

NO.68

師資培育學訊

Newsletters of Center for Teacher Education



如果你希望成功，當以恒心為良友，以經驗為參謀，以謹慎為兄弟，以希望為哨兵。
If you wish to succeed, you should use persistence as your good friend, experience
as your reference, prudence as your brother and hope as your sentry.

— 湯瑪斯·愛迪生 Thomas Edison



彩色版本，請掃QR-Code

- 發行人：楊正宏
- 主編者：邱憶惠 · 執行編輯：陳義汶 · 美術編輯：江怡伶
- 發行日期：2022.11.18 · 傳真：06-2427783 · 電話：06-2532106#250
- 發行單位： 台南應用科技大學  師資培育中心 · 地址：710302台南市永康區中正路529號 · 網址：<https://reurl.cc/58OdAv>

目 錄

壹、教檢二百五心得	01
貳、踏入師資旅程，嚮往美好的開始	05
參、不要放棄！勇於追夢！	09
肆、教育實習心得(一)	13
伍、教育實習心得(二)	15
陸、教育實習心得(三)	19
柒、教育實習心得(四)	25

中等學校師資類科-劉媛嬪 學姊

教檢放榜後，我一直在想要怎麼跟神明還願這件事，除了去廟裡拜拜，我想到也許可以透過這篇二百五心得跟學弟妹分享我是如何準備教檢。

先說明一下我的背景好了，我是國中畢業就進入南應大讀七年一貫制音樂系，主修長笛，第二主修鋼琴，在學期間除了有個人比賽及演出經驗，也參加過系上長笛團、管樂團及交響樂團的演出。平常小蜜蜂如我每學期修了好多課，進入師培後更猖狂，七年級為了修加科學分，把課表可以塞的時間幾乎都塞滿滿。此舉後來聽學妹說，我鋼琴老師驚訝到直接把我的課表傳給導師班的學弟妹，老師說我已經成為系上勵志傳奇，哈哈哈哈哈！

七技的同學可能修師培會比較辛苦一點，因為我們是六、七年級才開始修，要修習的學分除了比自己系上同學還多之外，七年級衝刺教檢同時還要兼顧畢業音樂會（或畢展）及申請研究所，我自己因為畢業那年沒有平衡好系上和師培兩邊的課業，所以那年的教檢就損龜了...（但有準時畢業啦哈哈）。

出社會工作之後，我又開始重新準備教檢，並告訴自己無論如何一定要通過，「不經一事，不長一智」，經歷過一次失敗後，我找出自己的弱點，並想出解決方法對症下藥，果真用對適合自己的方式念書就真的會成功。

因此跟大家分享我的讀書以及作題的小撇步：



讀書小撇步

1.上課專心+做筆記+錄音：

平常專心聽老師講課對我來說幫助真的很大，我的讀書方式偏向聽覺型，所以上課時我會錄音，方便複習時聆聽（錄音前記得先問一下老師可不可以錄哦！）。課堂老師提到一些理論會舉例子或重點，我就會在課本上註記，複習時再拿起來看很快就會想起來，這樣的動作反反覆覆久了，上課內容都會跑進去長期記憶裡，自然就再也不怕自己突然失憶啦！

2.參加教檢增能班：

如果師培有公告教檢考科相關的增能班，真的拜託各位學弟妹有空通通都給我參加（免費的課不香嗎？）大推禹齊老師的國文班，上課除了會使用搶救國文大作戰，老師也會傳授一些作文以及綜合題的寫題秘訣，尤其現在的考題都是以素養為導向，若你／妳不知道如何準備這些新穎的考題，來上老師的課對你／妳一定是大大的加分！再來大推義汶老師教心增能班，老師在第一堂課就會給大家一本葵花寶典，裡面都是教育心理學的濃縮精華以及考古題。如果上課專心聽講做筆記，把葵花寶典的內容讀熟、考題做熟（但我考題好像沒寫完...拜託老師不要看到這一行），基本上教心就沒什麼太大問題啦！

3.跟同學組讀書會：

「三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮」，組讀書會可以跟同學一起討論考題，尤其是大家最害怕的問答題和綜合題，寫完題目後，可以互相分享自己的寫題秘訣，我也是從師培幫（我對我師培同學們的暱稱）學到很多作題的小技巧，也可以思考到很多沒有想到的地方，例如：猜題、想諧音方便記憶。更重要的是，同學的一路相陪和支持鼓勵也可以增加考試的信心哦！在此阿嬭謝謝各位師培幫的同學們。

4.教師資格考上榜筆記：

此講義共有三本（教育理念與實務、課程教學與評量、學習者發展與適性輔導），每年都會更新，如果你／妳是屬於討厭抄一大堆筆記但又喜歡讀重點筆記的人，極力推薦你們讀這三本，裡面除了有重點中的重點，還有一些考古題，更重要的是還有問答題和綜合題的參考資料可以看，非常好用的葵花寶典之一。

