (2017). Hopes for the future: Demographic and personal resources associated with self-perceived employability and actual employment among senior year students. *Journal of Education and Work, 30*(8), 881-892. doi: 10.1080/13639080.2017.1352083
- Kimble, G.A. (1967). *Foundations of conditioning and learning*. New York, NY: Appleton.

- Latham, G. P., & Pinder, C. C. (2005). Work motivation theory and research at the dawn of the twenty-first century. *Annual Review of Psychology*, 56, 485–516.
- Locke, E., & Latham, G. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.
- Lopez, S.J., Rose, S., Robinson, C., Marques, S., & Pais Reibero, J. (2009). Measuring and promoting hope in schoolchildren. In R. Gilman, E. S. Huebner, & M. Furlong (Eds.), *Promoting wellness in children and youth: Handbook of positive psychology in the schools*. (pp.37-50). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Lopez, S. J., Snyder, C. R., & Pedrotti, J. T. (2003). Hope: Many definitions, many measures. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*(pp. 91-106). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Maddi, S.R., Matthews, M.D., Kelly, D.R., Villarreal, B., & White, M., (2012). The role of hardiness and grit in predicting performance and retention of USMA cadets. *Military Psychology*, 24, 19-28.
- Marcel, Gabriel & Emma, Craufurd (1962), *Homo viator: Intradoucation to a metaphysic of hope*, New York, NY: Harper Torchbook.
- Marques, S. C., Lopez, S. J., & Pais-Ribeiro, J. L. (2011). “Building hope for the Future”—A program to foster strengths in middle-school students. *Journal of Happiness Studies*, 12, 139-152. doi:10.1007/s10902-009-9180-3
- McClelland, D. C., Koestner, R., & Weinberger, J. (1992). *How do self- attributed and implicit motives differ?* New York, NY: Cambridge University Press.
- McDermott, D., & Hastings, S. (2000). Children: Raising future hopes. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measure, and applications* (pp.185-199). San Diego, CA: Academic Press.

- McDermott, D., & Snyder, C. R. (2000). *The great big book of hope*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- McGee, R. F. (1984). Hope: A factor influencing crisis resolution. *Advances in Nursing Science*, 34-44.
- Pedrotti, J. T., Lopez, S. J., & Krieshok, T. (2000). *Making hope happen: A program for fostering strengths in adolescents*. Manuscript submitted for publication.
- Pedrotti, J. T., Edwards, L. M., & Lopez, S. J. (2008). Promoting hope: suggestions for school counselors. *Professional School Counseling*, 12(2). Retrieved January 29, 2010 from [http://www.thefreelibrary.com/Promoting hope: suggestions for school counselors.-a0191213590](http://www.thefreelibrary.com/Promoting+hope:+suggestions+for+school+counselors.-a0191213590)
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York, NY: Oxford university press.
- Piña-Watson, B., López, B., Ojeda, L., & Rodriguez, K. M. (2015). Cultural and cognitive predictors of academic motivation among Mexican American adolescents: Caution against discounting the impact of cultural processes. *Journal of Multicultural Counseling & Development*, 43(2), 109-121.
doi:10.1002/j.2161-1912.2015.00068.x
- Quinn, C. M. (2007). *Hope theory: A formula for success*. Unpublished master's thesis, University of Toledo.
- Reed, J., Pritschet, B. L., & Cutton, D. M. (2013). Grit, conscientiousness, and the transtheoretical model of change for exercise behavior. *Journal of Health Psychology*, 18(5), 612-619.
- Robertson- Kraft, C., & Duckworth, A. L. (2014). True grit: Trait-level perseverance and passion for long-term goals predicts effectiveness and retention among novice teachers. *Teachers College Record*, 116(3), 1-27.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78. <http://dx.doi.org/10.1037/0003066X.55.1.68>
- Schmidt, F. T. C., Fleckenstein, J., Retelsdorf, J., Eskreis-Winkler, L., & Möller, J. (2017). Measuring grit: A German validation and a domain-specific approach to grit. *European Journal of Psychological Assessment*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1027/1015-5759/a000407>
- Schmidt, R. A. (1991). *Motor learning & performance from principles to practice*. Champaign, IL: Human Kinetics Publications.
- Seligman, M. (1991). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York, NY: Knopf.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sherwin B. N. (2003, February). *The extraordinary power of ordinary people* [Audio podcast]. Retrieved from https://www.ted.com/talks/sherwin_nuland_on_hope
- Smith, E. (2006). The strength-based counseling model. *The Counseling Psychologist*, 34(1), 13-79. doi: 10.1177/0011000005277018
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York, NY: Free Press.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling and Development*, 73, 355-360.
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, & applications.*, San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249-275.

- Snyder, C. R., Cheavens, J., & Michael, S. T. (1999). Hoping in C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works* (pp. 205-231). New York, NY: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Harris, D., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., Highberger, L., Rubinstein, H., & Stahl, K. J. (1997). The development and validation of the children's hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 22, 399-421.
- Snyder, C. R., Irving, L., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health: Measuring the will and the ways. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (pp. 285-308). Elmsford, NY: Pergamon.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R., (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder & S.J. Lopez(Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.257-276). New York, NY: Oxford University Press.
- Sparks, S. (2015). NAEP to Gather Data on Grit, Mindset. *Education Week*, June 3, 15. Retrieved from <https://www.edweek.org/ga/insideschoolresearch>
- Stephenson, C. (1991). The concept of hope revisited for nursing. *Journal of Nursing*, 16(2), 1456-1461.
- Strayhorn, T. L. (2013). Measuring race and gender differences in undergraduate

- students' perceptions of campus climate and intentions to leave college: An analysis in black and white. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 50, 115-132. doi:10.1515/jsarp-2013-0010
- Tanah, L. (2009). *Definition of learning achievement*. Retrieved from <http://lantaitanah.blogspot.tw/2009/10/definition-of-learning-achievement.html>
- Terman, L. M., & Oden, M. H. (1947). *The gifted child grows up: Twenty-five years' follow-up of a superior group*. Oxford, England: Stanford University Press.
- Tett, R. P., Jackson, D. N., & Rothstein, M. (1991). Personality measures as predictors of job performance: A meta-analytic review. *Personnel Psychology*, 44(4), 703-742. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1744-6570.1991.tb00696.x>
- Topel, R. (1993). What have we learned from empirical studies of unemployment and turnover? *American Economic Review*, 83, 110-115.
- Wentzel, K. R., & Asher, S. R. (1995). The academic lives of neglected, rejected, popular, and controversial children. *Children Development*, 66, 754-763.
- William Morris (1979). *The New American Heritage Dictionary of the English Language*. Boston: Houghton Mifflin.
- Vela, J. C., Lu, M. P., Lenz, A. S., & Hinojosa, K. (2015). Positive psychology and familial factors as predictors of latina/o students' psychological grit. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 37(3), 287-303. doi:10.1177/0739986315588917
- Vela, J. C., Smith, W.D., Whittenberg, J. F., Guardiola, R., Savage, M. (2017). Positive psychology factors as predictors of Latina/o college students' psychological grit. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 46(1), 2-19.

附錄 一 學習回饋單

Lesson 1 Did You Know LINE Had Been Invented to Help People?

親愛的小孩，你好：

上完完了 Lesson 1，你的心理有什麼感覺呢？對於下面的問題，請依照自己目前的真正想法將答案圈選出來，這些問題沒有標準答案，也不列入成績評量之中，老師只是想知道你目前學習的情形，以作為老師日後教學時修正、改進之參考，請放心及用心作答，謝謝你的合作。

	非常符合	大部分符合	有點符合	大部分不符合	非常不符合
1. 我能說出這一課的英語單字中文意思。.....	5	4	3	2	1
2. 我能唸出這一課的英語單字。.....	5	4	3	2	1
3. 我能了解過去完成式(had + p.p.)的用法。.....	5	4	3	2	1
4. 我能寫出過去完成式(had + p.p.)的句子。.....	5	4	3	2	1
5. 我能了解 as soon as 和 as long as 的用法。.....	5	4	3	2	1
6. 我能寫出 as soon as 和 as long as 的句子。.....	5	4	3	2	1
7. 我能理解這一課的對話內容。.....	5	4	3	2	1
8. 我能理解這一課的閱讀內容。.....	5	4	3	2	1
9. 我有達成在這一課自己訂的小考成績目標。....	5	4	3	2	1
10. 我有達成在這一課自己訂的作業成績目標。...	5	4	3	2	1
11. 我有嘗試使用老師在課堂上所教的讀英語的方法或者同學分享的讀書方式。.....	5	4	3	2	1
12. 我有很強的意志力在讀英語上。.....	5	4	3	2	1

Lesson 2 He's Always Late, and So Is Ken's Brother.

親愛的小孩，你好：

上完完了 Lesson 2，你的心理有什麼感覺呢？對於下面的問題，請依照自己目前的真正想法將答案圈選出來，這些問題沒有標準答案，也不列入成績評量之中，老師只是想知道你目前學習的情形，以作為老師日後教學時修正、改進之參考，請放心及用心作答，謝謝你的合作。

	非常符合	大部分符合	有點符合	大部分不符合	非常不符合
1. 我能說出這一課的英語單字中文意思。.....	5	4	3	2	1
2. 我能唸出這一課的英語單字。.....	5	4	3	2	1
3. 我能了解附和句(So do I.)的用法。.....	5	4	3	2	1
4. 我能寫出附和句(So do I.)的句子。.....	5	4	3	2	1
5. 我能了解 Here 倒裝句(Here I am.)的用法。.....	5	4	3	2	1
6. 我能寫出 Here 倒裝句(Here I am.)的句子。.....	5	4	3	2	1
7. 我能理解這一課的對話內容。.....	5	4	3	2	1
8. 我能理解這一課的閱讀內容。.....	5	4	3	2	1
9. 我有達成在這一課自己訂的小考成績目標。...	5	4	3	2	1
10. 我有達成在這一課自己訂的作業成績目標。...	5	4	3	2	1
11. 我有嘗試使用老師在課堂上所教的讀英語的方法或者同學分享的讀書方式。.....	5	4	3	2	1
12. 我有很強的意志力在讀英語上。.....	5	4	3	2	1

Lesson 3 I'll Volunteer to Take Out the Garbage.

親愛的小孩，你好：

上完完了 Lesson 3，你的心理有什麼感覺呢？對於下面的問題，請依照自己目前的真正想法將答案圈選出來，這些問題沒有標準答案，也不列入成績評量之中，老師只是想知道你目前學習的情形，以作為老師日後教學時修正、改進之參考，請放心及用心作答，謝謝你的合作。

	非常符合	大部分符合	有點符合	大部分不符合	非常不符合
1. 我能說出這一課的英語單字中文意思。.....	5	4	3	2	1
2. 我能唸出這一課的英語單字。.....	5	4	3	2	1
3. 我能了解可分和不可分動詞片語的用法。.....	5	4	3	2	1
4. 我能寫出可分和不可分動詞片語的句子。.....	5	4	3	2	1
5. 我能了解代名詞(one, another...)的用法。.....	5	4	3	2	1
6. 我能寫出代名詞(one, another...)的句子。.....	5	4	3	2	1
7. 我能理解這一課的對話內容。.....	5	4	3	2	1
8. 我能理解這一課的閱讀內容。.....	5	4	3	2	1
9. 我有達成在這一課自己訂的小考成績目標。...	5	4	3	2	1
10. 我有達成在這一課自己訂的作業成績目標。...	5	4	3	2	1
11. 我有嘗試使用老師在課堂上所教的讀英語的方法或者同學分享的讀書方式。.....	5	4	3	2	1
12. 我有很強的意志力在讀英語上。.....	5	4	3	2	1

Lesson 4 Sharon Told Me She Had Seen Something Unbelievable.

