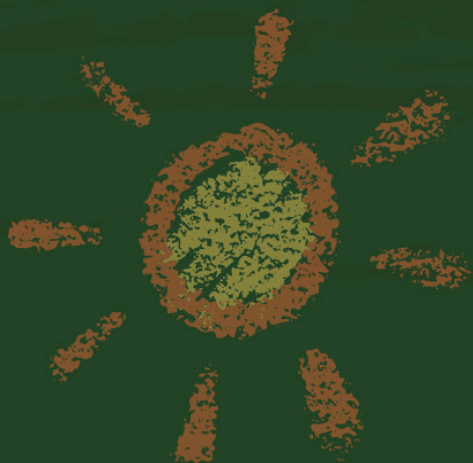
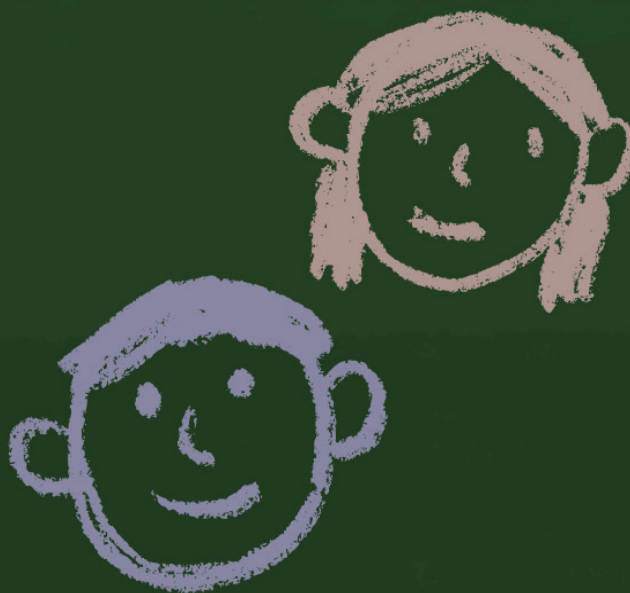




NO.76

師資培育學訊

Newsletters of Center for Teacher Education



目錄

- 1.教檢心得I
- 2.教檢心得II
- 3.教檢心得III
- 4.教檢心得IV
- 5.教育實習心得I
- 6.教育實習心得II
- 7.教育實習心得III

各位學弟妹好!

首先，我必須分享想成為一名老師是一場耐力賽，當你順利通過了師培中心的測驗，順利成為一名師培生，這只是開始，不管你的成績如何，請告訴自己，進入師培，一切重新開始。

我從大一新生開始，就已經在準備師培的入學考，大二時，也如願以償的考進的師培，雖然許多人看好我，相信我的能力，但我告訴自己要和自己比，如果今天的我沒有比昨天的我更長進，那麼在高的成績也沒有用，成績不能決定一切，重點是學到了什麼。

成為師培生之後，我就試著讓自己成為一塊海綿，坐在教室裡最能幫助我專心的位置，寫下課堂中的疑問，若問題仍無解就發問，老師們都是願意幫助我們的。再來課堂中所做的筆記都是日後準備考試事半功倍的寶典，紀錄的越清晰，受益的就是自己!

接著請認真看待師培中心每一次的模擬考，把每次的考試當成真正的教檢，雖然準備考試的時間可能較緊湊，但現實就是時間是需要刻意安排的，沒有人的時間比較多或比較少，如果你能盡早開始準備，就有越多喘息的機會，這裡要建議各位可以使用阿摩線上測驗、教檢教甄題庫的app，我個人使用app的頻率比較高，因為他能幫助你去查詢錯的題目，還可以記錄筆記，是準備模擬考的一大助力，另外請務必練習手寫題，用阿摩或教育部的網站都找的到歷年題庫，題庫中的手寫題一定要練習，想確認答案是否正確可以參考阿摩或是直接詢問老師或其他文獻資料，請記住現在的你還有機會多看、多查、多理解，若是現在得過且過，將來是要還債的!

關於教師資格檢定的準備，我在教檢的前一年就將所有歷年的題庫印出來，用洪水法及系統減敏法的方式，讓自己提早習慣看到紙本題庫，習慣每天寫一年的題庫，教檢前的最後一個暑假，讓自己更密集的練習，但切記是規律的練習，配合作息，不要忘記教檢是耐力賽，除了需要有強大的心理素質之外，還需有好的體力，每天照表操課讓身體習慣，什麼時間點需要清醒，下午更不能忘記好好的運動，散步也好、跑步也好，找到適合自己的運動方式，因為考試當天緊張起來，心肺和肌肉需要強大的肌耐力，只有提前的訓練，才不會考試當天功虧一簣。

再來是適當的放鬆，暑假密集訓練完，偶爾也要給自己安排一些假期，記住是放鬆為目的，不是玩好玩滿，讓自己的大腦稍微休息一下、眼睛也是，可以安排在國高中開學後，可以避開人潮，更加的放鬆，開學後，給自己一些時間，稍微整理、回想一下目前已經練習的內容，大致複習一下，之前上課的筆記和課本的內容，就可以開始跟著教檢的時刻表練習了。