5.阿摩是我的蜜糖：

阿摩裡面有大量的教檢考題，答案也有解析，答錯時可以看看自己錯在哪裡，相當方便的讀書工具。

作題小撇步

1.先從問答題和綜合題（或作文）開始寫：

很多人習慣先從第一頁開始寫，我建議大家不妨先從需要花很多時間書寫的問答題和綜合題開始著手，這樣作答時，時間也會比較充裕，不用擔心快沒時間而無法靜下心構思答案。

2.問答題和綜合題請重點寫：

閱卷老師想看的不是你／妳的文思有多泉湧，而是你／妳有沒有回答到題目要問的問題，因此只需要將重點清楚的列出來即可。

3.作息正常、吃清淡的食物：

每天睡眠6~8小時，除了能讓自己讀書更有精神之外，也可以幫助記憶力。此外，不是每個人考運都特別好，若你／妳是屬於容易犯太歲或水逆的人，為了避免自身腸胃在考試期間突然反常，建議重口味（油、炸、辣、鹹）都不要碰，而且我個人認為吃清淡的食物比較能幫助自己心情安定下來。

最後小叮嚀

以上是我小小的建議，歡迎大家自行參考服用，最後提醒大家（包括我自己），題目要看清楚！題目要看清楚！題目要看清楚！（很重要所以要講三遍），預祝各位未來的老師們都能金榜題名，早日上岸，夢想成真！加油！

作息正常

Never give up!

練考古題

充滿信心、決心

讀書

參加教檢增能班



踏入師資旅程，嚮往美好的開始

中等學校師資類科-陳詩婷 學姊

大學畢業後，在業界工作一段時間，因緣際會下成為代理教師，接觸後發現自己很享受在當教師這件事，也在任期間慢慢發現學術上的不足，以及作為教師應具備而未具備的知識點。因此萌生了考取師資的想法，也開始詢問學長姊與師長的建議，最後在學校與師長們的協助，順利考進研究所及師資培育班，開始一段有趣的旅程，不僅學習成長許多，更見識了各系同儕們的厲害專業及認識了一群志同道合的師資夥伴，增添豐富美好的師資培育歷程。

★學習的困難與解決，也是一道道選擇題

剛入學時，是最懵懂的問題學生，許多規範都與前輩們說的不一樣，因此混亂的過了一學期，並且在這學期中，發生許多問題，讓人一度想放棄，但直接放棄就不會體會到後續的歡樂時光，所以一一釐清問題並解決，就是學習的關鍵。首先作者（分享者）是一位工作者，會遇到工作與課程重疊的問題；第二住外縣市通勤上下學；第三在職研究所及師資班學費超出預期許多；第四就讀的科系與師資專門課程選擇不同，沒錯！第一學期剛開始就是一堆問題，雖然有幾條是一開始就知道的，但因後續的事件產生而影響前面的所有假設，因此又要再一次考量如何調整與解決問題。

首先就讀在職研究所，僅有師資課程兩天需要配合，那工作就不會影響太多。但好巧的遇上在職班最後一屆，有些課程被併到日班，那一周兩天突然變成一周四天平日有課，假日兩天也有課，就只能換工作或是休學二選一。非常慶幸的有適合這樣情況的工作轉機，毅然決然地選擇換工作。進入第二道問題，通勤。幾乎每天台中、台南往返，交通費、體力、時間都非常不友善的消耗，當然是選擇搬家啦！工作都換成合適的，住宿地點當然也要改善，才能更有效的學習，使之得心應手。前兩點都很順利的解決了，那還有什麼令人想放棄的問題難以解決或選擇呢？

後一道問題，也是最棘手的，因為作者（分享者）本身是服裝設計專門的，讀研時單純的想跨領域到視覺傳達設計學習，可以增加本科的豐富性多元性，卻不曉得會影響到師培分科教學及認科等後續問題。此時只想敲敲自己的腦袋瓜，事先功課做的不足，導致很多麻煩事為難自己，當然必須自己扛了，是要留下補足所有門檻學分、轉系重讀，或是與前一道問題一起放棄呀！

其實處理方式真的很多，最終還是選擇題罷了！好吧！現在撰寫的本人認為這些都不是什麼大問題，但當初真的很焦慮，只有真正去接受、面對、處理，才會獲取自己的最終解答。讀者們讀到這裡，可推測出作者（分享者）做了哪些選擇了嗎？

★規劃的必要性，時間管理與輕重緩急

根據上一段的分享，是否有種明明可以避免的既視感，實際上確實可以學習有效方法並加以練習的，那就是規劃，不論是對事情的安排、時間的掌握，以及執行的動力與效率。

以作者（分享者）本身舉例，工作、研究所、師培課程、下修大學部課程、作業、實地實習、玩樂旅遊、休息放鬆，每天都有做不完的事、讀不完的書，那還怎麼好好休息玩樂，與同學朋友交流聚餐呢？那就是將所有的事，規劃出合適恰當的兩年讀書計劃表，首先釐清所有事情的重要性，如上述的事件中，平時工作是首要的，但遇見考試周就是次要的。上課則盡可能出席，要清楚課業與工作間的平衡，如果無法到一定要尊重教授、老師，提前告知並請假。滿堂的日程中，基本上不安排工作，那課後空檔需盡快完成作業，就不會在臨時有朋友約時，而猶豫不能參與的問題。

