

築夢之行——談教甄之路

健康促進與衛生教育學系 98 級
高雄市立龍華國民中學 張素菁

壹、前言

「無論如何都不要放棄。總要相信你的夢想是可以實現，而努力把目標達成。」我想把這句話送給所有考教甄的老師們，因為自己不斷用這句話激勵自己，自己決定考教甄時，當遇到每一次考試的落榜心情，自己要不斷做心情調適，加上家人的陪同，我想今天能考上正式老師，家人的支持與鼓勵真的很重要。每每落榜時，都會上去看別人考上教甄的經驗分享，自己便跟自己說，如果有一天自己成為正式老師，一定要發表自己的教甄經驗，用回饋的心給所有要考教甄的老師們！

貳、平時準備

一、平時備課準備

除了自己要去整理健康與體育領域中健康教育的課綱部分外，自己曾經有在高中及國中代理經驗，會把高中及國中課綱部分釐清教授課程哪些部份是相關，哪些部份是承接部分。國中健康教育主要為基本健康生活能力培養，所以自己要非常熟悉健康十大類別，常常蒐集相關教案及資料。最好蒐集曾經得過獎的教案，可以讓自己吸收別人教案中的精華部分，但是非全盤接受，要自己思考如何融入教學中。同樣的，自己在準備教甄小教案中，要選擇自己擅長部分教授課程，例如：在壓力調適技巧方面，你自己比較喜歡說明壓力調適技巧教導，便可以多加著墨。同樣的，除了蒐集、吸收、分析資料之外，更要隨時注意健康教育專業研習，建議盡量多參加，自己隨時擴充自己專業部分，並且多多聽取別人如何在健康教育十大類別中教授有創意、有趣的部分。當然當自己在教學經驗中發現自己失去教學目標時，可再回去仔細看健康教育的課綱部分，讓自己更清楚教學目標及課程內容。

二、筆試應試準備

以健康教育科來說主要是**健康教育專業及教育科目專業**，最主要是選擇題部分。

- (一) 建議把健康教育及教育科目歷屆考古題影印成四至五大本左右，重新做每一年的考古題，自己購買艾育歷屆考古題詳解，因為有同學之前也有買，如果不想買這麼多，可以向同學借閱。主要是讓自己對每一題能找到詳解並加以仔細了解、透徹，建議讓自己對考古題能更加熟練，本人建議能熟練每一年教甄考古題至少要看過4次以上！自己除了把陳嘉陽三大本教育概論重點跟題目都做之外，重要的是自己要檢討所有題目的解答，我自己去年準備教育科目時，把各縣市考古題自己錯誤部分整理成解析成冊，分成北區、中區、南區聯盟，今年準備除了重新做過一遍外，為了讓自己更加熟練，會再把每題作成解析並利用阿摩線上測驗整理重點，有些學姐建議可以把自己常錯的題目整理成冊，自己可依自己準備時間做安排，另外個人會建議可把各縣市常著重的重點做個別整理總表在歷屆考古題上面，例如：北區常考教育行政或時事議題、南區常考特殊教育或輔導題目，自己在考古題上做註記，以便在考各縣市時自己能馬上迅速掌握重點，也

要提醒自己各縣市健康教育及教育科目出題的題目及配分注意事項。

- (二) 教育科目新資訊：曾經是實習的同事因為有去補習教育科目，自己會跟她影印相關資料，因為教育科目還是會不斷變換新題目，補習班會幫你蒐集有可能出題的題目，所以多看會有幫助，但是務必記住一定要先做完全部歷屆考古題，再來看這些額外補充資料讓自己實力加強，千萬不要本末倒置。
- (三) 建議在阿摩線上測驗多做教育科目題目，每天可找一時間上去做至少每科考古題，重點不在分數，在於每題教育科目詳解你是否掌握住了！曾經聽過一個學姐說過：「不要把自己設限在哪個分數，教甄在比賽你跟對方誰忘記教育科目內容最多」，所以本人建議就是**不斷練習、再練習、再修正**就對了！建議也可利用阿摩線上測驗大家提供的教育科目口訣，以利自己記憶，千萬別忘了自己學教育心理學中，短期記憶如何變成長期記憶就是靠「不斷複習」。建議做每題教育科目時千萬不要存有僥倖心態，因為一題教育科目題目就可以讓你進入複試階段，一題就會讓你無緣進入複試階段。其實剛開始自己會覺得每年考都落榜，很想要放棄，但是你慢慢發現你在每個時候準備的資料都會增強你的實力，當明年重來時你的實力是更加穩固。自己不大喜歡考試時帶太多資料，建議整理成小筆記以利攜帶，但是這個筆記務必是自己親筆撰寫，不然徒勞無功。
- (四) 臺北市及新北市筆試成績不採計，筆試是進入門檻，但其他縣市筆試採計比例就會較高，所以無論如何一定要盡量讓自己的筆試成績拉高，這樣進入複試第二關比較有信心，建議若目標不在臺北市或新北市還是要前去應考，讓自己練習應考的感覺也不錯！
- (五) 健康教育專業部分：建議除了健康教育考古題熟悉三遍以上之外，一定把每題健康教育題目做延伸，例如：健康教育常出現民國 101 年十大癌症死因統計人數、愛滋病感染人數、學校衛生政策、健康促進學校新進展等，這些內容自己每一年都要有新的數據資料。自己可上網瀏覽健康九九網站、行政院衛生署國民健康局、食品藥物管理局、消費者保護委員會，可多訂閱或參閱藥品食物安全週報。
- (六) 掌握時事趨勢：健康教育重視跟健康相關的議題，例如：學校推動健康促進學校、衛生教育理論運用、傳染病分類、三級預防重點、環境教育、傳染病防治法、飲用水質標準、食品標示內容、酒醉駕駛酒精濃度、食品標章整理等，要把相關資料整理起來成冊，以便閱讀。
- (七) 健康教育相關法規：汙水處理、噪音管制法、學生健康檢查辦法、學校衛生法、刑法(公然污辱罪)、道路交通安全規則等，自己要詳閱健康教育康軒及翰林版教師手冊，所有曾經提及的法規都要整理成冊。
- (八) 小秘訣：建議如果各縣市開缺時，當年考完各縣市教育或健康教育科目後，能及時更新並訂正題目，若對問題有疑義，希望能提疑義，因為各縣市答案不一定完全正確，避免自己的健康教育知識觀念錯誤，建議多找人討論，以求正確解答。