親愛的小孩，你好：

上完完了 Lesson 4，你的心理有什麼感覺呢？對於下面的問題，請依照自己目前的真正想法將答案圈選出來，這些問題沒有標準答案，也不列入成績評量之中，老師只是想知道你目前學習的情形，以作為老師日後教學時修正、改進之參考，請放心及用心作答，謝謝你的合作。

	非常符合	大部分符合	有點符合	大部分不符合	非常不符合
1. 我能說出這一課的英語單字中文意思。.....	5	4	3	2	1
2. 我能唸出這一課的英語單字。.....	5	4	3	2	1
3. 我能了解連接詞(when, after, before, because, although, if)的用法。.....	5	4	3	2	1
4. 我能寫出連接詞(when, after, before, because, although, if)的句子。.....	5	4	3	2	1
5. 我能理解這一課的對話內容。.....	5	4	3	2	1
6. 我能理解這一課的閱讀內容。.....	5	4	3	2	1
7. 我有達成在這一課自己訂的小考成績目標。...	5	4	3	2	1
8. 我有達成在這一課自己訂的作業成績目標。...	5	4	3	2	1
9. 我有嘗試使用老師在課堂上所教的讀英語的方法或者同學分享的讀書方式。.....	5	4	3	2	1
10. 我有很強的意志力在讀英語上。.....	5	4	3	2	1

附錄 二 課程總回饋單

親愛的小孩，你好：

上完完了英語 Lesson 1~Lesson 4，你的心理有什麼感覺呢？對於下面的問題，請依照自己目前的真正想法將答案圈選出來，這些問題沒有標準答案，也不列入成績評量之中，老師只是想知道你目前學習的情形，以作為老師日後教學時修正、改進之參考，請放心及用心作答，謝謝你的合作。

第一部分

	非常符合	大部分符合	有點符合	大部分不符合	非常不符合
1. 我喜歡希望感理論融入英語教學的上課方式。	5	4	3	2	1
2. 我覺得希望感理論融入英語教學可以幫助我學習英語。	5	4	3	2	1
3. 我覺得希望感理論融入英語教學可以讓我的英語進步。	5	4	3	2	1
4. 我覺得希望感理論融入英語教學有提升我學英語的興趣	5	4	3	2	1
5. 經過希望感理論融入英語教學後，我覺得自己有信心學好英語。	5	4	3	2	1
6. 經過希望感理論融入英語教學後，我對於英語學習抱持著希望。	5	4	3	2	1
7. 我希望以後的英語課程也可以運用希望理論的方式進行。	5	4	3	2	1
8. 我覺得在 4 課的英語教學課程中，我能清楚設立自己的英語學習目標。	5	4	3	2	1
9. 我覺得在 4 課的英語教學課程中，我能使用多種學習方法(式)來學習英語。	5	4	3	2	1
10. 我覺得在 4 課的英語教學課程中，我更有堅定的意志力來學習英語	5	4	3	2	1

第二部分

★對於經過希望感理論融入英語教學的課程後，你收穫最多的是：

★請你回想並舉例說明希望感理論融入英語教學的課程活動，對你的英語學習的影響。

1. _____

2. _____

3. _____

★對於希望感理論融入英語教學的課程後，你想要給老師什麼建議或想法？

1. _____

2. _____

3. _____

附錄 三 英語希望感量表改編對照表

構面	改編資料來源	題號	題目	
目標設定	施周明(2008) 兒童特定領域 希望感量表	1	原題目	我會為自己設定作業分數的標準。
			改編後題目	我有自己想要達成的英語考試目標，例如：每次考試要考幾分。
		2	原題目	無。
			改編後題目	當有英語功課或小考時，我會訂寫英語功課或背單字的時間。
		3	原題目	我會為自己設定要學會的學習技巧。
			改編後題目	我會設定在英語課每一課要學會的英語知識，例如：單字、文法、句型...等。
		4	原題目	我會為自己設定要學會的學習技巧。
			改編後題目	我會設定自己應該要學會英語課本所教的內容。
方法	唐淑華(2005) 兒童希望感量表	5	原題目	當我遇到困難時，我會想出許多方法來克服它們。
			改編後題目	當我在學英語遇到不會的時候，我會想辦法去問老師或同學
		6	原題目	當我遇到困難時，我會想出許多方法來克服它們。
			改編後題目	當我在學英語遇到不會的時候，我會再看一次課本或講義，試著學習。
		7	原題目	即使當別人想要放棄時，我仍然認為我可以想出方法來解決這個問題。
			改編後題目	如果在學英語遇到很難的題目時，即使大部分同學都想要放棄，我還是想盡辦法來學會這個英語題目。
		8	原題目	我能想出許多方法來獲得那些對我的生活具有重要性的事物。
			改編後題目	當我在學英語時，我會用不同方法學習，例如：上網查資料、查字典...等。
意志力	唐淑華(2005) 兒童希望感量表	9	原題目	我認為我表現得很好。

		改編後 題目	我認為我英語學習表現得很好。
	10	原題目	跟其他同年齡的人相比，我的表現跟他們一樣好。
		改編後 題目	跟班上其他的同學相比，我的英語學習表現跟他們一樣好。
	11	原題目	我認為過去的經驗會幫助我面對未來的事。
		改編後 題目	我認為過去的英語學習經驗會幫助我面對未來學習英語的挑戰。
	12	原題目	我對自己很有信心。
		改編後 題目	我對自己的英語學習能力很有信心。
	13	原題目	當我遇到困難時，我會想出許多方法來克服他們。
		改編後 題目	如果我英語考得不如自己預期，我會再繼續努力，希望下次能有進步。
	14	原題目	當我遇到困難時，我會想出許多方法來克服他們。
		改編後 題目	當我上英語課時，若有聽不懂的地方，我會努力認真學習，讓自己學會。

附錄 四 中學生英語希望感量表專家審查意見彙整表

題項	原題目、結果、專家意見(專家代號為 A、B、C、D、E、F)
1	<p>原題：我有自己想要達成的英語考試目標，例如：每次考試要考幾分。</p> <p>結果：我有自己想要達成的英語考試目標，例如：每次考試要考幾分。</p> <p>專家意見：除了D專家的意見為「修正」，其餘專家的意見為「保留」。</p> <p>D：「考試」改為「學習」。</p>
2	<p>原題：當有英語功課或小考時，我會訂寫英語功課或背單字的時間。</p> <p>結果：當有英語功課或小考時，我會訂定寫英語功課或背單字的時間。</p> <p>專家意見：B、C、D、E、F專家的意見為「修正」。</p> <p>B、C：「訂」改為「訂下」</p> <p>D、E、F：「訂」改為「訂定」</p>
3	<p>原題：我會設定在英語課每一課要學會的英語知識，例如：單字、文法、句型...等。</p> <p>結果：我會設定每一個英語單元中，自己要學會的相關知識。例如：單字、文法、句型...等。</p> <p>專家意見：C、D、F專家的意見為「修正」。</p> <p>C：「每一課」改為「每一堂課」。</p> <p>D：「在英語課每一課」改為「每節英語課」。</p> <p>F：「我會設定在英語課每一課要學會的英語知識」改為「我會設定每一個英語單元中，自己要學會的相關知識」。</p>
4	<p>原題：我會為自己設定作業分數的標準，例如：習作、學習單...等。</p> <p>結果：維持原題。</p> <p>專家意見：全數通過。</p>
5	<p>原題：當我在學英語遇到不會的時候，我會想辦法去問老師或同學。</p> <p>結果：維持原題。</p> <p>專家意見：全數通過。</p>
6	<p>原題：當我在學英語遇到不會的時候，我會再看一次課本或講義，試著學習。</p> <p>結果：當我在學英語遇到不會的題目時，我會主動翻閱課本或講義，試著找出答案。</p> <p>專家意見：B、D、E、F專家意見為「修正」。</p> <p>B：「學習」改為「找出答案」。</p> <p>D：「不會的」增加為「不會的題目」。</p> <p>E：「再看一次」改為「主動翻閱」。</p> <p>F：「再看一次」改為「試著去翻找」。</p>
7	<p>原題：如果在學英語遇到很難的題目時，即使大部分的同學都想要放棄，我還是想盡辦法來學會這個英語題目。</p> <p>結果：維持原題。</p>

	專家意見：全數通過。
8	原題：當我在學英語時，我會用不同方法學習，例如:上網查資料、查字典...等。 結果：維持原題。 專家意見：全數通過。
9	原題：我會持續學習英文，英文才會更進步。 結果：維持原題。 專家意見：全數通過。
10	原題：跟班上其他的同學相比，我的英語學習表現跟他們一樣好。 結果：刪除。 專家意見：A、B
11	原題：背英文單字、學會英文文法都不容易，但我會面對挑戰、克服困難。 結果：維持原題。 專家意見：全數通過。
12	原題：我對自己的英語學習能力很有信心。 結果：我有信心能不被挫折打敗而把英語學好。 專家意見：A 專家意見為「修正」。 A：我有信心能不被挫折打敗而把英語學好。
13	原題：如果我英語考得不如自己預期，我會再繼續努力，希望下次能有進步。 結果：如果我英語考試成績不如預期，我會再繼續努力，希望下次能有進步。 專家意見：D 專家意見為「修正」。 D：「考得不如自己預期」改為「考試成績不如預期」。
14	原題：當我上英語課時，若有聽不懂的地方，我會努力認真學習，讓自己學會。 結果：當我上英語課時，若有聽不懂的地方，我會努力認真、持續學習，讓自己學會。 專家意見：A、F 專家意見為「修正」。 A：「努力認真學習」改為「努力認真、持續學習」 F：「上英語課」改為「在上英語課」。

附錄 五 英語希望感量表 (正式)

親愛的同學：

你好！在每天的生活的中，有時我們會覺得充滿希望，朝向自己的目標前進，有時又會感到失望，沒有繼續達成目標的動力。老師只是想要藉由這份問卷瞭解你個人對一些事情的感覺與作法，這份問卷所得的結果，老師會加以保密，不會讓別人知道，也不會影響你的學業成績。很感謝你填寫這份問卷，請你依照「真實的想法與作法」來回答，從非常同意、有點同意、普通、有點不同意、非常不同意等五個選項中，勾選出最適合您的選項。你的回答非常珍貴，謝謝你的合作，並祝你健康、快樂、學業進步。