安排要出遊幾天，先將日期空下，所有安排的事提前完成，若排不下需往後挪，先確認事情的緊急性，不急的再往後挪，最後就能開心出遊也不影響重要的學事業。接著每天的睡眠也要充分，才有精神完成這麼多事，所以手機遊戲、社群網站、追劇追星，就須著重選擇，一個最能放鬆解壓的休閒，其他等無聊的時候，再做安排，

舉例可能適用作者（分享者）本身，不一定適合每個人，所以找出屬於你的模式吧！當你找尋到自己的目標與夢想時，可能會做出比作者（分享者）瘋狂的計畫也不一定。但迷茫還在找尋，不代表隨意就好，而是可以放慢步調的安排自己，某天突然覺察所嚮往之事，能得心應手，把握最佳時機。

★準備教檢考試，從平時做起

在決定進入師培課程時，大多數人都清楚未來將面臨教師資格考試，各自的安排也就有所不同，大量的考題與廣泛的內容，短時間多數人應該是準備不來的。作者（分享者）是平時上課盡可能理解內容，有空檔就找網路影片、社群媒體，追蹤複習或加深印象，那後續備考時，可省下基礎知識的複習時間，有效深入其他不擅長的科目或題型。

考前六、七個月，同學間開始自治組成讀書會，一開始每兩周一次的周末，約做題、考試、檢討、交流，可以有效的學習更多知識盲區。考前三個月，開始計時寫題，一寫就一整天，減少許多交流時間，但也更精準的找出自己的問題點，快速的討論一番。考前一、兩個月，因受疫情影響，全面改線上課程、遠距作業，全球皆受到影響，而有所動搖。然而名言中的危機就是轉機，這句話很具代表性，確實因疫情重創下，許多都變成未知數，在這未知的情況下，仍然堅持下去，相信離成功更進一步了。

雖受疫情影響，打亂原本的計畫安排，但考試也剛好延期一個月，因此重新調整步伐，讀書會也有了線上模式，但作者（分享者）認為不適合自己的現狀，選擇退出自己安排。最後一個月依然把握寫題時間、練習手感與集中專注，找到適合的重點整理法，因時間不足，作者（分享者）選擇IG社群的教檢帳號作為輔具，一個月很快就過了，迎來教師資格考。

★考試日調適，注意飲食

考前幾天不用刻意調整作息，但早上都要以考試日的時間起床，先習慣一下早起的感覺，也不會前一晚怕睡過頭而沒睡好。考試日的早餐午餐以不會餓到的食量為佳，較不會嗜睡或引起腸胃不適。當天休息時間就好好放鬆，如果過度緊繃，而發揮失常，那可真是得不償失，平時的準備不論是否足夠充分，當下都應平常心，著急只會讓意外增加，也容易出現更多失誤。心態端好，沒過也賺到經驗，下次更好，過了就往下一個階段前行，更加努力。

★未來展望，無限期待

進入師資培育是為了爭取資格，取得資格後，更需要花心力、時間學習，面對、接受挑戰，接下來只有無限的未來，沒有終點，現在所做的每一份努力，都是為自己累積能量、動力，期待成為亮眼星空的閃耀點。



不要放棄！勇於追夢！

中等學校師資類科-陳昭蕙 學姊

今年，完成了我人生中的一大目標，莫過於教師檢定，終於是通過了呀！為什麼是終於呢？因為考了五年，共六次。經歷了108年的新舊制交鋒期，師培應屆畢業那年得以幸運地有兩次考試的機會，只是事與願違，再考第三次、第四次、第五次，到了第六次的時候，覺得再這樣下去真的不行，心中的關卡一定要撐過去才行，因此針對自己較弱的大方向列點，例如：寫字超級慢、看題目太慢、理論和理論間無法連結，以至於每一次的申論題都會有不完整，或是整題空白的狀況發生，即便選擇題的答對機率較高，還是無法補足申論題拿分的比例，因此，自我速度控制便是首要面對的問題。