我大概是一月左右開始正式跟著時刻表練習，因為開學後需要處理很多事物的銜接和考試，可能會被耽誤，又加上人總是會懶惰的，但請記得及時上緊發條，過早和過晚都不好，一個月寫題，一個月複習，等到四月的時候，我大概已經練習了兩遍左右，包含所有的選擇題和手寫題，並且持續保持著運動的習慣，四月底我和我的夥伴開始一起約定線上的最後衝刺，安排最後一個月是因為前面已經獨自面對了許多，最後一個月如果沒有夥伴，對我而言真的會撐不下去，於是我和夥伴在各科考完就馬上檢討，是否還有不熟悉的內容或遺忘的觀念，覺得和夥伴一起討論更能幫助組織和重整許多的概念，雖在最後一個月我們才一起練習，但仍然有相當大的作用。

再來就是考試前一天，可以先去看考場讓自己熟悉環境，如果可以找個沒有要考試的朋友，陪你一起會更有鎮定感，在考試當天一定要確保早餐要吃，可以準備能量小乾糧或果凍在考試休息時間吃，因為會很需要補充體力，如果有朋友幫忙準備午餐，那又是再好不過了，考試當天的飲食也是關鍵，最後已經考完的科目就不要再多想了！整理好自己的心態，完成下一科，才是最實在的做法！祝各位學弟妹教檢加油，找到最適合自己的方法，才是好方法。

保持運動

規律練習

適度放鬆

老師常說：「一回生、二回熟、三回滾瓜爛熟。」事實證明儘管在師培入學考摔個狗吃屎的我，也是能站在教檢馬拉松的終點笑出聲的贏家！現在大家都知道我不是特別會讀書的人，只是運用以下方法成功拿到划上岸的船槳。

1. 眼觀四面，耳聽八方：

上課位子很重要，比如坐在充滿學霸的蛋黃區，沾沾學霸的氣息，久而久之自己的氣場就會改變。當然坐前面也是為了讓自己神遊的次數物理性降低，在血糖升高的時間點聽理論，說不想睡覺根本是不可能的，在前面最直接性的接收老師炙熱又肺腑的教學，簡單來說上課認真聽，回家輕鬆睡，但只能說因人而異。

2. 把握任何考試：

不管是期中、期末還是模擬考，能夠75分以上是基本，教檢考題已經不如往常，選擇題選項只能說誘答力相當高，你要在情境彎彎繞繞的題目中快速找到最佳解，如果連在學校最基礎的題目都無法答標，那只能說考試當下只會迷失在出題老師的魔法之中，相信我！真的會懷疑人生。所以好好把握所有練習的機會，尤其是手寫題，在已經是5:2:3的情況下，手寫會是影響上岸的關鍵。

3. 免費的最香：

相信大家都有聽過或收過加強班的資訊，這裡沒營利所以不算業配，但真心建議如果對自己基礎沒有把握，務必加入加強班的大家庭，舉我的例子來說，因為學制的關係基本上跟國文脫節了非常久，光國文加強班我可是整整上了三次，尤其是在素養導向的改制下，儘管你有再多的知識，對杜o、皮o傑非常熟，但是這一切必須建立在你看懂題目在問什麼，這就牽扯到閱讀理解能力。簡單來說加強班可以快速的抓出考試重點，就像在不穩的地基上狠狠地敲下去，真的絕對是物超所值。另外可以運用數位資源，例如：oh! my boss、志光公職補習班等放在youtube上的免費影片，不管是刷牙洗臉、上廁所、洗澡甚至是睡前都可以當作生活bgm聽，像我會邊讀教心邊聽相關的單元，同時進行增加複習的效率。

4. 磨亮武器：

是考生多多少少都會有些參考書，因為我是上課寫筆記課後懶整理的人，所以我很勤奮地找懶人包，像是slaron筆記、餃餃筆記、知識圖像化、蹭學霸同學筆記(關係要夠好，人家才會給你看)、加強班筆記跟義文的超厚講義(沒錯，我全部都寫完了)，像是圖像化的筆記就很適合考前密集複習用，可以減少你閱讀文字的疲勞度，運用精緻化的策略灌輸到長期記憶裡。

5. 生活觀察家：

身邊總有你懷疑他還卡在前運思期的同學，雖然有點惡劣，但能夠幫助你快速將理論連結實務，像是遇到容易情緒激動同學，你也可以想像他的前額葉可能沒長開諸如此類的，不要放過任何可以記憶的機會，我跟朋友後來走火入魔的只用教育理論聊天，但為了上岸總是需要犧牲點什麼，例如朋友跟你聊天的意願度……

6. 成為時間管理大師：

顧名思義就是自律，養成良好的作息是成功的第一步，熟知自己的習性制定出符合自己的時間表，總不可能叫愛熬夜的人早起讀書，那簡直要了他的命，所以善用自己最清醒的時候做讀書規劃才能事半功倍。像我習慣早起做事，我安排的時間就會從早到晚細切，尤其是要兼顧研究所的課業、計劃案、師培、工讀、追劇、生活、玩耍跟創作，在同時兼顧多重角色的狀況下，規劃顯得特別重要。只能說時間都是擠出來的，沒有誰比誰忙這回事，因為大家都一樣，相信我做得到你們一定可以！

7. 運用危機感：

如題，考前一個月絕對最焦慮，尤其在寒假打工快樂要廢，快到考前還打開Netflix看完馴鹿寶貝的我，後期是運用危機意識狂飆猛讀，概念就是生物在危機時刻會爆發腎上腺素拯救自己，但運用危機感的另一個重點是不能給自己留退路，一有這樣的念頭出現，動力絕對是會減半！不過發條轉緊的同時有適時的放鬆還很重要。邊聽相關的單元，同時進行增加複習的效率。

