

# 教師甄選經驗分享專文：國中輔導教師

教育心理與輔導學系 104 級  
新北市中平國民中學 邱欣怡

## 壹、前言

### 一、適合自己的方法才是好的方法

大部分的人剛開始準備時很容易沒有方向、感到迷惘，會聽到很多人的建議、去 ptt 找前人的經驗分享文，這些都是很正常的，我在詢問和找資料的時候也都會感到特別安心。但看完這麼多建議和經驗分享後，請記得不是上榜者的方法就是好方法，只有適合自己的方法才是好方法，怎麼確認適不適合自己，就需要靠平常你對自己的認識和多去嘗試！

### 二、考試只是一種達成目標的途徑，千萬記得你的初心

我在準備教師檢定和教師甄試時總是感到很茫然，我一直問自己：這些要考試的項目對我的教學真的有幫助嗎？這些分數真的可以代表我是一個好老師嗎？這樣的狀態很危險，例如我在練習教甄口試和備審時，搖擺於做自己和評審的喜好之間，使得表現得很尷尬而不自然，反而沒有辦法拿出自己最真實的樣子，最後幸好有學長姐和讀書會夥伴的提醒，我才慢慢在這兩者間找到平衡：考試只是一種達成目標途徑，不能代表我這個人本身，也不能代表我會是怎樣的老師，而只要記得自己的初心，評審其實都能感覺的到！

總而言之我覺得這條路上迷惘和掙扎都是常態，不要一直想別人要什麼，而是先去找到自己是誰。

## 貳、實習

心輔系與其他系所的實習時長較不相同，以下分為心輔系獨有的大四兼職實習一年、與每個系所都有的大五實習分別做說明：

### 一、大四實習——多看、多聽、多學

剛開始踏入學校實務現場，會發現這與在學校學習的、教授所教的、你自己想像中的，有非常非常大的不同，這是不管你在哪間學校實習，都一定會遇到的情況。

面對這樣的狀況，大四實習是一個很好的機會去融合所學及實務現場，兼職實習生通常被允許有比較多的觀摩機會，也比大五實習的工作量少，因此盡量多看多聽多學，把握每個時機去問老師們（尤其是除了指導老師以外的其他老師）可不可以看課，每個老師的教學風格、班級經營方式、課程重點都會不同，多看不同老師的課可以幫助你快速瞭解到這些不同的教學方式，評估是否適合自己，

以利建立適合自己的教學風格，並且將在教程學到的理論和實務現場的工作融會貫通，這就是大四實習的最重要的功課：為大五實習做好準備、為教學風格打好基礎，像個海綿一樣的盡情吸收吧。

## 二、大五實習——把握每一個實作的機會

### （一）實習前的準備

#### 1.大五實習學校的選擇——考慮好你需要的是什麼？

大五實習半年之後就是教師檢定和教師甄試，教師檢定就是考你讀了多少書、教師甄試則是考驗你對教學、行政等等的熟悉度與成就，因此在選擇實習學校的時候，要先問問自己幾個問題：

- （1）我的讀書需求是要在這半年慢慢讀？還是考前一個月衝刺？
- （2）我希望在實習期間累積的實務經驗有哪些？教學、行政、導師哪一種類是我最需要的？
- （3）我準備要花多少時間和力氣在實習的工作上？
- （4）我喜歡現在大四實習這個學校的氛圍和環境嗎？

問了自己這些問題後，我決定將實習的主力放在教學與行政的實務經驗上，因此選擇留在大四實習的學校南門國中，很感謝輔導室和指導老師願意給我很多機會去主辦活動及教學，並且給予我充分的督導，雖然是選擇了比較重的實習工作，但也是在為教甄的口試與申論題打下較為扎實的基礎。

#### 2.好好的玩一場

千萬記得教師之路是一場一關接著一關的持久戰，尤其大五實習是一件很需要心力與腦力的工作，既是學生又是老師，非常考驗耐力與決心，因此我在大四實習結束、大五實習開始前的七月，整整一個月都安排自己喜歡的事情，盡力的去玩耍，為接下來的一年儲備能量，準備考試期間感到很疲憊很羨慕其他朋友生活的時候，就可以告訴自己：你已經享受過也玩過了。這樣比較能心甘情願的繼續走下去。

