

# 老師，你準備好了嗎？

教育心理與輔導學系 102 級  
高雄市立正興國民中學 鄭堯軒

## 一、前言

相信你會看到這篇文章，不外乎是有志當老師或是對教師之路有些疑慮，想知道怎麼樣準備比較好。但很重要的是，我的準備方式不見得適合你，但你可以參考我的經驗，調整成適合你的內容。此外，在實習和準備的過程中，你也會逐漸發現自己的優勢，找到適合自己的路。也或許在過程中，你發現自己其實並不想當老師，想選擇教師以外的路，那也很好，只要你知道自己想要什麼，並願意真心投入，相信都能有璀璨的未來。

應屆考上教甄對師大人來說不是夢想，但也不是那麼容易。我很幸運的應屆考上桃園輔導科正取第五名、高雄專任輔導正取第五名、臺中專任輔導第六名，但也經歷過臺北備取、新北沒過初試的失落，所以我懂沒考上的煎熬心境。在過程中我不斷省思，也會懷疑自己是否還沒準備好要當老師，這段期間的成長真的很多，除了感恩還是感恩。

以下分成實習、教檢、教甄三個階段來分享一些經驗談和重要事項。特別強調的是，我的確能提供一些不錯的應考方法，但我覺得更重要的是提供成為一個優良教師需要知道的事，希望你不會以為這篇文章只是教你如何考上教甄，而是認為這能幫助你成為一個更好的老師。

## 二、大五實習

### (一) 實習前的準備

由於心輔系的訓練非常扎實，在大四就已經實習一年（每周兩個半天以上），已經在學校有教學、行政、導師、諮商、小團體等經驗，所以在銜接大五實習上沒什麼困難，不過整體而言，不管是在大四還是大五實習之前，我的建議如下：

1. 實習前記得先請教學長姊，詢問實習的內容和注意事項，打聽實習學校的環境，對實習先有個初步的認識，能幫助自己在實習過程中順利一些。此外，多方詢問不同的學長姊，能夠聽到不同的見解，你會發現每個人的想法和需求都不太一樣，所以考量各種情形之後選擇適合你的方式吧！
2. 提早和實習學校聯絡，了解主任和指導老師的期待或要求，也別忘了展現積極誠懇的態度，留下良好的印象。
3. 通常師大有修教程的同學都蠻忙碌的，要大家儘早準備教案和教甄實為困難，但請妥善規畫時間，哪怕只是一點時間都要善加利用，這部分方法很多，選擇適合你的進度，最重要的就是千萬別怠惰，成功通常留給堅持到最後的人，但也不要超出體力賽跑。

## （二）教學實習

教學實習不外乎備課、試教和檢討，雖然各科有個別差異，但有一些共同的部分可以分享如下：

- 1.別認為師大幾個學期的課程，就足以讓你勝任教職，除了師大和實習學校指導老師的協助之外，自己還需要付出非常多的時間和精力準備課程內容，因此如果時間允許的話，請提早準備。
- 2.備課的方式很多，除了參考教科書之外，也可以上網參考不錯的教案、和同儕討論、和指導老師討論，並經過試教前後不斷的修改，逐漸產生合適的教案，若寫出不錯的教案，也可以多參加一些教案比賽，除了讓自己的努力獲得肯定，有時候還能賺到獎金補貼生活費呢！
- 3.學科知識和教學技巧固然重要，班級經營也不容忽視，這部分相信你會在實習過程中逐漸累積經驗，但我覺得最重要的還是培養一顆真誠、包容、願意為孩子們付出、陪伴孩子們的心。雖然「教育愛」人人都會講，但能不能貫徹在整個教師生涯中，其實是路遙知馬力的，若有遇到挑戰，就會發現這並不容易，即便如此，你的用心堅持，總會對孩子們產生或多或少的影響，甚至打動他們、改變他們的一生，這樣你做不做？

## （三）行政實習

行政工作是推動教育的重要推手，與教學、輔導工作、校務發展等都是相輔相成的，若明白行政工作的內涵，不只建構健全的學校制度或維持形式上的慣例事務，也為孩子們營造良好的學習環境，並提供孩子們順利成長的各項資源，對學校教育的影響之大，相信你就會對看似繁雜的行政工作有些熱情，甚至修正成更合適的方法來推行，重點分享如下：

- 1.主動詢問各個師長有無需要協助的地方，積極的態度師長們看得到，別將教學做為推託行政工作的藉口，若時間或能力上有困難，一定要妥善向師長說明，且無論大小事都應認真看待，保持對各項工作的熱忱，注重每個小細節，若師長太過忙碌而少有接觸，則可透過學期初提供具體的實習工作計畫，並定期提供雙週誌或月報表來呈現你的實習工作內容，除了讓師長們了解你在做什麼，更可以從師長身上獲得相當寶貴的建議，聽取不同師長的分享和回饋，調整成適合你的內容。
- 2.有不懂的地方就要問清楚，以免事後弄錯留下不好的印象，若碰到覺得不合理或不舒服的部分，切記要理性溝通，謙恭有禮的爭取應有的權利，有時候可能只是彼此有一些誤會，透過徵詢師大師長與實習夥伴的意見和看法，可以較為客觀的角度看事情。良好的溝通態度會讓人覺得你是有修養的人，讓他人願意與你合作，為自己建立良好的形象與口碑。
- 3.行政工作中的學習和影響大於你的想像，「甘願做、歡喜受」不如「歡喜做、歡喜受」，少一點抱怨、多一點經驗，這些都會讓你在實務工作中和考場上大大地加分。