參、口試應試策略

一、口試準備

口試準備建議先了解各縣市簡章的時間及注意事項，各縣市規定不一，例如：臺北市口試十分鐘，可攜帶簡歷資料；但臺中市口試十分鐘，不可攜帶任何簡歷資料。若自己也可多詢問相關考上的學長姐經驗談，自己多蒐集相關題目做整理，例如：十二年國教、班級經營、

導師經驗、健康行為如何實踐等。當進入複試階段後，自己記得哪些被問到口試題目，最好能在第一時間記錄並整理成自己小筆記，以避免再度被問到。建議被問到任何題目時表現態度是自己想當老師的自信、熱忱，若問到自己不大會的題目，也別驚慌，仍保有謙虛態度。尤其要注意各縣市有些縣市要準備文史部分，自己若已鎖定哪些縣市是自己目標，最好能提早準備文史部分，例如：宜蘭縣文史、臺南縣文史等。個人曾被問及的口試題目：1. 自我介紹？2. 請說明健康促進學校有哪些重點？3. 自己在基隆女中曾經參與健康促進學校推動哪些內容？4. 教導健康教育這門科目自己有何感受？5. 理想教師的特質？6. 你覺得你跟健康教育有何關連？

二、收集並歸納常見考題

上網收集常見口試題目，挑選最容易被問到題目後，自己整理擬答回答方向，個人認為可以寫下來或是存檔列印下來，利用課餘可常常整理自己口試資料，或是多詢問其他科別被問到口試題目有哪些？你會發現健康教育常被問到專業問題可以整理成冊。

三、模擬口試

可準備小鬧鈴設定一分鐘或三分鐘自我介紹，自我介紹最好能包含教學經歷、教學經驗或是特殊經驗，及當老師的夢想及熱忱感。除了整理題目外並擬答回答方向外，自己設定小鬧鈴練習回答一分鐘至兩分鐘回答內容，回答時控制自己速度及音調，避免太過匆促、草草回答，還有每次回答評審時要先謝謝委員提問或是向各位委員問好，以示基本禮貌。

四、口試經驗

其實各縣市口試分數都不一致，個人歸納起來若你已準備充足，但是口試分數不如意，也不必太失志，只是一定要掌握一個當老師的原則，例如：回答內容不要偏離常軌，其實自己在準備口試，曾聽過很多人建議自己要先想想「我是不是真的想當一位老師!」、「我真的願意愛學生嗎?」，因為在你口試時都可看出端倪，若真的問及自己當下難以回答題目，例如：曾被問及擔任健康教育老師願意借課嗎?或遇到學生借錢給自己女朋友墮胎?可先把目前知道情況描述，接著告訴評審自己會回去了解清楚，請評審不吝指教，務必記得要先聽清楚題目再回答，自己亂答反而會造成扣分局面。最後口試還是需要一點運氣，加上自己完全的準備度，可用鏡子多加練習自己微笑、態度誠懇等。

肆、試教準備

一、試教準備：建議先了解各縣市簡章試教時間及注意事項，各縣市規定試教時間不一，例如：臺北市十五分鐘；臺中市十五分鐘，不可以附教案；而且臺中市規定不可攜帶任何物品進場，承辦單位準備教科書。彰化縣十分鐘，且可攜帶教科書入場。

二、在每一次教甄中，自己幾乎都可以進入複試階段，但是發現在複試就落榜，可見自己在複試準備度是欠佳的，便與研究所同學組成討論教案會，自己開始準備小教案十五分鐘，但是每個人經驗不同，所以備課起來，自己若是用別人的想法也會教的不順，建議還是建構自己的教學流程，透過自己組織教學內容，才能讓自己備課迅速、正確。