東海大學教育研究所 指導教授:林啟超博士
 研究生:沈美吟
 中華民國 107 年 1 月

【第一部分基本資料】

1. 學校: _____ 國中 2. 班級: 三年 _____ 班
 3. 座號: _____ 號 4. 姓名: _____ 5. 性別: 男 女

【第二部分問卷題目】

作答說明： 每題只有一個答案，共 9 題。 ★請你詳細閱讀完每一題後，依照你平常實際情形，請在「非常同意」—5、「有點同意」—4、「普通」—3、「有點不同意」—2、「非常不同意」—1，圈選符合你目前情形之數字代號。	非常同意	有點同意	普通	有點不同意	非常不同意
1. 我有自己想要達成的英語考試目標，例如:每次考試要考幾分。	5	4	3	2	1
2. 我會設定每一個英語單元中，自己要學會的相關知識。例如:單字、文法、句型...等。	5	4	3	2	1
3. 我會為自己設定英語作業分數的標準，例如：習作、學習單等。	5	4	3	2	1
4. 當我在學英語遇到不會的時候，我會想辦法去問老師或同學。	5	4	3	2	1
5. 當我在學英語遇到不會的題目時，我會主動翻閱課本或講義，試著找出答案。	5	4	3	2	1
6. 背英文單字、學會英文文法都不容易，但我會面對挑戰、克服困難。	5	4	3	2	1
7. 我有信心能不被挫折打敗而把英語學好。	5	4	3	2	1
8. 如果我英語考試成績不如預期，我會再繼續努力，希望下次能有進步。	5	4	3	2	1
9. 當我上英語課時，若有聽不懂的地方，我會努力認真、持續學習，讓自己學會。	5	4	3	2	1

附錄六 英語學業恆毅力量表改編對照表

構面	改編資料來源	題號	題目	
熱情	Duckworth(2007) 恆毅力量表 鄭伊茹(2017) 學業恆毅力量表 Duckworth(2007) 恆毅力量表	1	原題目	I often set a goal but later choose to pursue a different one. (Duckworth, 2007) 我常在設立好一個學習目標後，不久又改換成追求另一個不同的目標（鄭伊茹，2017）。
			改編後題目	我常設定英語學習目標以後，不久又換成不同的學習目標。
		2	原題目	I have been obsessed with a certain idea or project for a short time but later lost interest. (Duckworth, 2007) 我曾短暫著迷於某個特定的學習想法或計畫，但很快就失去興趣了（鄭伊茹，2017）。
			改編後題目	我曾經短暫的對設定英語學習想法或計劃很入迷，但很快地就失去興趣了。
		3	原題目	I have difficulty maintaining my focus on projects that take more than a few months to complete. (Duckworth, 2007) 我很難專注於一個需要好幾個月才能完成的學習計畫（鄭伊茹，2017）。
			改編後題目	我很難專注於需要花好幾個小時才能完成的英語功課。
		4	原題目	New ideas and new projects sometimes distract me from previous ones. (Duckworth, 2007) 在課業上，我有時會受到新的想法和計畫所干擾，而無法專心於既定的學習（鄭伊茹，2017）。
			改編後題目	在英語課業上，我有時會受到新的想法或或計畫所干擾，讓我無法專心在原先的學習計劃或進度。

		5	原題目	My interests change from year to year. (Duckworth, 2007) 我的學習興趣每年都在改變（鄭伊茹，2017）。
			改編後題目	每年我的英語學習興趣都會改變。
		6	原題目	I become interested in new pursuits every few months. (Duckworth, 2007) 在課業學習上，我對於有趣的新鮮事物通常是三分鐘熱度。 （鄭伊茹，2017）。
			改編後題目	英語課業學習上，我對於有趣的新鮮事物通常只有三分鐘熱度。
	毅力	7	原題目	I finish whatever I begin. (Duckworth, 2007)
			改編後題目	任何英語課業活動只要開始動手，我一定要完成才肯罷休。
		8	原題目	Setbacks don't discourage me. (Duckworth, 2007) 學習上的挫折不會讓我感到氣餒（鄭伊茹，2017）。
			改編後題目	我不會因為在英語學習上遇到挫折就氣餒就放棄。
		9	原題目	I am diligent. (Duckworth, 2007) 我很勤奮努力（鄭伊茹，2017）。
			改編後題目	我很勤奮學習。
		10	原題目	I am a hard worker. (Duckworth, 2007) 我是個用功的學生（鄭伊茹，2017）。
			改編後題目	我是個努力用功的學生。
		11	原題目	I have achieved a goal that took years of work. (Duckworth, 2007) 我曾經為了某個學習目標，花了很長一段時間去達成（鄭伊茹，2017）。

			改編後題目	我曾經為了某個英語學習目標，花很長一段時間去達成。
		12	原題目	I have overcome setbacks to conquer an important challenge. (Duckworth, 2007) 我曾經克服種種挫折，完成一項學習上的重要挑戰（鄭伊茹，2017）。
			改編後題目	我曾克服種種挫折，完成一項英語學習上的重要挑戰。

附錄 七 中學生學業恆毅力量表專家審查意見彙整表

題項	原題目、結果、專家意見(專家代號為 A、B、C、D、E、F)
1	<p>原題：我常設定英語學習目標以後，不久又換成不同的學習目標。</p> <p>結果：我常在設定英語學習目標以後，不久又換成不同的學習目標。</p> <p>專家意見：F 專家的意見為為「修正」。</p> <p>F：「我常設定」改為「我常在設定」</p>
2	<p>原題：我曾經短暫的對設定某個英語學習想法或計劃很入迷，但很快地就失去興趣了。</p> <p>結果：我曾經短暫地設定英語學習方式或計劃很入迷，但很快地就失去興趣了。</p> <p>專家意見：B、F 專家的意見為為「修正」。</p> <p>B：「對設定某個英語學習想法或計劃」改為「設定英語學習方式或計劃」。</p> <p>F：「短暫的」改為「短暫地」。</p>
3	<p>原題：我很難專注於需要花好幾個小時才能完成的英語功課。</p> <p>結果：維持原題。</p> <p>專家意見：全數通過。</p>
4	<p>原題：在英語課業上，我有時會受到新的想法或計畫所干擾，讓我會無法專心在原先的學習計劃或進度。</p> <p>結果：在英語課業上，我有時會受到新的想法或計畫所干擾，讓我無法專心在原先的學習計劃或進度上。</p> <p>專家意見：F 專家的意見為為「修正」。</p> <p>F：「讓我會」改為「讓我」，「進度」改為「進度上」。</p>
5	<p>原題：每年我的英語學習興趣都會改變。</p> <p>結果：維持原題。</p> <p>專家意見：全數通過。</p>
6	<p>原題：在英語課業學習上，我對於有趣的新鮮事物通常只有三分鐘熱度。</p> <p>結果：維持原題。</p> <p>專家意見：全數通過。</p>
7	<p>原題：英語課業活動只要開始動手，我一定要完成才肯罷休。</p> <p>結果：維持原題。</p> <p>專家意見：全數通過。</p>
8	<p>原題：我不會因為在英語學習上遇到挫折就氣餒、放棄。</p> <p>結果：維持原題。</p> <p>專家意見：全數通過。</p>
9	<p>原題：我很勤奮學習英語。</p> <p>結果：我很勤奮學習英語，並且知道遇到困難是必經的過程。</p>

	<p>專家意見：E 專家的意見為為「修正」。</p> <p>E：「我很勤奮學習英語」改為「我很勤奮學習英語，並且知道遇到困難是必經的過程。」</p>
10	<p>原題：對於英語的學習，我是個努力用功的學生。</p> <p>結果：維持原題。</p> <p>專家意見：全數通過。</p>
11	<p>原題：我曾經為了英語學習目標，花很長一段時間去達成。</p> <p>結果：維持原題。</p> <p>專家意見：全數通過。</p>
12	<p>原題：我曾克服英語學習的挫折，完成英語學習上的重要挑戰。</p> <p>結果：維持原題。</p> <p>專家意見：全數通過。</p>

附錄 八 英語學業恆毅力量表(正式)

親愛的同學：

你好！在每天的生活的中，我們會對自己有興趣的事物願意投入心力與時間，有時也會遇到阻礙與困難，但自己還是願意堅持努力下去。老師只是想要藉由這份問卷瞭解你個人對一些事情的感覺與作法，這份問卷所得的結果，老師會加以保密，不會讓別人知道，也不會影響你的學業成績。很感謝你填寫這份問卷，請你依照「真實的想法與作法」來回答，從非常同意、有點同意、普通、有點不同意、非常不同意等五個選項中，勾選出最適合您的選項。你的回答非常珍貴，謝謝你的合作，並祝你健康、快樂、學業進步。

東海大學教育研究所 指導教授:林啟超博士
 研究生:沈美吟
 中華民國 107 年 1 月

【第一部分基本資料】

1. 學校:_____國中 2. 班級:三年_____班
 3. 座號:_____號 4. 姓名:_____ 5. 性別: 男 女

【第二部分問卷題目】

作答說明：	非常同意	有點同意	普通	有點不同意	非常不同意
每題只有一個答案，共 11 題。 ★請你詳細閱讀完每一題後，依照你平常實際情形，請在「非常同意」—5、「有點同意」—4、「普通」—3、「有點不同意」—2、「非常不同意」—1，圈選符合你目前情形之數字代號。					
1. 我曾經短暫地設定英語學習方式或計劃很入迷，但很快地就失去興趣了。	5	4	3	2	1
2. 我很難專注於需要花好幾個小時才能完成的英語功課。	5	4	3	2	1
3. 在英語課業上，我有時會受到新的想法或計畫所干擾，讓我無法專心在原先的學習計劃或進度上。	5	4	3	2	1
4. 每年我的英語學習興趣都會改變。	5	4	3	2	1
5. 在英語課業學習上，我對於有趣的新鮮事物通常只有三分鐘熱度。	5	4	3	2	1
6. 英語課業活動只要開始動手，我一定要完成才肯罷休。	5	4	3	2	1
7. 我不會因為在英語學習上遇到挫折就氣餒、放棄。	5	4	3	2	1
8. 我很勤奮學習英語，並且知道遇到困難是必經的過程。	5	4	3	2	1
9. 對於英語的學習，我是個努力用功的學生。	5	4	3	2	1
10. 我曾經為了英語學習目標，花很長一段時間去達成。	5	4	3	2	1
11. 我曾克服英語學習的挫折，完成英語學習上的重要挑戰。	5	4	3	2	1

附錄 九 英語學業成就測驗後測

Lesson 1~ Lesson 4

_____年_____班_____號 姓名：_____

一、聽力測驗 (每題 2 分，共 20 分)

Part 1 依聽到的單句，選出適當的圖片

1.

(A) 	(B) 	(C) 
---------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

2.

(A) 	(B) 	(C) 
---------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

3.

(A) 	(B) 	(C) 
---------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

Part 2 選出適當的回應句

- (A) So did Jason.
(B) Either didn't Amy.
(C) Neither did Cathy.
- (A) Now. So put away your books.
(B) Later and you have to put it off.
(C) Take off your clothes and start.
- (A) We can buy one for Mom.
(B) It's a product of technology.
(C) It can sweep the floor.

Part 3 依聽到的短文或對話，選出適當的答案

- (A) The robot can raise money for the poor.
(B) The robot needs to clean twice a week.
(C) The robot can take good care of people.
- (A) She was scared by the bird.
(B) She thought the news was not amazing at all.
(C) She was shocked by the girl's action.
- (A) The boy will get angry if he calls Jay.
(B) The boy doesn't want to make the phone call.
(C) The boy and Jay used to call and wake each other up.
- (A) He told the woman to help others.
(B) He asked the woman to pay for gifts that he wanted a lot.
(C) He wanted her to take out the money from her wallet.