8.適時的當一匹孤獨的狼：

如果你跟我一樣是很愛聊天的人，那在考試衝刺期請遠離一切會讓你分心的人事物，以我們這群人來說，聚在一起簡直變成南應菜市場，所以在考前一星期，我們整群人分散在北中南，絕對不聚在一起互相影響，還有找到最貼切自己的讀書環境，像是24小時書中心、圖書館或充滿哀怨的研究室，扛住孤獨努力衝刺，才能跟學霸朋友一起笑到最後。

9.順應千息萬變：

經過這次的腥風血雨，可以確定的是現在教檢已經跟百變金剛一樣的百變，像杜O等這樣屹立不搖的經典知識請各位一定要滾瓜爛熟，因為這是基礎中的基礎了，現在的考法已經不會再是某某句子是誰說的這種化石題，而是相當活的情境題！尤其是教育時事一定要follow，請將教育的一切網站當作你的社群軟體滑！像是近幾年HJ、Chat GPT等話題沸沸揚揚的，今年就出現在教檢手寫題等著大家。提醒各位夥伴如果要刷考古題，建議可以刷近五年的，尤其是剛改的112跟113的考題，很重要！很重要！很重要！所以要說三次！

10.邁向成功的最後一步：

當你踏進考場時，請注意所有考卷上的規定，綜合題等手寫題在113年出現了限制範圍的格子，不難保證明年會不會改變，所以當你準備作答時請一定要密切注意所有規定！不要讓自己的努力因為違規而白費了。

關於書寫的技巧盡量以列點式的方式呈現，讓閱卷老師可以瞬間抓到加分的依據，畢竟老師閱卷無數會不會沒耐心我們不能預測，能夠速度抓重點是關鍵！勤練字，面對素(速)養導向，除了快速理解能力也必須搭配手寫，要寫得快狠準和字要能看！以往擅長手寫題的在下，寫字速度也相當快，但幾乎是科科壓線寫完，所以，各位請現在開始練習寫字……

感謝看到這裡的你們，相信各位也是沒問題的！以上就是我準備教檢的心路歷程，很感謝我的廣大善緣們及友情贊助的翁仔陪考親友在現場送溫馨午餐，讓我們沒有後顧之憂的準備考試。感謝彷彿扶羊人的閱卷老師，讓還沒寫論文的延畢生可以不用365+，希望這些分享對大家有幫助，期望未來在教甄的現場能與各位廝殺。



這是個漫長的歷程，一開始考進來讀得咪咪貓貓，尤其有幾科月考都勉強爬上及格線，在這個跌跌撞撞的路途中，我覺得支撐我的不是希望與勇氣，而是焦慮與咖啡，畢竟是研究所才來讀師培的人，很容易感受到來自同輩早已上岸人的成功焦慮，希望在這篇普通人寫的教檢心得中，可以給大家多一點正向支持，在被焦慮追逐的路上產生更多的普同感，至少不會感覺太孤單，尤其是研究生來讀的朋友們。

師培老師常說：「考100分跟考60分的教師證是同一張。」因此就算有些科目真的沒辦法讀得很透徹，平時成績不好的科目，請在這句話的支持上都不要輕言放棄，自己念完後還是有些地方讀不通也不要氣餒，到後來加強班時都還有機會被拯救回來，因為有時候要嘗試很多種方法才能成功把內容塞入腦子裡，而且也不是所有課程都適合你，如果聽課一次不能懂，除了加強班還可以去詢問其他老師能不能旁聽，可以去聽看看別的老師的課，可能會找到適合你的。

分享讀書方法精華

· 手寫筆記

就算是用平板寫也要印出來，因為大多的理論用看的是很難記憶下來，如果不知道怎麼去寫可以跟著老師的講義章節，就算是用心用手抄寫一次重點處，也比用眼睛掃過螢光筆重點來得深刻，而印出來更可以加深記憶連結，在反覆閱讀後你可以大概知道誰的理論被你寫在那一頁，沒有寫完全科目也可以，盡力就好（首推從心理學開始做），並且推薦一定要用手拿筆的方式寫在任何載體上，因為考試時有一半都是手寫題，一定要習慣握筆的手感。

可以將每個理論旁邊用自己的方式註解加以內化，這招對手寫題很有幫助，因為現在很需要能舉例的能力。

EX：艾爾肯的個人神話（中二病、覺得自己飆車不會出車禍）。

· 套入生活

在跟師培同學聊天時可以將發現的事情融入教育學理論在話題中。

EX：B同學每次都說教具不重要，理論才是課程中的重點（其實是因為他美工不太好），是他理智化（自我防衛機轉）的忽視行為。

· 參考資料

這邊只推薦讀完後覺得適合我自己的課外資料。

1. 書籍：《知識圖像化》

作者：雪羊，繪師：二二

這本書分別涵蓋社會學、哲學、心理學、輔導等考科，編排簡單易懂，將複雜的概念圖像化或製作成圖表解釋，每個小章節後面都有相應的選擇題，而且選擇題難度適中。

2. YouTube頻道：《Oh My Boss Radio》

作者：麥博士

適合每天做其他事情時當Podcast聽，講述方式對師培學生來說非常簡單好懂，音調有趣不催眠。

· 朋友支持

多結交師培朋友，不只是自己學校，其他學校的友人，可以在讀書方法及參考、備考經驗上給予多元建議，同校友人也可以在心靈上給予很多支柱，我們有建立考試小群組，除了可以討論題目以外還可以分享備考日常，讓考試路上不孤單。

