

Impossible is nothing，沒有不可能！

健康促進與衛生教育學系

巫雅婷 桃園縣立南崁國民中學

壹、背景介紹

我畢業於健康促進與衛生教育學系，如同一般人的教甄之路，先實習再通過教師檢定考後，步入教師甄選的戰場。在錄取率一片低迷的狀況下，很幸運地，衝破殺陣，應屆考取了國中健康教育正式老師，目前在桃園服務。有鑑於健康教育這個冷門、缺額屈指可數的科目，在準備過程中，資源較有限，只能從系上學長姐、同學身上挖寶（因為全台灣師培生中，能教健康教育這一科的只有本系），希望藉此文之分享，增強考生們的信心！

貳、大五實習，重心為何？

我相信，這是許多實習老師會面臨的問題，我也不例外。首先，畢業後面臨的就是半年的實習時光，包括三要素：行政實習、導師實習以及本科的專業實習。我自己在實習時很迷惘，時間的壓力讓我一度喘不過氣：當實習結束（一月三十一日）後，準備一個半月就舉行教師檢定考（三月十三日），如果檢定考沒有通過，就要再等一年，聽起來真的很嚇人。但是，如果實習時不抓緊時間體驗教師生活，只專注於讀書，那這半年將會相當漫長且毫無收穫。我實習時的時間安排算是蠻順利的，指導老師及行政人員都很和氣，讓我得以按照自己的步調走，這很重要！我覺得在學校的時間，要做好實習的工作，虛心學習，增加經驗值；回家後，按照自己的讀書計畫，好好念書。補充一點，平常日下班回家後真的很累，還要看出真的很辛苦，不過讀書氣氛是需要培養的，每天至少三十分鐘，不無小補。我都是利用星期六，學校有輔導課，跑到學校讀書，按照鐘聲作息，是個很棒的讀書環境。

早上準時七點到校，協助學生的打掃工作，再一同早自習，可以利用這段時間讀點書；如果導師利用這時間處理班務的話，一定要參與並做紀錄，當日後自己獨當一面，這些寶貴的經驗將受用無窮。如果已經開始批改聯絡簿的話，我建議可以利用早修時間批改，一來可以掌握學生的情緒，二來當有狀況要處理時，才不會錯失黃金時機。上課時，盡量跟課，學習指導老師教學的精華與班級經營的能力，並可以加深對教材的熟悉度，是一舉兩得的好方法。建議大家可以跟指導老師溝通，看甚麼時候可以讓自己上台教課，請老師給予指導，教學的經驗真的相當重要，趁實習時累積經驗，使自己不怕場、練習台風，以及和學生的應對進退，並且和指導老師討論需要改進的地方，把握每次上台的機會。

課餘時，協助行政事項。在選擇實習學校時，盡量選擇能在不同處室輪流實習的學校，

可以拓展自己的見聞，增加設計、執行計畫的能力，了解站在不同的立場，考量的思維之不同。除此之外，如果考試題目是與學校教育行政相關，由於有參與過，答題會比較得心應手喔。行政實習可以累積許多經驗，無論是舉辦活動或是對於學校治學方針甚至是教育理念等，都可以從中學習，抱持著「多聽、多看、多問」的態度來學習，你將會學到許多事物，這些都是未來教師甄試時，第二關口試的秘密武器。與評審委員分享自己的教育理念，佐以參與過的學校實務工作，絕對會讓評審留下深刻的印象。

還有一點也很重要：記錄生活中的點點滴滴。將自己的心情記錄下來，興奮的、感動的、開心的、傷心的、沮喪的……等，在需要時，看著自己寫下的文字，想想自己一開始投身於教育的行列，是抱持著怎樣的熱情？是抱持著甚麼樣的理念？提醒自己「莫忘初衷」，現實的不愉快，只是個小小的挑戰；學生的成長，是多麼的令人感動。有位前輩和我分享過一句話，說得很貼切：「辛苦也是一天，怠惰也是一天，總要選個無愧於心的方式，享受生活。」要怎麼收穫，先怎麼栽，老天爺會看到你的努力的！

參、教師檢定考該如何準備？

目前教師檢定考的日期是一年比一年提早，99 年度考試日期是四月八日，錄取率有 63%，而今年 100 年度，考試日期整整提前一個月，是三月十三日，若是實習結束後再開始準備，就只剩下一個月，其中還會遇到農曆新年等假日，不能輕忽大意，而且今年錄取率只有 58.91%，最主要的原因是題目開始變得靈活，必考題好像退了潮流，真的要靠實力，而非臨時抱佛腳就能成功。四大科目中，包括共同科：(1) 國語文能力測驗、(2) 教育原理與制度，以及依不同檢定科別而有不同的專業科目，舉中等學校為例，須加考：(1) 青少年發展與輔導、(2) 中等學校課程與教學，皆有選擇與手寫題。平均需高於 60 分即可通過，但不能有兩個科目低於 50 分，其實感覺不難，但是因為寫慣了選擇題，當你真的要寫點甚麼東西時，會腦中一片空白。