二、字彙測驗(每題 2 分，共 20 分)

- 訊息 (A) massage (B) message (C) note (D) sticker
- 聊天 (A) raise (B) create (C) contact (D) chat
- 票 (A) strip (B) trip (C) ticket (D) wallet
- 機場 (A) airport (B) village (C) global (D) aware
- 筆記 (A) study (B) odor (C) lab (D) note
- 面試 (A) interview (B) connect (C) react (D) finding
- LINE has become an important way of _____.
(A) landline (B) communication (C) situation (D) invent
- A terrible _____ happened and many people died in Hualien at the beginning of 2018.
(A) jam (B) accident (C) homeless (D) victim

- We need to sort(整理) the garbage before putting it into the _____. (A) outer space (B) trash can (C) breadwinner (D) vase
- SpongeBob(海綿寶寶) and Crayon Shin-Chan(蠟筆小新) are all children's favorite _____.
(A) products (B) temperatures (C) cartoons (D) elevators

三、文法選擇 (每題 2 分，共 20 分)

- Before Lisa worked as a professor, she _____ a nurse for 15 years. (A) is (B) was (C) has been (D) had been
- The bad guy ran away _____ the police showed up.
(A) according to (B) because of (C) as soon as (D) if
- Kate moved to Japan and _____ there since 2016. I miss her very much.
(A) lives (B) had lived (C) has lived (D) was living
- I _____ for him before, but this time I don't want to. He's always late.
(A) used to waiting (B) used to wait
(C) am used to waiting (D) am used to wait
- Fido can't play Frisbee very well. _____.
(A) Neither can Carmen. (B) Either can Carmen.
(C) Neither can't Carmen. (D) Either can't Carmen.
- In order to keep healthy, William seldom eats fast food, _____.
(A) and so does his wife (B) and neither doesn't his wife
(C) and his wife does, too (D) and his wife doesn't, either
- Frank said "I will _____ all my old textbooks after finishing senior high school entrance exam."
(A) throw away (B) take off (C) put on (D) get on
- I have already tried on two pairs of pants. The first one is too big, and the second one is too long for me. Can I try _____? (A) other (B) another (C) the other (D) one
- Don't forget to brush your teeth _____ you go to bed.
(A) before (B) after (C) if (D) unless
- I was so angry with my mom. Because she didn't knock on the door when she _____ my room.
(A) enter (B) enters (C) entered (D) was entering

四、對話測驗 (每題 2 分，共 8 分)

- W: Is there anything I can do for you? M: _____.
(A) As long as Jimmy doesn't quit, he will be successful.
(B) Yes, there are many things I can do.
(C) Jimmy doesn't know how to deal with his bad feelings.
(D) Please call me as soon as Jimmy comes in.
- Monica: The movie will start in ten minutes. Rose: _____.
(A) That's too bad. We are late for the movie.
(B) Let's turn off the cellphone before the movie starts.
(C) We need to hurry, or we will miss the bus.
(D) How come everyone is standing here?
- Lisa: This T-shirt can block cold air and keep people's body warm. Also, it dries quickly and controls body odor.
Dennis: Cool! _____. That kid is smelly.
(A) I'll get one for my little brother.
(B) I'll buy another for my little brother.
(C) I'll order the other for my little brother.
(D) I'll give others to my little brother.
- A: Why didn't you answer my phone this afternoon?
B: Sorry! I was in a meeting when you called.
A: _____.
B: Really? When the phone rang, I was talking on the phone. (A) OK. That's fine. (B) I am so sorry to bother you.
(C) However, I called you twice. (D) I miss your call.

【背面尚有試題】

五、克漏字測驗(每題 2 分，共 12 分)

It was 11 p.m. and 35. She turned and looked at her store the last time. A few hours later, people would come and clean out everything in the store. A young woman had bought it. She was going to change it into a flower shop. Before it was a bakery, 36. Kelly worked in the shop as a waitress. But taking orders was never Kelly's dream, baking was. When she knew her boss planned to sell the shop, she borrowed money and bought it. Kelly's bakery had been open for thirty years. She had wanted the bakery to be a family business. But her son was never interested in baking. Kelly did not want her business in a stranger's hands. So after some serious thinking, she 37.



35. (A) Kelly walks into her bakery.
 (B) Kelly has walked into her bakery.
 (C) Kelly had walked out of her bakery.
 (D) Kelly was walking out of her bakery.
36. (A) this place used to be a small coffee shop
 (B) this place would be a restaurant
 (C) this place has been a movie theater
 (D) this place is a flower shop
37. (A) made up her mind to close it
 (B) changed her mind to give it to the stranger
 (C) passed it forward to her son
 (D) sent it to someone

It was late. 38., I put on my jacket and went downstairs to a coffee shop to get some food. A cute little dog was standing at the door. It looked friendly. I stopped to play with it and I thought it liked me. "Does it have a home?" I wondered. So I decided to ask the clerk whose dog it was. I said "39., I will take it home and take care of it. " to the clerk. "It's my dog," said the clerk. "40. She worries and barks a lot if she doesn't see me at night, so I let her stay here with me."



38. (A) Although I was too old to walk
 (B) But I was too bored to stay at home
 (C) Because I was too hungry to sleep
 (D) Then I was too excited to rest
39. (A) If the dog doesn't have an owner
 (B) If the dog didn't run away
 (C) If the dog hasn't had parents
 (D) If the dog hadn't eaten her meal
40. (A) She is looking for some food.
 (B) She is waiting for me to finish my work.
 (C) She is dreaming of being rich.
 (D) She is picking up the trash.

六、閱讀測驗 (每題 2 分，共 20 分)

What's really on your mind?

Question:
 Arrange the following 5 animals according to your preference.
 ① Cow ② Tiger ③ Sheep ④ Horse ⑤ Monkey.



Answer: This will define your priorities in life.
 Cow means career. Tiger means pride. Sheep means love.
 Horse means family. Monkey means money.

arrange 排列 preference 喜愛 define 解釋
 priorities 優先順序 pride 名聲

41. Where might you see this article?

- (A) On the music exam paper. (B) On a car magazine.
 (C) On the math textbook. (D) On Facebook.

42. Here is Betty's answer. ㊸㊹㊺㊻. Which one does she care the most?
 (A) Her job. (B) Her face. (C) Her parents. (D) Her boyfriend
43. Mrs. Lin is a busy working woman. She always works from 8:30 a.m. to 8:30 p.m. She even works on weekends because she loves her work so much. She has no time for her husband and children. Her children don't like it at all. Which might be the answer to Mrs. Lin?
 (A) ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ (B) ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽
 (C) ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ (D) ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼

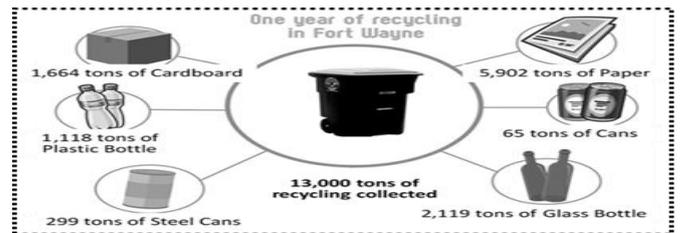
Taiwan toilet paper panic: why is island caught short?



Taiwan retailers have seen a rush on toilet paper over the weekend, as word spread of a coming sharp price rise. Shoppers used social media to post pictures of empty shelves where the product would usually be. Manufacturers have written to retailers warning that prices are set to rise by 10% to 30% next month, as extra costs are passed on to customers. But some shoppers said they bulk-bought because of fears that the product would run out, rather than over price worries.

panic 恐慌 shelves 貨架 retailers 零售商 rush 搶購
 spread 散播 manufacturers 製造商 bulk-bought 大量購買

44. Where people **can't** know that news?
 (A) On TV. (B) Facebook. (C) Newspaper. (D) Novel.
45. If the price of the toilet paper is \$100, how much will people in Taiwan spend on buying it next month? (A) \$90 (B) \$70 (C) \$125 (D) \$140
46. What is the news about?
 (A) People in Taiwan love to buy the toilet paper.
 (B) Taiwanese have an upset stomach, they need the toilet paper.
 (C) The retailers want to raise the price this month.
 (D) People are worried that they aren't able to buy the toilet paper.



47. How many items do the citizens(市民) in Fort Wayne recycle? (A) 7 (B) 6 (C) 5 (D) 3
48. Which item do the citizens in Fort Wayne use the least?
 (A) Paper. (B) Glass Bottle. (C) Garbage. (D) Steel Cans
49. Which is true about the people in Fort Wayne?
 (A) They all work in a recycle company.
 (B) They use glass bottles the most.
 (C) They make money by doing recycle.
 (D) They are going green by doing recycle.
50. What is this poster for?
 (A) It is an ad of the trash can company.
 (B) It shows the result of the recycling.
 (C) It asks people not to use these things.
 (D) It says everyone in Fort Wayne are going green.

【試題作答結束】

附錄 十 希望感理論融入英語教學活動教案設計

單元名稱	L1 : Did you know Line has been invented to help people?		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	一/1
教材來源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 影片 1: ABC Cross too Over.徐薇 — https://www.youtube.com/watch?v=4yipto7FexA 3. 影片 2: 10 reasons why you should learn English — https://www.youtube.com/watch?v=XA0uN0gw6bs 4. 影片 3:台灣麵包大師吳寶春— https://www.youtube.com/watch?v=Er5ullAySTE 5. 天下雜誌:教出英語力(2007) 		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建立希望夥伴間默契【希望夥伴】 2. 了解學習英語的用處 3. 英語單字教學 4. 學習目標辨識【目標辨識 G】 		
教學活動		教學時間	教學資源
<p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 協助高、低希望感學生配對【希望夥伴】。 2. 觀看 ABC Cross too Over.徐薇歌曲與 10 個要學英語的理由影片，引導學生了解學習英語的好處。 <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由網路文章，說明學英語的重要性。 2. 說明學好英語的五大內涵:目標動機、科學方法、善用工具、營造環境、恆心毅力。 3. 英語單字教學，帶念單字，舉例句。 <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀看台灣麵包大師吳寶春的影片。 2. 給予學生討論台灣麵包大師吳寶春的目標為何。【目標辨識 G】 3. 請學生分享討論影片主角的目標。 4. 請學生想一想對於英語的學習目標。 5. 回家功課—背 5 個英語單字。 		<p>10 分</p> <p>25 分</p> <p>10 分</p>	<p>影片 1 影片 2</p> <p>天下雜誌 —教出英語力 課本</p> <p>影片 3</p>

單元名稱	L1 : Did you know Line has been invented to help people?		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	一/4
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 影片：台灣麵包大師吳寶春— https://www.youtube.com/watch?v=zcfSlx10liE 3. 過去完成式學習單 2 4. 文章分享：作筆記有訣竅—國高中生成功學習的 49 個關鍵(稻田出版)		
教學目標	1. 檢視個人目標達成狀態 2. 與希望夥伴一同訂定共同目標【團結力量大】 3. 觀察影片或故事主角在追求目標時所遇到的困難為何【Lady 卡卡 O】 4. 學會以 as long as 及 as soon as 之用法。		
	教學活動	教學時間	教學資源
	一、引起動機 1. 複習小考單字。 2. 進行英語單字小考。 3. 讓學生檢視自己的小考目標達成成果。 4. 與希望夥伴一同討論各自小考的狀況。 5. 與希望夥伴一同訂定共同 L1 大卷目標【團結力量大】。	10 分	課本 小考本 SMART 法則表格
	二、發展活動 1. 檢討回家功課過去完成式學習單 2。 2. 進行文法教學—as long as 及 as soon as 之用法 3. 學生寫文法練習題。 4. 開放學生找希望夥伴討論練習題。 5. 學生搶答上台回答練習題答案(賓果連線)。 6. 學生文法下午茶 PK 賽(達成 A、B、C 咖目標題數)。	25 分	課本 過去完成 式學習單 2
	三、綜合活動 1. 觀賞影片。 2. 讓學生討論找出影片主角在追求目標時遇到的困難為何並分享討論的內容。 3. 學生討論與分享自己在學英語遇到的困難【Lady 卡卡 O】。 4. 文章分享—上課作筆記的訣竅，善用螢光筆。 5. 回家功課—背 5 個英語單字與預習對話 1。	10 分	影片 文章

