

以現階段傳統的團班講述式教學而言，老師在講台上滔滔不絕地教導孩子知識與技能，姑不論這樣的傳遞大多屬於認知領域較低層次的部分。四、五十分鐘的一節課中，孩子究竟有多少時間是完全專注在課室中？二、三十個學生裡又有多少人早已心神不屬、逃之夭夭？

自主學習將學習得主導權還給孩子，透過自學、分組合作學習、質疑互評、反思回饋等方式，不僅可以找回在教育現場迷失了專注力的孩子，更可以讓學生在學習的過程中，學會如何學習，並且強化對知識的後設認知。

另一方面，莫慕貞（2016）曾針對一萬四千多名中學學生進行研究，發現自主學習能力強的學生，持有穩定的學習動機、更高的自我效能；能透過目標設定、時間管理和任務策略控制學習環境，以主導自己的學習，因此能在學業和專業發展上有更好的表現。