先談到時間分配的部分，國文能力測驗包含作文，考試時間100分鐘，保守估計一定要預留70分鐘書寫作文，剩下30分鐘給選擇題（包含畫卡）。當然答題速度可能無法如預期中順利，過程中會思考、會猶疑等...，不過30分鐘是給自己最大的極限，提醒自己不能浪費太多時間，基本上每一題選擇最多只能花一分鐘的時間處理。如果能提早於30分鐘內作答完畢，對我個人而言是最好的狀態，那些多一點點的時間也能讓心情不至於那麼緊張，思緒清晰，錯別字少了，撇掉立可帶塗塗抹抹的步驟，寫作就會順利許多。教育理念與實務、學習者發展與適性輔導、課程教學與評量亦比照辦理，考試時間全部都是80分鐘，不過申論題跟作文比較起來，對我而言，申論題需要再多一點時間在腦袋統整，所以時間的比率分配會稍多一些，預留55分鐘寫申論題。每一科在最後也會保留5分鐘的時間，一來可以做最後檢查的動作，二來也是預做緩衝，我認為，不論是作文或是申論題，都要有答題完全、有結尾的感覺，最後那5分鐘，絕對要想辦法扯到可以給它句點才行。

110年起教師資格考命題「素養導向」、新增綜合題型！意味著需要書寫的題目比重增加了，但另一方面也可以這樣說：素養導向相對偏重「情境」的部分，所以多了一些我們可以針對自己的實務經驗，或是以落實理想，於教育現場中可行的做法作為答題方向，如此一來，考生可以發揮的空間就更大了，可謂利大於弊。正規的申論題作答方法，可以將答案卷行數依照題數分成均等分，主要重點：需要讓改考卷的老師不會覺得全部的字擠在一起，並且調理有序，最好列點式書寫。我們可以將結構分成以下：

1.前（引）言：

將題目換句話說重複一次，一行多至兩行。接著寫“我們可以...”用什麼方式或是哪個學者的論點舉例說明。

2.列點：

需要加入實務說明，嚴重避免只有單一理念論述（評分者要看的是素養）。

3.結語：

一行多至兩行結束。“因此，綜合以上幾點，我認為...”，加入些許個人看法（務必要正向、陽光、充滿希望，因為我們是要引領學生走向正途的教職人員）。



舉 例

說明青少年自我中心主義的「想像觀眾」與「個人神話」特性，並分別舉例說明其對青少年行為表現的影響。(10分)

教師檢定(教檢)) 111 高級中等以下學校及幼兒園教師資格考試中等學校
：學習者發展與適性輔導

國中時期的青少年正處於艾爾肯Elkind青少年自我中心概念中所提及的「想像觀眾」與「個人神話」特性，我們可以分別舉例說明：

1.想像觀眾：青少年相信他是眾人注意的焦點。

- ①女生生理發展使得胸部較為突出，而覺得大家好像都在看自己的胸部，因而不敢抬頭挺胸走路。
- ②瘦即是美！總覺得自己肉很多，大家一定覺得看起來很胖。

2.個人神話：認為自己獨特唯一。

- ①未成年偷偷騎機車或飆車，覺得自己不會那麼倒楣被警察抓到。
- ②考試作弊，只要小心翼翼就絕對不會被發現。

因此，綜合以上幾點，我認為教師可以預防性的讓學生知道事件發生的後果與嚴重性，並教導學生如何分辨以及培養正確的觀念，使他們建立做任何事情都必須要有對自己負責的概念。

另外，選擇題的部分，看清楚題目最終要的答案、圈選關鍵字，過於肯定與否定的答案過於偏頗，也許先暫放一旁，看看其他選項是否比較合理再做選擇。不外乎多做題庫，我的方法是，每一個選項都要明白對的地方，以及錯的地方要如何修正成對的，再對照自己的筆記，這樣不僅能加深印象，一次兩次多番理解，理論與理論間也較能融會貫通，剛開始做題速度肯定會很慢，慢慢地循序漸進，答題的信心與速度會越來越加成。

準備教師檢定對當時的我而言，是長期抗戰！也因為幸運地一直處於教育現場中，每天接觸既可愛又可恨的學生，與先前多項的工作經驗相較下，真是有趣多了！因此，我願意持續努力在這條路上。「工欲善其事，必先利其器」感謝目前代理的所在學校分享扁筆芯的2B畫卡筆（如圖示），讓我畫卡速度大幅躍進，非業配推薦中！感謝義汶老師邀稿，讓我有機會推薦這項好物。一關還有一關，祝福大家順利通過考試，且成為引領學生向前的人師，一起加油哦！

好物推薦



建議依自己的喜好挑選唷！

教育實習心得 (一)

中等學校師資類科-余佳倩 學姊

選擇台南應用科技大學就讀研究所，其中一個重要任務就是考取師資班，經由努力取得資格，接著師培這條路到最後經歷半年的教育實習，這一路走來真是一條漫長的路，感觸良多也受益不少，背負著家庭擔子，同時一方面工作又一方面念書，每天像陀螺般不停地打轉著，靠著毅力與堅持支撐著我，堅持到最後！

幸運的是我能夠回到自己的母校實習，雖然畢業多年，仍是我熟悉的地方，更加瞭解學校的制度文化，因此很快就適應實習環境，實習過程當中在教學實習、導師實習、行政實習、研習活動...等方面，經由輔導老師、行政老師、各個老師、行政人員、實習夥伴的引導下讓我在教育實習過程中學習到不同層面的專業領域，並且順利美好的完成教學實習，相信美好的開始是教育旅程成功的一半。