一、平時要有讀書做重點的習慣，抓住章節的重點

建議大家平時要有讀書做重點的習慣，抓住每一章節的重點，在考教師檢定時，手寫題就不會是阻礙，反而是加分題。我這四個科目的平均超過 80 分，就我個人而言，國文考題其實不會太難，選擇題六十分我都沒有浪費，是個能拉高平均分的好科目。大家可以先評估自己對於各科的拿手程度，以及預計分數，國文的難度比較穩定，其他科可要好好準備。至於讀書的方法，就看個人的習慣了，讀的書不用太多本，給自己造成壓力反而不好，我就只讀一套書，把書中的章節融會貫通，讀得仔細才是重點。

二、注意教育時事議題

至於時事也要注意，像今年輔導的議題非常熱門，我就特地再去買輔導的專書來讀，果

真有考出一題關於諮商技巧的手寫題，佔了十分，一翻兩瞪眼，會寫就是會寫，不會寫的人，即使瞎掰也寫不出來，這就真的是看個人用心程度。能力所及再去讀這些專書，否則可能會得到反效果，念得很深入，但不夠廣泛，以至於漏掉許多基本相關的題目。

三、歷屆考古題一定要練習

歷屆考古題一定要做，可以發現出題方向的變化，以及訓練自己時間拿捏的程度，可以提升考試的穩定度，心情比較不會浮浮躁躁，答題自然有條理，分數會提升許多。

肆、如何因應檢定考後的空窗期？

一、參加金筆獎甄選比賽

教師檢定考結束到公布成績，大概有一個月的空白時間，大家要審慎地規劃這段時光。考後的一至兩個禮拜，會怠惰、不想念書，這是人之常情，我覺得規劃一個旅遊行程，好好放鬆是很不錯的，而且那時正好是旅遊的淡季，花費也不會太貴，可以調劑心情，讓生活繽紛許多，累積正向能量，以迎接下一個挑戰。剩下的時光，強烈建議大家將半年實習的點滴整理為成果集，還可以參加師培處舉辦的金筆獎甄選比賽，如果得獎了，還有優渥的獎金，何樂而不為？跟大家分享非官方統計數據：得到金筆獎的實習老師，大都在兩年內考取正式教師，我也有參加今年的金筆獎比賽，得到還不錯的名次—第四名，我覺得這不只是精神上的鼓勵，也是對自己用心付出的肯定。

二、製作學習歷程檔案

除了做實習記錄之外，也可以著手設計介紹自己的三折頁，和簡單的個人檔案。三折頁不一定必要，像我考桃園縣教甄時，並沒有準備，最後還是錄取了；但是有些口試評審老師，已經很習慣用三折頁的內容來延伸發展問題，若沒有準備，反而就扣分了，大家可以趁這一個月準備，不然等到教甄開始時，時間就會變得很緊迫，會變成負擔。三折頁設計概念就是讓評審能快速認識你，可以以一句話說明自己的教育理念，文字不用太多，可以放一些相關的證照或是得獎紀錄，評審委員自然會有興趣，想要問更深入的問題，進而把場面引導在自己可以控制的範圍，這樣口試的分數就會蠻理想的。

伍、教師甄試該如何準備？

教師甄試可分為第一關「筆試」以及第二關的「試教及口試」，以個人的經驗與大家做交流分享。

一、第一關：筆試

筆試的成績，老實說，非常重要。第一：攸關你是否得以進入複試、是否得以在評審面前展現教學技巧以及推銷自己，說白話點，就是「入場券」，即使你的台風再穩健，教學再精

湛，也總要先進了複試才行，現實真的很殘酷。第二：筆試的成績和最後總成績有一定比例，各縣市不同，有的縣市非常注重筆試，占了60%，有些只占40%，但不管比例為何，只要筆試愈高分，拿到的基本分數就比較高，就愈有希望成為最後的贏家。

（一）勤練習考古題，是基本功

筆試又分為「教育科目」與「專業科目」，皆為選擇題，勤練習考古題，是基本功。我自己的做法是：考古題我會印成三份，第一份寫完後，成績當然不太理想，所以「檢討」時就要下一番功夫，「訂正、找資料、寫延伸補充、甚至是做比較表等」，經過這樣扎扎實實的練習，腦海中一定會有深刻的印象。若是不複習的話，再深刻的印象也會隨時間而逝，所以大概過一個月後，我會把第二份題目寫一遍，很弔詭的是：明明已經訂正過的題目，真的很容易會再犯錯，這表示自己還沒完全融會貫通，要好好的再思考；要不然就是題目誘答力很高，自己很容易上當，也要避免再犯錯。最後一份考卷，應該就是自己最精熟的程度，就是一直反覆練習，把握基本的分數。