單元名稱	L1 : Did you know Line has been invented to help people?		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	二/6
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 影片: 台灣麵包大師吳寶春— https://www.youtube.com/watch?v=5FuvHMDV8M8&t=3s		
教學目標	1. 檢視個人目標達成狀況 2. 討論自己是影片或故事主角會做何種方法的選擇 【超級比一比 R】 3. 了解對話內容 2		
	教學活動	教學時間	教學資源
	一、引起動機 1. 複習小考單字。 2. 進行英語單字小考。 3. 讓學生檢視自己所設的小考目標達成成果。 4. 與希望夥伴一同討論各自成長或退步的狀況。	10 分	課本 小考本 SMART 法則 表格
	二、發展活動 1. 進行課本對話教學 2，請學生先標示出本課學習之文法句子。 2. 開放學生找希望夥伴討論文法句子的意思。 3. 講解對話內容 2，並做聽力練習。 4. 討論除了使用 Line，還有其他的 APP 是會在生活上使用的。	25 分	課本
	三、綜合活動 1. 觀賞麵包大師吳寶春影片。 2. 讓學生討論自己是吳寶春會與他運用相同的方法去達成嗎? 3. 學生與希望夥伴分析自己所運用的讀書方法的優缺點。 4. 回家功課—背 5 個英語單字、寫英語習作 P.1-3 與預習閱讀 1。	10 分	影片 課本

單元名稱	L1 : Did you know Line has been invented to help people?		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	二/8
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 影片：立克胡哲勵志故事 https://www.youtube.com/watch?v=m0Iwzw2ZtfE		
教學目標	1. 檢視個人目標達成狀況 2. 了解閱讀內容 2 3. 學習立克胡哲的毅力精神		
教學活動		教學時間	教學資源
一、引起動機 <ol style="list-style-type: none"> 讓學生檢視自己所設的小考目標達成成果。 與希望夥伴一同討論各自成長或退步的狀況。 檢討回家功課習作 P.4-5 		10 分	課本 SMART 法則 表格 習作
二、發展活動 <ol style="list-style-type: none"> 進行課本閱讀教學 2，請學生先標示出本課學習之文法句子。 開放學生找希望夥伴討論文法句子的意思。 講解閱讀內容 2，並做文法練習。 進行小組閱讀任務活動。 表揚及獎勵完成任務小組。 		25 分	課本 閱讀學習單 2
三、綜合活動 <ol style="list-style-type: none"> 觀賞生命鬥士立克胡哲影片，學習主角的奮鬥堅強的精神。 讓學生找出立克胡哲面對生命的毅力。 學生分享自己對於立刻胡哲的看法。 回家功課—預習 L1 大卷的題目。 		10 分	影片 練習卷

單元名稱	L1 : Did you know Line has been invented to help people?		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	二/9
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 康軒版國中英語第六冊習作 3. 文章分享：趁熱打鐵，及時複習—國高中生成功學習的49個關鍵(稻田出版)		
教學目標	1. 檢視個人目標達成狀況 2. 了解本課學習內容 3. 能聽懂習作聽力練習 4. 學習給予夥伴學習上的建議		
教學活動		教學時間	教學資源
一、引起動機 1. 讓學生檢視自己所設的小考目標達成成果。 2. 與希望夥伴一同討論各自成長或退步的狀況。 3. 討論英語大卷 L1 之問題。		10 分	課本 SMART 法則 表格 練習卷
二、發展活動 1. 進行英文習作聽力練習。 2. 小組合作回答聽力答案。		25 分	習作
三、綜合活動 1. 文章分享：趁熱打鐵，及時複習，說明課後複習的重要性。 2. 學生分享回家讀書的習慣，彼此分析其優缺點。		10 分	文章

單元名稱	L1 : Did you know Line has been invented to help people?		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	二/10
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. L1 練習卷 3. SMART 法則表格		
教學目標	1. 統整本課學習內容 2. 檢視個人及共同目標達成狀況 3. 給與希望夥伴間的對話，給與夥伴鼓勵【好話一起說】		
教學活動		教學時間	教學資源
一、引起動機 1. 進行英語 L1 大卷小考。 2. 與希望夥伴一同討論各自成長或退步的狀況。		30 分	練習卷 SMART 法則 表格
二、發展活動 1. 檢討英文考卷 L1 的內容。 2. 複習 L1 之重點文法		10 分	練習卷 課本
三、綜合活動 1. 希望夥伴一同討論是否有達成團體目標，並分析其成效。 2. 讓學生自己填寫學習心得表，回顧自己在這一課的表現狀況。 3. 讓希望夥伴填寫戰友的話，將在這 10 堂課對於對方的觀察，給予正向鼓勵。		5 分	SMART 法則 表格

單元名稱	L2 : He's always late, and so is Ken's brother.		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	三/2
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 學生上學期平常考成績表 3. 【目標金字塔】表格 4. 【SMART 法則】表格 5. 附和句學習單		
教學目標	1. 練習設定遠中近期目標【目標金字塔】 2. 運用 SMART 法則檢視目標【SMART 法則】 3. 學會以 so 及 neither 開頭之附和句。		
教學活動		教學時間	教學資源
一、引起動機 1. 複習小考單字。 2. 進行英語單字小考。 3. 請學生思考自己的學習狀況及未來想達成的目標。 二、發展活動 1. 給予【目標金字塔】表格讓學生檢視自身所設定的目標，並給予協助調整其目標之可行性。 2. 檢視自己所設的【SMART 法則】表格是否有包含以下內涵： S(具體目標)、 M(具體達成分數)、 A(可達成之目標)、 R(與自己有關的目標)、 T(設定達成目標時間)。 3. 進行 so 及 neither 開頭之附和句之教學。 三、綜合活動 1. 學生寫 so 及 neither 開頭之附和句練習題。 2. 開放學生找希望夥伴討論練習題答案。 3. 學生搶答回答練習題答案。 6. 學生文法下午茶 PK 賽(達成 A、B、C 咖目標題數)。 4. 回家功課—背 5 個英語單字與寫 so 及 neither 開頭之附和句學習單。		10 分	課本 SMART 法則表格
		25 分	目標金字塔表格 SMART 法則表格 課本
		10 分	課本 附和句學習單

單元名稱	L2 : He's always late, and so is Ken's brother.		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	三/3
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 【目標金字塔】表格 3. 【SMART 法則】表格 4. 影片: 郭書瑤: 關於潛力, 我想分享的一堂課是... https://www.youtube.com/watch?v=ysSWItOvMFg&t=5s 5. 附和句文法學習單、倒裝句文法學習單 6. 文章分享: 掌握科學的預習方法—國高中生成功學習的49個關鍵(稻田出版)		
教學目標	1. 檢視目前個人目標達成的狀態 2. 觀察影片或故事主角達成目標所運用的方法 【蒐集方法 P】 3. 學會倒裝句的句型用法。		
教學活動		教學時間	教學資源
一、引起動機 1. 複習小考單字。 2. 進行英語單字小考。 3. 運用【SMART 法則】表格讓學生檢視自己所設的小考目標達成成果。 4. 與希望夥伴一同討論各自讀書的狀況。		10 分	課本 小考本 SMART 法則表格
二、發展活動 1. 檢討回家功課附和句文法學習單。 2. 進行倒裝句句型之教學。 3. 學生寫文法練習題。 4. 開放學生找希望夥伴討論練習題。 5. 學生進行搶答回答練習題答案(九宮格)。		25 分	課本 附和句 學習單
三、綜合活動 1. 觀賞郭書瑤影片。 2. 讓學生討論找出影片主角達成目標的方法並分享討論的內容。 3. 學生分享自己背單字的方法【蒐集方法 P】，並練習別人背單字的方法。 4. 文章分享—掌握科學的預習方法。 5. 回家功課—背 5 個英語單字與倒裝句文法學習單。		10 分	影片 倒裝句文法學習單 文章

單元名稱	L2 : He's always late, and so is Ken's brother.		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	三/4
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 影片：【出道 8 年熬過低潮 郭書瑤：「曾認為 90% 的人都在罵我」 直到遇見...】 https://www.youtube.com/watch?v=1hUDyvLrMas 3. 倒裝句文法學習單 4. 文章分享：今天的事今天完成—國高中生成功學習的 49 個關鍵(稻田出版)		
教學目標	1. 檢視個人目標達成狀態 2. 與希望夥伴一同訂定共同目標【團結力量大】 3. 觀察影片或故事主角在追求目標時所遇到的困難為何【Lady 卡卡 O】 4. 學會以 either...or...和 neither...nor...句型用法。		
教學活動		教學時間	教學資源
一、引起動機 1. 複習小考單字。 2. 進行英語單字小考。 3. 讓學生檢視自己的小考目標達成成果。 4. 與希望夥伴一同討論各自小考的狀況。 5. 與希望夥伴一同訂定共同 L2 大卷目標【團結力量大】。		10 分	課本 小考本 SMART 法 則表格
二、發展活動 1. 檢討回家功課倒裝句學習單。 2. 進行文法教學—either...or...和 neither...nor...句型用法 3. 學生寫文法練習題。 4. 開放學生找希望夥伴討論練習題。 5. 學生搶答上台回答練習題答案(賓果連線)。 6. 學生文法下午茶 PK 賽(達成 A、B、C 咖目標題數)。		25 分	課本 倒裝句學 習單
三、綜合活動 1. 觀賞郭書瑤影片。 2. 讓學生討論找出影片主角在追求目標時遇到的困難為何並分享討論的內容。 3. 學生討論與分享自己在學英語遇到的困難【Lady 卡卡 O】。 4. 文章分享—今天的事今天完成。 5. 回家功課—背 5 個英語單字、寫課本 P.24 和預習對話 1。		10 分	影片 文章 課本

單元名稱	L2 : He's always late, and so is Ken's brother.		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	三/5
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 影片: 郭書瑤 《通靈少女》入圍金鐘最佳女主角，自我「挑戰無極限」！ https://www.youtube.com/watch?v=nY1oxE3UtH4 3. 文章分享：動動筆，記得牢—國高中生成功學習的 49 個關鍵(稻田出版)		
教學目標	1. 檢視個人目標達成狀態 2. 討論影片或故事主角在追求目標時所運用之方法選擇【大家來找碴 E】 3. 了解對話內容 1		
教學活動		教學時間	教學資源
一、引起動機 1. 複習小考單字。 2. 進行英語單字小考。 3. 讓學生檢視自己所設的小考目標達成成果。 4. 與希望夥伴一同討論各自成長或退步的狀況。		10 分	課本 小考本 SMART 法 則表格
二、發展活動 1. 進行課本對話教學 1，請學生先標示出本課學習之文法句子。 2. 開放學生找希望夥伴討論文法句子的意思。 3. 講解對話內容 1，並做聽力練習。 4. 分享自己的血型，並討論每個血型的特性為和？		25 分	課本
三、綜合活動 1. 觀賞金鐘最佳女主角郭書瑤影片。 2. 讓學生討論找出影片主角在追求目標所運用的方法成效【大家來找碴 E】。 3. 學生分享自己運用了其他人的讀英語方法的成效如何。 4. 文章分享—動動筆，記得牢。 5. 回家功課—預習對話 2。		10 分	影片 文章