多元建議：心智圖製作法、尋找自己的高專注時段讀書、多關注學霸給自己壓力法(營造讀書氣氛)。

· 讀書場所

一定要了解自己適合在哪裡讀書，像是我自己就很不適合在宿舍讀書，看到床就會很困，人多的圖書館與咖啡廳相對適合我，因為對我來說，人多的地方會比較專心，考前衝刺的時候，我跑去其他城市念書，因為不熟悉的周圍也讓我比較能專心。

· 決勝考場

建議可以在考試當天攜帶一名親友前往，他的功用不只有提供你心理上支持，更可以為你提供一些實質上的幫助，像是站休息區位子、顧參考書與貴重物品、幫買午餐等，使你考試沒有後顧之憂，在此感謝我男友的協助。

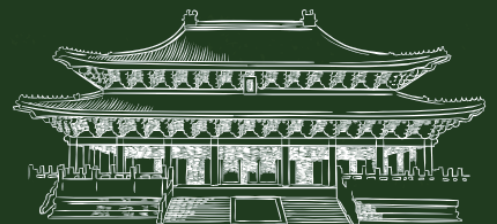
·玄學（僅供參考）

首先在端午節中午蒐集午時水，過幾天去拜文昌（首推台北市文昌宮），可以買旁邊賣的綠豆糕跟抹草拜（記得夾准考證拜），按照順序跟神明說你的資料以及考什麼後，投入准考證到廟字的蒐集箱，回家後將午時水混一般水煮抹草後放涼，考前三天拿著個水淋頭。（成功記得回去還願）

總結

最後我想跟各位分享的是，請盡量在心中畫一個大大的餅，比如說考上教師證後可以成為國家認可的知識分子（開玩笑的），或是未來參與補教業或是入職博物館教育組時時有教育上的優勢之類的，考教師證不一定是為了成為在學校的正式老師，各行各業都需要老師，尤其是我們職業類科，教師證是對於教育專業的一個基本肯定，更是你兩三年的青春時光最終的證明，加油吧！為你的青春畫下最圓滿的一章。

最後祝福你們，可以理直氣壯地說出自己的夢想（下圖）。



準備113年度教師資格考試的過程既艱辛又辛勞，備考路途需要不斷讀書、考試、報告以及研習等等，難免在其中感到挫折；但這些都是滋養我們教師知能的寶貴經驗，能讓我們一步一步成長。針對「讀書方法」、「讀書計劃」與「備考身心調適」三個部分別分享給讀者：

「讀書方法」

（一）提早準備：

在讀教育學程時就可以先整理好各科目重點與練習考古題，並且將錯誤的題目集中寫在一個筆記本裡。提早準備才不會考試前幾個月讀書量太大，且複習時殘能更有效率。

（二）寫筆記：

要用自己的話總結課本講義的重點，可以使用「康乃爾筆記」、「心智圖」與「條列式」等等，若有平板可以設立資料夾把相同科目的筆記集中在一起（自己的筆記、錯題本、免費有Shaton筆記、付費有On 教檢跟知識圖像化）。

（三）做題目大於讀課本：

課本常常會有重複句子出現的情形，重要的部分也與次要、不重要的內容放在一起。因此除了筆記外，寫題目能幫助我們快速掌握學習要點，並熟知考題方向。

（四）阿摩線上測驗（APP）：

可以買鑽石來看申論題詳細解答，雖然要付費但是可以參考每個不同解答的答題技巧。在寫題目的時候一開始通常會毫無頭緒，但藉由別人的解答，我們可以慢慢摸索出該從哪個方向下筆。

（五）實戰經驗充實考古題：

在備考期間找教室、學校、家教來練習教學方面的能力。這可以幫助我們在寫申論題的時候，有經驗、例子可以多加闡述。這幾年的考試常常出現「規劃一堂完整課程」這樣的題目，要在短時間內寫好微型教案的意思；因此我們要多多加強對課程進行的熟悉度，才能應付各式各樣的試目主題。

（六）結伴讀書：

與同學一起讀書，不一定每次都要有伴才讀書，不然會養成依賴性。並且可利用課餘時間，共同討論題目及分享彼此的筆記。開視訊一起讀書也是一種方便又時間自由的好方法，可以監督自己有沒有怠惰之類的。

「讀書計畫」

（一）平時：

按照學習進度讀書，不懂的地方要問清楚，不要拖到考試才提出。

（二）寒、暑假：

將不熟之科目安排在寒暑假複習，可以減緩平時課間的壓力。

（三）半年讀書計畫：

因為我是畢業後又再考一次試，因此有特別訂半年內的讀書規劃。

- 一月到三月/熟讀每科目重點、作筆記、做題目以及不熟悉科目詳讀。

- 四月到六月/集中寫考古題、從錯誤題目中尋找未熟讀之科目，再進行補強、前幾週練習計時寫申論題以及列印大張考卷實際模擬考試。

「備考身心調適」

（一）放鬆心情：

首先要設定「番茄鬧鐘」提醒自己定時休息，好好休息才有精神好好讀書。再者要顧好身體，考前飲食特別注意不要過多油炸、辛辣等等。最後找到屬於自己專屬的排解壓力方法，例如吃甜點、看劇（要有辦法克制自己才可以喔！）、運動、出門散心以及找人聊天等等。