在教育實習過程中不論是面對老師、學生，皆秉持著五心級的精神，這五心分別是“好愛同學心”好-好奇心，愛-愛心，同-同理心，學-學習心，心-熱忱的心，在未來的教育路程上，我會繼續保持這份精神，奉獻所學服務學生。

教學實習中實習輔導教師麗燁老師的領導下，跟課的班級有四班，分別為服一甲、服一乙、服二甲、服二乙，另外還有觀摩雅淑主任、妍伶主任、淑杏老師、凱婷老師的課，不同老師有不同的上課模式與方法，老師們的共通點是很用心教學，老師們各有自己一套方法，都是我很好的楷模對象，相信未來我也能夠有一套屬於自己的特色教學。班級實習中導師實習一樣由麗燁老師帶領我，所實習的班級是服一甲，協助的工作內容分別敘述如下：早修、晨間打掃、午休、每周二與五的升旗、班會課等，我覺得我很幸運，因為服一甲的學生都很棒，整體的素質都良好，從其他老師的言語當中得知服一甲班是天使班！讓我對班級經營更加有信心。

行政內容皆是各個活動前的事前準備，另外也分別到各處室行政單位實習，從中更能了解各處室的工作內容。本校是家政群科中心，因此經常舉辦活動及研習課程，行政人員或者老師們會帶領我們實習老師投入工作人員的工作並且也參與研習程。

半年的實習生活，讓我對學校的作業系統更加瞭解，從中去體會自己是否能夠勝任教育工作。教育實習中，無論是在教學實習、班級實習、行政實習等等，一點一滴的累積教學領域經驗，收穫滿滿。外加我的實習夥伴們，來自於不同的學校，我們都能互相分享資訊，同時大家也為教檢考試做努力，我的母校是一間很適合實習生實習的地方啊！

謝謝嘉義家職各單位，尤其是流行服飾科在這學期裡，對外對內安排了很多活動讓我們從旁協助與學習，在教育職場裡還有許多我需要學習的地方，尤其是在教課方面，還算是生手，我依然要保持五心級的精神面對我的教育旅途！

賈伯斯曾說：「人生中每一件事都是一個點，發生當時看不出原因。但在路的盡頭，這些點都連成一線。那時你才明白那些事件發生的意義。」相信實習過程中所有的點滴，凡走過必留下痕跡。正是如此的道理！



教育實習心得 (二)

中等學校師資類科-吳雨蓁 學姊

實習過程中的教學實習，印象深刻的教學課程是圖學觀課，圖學老師將不同年級的圖學重點，在每次上課都會依再提醒學生，喚起學生舊經驗，課程中也舉生活中實例，讓學生了解學習基礎圖學的意義，為何學、如何學、如何應用等等。圖學老師除了課堂上講解之外，也會固定時間進行小測驗，檢驗學生理解的程度，斟酌扣分，因為老師表示主要是要讓學生學會，而且圖學容易打擊學生自信心，為了不要讓學生放棄，分數不會太難看，但是會一再提醒學生需要注意的地方，並提醒下次會嚴格扣分，讓學生可以將正確觀念記在腦中。教學中並不是逼迫學生學會，而是引起學生興趣，不讓學生排斥，進而接受，再給予正確的教學觀念，未來我在教學中，以此為戒，設計課程時，須顧慮到不是每個學生都喜歡該科目，但可以有深淺不同的教學方式幫助學生理解，也可以多舉生活中的例子，讓學生知道該科目在生活中的用處與意義，未來學生能學以致用，或擁有相關觀念面對不同的職業。除了圖學課程，其他學科課程或術科課程，都能學習到不同老師對自己專業與課程的安排，以及讓學生練習的作業指導與設計，課堂上可以將同學間優秀的作品分享，讓同儕間可以互助合作，使班級更具向心力，與學習風氣。

在協助導師任務時，印象深刻的是學生與師長的衝突，此位學生是跟我比較要好的學生，當時我被指派掃三層樓的樓梯與拖地，有位老師見到狀況，請導師班的學生來協助我，但老師請學生幫忙時，讓學生有不太愉快的感受，學生的心理受傷，於是當我忙完之後，導師告訴我，希望能去安慰這位同學，因為他是想幫忙我的。

到班上學生還是很傷心，也說了一些對老師反感的話，因此導師先與該位老師說明學生的狀況，留我在教室安慰學生，導師與老師溝通完之後，才知道有誤會，因此在我跟學生面前解釋老師的語意，我也了解導師與老師幫助我的用意，也安慰學生，希望可以當面聽該位老師的解釋與道歉，後來導師並沒有讓我跟過去，但我心想此事因我而起，應該也須跟老師示意一下，但導師說他帶學生去即可，請我協助看班上的狀況。最後學生接受老師的道歉與解釋，我也將感謝的心意與學生表態，導師告訴我，老師與學生間要坦白瞭解比較好，不要單方安慰學生，而沒有讓學生與老師的誤會解開，學生在求學間也比較不會對某位老師的觀感而影響課業或是不好的印象，導師也說事情就已結束，無須讓我再去與該位老師示意，無須讓事情更為複雜。