（二）檢討教育科目的考卷，夥伴一起討論集思廣益

有些小技巧和大家分享：在檢討教育科目的考卷時，最好能找人一起討論，集思廣益，這是大家共同要考的科目，所以比較不會受不同科目的限制，可以有較多的迴響和收獲，當你對題目能說出想法和見解，表示你真的完全了解，這是件好事。找人討論考題，可以利用組「讀書會」的方式，每周討論、訂正、檢討；或是找實習的同事，一起精進努力，會比較有效率；或是利用BBS網站上的資源（PTT實習教師版），找出相關的解答，甚至，有些考生會分享獨到的背誦口訣等，對考題熟悉度的提升相當有幫助。

（三）檢討專業科目考古題，釐清誘答選項之定義、觀念

而在檢討專業科目時，將考古題每個誘答選項弄清楚其定義、觀念等，由於專業科目無邊無際，所以準備起來是比較沒有方向的。以我自己為例，健康教育專業科目的題目每一年都會和時事做結合，有關於菸害防制法修訂的新條例、全民健保的當紅議題、十大死因的異動及其背後原因，甚至是某個食物中毒事件的元凶等，所以不能只讀考古題，也要密切地注意社會脈動。此外，課本上的知識是一定要熟讀的，教師手冊上的補充資料以及備課用書的相關資訊，都要仔仔細細的讀過，若要再詳細深入了解，可以從政府機關的網頁尋找資訊，比較有公信力，資料也會時常更新。例如：國民健康局、健康99資訊網、行政院衛生署食品藥物管理局、疾病管理局等，都可以找到相當多的資訊，端看你自己是否能下工夫，好好消化一番。

（四）第一關筆試一定要通過

我對自己的要求是：應屆考生，讀書時間最多，所以第一關筆試一定要通過，至於複試的部分，可以靠經驗補足。首先開缺的是新北市，健康教育只有一個缺額。考進了複試，最後成績是備一，還算滿意。再來，到新竹參加「獨招」，也是一個缺，但我深深的覺得，獨招

對教學經驗不夠豐富的我而言，非常不利。第三場就是桃園的聯招，筆試的部分，我覺得自己表現的還不錯，專業科目拿到滿分，讓我信心十足，試教時，心情也變得輕鬆許多，自然有不錯的表現。

二、第二關：試教+口試

試教的單元依各縣市聯招有不同的做法，北區考試的趨勢是「六冊全抽」，意思就是每個章節都要很熟悉，考驗老師教材的準備度；其他地區多會指定版本和單元，範圍多為二年級下學期的章節，可以從歷年的簡章找尋蛛絲馬跡，先做好準備，至少要先了解章節內容。由於實習只有上學期，下學期的課程多半都沒有準備，更甬提要有上台練習的經驗，對於應屆考生，真的是個很大的挑戰。

試教時，有些部分一定要兼顧：**(一) 班級經營**；**(二) 章節講解** **(三) 評量**。(一) 班級經營的部分包括：1. 點名，確定人數，關心學生出缺席情況，有些評審很注重這點，會覺得這位老師很細心 2. 班級秩序掌控，即使台下沒有學生互動，也是要展現出你對於學生學習的掌握程度，可以說：「坐在後門的某某某，你是身體不舒服嗎？需要去保健室嗎？如果是精神不好的話，請去洗把臉，再跟上我的進度喔。」；(二) 章節講解的部分，一定要包括：1. 引起動機，成功營造學習動機，不僅讓學生上課有興趣，評審老師也會感受到你的與眾不同。不同科目、課程的引起動機都不太一樣，端看你自己想要營造甚麼樣的效果，可以和時事結合，融入學生生活，也可以請教有教學經驗的學長姐，相信一定收穫良多。2. 包含認知、情意、技能的課程。將大學四年所學，整理成有條理的上課方式，並以淺白的講解，讓學生吸收。(三) 課程評量可以用學習單、抽籤問答、或是分組搶答等方式進行，做課程的收尾，如果有使用「記分板」(分組搶答)，要記得做分數的統計與口頭鼓勵，才算完整。

口試題目可能和本科專業、學校行政經驗以及班級經營管理相關，對答技巧就是想盡辦法推銷自己。準備個人檔案當然是必要的，不過重點是與評審交談的內容，檔案只是加強印證用的。口試的題目很多，網路上有許多考古題，可以先預設好答案後，請實習學校的老師們當考官，訓練自己的膽量和臨場反應。回答的重點可以圍繞在自己的教育理念，想成為老師，一定對教育有其熱忱與抱負，回答問題時，以理念為方向，加上個人的體驗(例如：在實習學校時)與感動，打動評審的心。

陸、感謝

任何事情，沒有不可能，只要你用心追尋。一路走來，最感謝家人的支持：爸媽每天準備溫暖的三餐、妹妹幫忙製作教具，並給予試教的回饋，男友在軍中還排假陪伴我應考，

實習同事的加油打氣，系上學長姐提供的寶貴建議以及教授的鼓勵，都是我向前的動力，謝謝你們!我成功的做到了:應屆考取正式教師，一圓教師夢，相信你也可以的!