（二）事先準備好：

考試需攜帶物品及各項考試資料都要記得提前準備好，以防因為到現場過於慌張而影響考試成果。

（三）自信心與判斷力：

要對自己有信心，無論過往經歷如何都不影響現在努力備考的你。再來就是考題經常有陷阱題，看起來很像答案的選項通常都不是正確的，要把每個選項都完整看過做出最完善的判斷。

讀書方法

讀書計畫

備考身心調適

在師培中心修讀完2年的教育學分，剛好我處在於新舊制交替之間，我選擇了先實習後教檢，過程中相當掙扎，因看見同屆的同學都開始尋找或已有工作，自己卻要花半年的時間進行教育實習，就會覺得是不是慢同年齡的人半年？甚至是一年的時間？不只沒有經濟來源，還有學分費、住宿費及生活費…等等開銷，是否會造成家裡面無形的困擾？如果去實習又該去哪一間高職？很多問題同時在我的腦袋中旋轉不知道要怎麼去解決。這時幼保系的老師鼓勵我「先去實習，可以學習到很多經驗並去瞭解高職學校的生活型態；不要害怕，做就對了，妳都沒有嘗試過怎麼會知道自己不行呢？」並請我開始尋找幼保科的高職學校且分析給我聽，最後由自己去做選擇。有了家人和老師們的鼓勵，我鼓起勇氣決定參加這次教育實習，經過多方面的考量我就選擇了高雄市私立樹德高級家事商業職業學校，相信半年時間我能吸收寶貴的經驗。

第一次到實習學校進行報到時，第一站從人事室領取報到相關資料並到各處室跑相關流程，在報到時才發現原來還有一位實習的夥伴是某科大美容系的一位男生，跟我同樣是這學期來進行教育實習同時也是實習學校的校友，所以就帶著我一起熟悉學校的環境。我的教學及導師實習皆在幼保科；行政實習則是在輔導處，我的辦公桌位置位於輔導處，因此大多時間都會在處室裡面協助幫忙。因為8月31日開學，這之前是暑假期間上班時間為半日班，在人生地不熟的時候來到實習學校真的會有害怕及緊張的感覺，第一天的時候，輔導處的幹事非常熱情與我打招呼，介紹處室老師、物品位置、大約會有哪些行政工作…等等，因有學校人員主動的帶領讓我比較不會害怕較敢於發問。

開學前，有一場期初教學研究會議，此會議讓我正式的認識幼保科及輔導處成員，主任及老師們都對我相當好，有任何問題都會即時為我解答。輔導處特教組在開學第一個月非常忙碌，因為是新學期所以要為高一普通班身障生做鑑定安置，首先要確認普通班身障生的名單和障礙類別，再進行各校自編測驗及標準化測驗來分析測驗結果，最後由教授審定通過或不通過。其印象最深刻的行政事務是擔任認輔教師，曾經學習過輔導理論技巧，卻沒有實際的與學生晤談，剛開始並不知道該如何去執行此任務，經由輔導老師、組長及主任的解說後，瞭解到可以透過簡單的晤談技巧，如：關心學生的日常生活、人際關係、學校課業…等等，從這方面去認識，因認輔

學生是導師班的孩子也是高一新生，對於我們兩個來說都不是很熟悉，但經過一次次談話過程中，慢慢地拉近彼此之間的信任，到較後期學生會在開始晤談前主動與我分享最近的日常生活，在課業的繳交方面也較有進步。處室的行政事務大家都會相互合作及配合，像是一個大家庭的感覺。

幼保科為導師及教學的實習單位，在實習期間參與科內的協同教學，分別有桌遊、演戲、黏土、照服實作課程，皆是請外界業師來為學生上課，由此可以看見幼保科對於學生的用心。實習期間會跟著科內教師陪學生到非營利幼兒園參觀、科大參訪、長照機構帶領聖誕節活動，印象最深刻的是看到一年級學生利用社團課時間設計律動及小遊戲，將設計好的教案透過聖誕節活動帶給機構的阿公阿嬤，過程中非常感動，因為看到高一學生在沒有經驗的情況下卻很用心設計小活動想要帶給大家歡樂，真的很棒。

幼保科跟輔導處一樣的有行政的工作業務，但性質很不一，幼保科需要照顧整個科內的運作還要舉辦相關活動，當學生發生問題時導師就需要去解決，除了自身班級經營外，還有任課班級、學校的行政業務…等等，可以看見導師的忙碌，在此由衷想要說一聲「老師，辛苦您！」

實習最重要的一個環節為「教學演示」，與教學輔導老師討論過後，決定跟課於導師班級「嬰幼兒發展照護實務」這堂課，配合課程單元進行選擇保母技術為教學主題，因此堂課為併班人數多達58位，由於技術課程需在專業教室上課；在空間有限的前提之下需提前規劃座位安排，因學生皆為高一新生並無接觸過任何技術課程，因此想透過實際的演練讓學生能更加深理論與實務的結合。因安排教學演示為一節課，但在技術的講解上過於豐富冗長較忽略到學生實際的練習時間，可適時地請同學出來示範，由台下同學觀看學習單來檢視，讓學生有參與感使學習動機加大，整體過程皆為順利。