單元名稱	L2 : He's always late, and so is Ken's brother.		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	四/6
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 影片: 郭書瑤: 關於潛力, 我想分享的一堂課是... https://www.youtube.com/watch?v=ysSWItOvMFg&t=5s		
教學目標	1. 檢視個人目標達成狀況 2. 討論自己是影片或故事主角會做何種方法的選擇 【超級比一比 R】 3. 了解對話內容 2		
教學活動		教學時間	教學資源
一、引起動機 <ol style="list-style-type: none"> 讓學生檢視自己所設的小考目標達成成果。 與希望夥伴一同討論各自成長或退步的狀況。 		10 分	課本 SMART 法則 表格
二、發展活動 <ol style="list-style-type: none"> 進行課本對話教學 2, 請學生先標示出本課學習之文法句子。 開放學生找希望夥伴討論文法句子的意思。 講解對話內容 2, 並做聽力練習。 分享自己喜歡哪一種血型的人。 		25 分	課本
三、綜合活動 <ol style="list-style-type: none"> 觀賞金鐘獎最佳主角郭書瑤影片。 讓學生討論自己是郭書瑤會與他運用相同的方法去達成嗎? 學生與希望夥伴分析自己所運用的讀書方法的優缺點。 回家功課—寫英語習作 P.6-8 與預習閱讀 1。 		10 分	影片 課本

單元名稱	L2 : He's always late, and so is Ken's brother.		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	四/7
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 影片: 【Cheers 雜誌】郭書瑤: 關於潛力, 我想分享的一堂課是... https://www.youtube.com/watch?v=ysSWItOvMFg&t=5s		
教學目標	1. 檢視個人及共同目標達成狀況 2. 找出影片或故事主角在追求目標時所抱持的態度為何? 【威力在哪裡? W】 3. 了解閱讀內容 1		
教學活動		教學時間	教學資源
一、引起動機 1. 讓學生檢視自己所設的小考目標達成成果。 2. 與希望夥伴一同討論各自成長或退步的狀況。 3. 檢討英語習作功課 二、發展活動 1. 進行課本閱讀教學 1, 請學生先標示出本課學習之文法句子。 2. 開放學生找希望夥伴討論文法句子的意思。 3. 講解閱讀內容 1, 並做文法練習。 4. 進行小組閱讀任務活動。 5. 表揚及獎勵完成任務小組。 三、綜合活動 1. 觀賞金鐘獎最佳女主角郭書瑤影片。 2. 讓學生討論郭書瑤是靠那些因素支持他朝他的目標前進。 3. 請學生分享自己的重要他人。 4. 回家功課—寫習作 P.9-10。		10 分	課本 SMART 法則 表格 習作
		25 分	課本 閱讀學習單 1
		10 分	影片 習作

單元名稱	L2 : He's always late, and so is Ken's brother.		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	四/9
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 康軒版國中英語第六冊習作 3. 文章分享：掌握遺忘規律—國高中生成功學習的 49 個關鍵(稻田出版)		
教學目標	1. 檢視個人目標達成狀況 2. 了解本課學習內容 3. 能聽懂習作聽力練習 4. 學習給予夥伴學習上的建議		
教學活動		教學時間	教學資源
一、引起動機 1. 讓學生檢視自己所設的小考目標達成成果。 2. 與希望夥伴一同討論各自成長或退步的狀況。 3. 討論英語大卷 L2 之問題。		10 分	課本 SMART 法則 表格 練習卷
二、發展活動 1. 進行英文習作聽力練習。 2. 小組合作回答聽力答案。		25 分	習作
三、綜合活動 1. 文章分享：掌握遺忘規律，說明在學習當中，會遺忘是正常的，所以需要常常複習，將遺忘比例降低。 2. 學生分享回家讀書的習慣，彼此分析其優缺點。		10 分	文章

單元名稱	L2 : He's always late, and so is Ken's brother.		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	四/10
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. L2 練習卷 3. SMART 法則表格		
教學目標	1. 統整本課學習內容 2. 檢視個人及共同目標達成狀況 3. 給與希望夥伴間的對話，給與夥伴鼓勵【好話一起說】		
教學活動		教學時間	教學資源
一、引起動機 1. 進行英語 L2 大卷小考。 2. 與希望夥伴一同討論各自成長或退步的狀況。		30 分	練習卷 SMART 法則 表格
二、發展活動 1. 檢討英文考卷 L2 的內容。 2. 複習 L2 之重點文法		10 分	練習卷 課本
三、綜合活動 1. 希望夥伴一同討論是否有達成團體目標，並分析其成效。 2. 讓學生自己填寫學習心得表，回顧自己在這一課的表現狀況，並規劃下一課的學習目標。 3. 讓希望夥伴填寫戰友的話，將在這 10 堂課對於對方的觀察，給予正向鼓勵。		5 分	SMART 法則 表格

單元名稱	L3 : I'll volunteer to take out the garbage.		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	五/1
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 影片 1:英語學習影片(Sorry For My Bad English) 出處: https://tw.voicetube.com/videos/18347?ref=english 3. 文章:名人學英語／周潤發：四十歲開始，一字一句從頭學(出處:親子天下，2007。) https://www.parenting.com.tw/article/5049493-名人學英語/周潤發：四十歲開始，一字一句從頭學/		
教學目標	1. 學習英語的策略 2. 持續培養希望夥伴間默契【希望夥伴】 3. 英語單字教學 4. 學習目標辨識【目標辨識 G】		
教學活動		教學時間	教學資源
一、引起動機 1. 說明背英語單字的訣竅，需要不斷覆誦有助於單字記憶，深對於單字的印象。 2. 進行英語單字教學，帶念單字，舉例句。		10分	影片 1 課本
二、發展活動 1. 希望夥伴討論及開始練習說出英語單字【希望夥伴】。 2. 希望夥伴相互練習中翻英方式將單字念出。 3. 進行小組間的說單字競賽。		25分	課本
三、綜合活動 1. 說周潤發學英語的故事。 2. 給予學生討論周潤發學英語的目標為何。【目標辨識 G】 3. 請學生分享討論周潤發學英語的目標。 4. 請學生想一想目前英語的學習目標。 5. 回家功課—背 5 個英語單字。		10分	文章

單元名稱	L3 : I'll volunteer to take out the garbage.		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	五/2
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 【目標金字塔】表格 3. 【SMART 法則】表格 4. 可分動詞文法學習單		
教學目標	1. 練習設定遠中近期目標【目標金字塔】 2. 運用 SMART 法則檢視目標【SMART 法則】 3. 學會可分動詞片語之用法及句型。		
教學活動		教學時間	教學資源
一、引起動機 1. 複習小考單字。 2. 進行英語單字小考。 3. 請學生思考自己的學習狀況及未來想達成的目標。		10 分	課本 L3 SMART 法則表格
二、發展活動 1. 給予【目標金字塔】表格讓學生檢視自身所設定的目標，並給予協助調整其目標之可行性。 2. 檢視自己所設的【SMART 法則】表格是否有包含以下內涵： S(具體目標)、 M(具體達成分數)、 A(可達成之目標)、 R(與自己有關的目標)、 T(設定達成目標時間)。		25 分	目標金字塔表格 SMART 法則表格 課本
三、綜合活動 1. 學生寫分動詞片語之句型練習題。 2. 開放學生找希望夥伴討論練習題答案。 3. 學生搶答回答練習題答案。 4. 學生文法下午茶 PK 賽(達成 A、B、C 咖目標題數)。 5. 回家功課—背 5 個英語單字與寫可分動詞片語文法學習單。		10 分	課本 可分動詞片語文法學習單

單元名稱	L3 : I'll volunteer to take out the garbage.		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	五/3
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 【目標金字塔】表格 3. 【SMART 法則】表格 4. 影片：徐薇天下講堂 1:五大關鍵學好你的英語力 https://www.youtube.com/watch?v=KQ_RgW3ar6o 5. 可分動詞文法學習單、不可分動詞文法學習單 6. 文章分享：怎樣讓孩子學會快速背誦—怎樣給孩子有效的學習方法(采竹文化出版)		
教學目標	1. 檢視目前個人目標達成的狀態 2. 觀察影片或故事主角達成目標所運用的方法 【蒐集方法 P】 3. 學會不可分動詞片語之用法及句型。		
教學活動		教學時間	教學資源
一、引起動機 1. 複習小考單字。 2. 進行英語單字小考。 3. 運用【SMART 法則】表格讓學生檢視自己所設的小考目標達成成果。 4. 與希望夥伴一同討論各自讀書的狀況。		10 分	課本 小考本 SMART 法則表格
二、發展活動 1. 檢討回家功課可分動詞文法學習單。 2. 進行不可分動詞文法句型之教學。 3. 學生寫文法練習題。 4. 開放學生找希望夥伴討論練習題。 5. 學生進行搶答回答練習題答案(九宮格)。		25 分	課本 可分動詞文法學習單
三、綜合活動 1. 觀賞徐薇天下講堂 1 影片。 2. 讓學生討論找出影片主角達成目標的方法並分享討論的內容。 3. 學生分享自己背單字的方法【蒐集方法 P】，並練習別人背單字的方法。 4. 文章分享—怎樣讓孩子學會快速背誦。 5. 回家功課—背 5 個英語單字和寫不可分動詞文法學習單。		10 分	影片 不可分動詞文法學習單 文章

單元名稱	L3 : I'll volunteer to take out the garbage.		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	五/4
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 影片: 專訪黃柏青: 信仰讓我找回初衷 https://www.youtube.com/watch?v=KODWdTtcG20 3. 不可分動詞文法學習單 4. 文章分享: 怎樣讓孩子加強記憶—怎樣給孩子有效的學習方法(采竹文化出版)		
教學目標	1. 檢視個人目標達成狀態 2. 與希望夥伴一同訂定共同目標【團結力量大】 3. 觀察影片或故事主角在追求目標時所遇到的困難為何【Lady 卡卡 O】 4. 學會 the other、the others、others 和 another 代名詞的用法。		
	教學活動	教學時間	教學資源
	一、引起動機 1. 複習小考單字。 2. 進行英語單字小考。 3. 讓學生檢視自己的小考目標達成成果。 4. 與希望夥伴一同討論各自小考的狀況。 5. 與希望夥伴一同訂定共同 L3 大卷目標【團結力量大】。	10 分	課本 小考本 SMART 法則表格
	二、發展活動 1. 檢討回家功課不可分動詞文法學習單。 2. 進行文法教學—the other、the others、others 和 another 代名詞的用法。 3. 學生寫文法練習題。 4. 開放學生找希望夥伴討論練習題。 5. 學生搶答上台回答練習題答案(賓果連線)。 6. 學生文法下午茶 PK 賽(達成 A、B、C 咖目標題數)。	25 分	課本
	三、綜合活動 1. 觀賞街舞舞者黃柏青影片。 2. 讓學生討論找出影片主角在追求目標時遇到的困難為何並分享討論的內容。 3. 學生討論與分享自己在學英語遇到的困難【Lady 卡卡 O】。 4. 文章分享—怎樣讓孩子加強記憶。 5. 回家功課—背 5 個英語單字及寫課本 P.31 和預習對話 1。	10 分	影片 文章 課本