若學生們對於某位老師有同樣不好的觀感時，身為導師在班會課須跟學生解釋老師的立場，也表明學生的感受，並與學生討論應該如何與老師相處會比較洽當，以免學生與老師常起衝突，導師與老師可以聊聊班上狀況與學生的反應，討論是否有解決方法，或是雙方如何處理班級經營會較洽當，此次的狀況面對學生的熱心與老師的關心，學會如何進行雙方溝通，如何將事情由小化無，不要讓經營許久的班級經營在小地方崩壞了。

行政方面的事務最深刻是協助校內活動，例如：國中國小職業試探、一年級敬茶活動、校內競賽等。重要活動規劃在學期初須開始構思與準備，布置物需要哪裡借，需要用到的東西要先拿出來看看能否可使用，所有的用品都需要自行搬到現場，才開始布置，擺設完之後，需要在演練與走位，看看是否需再調整，流程也需要跑一次，或是有遊戲活動，也需要是玩看看與時間的掌控，往往在準備這些物品，半天就過去了，更不用說行政工作的進度了。

學校活動有時整週，有時一天有兩場，需要趕場布置與思考若是資源不夠，應該向哪個處室或想解決的方法，還好處室的同事經驗豐富，很清楚哪些東西可以留著，明天場就不用再搬來搬去，節省了很多人力與時間，帶活動也需行政人員親自下場，現場秩序的管控，與課程時間的監督以及外校學生的安全等等，整天下來已是精疲力盡，還須恢復場地，與資料照片的整理，往往有做不完的工作，與延遲的工作，有時行政同事還需加日加班，或是晚上加班到必須完的事物完成才回家，因為當活動不流暢時，或是學校考試需播放影音，但器材臨時出問題，都是事後非常麻煩與複雜的收尾工作，因此在事前的一次確認與擔心的壓力是不小的。

行政實習中學習到，很多活動都需要在一個月就先把器材設備準備好，把流程與長官確定好，需要再添購與增加才会有時間準備，以及哪個處室有哪些資源可以運用，以利活動的順利進行與完善，雖然有多活動希望能做到盡善盡美，造成心理的壓力與時間就更大，因此同事間的互相協助與安慰都是必須的。印象深刻的研習活動就是體驗實境體驗遊戲的活動，過程中需要同儕間的腦力激盪，也需分工合作，達到最有效率的解決方法，因為實境遊戲而了解到生活環境之美與相關的歷史故事，對身在台灣的我們對雞香更加了解，是極具遊戲與知識的有趣活動，未來可以結合十二年課綱議題融入戶外教育，了解台灣文化與建築之美，讓學生更有本土意識與自然保護意識，這樣的潛在課程對學生的品德與藝術素養具有潛在的影響力。

在教學課程中，遊戲的設計除了技術上與專業的運用之外，團隊合作學習更是重要，讓學生了解，一個活動是需要同儕間的專長相互幫忙，才能共同完成，也能體會過程中的酸甜苦辣，自己體驗人生與自省，學生也能知道一個遊戲體驗從無到有需要花多少的時間與人力，企劃書的書寫，對歷史的資料收集與了解，遊戲道具的製作與設計，都需運用所學的技術與自行收集資料統整的能力，我認為這樣的活動非常適合高中三年的學生，對於未來興趣的走向與目標會有更進一步的體會，也能知道自己的不足，希望未來我在規劃課程時，能實際將時竟遊戲的課程規劃在其中，當然需要跨領域的協助，老師在規劃的前置作業也是非常繁雜與壓力重大的，包含學生實際能學到的觀念與安全等等，都需要在學期遷就先規劃好的，也須尋求科上的支持與支援，以利課程的進行。

未來對自己的期望是希望可以在課程設計上，能符合十二年課綱與議題的融入，讓學生真正能有解決問題的「素養」能力，學習可以多元化，能學到專業技能，也能學以致用，對未來的目標與志向有明確的方向，並有行動力去實行。因此，本身的技巧須提升之外，也須多請教學校對課程設計有想法的老師，或是參加研習增廣見聞，讓學生知道老師是不斷增進自己，學生應當也需對自己有增能的能力。未來的進修與領域的增廣是對自己立下的目標與期許，如此才能習得不同領域的技巧與觀念，將其融會貫通，讓自己的實力更加厚實，未來在課程上可以有多元、有趣的內容讓學生學習，也能活用技能。



教育實習心得(三)