實習學校就像自己的學校，從實習前跟幼保科主任接洽到正式開始實習，都能感受到大家對我的教導及關愛。輔導室的各位教師對於自己的行政業務相當熟悉，同事之間也都會互相幫忙，達到團隊合作的默契，整體氣氛相當的溫馨；幼保科的教師們都有自己的任教專業，課程間彼此相互支援，帶著極大的熱誠進行教學，整體氛圍相當；導師班的學生是一群活潑、熱情、具有同理心的班級，在團隊合作的默契也很好，雖然從開學至今有發生一些如同儕間爭吵的小事情，但我相信經過幾次事件的磨合，會使同學之間的友誼更加良好。樹德是很棒的學校，在半年的時間獲益良多、增廣見聞，吸收許多滿滿的力量。未來即將成為教師的我，是希望與班上學生亦師亦友，但該有的原則是不能夠退縮；不管是在教學或帶班上會想要給他們許多不一樣東西去思考及啟發創新想法，讓他們在此階段是有所收穫的。因在輔導室實習及發現學校有很多學生是需要教師特別關懷，因此讓我有想進修輔導專業的想法，希望藉自己的力量去幫助及關懷需要的學生。



透過實習半年期間，深入未來可能接觸之教學環境，與實地觀察、見習、操作演練，幫助往後踏入職場能更加如魚得水。預計於八月輪值各行政處室，能了解行政業務進行之流程，與學校每學年的例行公務；九月開始進行教學實習與導師實習，觀察教師班級經營之模式，和校園風氣、學生團體間的互動、學生與教師間的合作默契，擔任兩方的溝通橋樑，使其產生班級向心力、凝聚力，以維持教師教學品質，給學生更好的學習環境。期望能在教育實習期間，習得專業知能、教師教學策略、班級經營以及行政業務等技能，未來應用於職場上。

令人印象深刻的教學課程內容是某一堂多媒材創作實務的課程，需要將創作思維融入作品當中，並繪於甲片上。一般來說，學生會認為「美甲」是時尚造型科同學在學習的課程內容，也不免出現「我又不是時尚造型科，為什麼要學美甲？」的聲音出現。但，從另一方面來看，我們只是把紙材換成了甲片，其實運用的媒材(壓克力顏料)與平時繪畫並無不同，也是必須透過設計→創作的反覆過程而誕生出一個完美的作品。當我把這樣的觀念分享給學生的時候，他們也很認同這樣的解釋，並十分投入到創作之中。

在教育現場總是有許多「意外」出現，但往往也有許多意外的收穫。讓我最倍感壓力的是，該如何將學習到的教育理論在課程設計中正確且完善地應用，才能使學生在吸收課程內容時，能用淺顯易懂的方式去學習，且能達到融會貫通、舉一反三的學習目標？因此在準備教學演示期間，除了自己練習，和實習輔導教師討論之外，也邀請不同領域的教師一同參與，因而獲得了很多回饋，使我看到自己沒注意到的細節，進行修正後，在正式的教學演示上才能順利、圓滿地落幕。

實習教師的身分很尷尬，在老師面前，我們是實習學生；在學生面前，我們是實習老師，有時可以感覺到，比起班導師，學生會更容易向實習教師求助，尤其是一些可能使他們感到焦慮不安，或極度擔心遭到責罵的事。例如無法準時繳交作業，或其他不好意思向班導師開口的事等等。其實我非常能理解他們的想法，但在某些時候，也能感覺到學生對於實習教師的要求不是太放在心上，讓我有些挫折。譬如收作業，或是要求他們進行環境清掃時，總覺得心有餘力不足。後來，觀察班導師的班級經營策略，發現和學生約法三章

很重要，而且一定要建立獎罰制度，如果有學生違背班規，就依班規處分(嚴重者則依校規處分)。當學生做出值得嘉獎的事，除了加平時分數以外，教師的口頭讚美(社會性獎勵)對於學生而言也是相當重要，也能鼓勵他們維持，或更進一步達到高層次的境地。

在處理行政事務的同時，也是了解整個活動流程的最佳機會。從活動的規劃、人員分配、場地佈置等等，都需要投入大量人力、時間與精力堆疊而成，才能順利推動各項行政事務。舉例親師座談會，初進校園的高一新生，由於對環境的陌生，因此常需要導師在旁協助建立班規、班級風氣等。處於青春期的孩子重心逐漸從父母轉到同儕身上，常疏忽與家長的互動，家長可能不太了解孩子在校的狀況，或是交友圈等等，這時就需要導師協助將近況予家長們知曉。最令我印象深刻的是，有位家長很關心孩子的交友及學習狀況，孩子想參加熱舞社，但因家長的不瞭解而遭到拒絕，要她參加瓷繪社，也表示很擔心孩子學畫眉不好。在導師的講解過後，這位家長豁然開朗便心滿意足地離開了，孩子也很開心終於可以參加自己喜愛的社團。