### （二）教學實習

#### 1.盡量爭取教學的機會

剛開始實習時，因為理論知識豐富但實戰經驗不足，很容易對於自己的教學能力感到懷疑與沮喪，這時候千萬不要氣餒，除了多觀課外，盡量跟指導老師（或其他老師）要課程來上，通過多上課，教學自然而然的會漸漸上手。

多上課有不同的做法，如果是一個主題上很多班級的話，可以練習到的是如何修教案到完美，如果是上很多不同主題但在同一個班級的話，練習到更多的是班級經營與抓班級的特性。個人最推薦的是我實習時的授課量：每個星期同年級上三個班，而且盡量能間隔一天或是分別排在同一天的早上和下午，三堂課剛好從生疏到修好一個教案，並且間隔開課程日期讓我有時間去修改教案，這樣帶一個學期下來，既可以練習到班級經營，也可以練習修改教案，雖然每個星期都要想新課程會比較累，但是教學手感的熟練會非常顯著，和學生之間的默契也會讓上課變得很愉快。

## 2.多元的上課方式

如果很幸運的有爭取到較多節數的試教，建議可以嘗試用不同的上課方式，例如 ppt、純教具、板書輪著上課，大團體討論和小團體討論交替使用，自編教材和按照課本內容輪流上。

如此一來，可以多練會幾招，因為每次都有新的教學方式，學生也會被你吸引而更有動機上課（也是差異化教學的一種方式），未來教甄時考什麼都不用怕，也能透過試水溫，找到最適合自己的教學方法。

## 3.彈性的上課態度

教學不只是要傳授知識，對於輔導課（其實每一種科目都是）更重要的來說是老師的價值觀和態度，學生可能不記得你教了什麼，但他們會記得你的課程給予他們的感受，授課之前建議先梳理你自己的價值觀，並且融入你的班級經營規則中，例如：希望提升合作與溝通的話，請多用小組加分制度，並將合作表現納入考量；如果重視彼此尊重，則將尊重放到課程約定中，並且以正向鼓勵的方式提醒學生，學生間互相攻擊的情形就會降低；如果希望學生的同儕間學習與同儕輔導的話，那就在課堂中多提供小組與大團體討論的機會，以開放和鼓勵的態度催化學生討論。

我們用的教學方法傳遞了我們的態度，而態度比知識帶給孩子的影響更深遠，可以從教學實習開始練習在教學中多一點溫度，這會成為你在教甄和未來教學現場的個人特色。

### （三）導師實習

如果你是輔導科，導師實習看似與我們未來的業務無關，實際上你可以藉由導師實習的機會，多瞭解這個年紀學生的特性與狀態（如果按照制度，106年將開始把兼輔轉任為專輔或導師，導師其實對我們來說也很重要）；如果你是不是輔導科，是任何一科的教師，都有可能擔任導師，在導師實習期間，更要積極的爭取機會和觀察學生狀況，並且蒐集你和學生之間發生的小故事，都有助於你的備審資料與口試應答。

導師實習的內容會依照你導師實習的指導老師而有變動，一開始時，先多看多聽，瞭解這個導師本來的帶班風格和他願意讓你發揮的底線，再去商量導師實習的內容，以「尊重導師」和「爭取機會」為原則。例如：爭取改聯絡簿的機會，雖然每天用心回饋會很疲憊，但能幫助你快速掌握學生狀況和學生建立關係；或從節慶（聖誕節、教師節、迎新年…）、特殊活動（運動會）著手，例如聖誕節你可以主辦聖誕交換禮物，平日繁忙的導師會比較樂意讓你主辦，你也有空間自在發揮。