單元名稱	L3 : I'll volunteer to take out the garbage.		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	五/5
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 5. 影片：亞洲街舞賽台灣團奪冠 專訪黃柏青：信仰讓我找回初衷 https://www.youtube.com/watch?v=b-CCiCgbZ34 2. 文章分享：怎樣運用零碎時間完成興趣與愛好—怎樣給孩子有效的學習方法(采竹文化出版)		
教學目標	1. 檢視個人目標達成狀態 2. 討論影片或故事主角在追求目標時所運用之方法選擇【大家來找碴 E】 3. 了解對話內容 1		
教學活動		教學時間	教學資源
一、引起動機 1. 讓學生檢視自己所設的小考目標達成成果。 2. 與希望夥伴一同討論各自成長或退步的狀況。		10 分	課本 小考本
二、發展活動 1. 進行課本對話教學 1，請學生先標示出本課學習之文法句子。 2. 開放學生找希望夥伴討論文法句子的意思。 3. 講解對話內容 1，並做聽力練習。 4. 分享自己幫助過別人的事情或接受或別人幫助的經驗。		25 分	SMART 法則表格 課本
三、綜合活動 1. 觀賞《匠人魂》#03 反地心引力的街舞夢影片。 2. 讓學生討論找出影片主角在追求目標所運用的方法成效【大家來找碴 E】。 3. 學生分享自己運用了其他人的讀英語方法的成效如何。 4. 文章分享—怎樣運用零碎時間完成興趣與愛好。 5. 回家功課—預習對話 2。		10 分	影片 文章

單元名稱	L3 : I'll volunteer to take out the garbage.		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	六/6
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 影片: 專訪黃柏青: 信仰讓我找回初衷 https://www.youtube.com/watch?v=K0DWdTtcG20		
教學目標	1. 檢視個人目標達成狀況 2. 討論自己是影片或故事主角會做何種方法的選擇 【超級比一比 R】 3. 了解對話內容 2		
	教學活動	教學時間	教學資源
	一、引起動機 1. 讓學生檢視自己所設的小考目標達成成果。 2. 與希望夥伴一同討論各自成長或退步的狀況。	10 分	課本 SMART 法則 表格
	二、發展活動 1. 進行課本對話教學 2，請學生先標示出本課學習之文法句子。 2. 開放學生找希望夥伴討論文法句子的意思。 3. 講解對話內容 2，並做聽力練習。 4. 討論班上默默行善的同學並給予讚美。	25 分	課本
	三、綜合活動 1. 觀賞街舞舞者黃柏青影片。 2. 讓學生討論自己是黃柏青會與他運用相同的方法去達成嗎？ 3. 學生與希望夥伴分析自己所運用的讀書方法的優缺點。 4. 回家功課—寫英語習作 P.11-13 與預習閱讀 1。	10 分	影片 課本

單元名稱	L3 : I'll volunteer to take out the garbage.		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	六/7
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 影片: 不向妥瑞症低頭 吳尚洋奪花藝賽冠軍 https://www.youtube.com/watch?v=DlrLI9C-UPE&t=295s		
教學目標	1. 檢視個人及共同目標達成狀況 2. 找出影片或故事主角在追求目標時所抱持的態度為何?【威力在哪裡?W】 3. 了解閱讀內容 1		
教學活動		教學時間	教學資源
一、引起動機 1. 讓學生檢視自己所設的小考目標達成成果。 2. 與希望夥伴一同討論各自成長或退步的狀況。 3. 檢討英語習作功課 P.11-13		10 分	課本 SMART 法則 表格 習作
二、發展活動 1. 進行課本閱讀教學 1，請學生先標示出本課學習之文法句子。 2. 開放學生找希望夥伴討論文法句子的意思。 3. 講解閱讀內容 1，並做文法練習。 4. 進行小組閱讀任務活動。 5. 表揚及獎勵完成任務小組。		25 分	課本 閱讀學習單 1
三、綜合活動 1. 觀賞花藝大師吳尚洋影片。 2. 讓學生討論花藝大師吳尚洋是靠那些因素支持他朝他的目標前進。 3. 請學生分享自己的重要他人。 4. 回家功課—寫習作 P.14-15。		10 分	影片 習作

單元名稱	L3 : I'll volunteer to take out the garbage.		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	六/8
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 影片：林書豪勵志影片《欲言又止》 https://www.youtube.com/watch?v=Uea7_fjljmU		
教學目標	1. 檢視個人目標達成狀況 2. 了解閱讀內容 2 3. 學習林書豪勵志影片《欲言又止》的毅力精神		
教學活動		教學時間	教學資源
一、引起動機 <ol style="list-style-type: none"> 讓學生檢視自己所設的小考目標達成成果。 與希望夥伴一同討論各自成長或退步的狀況。 檢討回家功課習作 P.14-15 		10 分	課本 SMART 法則 表格 習作
二、發展活動 <ol style="list-style-type: none"> 進行課本閱讀教學 2，請學生先標示出本課學習之文法句子。 開放學生找希望夥伴討論文法句子的意思。 講解閱讀內容 2，並做文法練習。 進行小組閱讀任務活動。 表揚及獎勵完成任務小組。 		25 分	課本 閱讀學習單 2
三、綜合活動 <ol style="list-style-type: none"> 觀賞林書豪勵志影片《欲言又止》，學習主角以行動做改變的精神。 讓學生找影片主角學習的毅力。 學生分享自己對於影片主角的看法。 回家功課—預習 L3 大卷的題目。 		10 分	影片 練習卷

單元名稱	L3 : I'll volunteer to take out the garbage.		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	六/9
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 康軒版國中英語第六冊習作 3. 文章分享：怎麼利用電影重播法複習功課—怎樣給孩子有效的學習方法(采竹文化出版)		
教學目標	1. 檢視個人目標達成狀況 2. 了解本課學習內容 3. 能聽懂習作聽力練習 4. 學習給予夥伴學習上的建議		
教學活動		教學時間	教學資源
一、引起動機 1. 讓學生檢視自己所設的小考目標達成成果。 2. 與希望夥伴一同討論各自成長或退步的狀況。 3. 討論英語大卷 L3 之問題。		10 分	課本 SMART 法則 表格 練習卷
二、發展活動 1. 進行英文習作聽力練習。 2. 小組合作回答聽力答案。		25 分	習作
三、綜合活動 1. 文章分享：怎麼利用電影重播法複習功課。 2. 學生分享回家讀書的習慣，彼此分析其優缺點。		10 分	文章

單元名稱	L3 : I'll volunteer to take out the garbage.		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	六/10
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. L3 練習卷 3. SMART 法則表格		
教學目標	1. 統整本課學習內容 2. 檢視個人及共同目標達成狀況 3. 給與希望夥伴間的對話，給與夥伴鼓勵【好話一起說】		
教學活動		教學時間	教學資源
一、引起動機 1. 進行英語 L3 大卷小考。 2. 與希望夥伴一同討論各自成長或退步的狀況。		30 分	練習卷 SMART 法則 表格
二、發展活動 1. 檢討英文考卷 L3 的內容。 2. 複習 L3 之重點文法		10 分	練習卷 課本
三、綜合活動 1. 希望夥伴一同討論是否有達成團體目標，並分析其成效。 2. 讓學生自己填寫學習心得表，回顧自己在這一課的表現狀況，並規劃下一課的學習目標。 3. 讓希望夥伴填寫戰友的話，將在這 10 堂課對於對方的觀察，給予正向鼓勵。		5 分	SMART 法則 表格

單元名稱	L4 : Sharon told me she had seen something unbelievable.		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	七/1
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 文章: 英語學習方法 出處: http://www.coms.pub/n/424374 3. 影片 1: 媽媽為兒遷加拿大 苦學英文同成長(吳季剛媽媽) https://www.youtube.com/watch?v=8Lg_aAtKPXk		
教學目標	1. 學習英語的策略 2. 持續培養希望夥伴間默契【希望夥伴】 3. 英語單字教學 4. 學習目標辨識【目標辨識 G】		
	教學活動	教學時間	教學資源
	一、引起動機 1. 說明練習使用單字造句可以幫助長久記憶單字，並且可以學習文法句型。 2. 進行英語單字教學，帶念單字，舉例句。	10 分	影片 1 課本
	二、發展活動 1. 希望夥伴討論及開始運用英語單字練習造句【希望夥伴】。 2. 小組分享造句成果。進行小組間的說單字競賽。	25 分	課本
	三、綜合活動 1. 說吳季剛媽媽學英語的故事。 2. 給予學生討論吳季剛媽媽的目標為何。【目標辨識 G】 3. 請學生分享討論吳季剛媽媽的目標。 4. 請學生想一想目前英語的學習目標。 5. 回家功課—背 5 個英語單字。	10 分	文章

單元名稱	L4 : Sharon told me she had seen something unbelievable.		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	七/2
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 【目標金字塔】表格 3. 【SMART 法則】表格 4. 可分動詞文法學習單		
教學目標	1. 練習設定遠中近期目標【目標金字塔】 2. 運用 SMART 法則檢視目標【SMART 法則】 3. 學會 when 連接詞之用法及句型。		
教學活動		教學時間	教學資源
一、引起動機 1. 複習小考單字。 2. 進行英語單字小考。 3. 請學生思考自己的學習狀況及未來想達成的目標。		10 分	課本 SMART 法則表格
二、發展活動 1. 給予【目標金字塔】表格讓學生檢視自身所設定的目標，並給予協助調整其目標之可行性。 2. 檢視自己所設的【SMART 法則】表格是否有包含以下內涵： S(具體目標)、 M(具體達成分數)、 A(可達成之目標)、 R(與自己有關的目標)、 T(設定達成目標時間)。 3. 進行 when 連接詞之用法及句型之教學。		25 分	目標金字塔表格 SMART 法則表格 課本
三、綜合活動 1. 學生寫 when 連接詞之句型練習題。 2. 開放學生找希望夥伴討論練習題答案。 3. 學生搶答回答練習題答案(九宮格)。 4. 學生文法下午茶 PK 賽(達成 A、B、C 咖目標題數)。 5. 回家功課—背 5 個英語單字與寫 when 連接詞文法學習單。		10 分	課本 when 連接詞文法學習單