對於跨領域，或探索未知的事物都令我非常感興趣，因此我參與的研習活動十分多元。還記得有次我參加了台師大舉辦的109學年度實習學生初階專業回饋人才培訓研習—高雄場，在那裏認識了許多同是實習教師，來自各領域的專業人才。前半段進行四個團康小遊戲，訓練我們進行ORID的練習，觀課人員說明觀察到的教與學具體事實，再由前述觀察資料與觀察焦點中，找到關聯(觀察資料回應觀察焦點問題)，接著授課教師與觀課人員分享公開授課(教學)對彼此的觀察，從中收穫對未來教與學的啟發，以利改進下次授課(教學)的策略。在主講人的引導下，大家寫下了一堆我從未想過的回答，激發創意與吸收新知和想法。主講人在講解完整個理論知識後，讓我們嘗試實務學習，先是播放從電影中擷取的片段，分析兩位老師在教學現場的教學策略、個人風格、班級經營等，兩者大相逕庭。另一部短片則是一位國文老師的教學現場。個別寫下觀察到的客觀事實，加以關聯、詮釋、決定，接著大家討論各自的看法與觀點，從實務中學習，加深印象。也認識到ORID是授課者能客觀改進教學策略的好方法。

透過實習半年期間，深入了解未來接觸之教學環境，與實地觀察、見習、操作演練，相信經過這六個月的實習訓練，能在往後踏入職場更加如魚得水。於八月時輪值各行政處室，了解行政業務進行之流程，與學校每學年的例行公務；九月開始進行教學實習與導師實習，觀察教師班級經營之模式，和校園風氣、學生團體間的互動、學生與教師間的合作默契，擔任兩方的溝通橋樑，使其產生班級向心力、凝聚力，以維持教師教學品質，給學生更好的學習環境。在教育實習期間，習得專業知能、教師教學策略、班級經營以及行政業務等技能，期待未來應用於職場上。

未來的教育生涯發展規劃，會選擇教育相關領域之研究所繼續深耕，同時跨足其他領域，以多元、合作的積極態度，繼續學習。我也相信，要教好一個學生，不只是專業知識上的成長，而是應該教導他們面對生活中各種挑戰的勇氣與技能，達到「自發、互動、共好」的境界。



通過教檢後來到了最後一個關卡，其實半年的實習一眨眼就過去了，以下是我在這半年來的心得感想以及一些實習的生存之道，分成三個類別與學弟妹們分享，希望大家在這條辛苦的道路上都能走得更順遂一些。

教學實習

1. 多觀摩輔導老師們的教學方法

剛開學時可以有禮貌性地詢問老師能否觀課，可以多觀摩不同老師的課程，透過觀摩不同老師的教學方法，並找尋適合自己的教學風格，我認為觀課是很重要的一環，因為是從第三方的視角在看整個課程進行，而且更能理解及探討老師的教學方式，也能夠從學生的視角去感受他們的學習困難點，更能夠與輔導老師討論不理解之處，透過觀課來增進自己的教學技巧。

2. 從做中學、多請教並虛心受教

有一句話說得好，「你不一定要很厲害才開始，但你要開始才會很厲害」，其實剛開始踏上教學的旅程難免會有些緊張，上台試教時通常都不會太滿意，但這是正常的，多把握每次上台試教的機會，因為多教學幾次才能知道自己需要調整的部分，也能穩健台風，最重要的是我一定要與當天在台下觀課的老師請教，並請老師給予回饋，對日後的教學演示一定有幫助。

3. 教學演示要盡早準備

教學演示應該是整個實習的重頭戲了，建議從開始試教時就可以慢慢規劃教學演示，可以先規劃教學演示的日期，以及自己有把握教學的單元，因為教案的修改及教具的製作、設計邀請卡及海報都需要花時間，而且過程一定會不斷調整，越早準備越能緩解自己的緊張感，才不會到時候事情都集中在一起而感到手忙腳亂。

導師實習

1. 學習導師的帶班技巧

從導師實習中可以多與導師請教帶班技巧，也能多觀摩老師處理班級事件的方法，我是會反問自己若是我遇到了相同情況會如何處理，實際觀摩真的可以學到很多，而且會發現很多教學現場上意想不

到的狀況，從中可以深刻的體會到因材施教的重要性，也可以觀察到不同班級的氣氛，就會知道導師的重要性，導師實習最重要的是要做好輔助者的角色，適時給予導師恰到好處的協助，還是必須要尊重主要教育者的教學方式。

2. 珍惜與導師班的相處

導師實習是我最喜歡的時光，中午我都會進班與學生們共進午餐，並關心班上的學生，我曾經看到一段很棒的話分享給大家，「在講台上，給孩子上課，那個是工作；在講台下，對孩子的關心，那才叫做教育。」看著他們彷彿看見年輕時的自己，可以多參與班級活動，像運動會跟著學生一起為班上加油，或是一起在園遊會擺攤，參與學生的成長，陪伴就是最好的禮物，讓學生知道即便結果還是有些美中不足，但無論如何我們都一起完成了，這也可以累積自己的帶班技巧及找到自己的帶班風格。

行政實習

1. 圓融的處世態度

學校其實也是一個小型的職場，每個學校都有自己的文化，以前念書時老師總會提醒我們教育界很小，很多名聲都會口耳相傳，所以盡量以和為貴，保持積極向上的學習態度，做好自己該做的事情，打造好名聲相信對未來一定都會有幫助的。