#### （四）行政實習

大五實習生隸屬於教務處，平常會待在哪個處室則看該校教學組如何安排，基本上都會支援到全校性活動、教務處事務及所在辦公室的行政，再加上導師實習和教學實習，其實要做的事情和工作量都不小，因此更要在行政實習時和實習夥伴合作，彼此 cover 減輕壓力。因為你要協行不同處室的活動，其他老師可能不太清楚你最近在忙什麼？有多少工作量？在一些朋友的經驗中，發現可能會造成一些不必要的誤會，所以在做什麼事情的時候，記得定期向組長回報進度並告知老師們你最近在協助那些事務，以免有誤會產生。

如果有機會的話，盡量向你的組長爭取主辦活動的機會，在實習時主辦活動，有發揮的空間、也有犯錯的空間，趁有老師在一旁協助你的時候練習摸索，在未來擔任正職時也會上手更快！考口試時和準備備審資料時這些經驗都會成為你的底氣，這些事情你有沒有參與過，評審其實一聽就知道，當你有真正實作後，這些經驗都會變成你之所以和其他應考者不一樣的亮點。

#### （五）教學競賽

因為大學期間都沒有參加教學比賽，怕自己的備審資料缺少比賽經驗會吃虧，因此我在「十二年國教有效教學深耕推廣計畫優良教案甄選比賽」結束前一個星期，趕出了初賽資料，能在一星期內趕完的原因，除了一直熬夜趕工外，是幸好在教學時都有拍照與錄影的習慣，也都有掃描學習單與回饋單，在這邊想建議大家實習時千萬要拍照，如果你沒有人可以幫忙拍照，那就花點時間架設攝影機（跟設備組借就好了）。各種教學競賽要求的內容都不同，我參加的這個比賽是需要的內容最多的比賽，因此大家如果有參賽需求的話，記得先看好競賽內容的要求，在教學時做好準備。

參加比賽對於教甄有沒有幫助呢？我其實也不清楚答案，但是在準備的過程中，我藉此機會重新梳理我的教學設計的習慣，確實讓我的設計邏輯更清晰。在教甄的口試中，我有被評審委員問到教案比賽相關的事情（為什麼想參賽？參賽中學到什麼？），可見評審對於參賽經驗是有興趣的，但有沒有因此被青睞就不得而知了。

## 參、教師檢定

### 一、時間安排

#### (一) 八月——十月

- 1.寫以及檢討 104 前一年的教檢考古題，藉此稍微了解考試重點
- 2.和讀書會夥伴精讀兩本專書《青少年發展與輔導精要》(黃德祥)、《教育心理學》(張春興)

#### (二) 十一月——一月：專心實習，偶爾做阿摩的題目

#### (三) 二月

- 1.精讀《陳家揚上中下冊》，搭配《教師檢定通關寶典》(艾育)
- 2.做阿摩的循序漸進
- 3.每週做 2-3 年的教檢考古題，並且每一題都詳細檢討

#### (四) 三月——教檢 (03/06)

- 1.重作近五年教檢考古題、全部考古題的錯題
- 2.重作阿摩的錯題
- 3.練習近五年的教檢申論題 (因為時間不夠，只用條列大綱的方式寫)

## 二、讀書方法

因為我很難一心二用，無法邊讀書邊實習，加上我的讀書方法是衝刺型，不擅長持久戰，因此在考前一個月開始念對我來說雖然時間緊迫，卻會因為緊迫而比較願意念書 (念書中間也要穿插喜歡的事情才能夠比較快樂，像我就是好好過年、運動跟看劇)。

我的方法是先細讀一遍所有科目，因為教育專業科目對我來說幾乎完全陌生，再開始寫考古題，邊檢討考古題邊把寫錯的主題再讀一次，這樣等於是第二次讀所有科目，如果你真的沒有時間或毫無頭緒的話，建議從考古題下手，練習抓教檢的重點，會更有手感。近兩年的教檢題目開始比較活、比較彈性，不是考死記硬背的內容，這樣很有利的是讀書時就不需要全部背下來，可以搭配題目更容易融會貫通。