中等學校師資類科-郭巧雲 學姊

猶記得8月初，來到南商報到，心中懷著忐忑與戰戰兢兢的心情，進入實習的備戰狀態，到現在熟悉環境，心中懷著滿滿感謝。感恩處室主任與同事們的教導與包容，使我能夠藉由觀摩見習機會，在主計室學習到學校中部分的會計傳票管理以及簡易的行政處理，並且藉由幫忙其他處室的機會，如校園災後清理、校內資訊志工研習訓練、新生始業輔導，從中學習到行政處理的要領、人際溝通與協調的能力等，使我在行政實習的過程中收穫滿載。學校的活動頗多，大部分都在各處室幫忙大型活動，例如協助辦理全國高中職免試入學會議學習到全國高中職對於明年入學方針相關之重大議題、在國中教師職業探索營帶領國中老師們學習商管群科之相關知識、協助校內辦理學生語文競賽書法組比賽監考、於家長日活動中進行重要活動之拍攝與事後排版編輯成書面資料、到協助進行節能減碳南區種子教師研習的幫忙事宜等，自從開始做行政實習的工作之後，舉凡文書處理、對於事件的危機處理能力等的功力又增強了不少，並且也從中學習到一些學校行事的流程，從公文、資料，一直到成果的呈現，都讓自己有一種完成一整件事的感覺，而不是純粹在做瑣碎繁雜的工作。

教學與導師實習：

很幸運地遇到了一位很有教學理念、熱誠的實習輔導教師，跟隨輔導老師學習間，讓我透過介入陌生的實習班級，慢慢的接觸學生並與學生們互動；進而督導清掃區域、監督早自修，從中了解班務處理、體認導師義務與責任；藉由批改心橋得知學生內心世界，拉近與學生的距離，從旁觀察輔導老師與學生的談話、觀摩教學、互動回饋中，我得到許多特別的想法，努力地將之去蕪存菁，並加以揣摩、學習，融入屬於自己的班級經營與教學風格。

教學實習中，雖然覺得蠻忙碌的，但是也從中學到了許多，因為跟的課程所屬班級是三年級，所以在教學上我便要花上更多的時間來做課前的準備工作，但我認為這一切都是值得的，實習會計科有其好處，因為會計科是商科學生統測必考科目之一，尤其高三學生所習得的會計科目都在總複習範疇，三個年級的會計知識皆要一併作複習，對於實習會計科是一項重大挑戰，非常感謝涓嫻老師的從旁指導，並給予機會，讓我也可以深入學生，於其中了解學生在學習上的盲點，加強學生的會計觀念，藉由老師幽默的講課技巧以及深入淺出的架構觀念，讓我獲益良多。

學校辦理大型運動會與園遊會，與學生相處的過程中，體會到不少樂趣，無形間增進了師生情誼，實屬一舉多得。有幸參與學校辦理大型活動，從陪伴部分學生參賽、部分學生參與學校志工活動等過程，看到各個學生為了整體班上的榮譽紛紛卯足了全力，心裡不由得升起濃濃的欣慰，讓我也想跟著學生一起努力的心情不斷劇增。為此，學生們在參與學校活動前便提出各種方案，想讓活動更圓滿，更盡興，我的實習輔導老師便針對學生們各式各樣的問題幫忙做統整以及規劃，甚至針對方案中不足之處提供更臻致完美的建議，一來一往間，我看到的是整個過程與結果始末，結果固然重要，而我卻認為過程中的討論、規劃、執行、決策等包羅萬象的事項加總起來早已比結果來得更過之而無不及了，看著輔導老師一邊要確認事情執行得狀況，一邊又要安撫部分學生因參與學校活動而產生的五味雜陳的心情，本來就不容易，又要兼顧全班同學並解決回報回來的各式問題，令全程在場一旁觀看進行這一切的我，心生佩服。令我了解到當老師，尤其當導師，決策班級事務時要果斷，必要時要強硬介入學生間之事項幫忙處理，並以同理的角度替學生解決問題，將班級帶入正軌。

我認為班級經營一方面也要與家長建立關係，因為親師關係相當重要，常與家長聯繫溝通，讓家長信賴導師，知道導師的專業、用心與認真。另一方面就是與學生建立信賴關係：

- 1.與學生建立良好關係，才能管教學生：建立良好關係，不事是否受歡迎，而事是否被學生尊敬。老師這個角色對學生而言代表著專業，事一個楷模，所以在學生心目中他們其事會想看到老師有哪裡值得信服的地方，而不只有幽默風趣或平易近人。只要保持著為學生好的心態，自然受尊敬的教師一訂也會得到學生的愛戴。
- 2.先嚴後鬆，先講先贏：建立明確的班級規則、且維持一致，讓每位學生都清楚明瞭。
- 3.積極鼓勵、正增強：表現優秀或是有進步，多給鼓勵與信心。
- 4.多請教前輩：有經驗的老師，遇過各式各樣的學生，多問、多聽、多觀察，從別人經驗中學習。