單元名稱	L4 : Sharon told me she had seen something unbelievable.		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	七/3
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 【目標金字塔】表格 3. 【SMART 法則】表格 4. 影片：媽媽為兒遷加拿大 苦學英文同成長(吳季剛媽媽) https://www.youtube.com/watch?v=8Lg_aAtKPXk 5. when 連接詞文法學習單、before/after 文法學習單 6. 文章分享：怎樣引導孩子進行時間管理—怎樣給孩子有效的學習方法(采竹文化出版)		
教學目標	1. 檢視目前個人目標達成的狀態 2. 觀察影片或故事主角達成目標所運用的方法 【蒐集方法 P】 3. 學會 before/after 連接詞之用法及句型。		
教學活動		教學時間	教學資源
一、引起動機 1. 複習小考單字。 2. 進行英語單字小考。 3. 運用【SMART 法則】表格讓學生檢視自己所設的小考目標達成成果。 4. 與希望夥伴一同討論各自讀書的狀況。		10 分	課本 小考本 SMART 法則表格
二、發展活動 1. 檢討回家功課連接詞文法學習單。 2. 進行不可分動詞文法句型之教學。 3. 學生寫文法練習題。 4. 開放學生找希望夥伴討論練習題。 5. 學生進行搶答回答練習題答案(賓果連線)。		25 分	課本 連接詞文法學習單
三、綜合活動 1. 觀賞吳季剛媽媽學英語影片。 2. 讓學生討論找出影片主角達成目標的方法並分享討論的內容。 3. 學生分享自己背單字的方法【蒐集方法 P】，並練習別人背單字的方法。 4. 文章分享—怎樣引導孩子進行時間管理。 5. 回家功課—背 5 個英語單字和寫 before/after 文法學習單。		10 分	影片 before/after 文法學習單 文章

單元名稱	L4 : Sharon told me she had seen something unbelievable.		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	七/4
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 影片：沈芯菱-克服逆境的愛心天使 https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=307105 3. before/after 文法學習單、because、although 和 if 文法學習單 4. 文章分享：將考前複習分成三階段—國高中生成功學習的 49 個關鍵(稻田出版)		
教學目標	1. 檢視個人目標達成狀態 2. 與希望夥伴一同訂定共同目標【團結力量大】 3. 觀察影片或故事主角在追求目標時所遇到的困難為何【Lady 卡卡 O】 4. 學會 because、although 和 if 連接詞的用法。		
教學活動		教學時間	教學資源
一、引起動機 1. 複習小考單字。 2. 進行英語單字小考。 3. 讓學生檢視自己的小考目標達成成果。 4. 與希望夥伴一同討論各自小考的狀況。 5. 與希望夥伴一同訂定共同 L4 大卷目標【團結力量大】。		10 分	課本 小考本 SMART 法則表格
二、發展活動 1. 檢討回家功課 before/after 文法學習單。 2. 進行文法教學—because、although 和 if 連接詞的用法。 3. 學生寫文法練習題。 4. 開放學生找希望夥伴討論練習題。 5. 學生搶答上台回答練習題答案。 6. 學生文法下午茶 PK 賽(達成 A、B、C 咖目標題數)。		25 分	課本 before/after 文法學習單
三、綜合活動 1. 觀賞沈芯菱-克服逆境的愛心天使影片。 2. 讓學生討論找出影片主角在追求目標時遇到的困難為何並分享討論的內容。 3. 學生討論與分享自己在學英語遇到的困難【Lady 卡卡 O】。 4. 文章分享—將考前複習分成三階段。 5. 回家功課—背 5 個英語單字、寫 because、although 和 if 文法學習單和預習對話 1。		10 分	影片 文章 課本

單元名稱	L4 : Sharon told me she had seen something unbelievable.		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	七/5
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 影片：沈芯菱-克服逆境的愛心天使 https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=307105 3. 文章分享：掌握幾個考試的訣竅—國高中生成功學習的49個關鍵(稻田出版)		
教學目標	1. 檢視個人目標達成狀態 2. 討論影片或故事主角在追求目標時所運用之方法選擇 【大家來找碴E】 3. 了解對話內容 1		
	教學活動	教學時間	教學資源
	<p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習小考單字。 2. 進行英語單字小考。 3. 讓學生檢視自己所設的小考目標達成成果。 4. 與希望夥伴一同討論各自成長或退步的狀況。 5. 檢討回家功課 because、although 和 if 文法學習單。 <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 進行課本對話教學 1，請學生先標示出本課學習之文法句子。 2. 開放學生找希望夥伴討論文法句子的意思。 3. 講解對話內容 1，並做聽力練習。 4. 討論現代化的商品，哪一項帶給自己最大的便利。 <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀賞沈芯菱-克服逆境的愛心天使影片。 2. 讓學生討論找出影片主角在追求目標所運用的方法成效【大家來找碴E】。 3. 學生分享自己運用了其他人的讀英語方法的成效如何。 4. 文章分享—掌握幾個考試的訣竅。 5. 回家功課—預習對話 2。 	<p>10 分</p> <p>25 分</p> <p>10 分</p>	<p>課本 小考本 SMART 法 則表格</p> <p>課本</p> <p>影片 文章</p>

單元名稱	L4 : Sharon told me she had seen something unbelievable.		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	八/6
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 影片: 譚雅婷-和壓力做朋友 https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=326268		
教學目標	1. 檢視個人目標達成狀況 2. 討論自己是影片或故事主角會做何種方法的選擇 【超級比一比 R】 3. 了解對話內容 2		
	教學活動	教學時間	教學資源
	一、引起動機 <ol style="list-style-type: none"> 讓學生檢視自己所設的小考目標達成成果。 與希望夥伴一同討論各自成長或退步的狀況。 	10 分	課本 SMART 法則 表格
	二、發展活動 <ol style="list-style-type: none"> 進行課本對話教學 2，請學生先標示出本課學習之文法句子。 開放學生找希望夥伴討論文法句子的意思。 講解對話內容 2，並做聽力練習。 討論班上默默行善的同學並給予讚美。 	25 分	課本
	三、綜合活動 <ol style="list-style-type: none"> 觀賞譚雅婷-和壓力做朋友影片。 讓學生討論自己是譚雅婷會與他運用相同的方法去達成嗎？ 學生與希望夥伴分析自己所運用的讀書方法的優缺點。 回家功課—寫英語習作 P.16-18 與預習閱讀 1。 	10 分	影片 課本

單元名稱	L4 : Sharon told me she had seen something unbelievable.		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	八/7
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 影片: 擁抱絲路 - 超馬選手: 林義傑 https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=158509		
教學目標	1. 檢視個人及共同目標達成狀況 2. 找出影片或故事主角在追求目標時所抱持的態度為何?【威力在哪裡?W】 3. 了解閱讀內容 1		
教學活動		教學時間	教學資源
一、引起動機 1. 讓學生檢視自己所設的小考目標達成成果。 2. 與希望夥伴一同討論各自成長或退步的狀況。 3. 檢討英語習作功課 P.16-18		10 分	課本 SMART 法則 表格 習作
二、發展活動 1. 進行課本閱讀教學 1, 請學生先標示出本課學習之文法句子。 2. 開放學生找希望夥伴討論文法句子的意思。 3. 講解閱讀內容 1, 並做文法練習。 4. 進行小組閱讀任務活動。 5. 表揚及獎勵完成任務小組。		25 分	課本 閱讀學習單 1
三、綜合活動 1. 觀賞超馬選手: 林義傑影片。 2. 讓學生討論超馬選手: 林義傑是靠那些因素支持他朝他的目標前進。 3. 請學生分享自己的重要他人。 4. 回家功課—寫習作 P.19-20。		10 分	影片 習作

單元名稱	L4 : Sharon told me she had seen something unbelievable.		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	八/8
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 影片：楊玉欣-愛與勇氣的生命鬥士 https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=307068		
教學目標	1. 檢視個人目標達成狀況 2. 了解閱讀內容 2 3. 學習林書豪勵志影片《欲言又止》的毅力精神		
教學活動		教學時間	教學資源
一、引起動機 1. 讓學生檢視自己所設的小考目標達成成果。 2. 與希望夥伴一同討論各自成長或退步的狀況。 3. 檢討回家功課習作 P.19-20		10 分	課本 SMART 法則 表格 習作
二、發展活動 1. 進行課本閱讀教學 2，請學生先標示出本課學習之文法句子。 2. 開放學生找希望夥伴討論文法句子的意思。 3. 講解閱讀內容 2，並做文法練習。 4. 進行小組閱讀任務活動。 5. 表揚及獎勵完成任務小組。		25 分	課本 閱讀學習單 2
三、綜合活動 1. 觀賞楊玉欣-愛與勇氣的生命鬥士勵志影片，學習主角以勇敢的態度去創造生活。 2. 讓學生找影片主角學習的毅力。 3. 學生分享自己對於影片主角的看法。 4. 回家功課—預習 L4 大卷的題目。		10 分	影片 練習卷

單元名稱	L4 : Sharon told me she had seen something unbelievable.		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	八/9
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. 康軒版國中英語第六冊習作 3. 文章分享：冷靜地面對大考—國高中生成功學習的 49 個關鍵(稻田出版)		
教學目標	1. 檢視個人目標達成狀況 2. 了解本課學習內容 3. 能聽懂習作聽力練習 4. 學習給予夥伴學習上的建議		
教學活動		教學時間	教學資源
一、引起動機 1. 讓學生檢視自己所設的小考目標達成成果。 2. 與希望夥伴一同討論各自成長或退步的狀況。 3. 討論英語大卷 L4 之問題。		10 分	課本 SMART 法則 表格 練習卷
二、發展活動 1. 進行英文習作聽力練習。 2. 小組合作回答聽力答案。		25 分	習作
三、綜合活動 1. 文章分享：怎麼利用電影重播法複習功課。 2. 學生分享回家讀書的習慣，彼此分析其優缺點。		10 分	文章

單元名稱	L4 : Sharon told me she had seen something unbelievable.		
教學對象	三年五班	教學時間(週)/節數	八/10
教材來源	1. 康軒版國中英語第六冊課本 2. L4 練習卷 3. SMART 法則表格		
教學目標	1. 統整本課學習內容 2. 檢視個人及共同目標達成狀況 3. 給與希望夥伴間的對話，給與夥伴鼓勵【好話一起說】		
教學活動		教學時間	教學資源
一、引起動機 1. 進行英語 L4 大卷小考。 2. 與希望夥伴一同討論各自成長或退步的狀況。		30 分	練習卷 SMART 法則 表格
二、發展活動 1. 檢討英文考卷 L4 的內容。 2. 複習 L4 之重點文法		10 分	練習卷 課本
三、綜合活動 1. 希望夥伴一同討論是否有達成團體目標，並分析其成效。 2. 讓學生自己填寫學習心得表，回顧自己在這一課的表現狀況，並規劃下一課的學習目標。 3. 讓希望夥伴填寫戰友的話，將在這 10 堂課對於對方的觀察，給予正向鼓勵。		5 分	SMART 法則 表格

附錄 十一 研究參與者暨家長同意書

親愛的同學、家長您好：

非常感謝您願意參與「希望理論對於提升學生之希望感、恆毅力及學業成就之研究」，本研究目的在於探討希望理論對於國中生的希望感、恆毅力及學業成就之影響關係，所使用的研究方法為問卷調查法，施測時間為 10 分鐘。基本資料與問卷內容僅作為學術研究之用，而所填答的資料內容不會對其課業成績有任何影響，並會對所填寫之資料內容確實保密，如果您對這項調查活動有任何疑問時，我很樂意為您說明，如您同意參與此研究，請於下方簽名，感謝您！

本人已詳細閱讀本同意書，並同意接受此研究計畫的自願研究參與者。

研究參與者正楷名字：_____

簽名：_____

簽署日期：____年____月____日

法定代理人簽名：_____

與研究參與者之關係：_____

簽署日期：____年____月____日

實驗/主試者：沈美吟

東海大學教育研究所研究生

指導教授：林啟超

東海大學教育研究所教授