## 肆、教師甄試

教甄非常慶幸有讀書會夥伴，才讓我在想要放棄時繼續堅持、想要偷懶時愧疚、在快要變成考試機器時還有人記得你原本的樣子，因此我強烈建議教甄和讀

書會夥伴一起準備，不論是收集資料、練習諮商或試教，都有人和你互相支持、分工蒐集資料、分享不同的觀點，一定會比靠自己的力量更有效率，而且彼此情緒的照顧也能讓大家在這條辛苦的路上走得更遠。（尋找讀書會夥伴的考量點中，能力是最其次的，最重要的是願意：你們是否願意接住彼此的情緒、是否願意無私分享、是否願意一起把教甄這條路走到最後）

除了讀書會夥伴是最大助力之外，更要感謝在複試前幫我們密集練習、給予建議和鼓勵的學長姐和師長，如果沒有他們，我大概會像無頭蒼蠅毫無方向又心慌，所以大家千萬不要害怕做得不好而不找資源幫忙，學長姐和師長都是我們的貴人，寧可在練習時先找到失誤並修正，考試時就會多一分底氣和把握。

至於教甄的考試內容，依據每一年開缺的縣市都不同，進行不同科目與題目類型的準備，所以先蒐集前幾年各縣市的考試資訊，再來訂定你的準備計畫，以下是我的準備方式：

## 一、選擇題

### （一）教育科目選擇題

因為沒有時間重新讀過一遍，所以都是用教師檢定時的底子，加上寫前五年的考古題並詳細訂正。

### （二）專業科目選擇題

約四月中開始讀諮商理論，反覆讀兩遍並做自己的筆記，加上寫前五年的考古題並詳細訂正，製作錯題筆記本。

## 二、申論題

### （一）議題準備

讀書會每週討論一個學校輔導工作的議題（如：性平、霸凌、自殺自傷等），輪流整理議題內容（議題的背景與成因、相關法規、相關工作計畫、通報處理流程、輔導方法等）

### （二）練習方式

- 1.每週議題討論時練習一題相關考古題，在讀書會時實際計時練筆，和夥伴交換看與檢討，回家再計時寫一次修正後的答案。
- 2.申論題的架構最為重要，可參考學長姐的申論題架構，練習將架構寫完整後再來要求內容的充實，每一個小標題後有二到三句簡潔的說明即可。

### 三、口試

#### (一) 自我介紹

突顯特質與優勢，將希望評審深入詢問的問題稍微提到，引起評審的好奇心，讓他繼續提問也讓你也有機會表現。當自我介紹打動或吸引評審時，接下來的口試評審就會比較聚焦在你的本身，而比較不會問太多固定的問題或難題。

#### (二) 口試答題

架構與列點最為重要，先說出你的核心概念，再列點做說明，盡量具體且可以實際執行（最好說出你的相關經驗），最後用一個簡潔有力的總結來結尾，這樣會讓評審瞭解你面對及處理問題的架構，進而相信你有能力面對突發狀況。

### 四、諮商

- (一) 先針對不同議題做練習，讀書會中一人擔任諮商員、一人擔任個案，其他人擔任觀察員，每次練習完都讓這三個角色交換想法並討論可行的輔導方向。
- (二) 熟習議題後，可以開始加入不同的個案狀況（如：抗拒、沉默、討好等），較熟練後再開始練空椅法，空椅法其實考驗的是你對這類型個案的瞭解程度，所以先練習真人個案再練空椅會幫助你更能掌握個案狀況與提升對個案的敏銳度。

### 五、備審資料（我只有做簡歷與三折頁）

#### (一) 由繁入簡

從平時的實習心得及大四教學實習資料夾累積資料，再慢慢篩選與找到屬於你最重要的資訊，放在備審資料與三折頁中。

#### (二) 獨一無二的特點

備審資料不是為了呈現你有多優秀或做了多少事情，而是要呈現你與其他教師不同的地方，每個人都有自己的教育理念與教學風格，找到屬於你的特色與特質，呈現在備審資料的內容與美編上，會幫助評審記住你的獨特、在短短幾分鐘內看到你無可取代的地方。