三、自己曾經準備每一單元的小教案時，因教學內容太多，常常讓自己備課內容過多，以致於自己講不完又緊張，最後整體感覺很趕，有時還會漏講結尾部份，經過很多人建議開始可以掌控自己教學內容約十五分鐘左右，建議每一單元挑一個重點講即可，結尾要記得回顧教學內容，或是交代作業、學習單、複習教學內容，試教重點在於整體感。剛開始自己教學內容也要添加與學生互動的例子，當沒有學生只有評審，自己也要假裝與學生互動，例如：天天五蔬果，自己就引用小故事，描述後母與白雪公主對話故事，增添與學生互動機會，而且眼神一定要和評審交流，並下台走動，走動是必須的，建議若你一直在台上不動，顯現缺乏自信心，或是對教材內容不熟，但不是晃來晃去，需要特別注意。

四、建議先準備小教案十五分鐘，以便在考各縣市時能隨時增添或加以修改，但建議自己可自選一版本(康軒或翰林)撰寫小教案十五分鐘，撰寫小教案能多與相關健康教育教師討論，以利精益求精。試教的開場白跟結尾非常重要，自己要能在開場白就能引起評審共鳴及引起學生動機感覺，不斷尋找新聞案例或是有趣笑話、文章都可以，選擇自己擅長表現部分，至於結尾要能強而有力的金玉良言，要能呼應前面所講述到的重點部分，可蒐集成語或是一句引起震撼一句話。

五、模擬試教：試教準備除了自己需要練習三次以上外，練習過程自己也可以修改小教案內容，練習過後能再給健康教育教師觀看自己上課內容，修改教學內容或儀態、台風、說話流暢度等，或自己使用 V8 錄製教學過程，並檢討自己教學過程出現的問題。

六、教學規畫及教具設計：進入複試各縣市一星期前，自己一定要做好完整規劃，建議一至兩天修改教案，兩天自己練習(適時使用 V8)，兩天到代理學校練習版書，並廣納健康教育老師的相關意見，以融入自己教學內容。自己覺得不擅長教學內容一定多加詢問健康教育老師，隨時修改教案內容。至於教具若有想到可以放入教學內容才製作，若沒想到建議就不要放入試教內容內，若自己打算放入教具一定要規畫好時間分配，還有如何引導評審注意你的教具，不然容易讓你試教失去焦點，反而造成扣分。

七、製作教具、圖卡、字卡：平時若有時間想到有創意教具可以先製做完成，自己是在一次參與健康教育研習，曾聽及衛生教育學系學姊提供製作白內障、青光眼製作教具，例如：利用白膠加上白色亮光漆製作白內障眼鏡或是使用黑色顏料塗抹在護目鏡上製作青光眼眼鏡，後來自己再考教甄時便及時拿出來運用；還有字卡部分，建議字體不要太小，選擇清晰約 150 號字體，顏色底色盡採淺黃、淺粉紅或是淺綠色為主，盡量護貝可讓字卡保存較久，但可因人而異。圖卡盡量每一單元選擇四至五張即可，再篩選圖時，可多找人商量，是否足以表現試教內容，若無題材或是圖的解析度太差，建議寧缺勿濫。

八、在試教時一定要跟自己不斷的說：「自己已經準備好了」，不管在內容、台風、說話語氣、音調，自己要能有充足把握與自信，自己參與多次進入複試機會，從害怕評審眼神，到後來自己完全可以目視評審，甚至讓評審目光不轉移能一直聽你試教，我想這就是你要達到的目

標。記住不要被評審任何眼神、動作干擾，例如：皺眉、表情冷漠嚴肅、寫資料等，自己會運用想像力，把台下評審想像成自己的學生樣子，就可以減少緊張與壓力感了。還有一定要對評審投以微笑，評審一次要看這麼多教師試教，會越來越疲倦，但你千萬要有活力、熱忱。最後態度禮貌一定要有，進門打招呼，離開時一定要擦黑板，表示你上課有始有終。

伍、後記

在考上正式教師過程中非常辛苦，自己代理三年才考上正式教師，前兩年在高中職代理，想準備高中職，但缺卻非常少，後來才轉向準備國中，在國中代理一年，當沒考上時心情非常低落，除了要調適心情外，還要不斷檢討自己哪個環節出了問題，心理煎熬加上漫漫無止境長期代課，但是自己想當教師的心一直不斷激勵自己，學姐也激勵自己要不斷用吸引力法則，跟自己對話，期許在某年榜單上面能看到自己的名字，自己剛開始不相信，但是要考試那幾天決定要放手一搏，自己連做夢都在備課、做夢都希望看到自己名字在教甄榜單上面，我想機會真的是留給準備好的人，也期許透過教甄經驗分享能讓更多人達成自己夢想成為正式教師，造福更多莘莘學子。