2. 懂得察言觀色

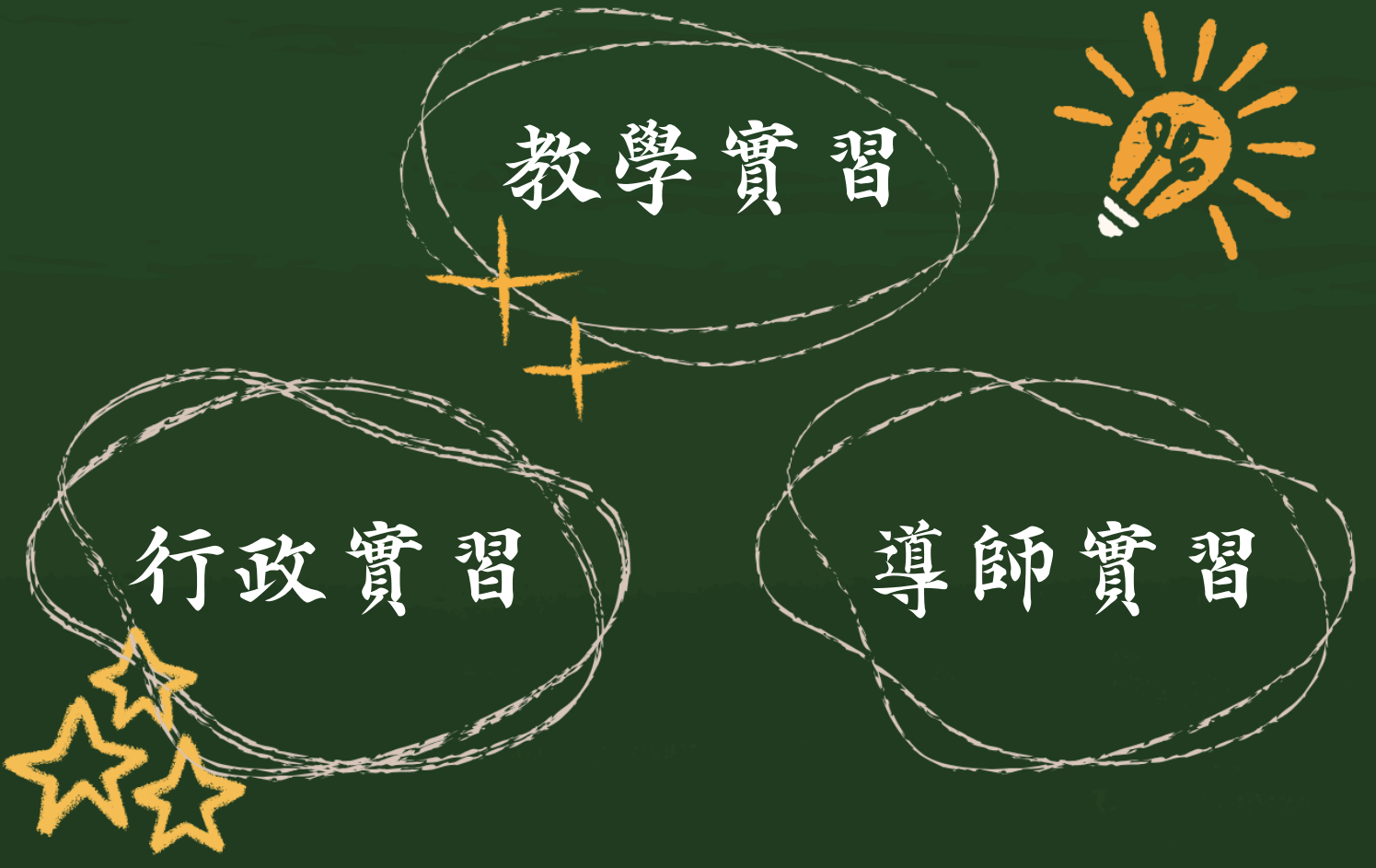
實習時要懂得察言觀色，像是很多人都會很好奇的實習穿著，其實每間學校的氣氛都不太一樣，有些學校較保守，有些較開放，建議開學一律都是穿著乾淨整齊為主，等進校園一陣子多觀察後再決定是否做調整，但建議學弟妹們實習還是穿著簡單乾淨，切勿過於做自己，畢竟是來學習的低調即可。

3. 多做多學

實習時難免會做到一些雜事工作，在合理的範圍之內可以試著調整自己的心態，少抱怨，抱持積極的心態好好調整自己，多嘗試一些自己沒有做過的也是一種學習，將會有不一樣的收穫。

總結

實習時不用害怕，不懂的可以適當詢問，因為在這個既是學生又是老師的階段，很多資深老師都會願意協助及給予意見，趁這個階段多學習，虛心受教，一定可以累積很多經驗，實習過程中可以與夥伴們分享及請教，但不用相互比較，把自己的心態調整好，實習階段就是來學習如何成為一位好老師，可以多看不多學，凡事做好未雨綢繆的準備，抱持積極正向的心態，遇到挫折時不要害怕，教育這條路確實越來越難走，但都經歷了層層挑戰，何不繼續再拚一下呢？每次當我懷疑自己時心都會浮現這句話「If not me, who? If not now, when?」做就對了，這一段話分享給學弟妹們，鼓勵你們多挑戰自己，也祝福你們實習順利。



教學實習



行政實習

導師實習

NO.76

師資培育學訊

Newsletters of Center for Teacher Education

- 發行人：楊正宏 · 發行日期：2024.10.31
- 主編者：邱憶惠 · 傳真：06-2427783
- 執行編輯：陳義汶 · 電話：06-2532106#250
- 美術編輯：李宥漪 · 網址：<https://eurl.cc/580dav>

- 地址：710302台南市永康區中正路529號
- 發行單位： 台南應用科技大學  師資培育中心
TAINAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY The Center For Teacher Education