導師實習班級是屬於國貿科，十月份便參加由國貿科主辦的校外參訪，參訪地點有高雄海洋科大、連航海運、臺灣港務國際物流公司，在參訪前有去相關網站進行了解參訪地點，對於地點了解有一初步概念，但自己本身並不是相關科系，對於海運運作不甚了解，等到了實際現場，藉由相關人員的解說，使我深刻明白，原來國貿科在實務業界運用上的層面非常廣泛，讓我在這趟參訪中學習到相關知識，意外獲得不少收穫。學校於每週三下午的學生社團活動時間皆會安排校內學生、教師的研習座談，像是學校還特別邀請台灣超級馬拉松運動員—林義傑來為學生演講，邀請心理師到校為校內教職員分享等，在實習的這段期間，很感謝學校安排這些研習，讓我增進需多知識及教學內涵，令我收穫滿滿。

自己在南商的這段期間內，努力地充實、補強自己教學上不足的地方，從做中學，在學習中成長，相信願意付出的精神，必有獲益。我想自己身為一位老師，是站在第一線與學生直接接觸的人，應該要最熟悉學生的心裡在想些什麼，並且也要跟得上時代變遷，適時調整步伐教育學生。生長的背景不同，所孕育出的孩子自然有著不同的性格，所以要如何做一個歡喜的老師，並且將教學做好實在是目前身為一位教師的職責。教育實在是百年樹人的工作，在實習的過程中我愈來愈感覺自己背負著神聖的使命，所以我要更加努力，將我的理想實現。



教育實習心得(四)

中等學校師資類科-陳宜靜 學姊

在實習的這半年，跟在三位輔導老師（教學、班級、行政）學習，收穫真的很多。自己以前已有幾年教學經驗，所以教學輔導老師讓我觀課兩週後，就開始讓我上台教學。很感謝教學老師讓我有更多教學經驗，每次教學前都會先跟老師討論內容，雖然上課時老師坐在後面多少有點緊張，但每次下課後，教學輔導老師都會先稱讚教學上的優點，並給予教學上的建議，作為下次教學的調整。

實習最重要的是教學演示，教學輔導老師說教學目標不用多，把握住重點教學，學生有學到東西比較重要。還有教學演示的教案，教學輔導老師給我許多寶貴的建議，教案也不斷修改，在第一次教的班級實施後又給予建議，修正教學內容，讓我可以更得心應手，在教學上更流暢。

最大的收穫是，教學輔導老師還有指導學校合唱團，讓我有機會可以觀摩老師怎麼帶領社團，讓我學習到音樂課教學和社團教學是不同的模式在指導。在指導合唱團時，老師的標準很高，每次基本發聲完後，老師會針對每個音符的發音、咬字、音準特別要求，甚至老師會親自示範如何演唱。果真在老師的帶領下，學校合唱團參加音樂比賽，得到全市第二名，代表台南市參加全國賽。

我的導師任教國文，一個禮拜就有六堂國文課，除了早自修和午休入班外，導師也願意讓我在國文課入班，讓我有更多的時間可以觀察班導和學生是如何相處，班導是如何班級管理的。

在開學第一天班導就教我如何改聯絡簿，透過批改學生的聯絡簿，可以更了解學生生活。印象中有一次學生札記寫到心情不好，莫名想哭。班導馬上查覺有異，進行輔導。讓我了解到其實擔任班導要很敏銳，除了積極班級管理，建立班級常規外，還要時時關懷及了解學生生活情形，觀察辨識學生情緒、想法及行為，鼓勵並積極輔導學生之學業品行。

班級經營真的很花時間與心力，班級輔導老師讓我最佩服的，上課全面掌握，只要稍有學生不專心，班導就馬上發現並提醒學生。還有班導會利用午休時間，找學生聊聊，用真誠去打動學生，慢慢地讓學生改變氣質，這是極其漫長、辛勞，卻又很值得的過程。學校除了教學外，還有龐大的行政工作。如果沒有行政工作的支援，其實很多事情是無法運作的。在行政實習方面，深深覺得學校行政單位是校內不可或缺的組織，任何教學與各項活動都須由行政人員事前籌劃安排，才可能順利讓活動進行。此外在活動過程中還要記錄，事後還必須寫成果報表及歸檔等。在行政實習時讓我最明確的感受到學校的行政業務是如何處理以及規劃，要讓所有老師們都熟悉習慣的處理辦法，從中需要不斷的提醒與磨合。

實習半年一下子就過了，可以利用實習期間在各老師身上、各處室服務多聽、多看、多學是很棒的一件事，不要怕事情多，不要擔心做不好，這半年是非常難得寶貴的時間，因為真正到職場上，是沒有人願意花那麼多時間仔細指導，所以好好把握這半年實習時光吧！





The Center for Teacher Education

NO.68

師資培育學訊

Newsletters of Center for Teacher Education