## （四）導師實習

幾乎所有科目的老師都有機會當導師，而這是第一線與孩子們接觸的非凡工作，超越褓姆的存在，甚至比父母陪伴孩子的時間還要長，對孩子們的影響就更不需贅述了。

從課業指導、生活輔導、生涯規劃、生命教育等工作幾乎都一手承辦，也能看出孩子們對導師的重視，回想自己從國小到高中甚至大學的經驗就會懂了，我將自己的實習經驗內容分享如下：

- 1.實習的時候多請教該班導師，學習班級經營、管教技巧、親師溝通、帶班原則等，通常被安排到的指導導師都很有經驗，很有一套辦法，多問多學習，也可以和同儕討論遇到的問題，找出可行的對策，逐漸了解適合自己的方法。
- 2.用心陪伴孩子，看見每個孩子的努力，給予適切的鼓勵，肯定他們的付出，並提供必要的支持和相關資源，孩子們會被你感動的、會感謝你的，雖然他們的改變並非一蹴可及，但也許有朝一日被他們的正向轉變給感動，覺得所付出的一切都值得了。

### 三、教師檢定

如果是上學期實習的人，大五實習完不到一個半月就要參加教師檢定考試，對大部分的人來說實在是深感惶恐，盡可能在畢業後至實習前的暑假就開始翻閱參考書目、考古題，了解考試內容和方向，將有助於你減輕焦慮感，並擁有充分的準備面對考試。

嚴格來說，我大四、大五實習非常投入、忙碌，因此沒有多餘時間讀書，主要都是從實習最後半個月才開始讀書，前後準備一個半月，獲得平均 82.75 分，對於只有短時間能準備、且大學有認真上課讀書的人來說，我的方法應該非常有幫助，以下就分幾點來分享：

#### (一) 考試科目

很多人到實習完還不曉得要考那些科目，若能盡早了解考試內容和規定，並且先嘗試做考古題，能幫助你掌握作答時間，讀書時也會比較知道方向。對師大人來說分成以下四個科目：

- 1.國語文能力測驗
- 2.教育原理與制度
- 3.青少年發展與輔導
- 4.中等學校課程與教學

配分：皆為 60% 單一選擇題，40% 問答題。

#### (二) 參考書目

每個人適合使用的參考書或資料不盡相同，這邊提供我自己讀過或建議的內容，但強烈建議你實際翻閱之後再安排適合你的讀書內容與進度。

- 1.陳嘉陽《教育概論》：分為上、中、下冊，一般來說上冊是重點，但我連上冊都沒讀完（光是看一個大章節就耗費兩周至一個月），中冊只有快速翻過（不到一周），下冊完全沒看，但碰到較困難的題目，這本會是很好的工具書，但因為這本書的內容整理編排上沒那麼理想，需要翻過、劃過重點之後才會知道你要找的資料在哪裡，所以建議有時間再認真細讀，例如教檢之後的教甄準備期。而除了重點資料之外，也有相對應的上、中、下冊題本，統整了教師檢定、教師甄試教育科目等考古題，惟教師甄試各

科目的專業科目要自己再另外尋找。

- 2.戴帥《主題式教育專業科目》：算是很好上手的入門書，談的東西很基礎，但大多很重要，熟讀之後就能掌控超過一半的題目了（加上大學教育學程課程的學習），之後碰到不會的題目再藉由其他參考書目和網路資料補充，就能逐漸提高識題率。
- 3.教師圓夢網《94—102年中等學校教師資格檢定試題解析》：逐年更新，內容包含教檢考古題和試題解析，特別的是這本有問答題的範本，對大學較少接觸申論題、問答題的同學來說，應該會是很好的起點，至於試題解析部分，仍有不足之處，對於不懂的題目，還是需要再輔佐參考書目和網路資料來補充。
- 4.阿摩線上測驗：免費線上測驗，提供各科目大量試題，已逐年增加教師網友的試題討論內容，以及重點整理資料分享，若有需求，也可以用100元享有一個月無限做題目的資格，是個不錯的測驗平臺，但我自己初期做了兩個禮拜之後就沒再使用，因為電腦看久會頭昏眼花，所以後來都是以紙本考古題為主。

### （三）讀書方法

我不是個善於背誦、記憶的人，但透過理解、精緻化、統整過的內容，就不容易忘記，也較能融會貫通，應用在不同的地方，因此我習慣概覽過書籍或重點整理資料之後，嘗試寫整理過的考古題、阿摩線上測驗，再回去研讀不熟或不懂的地方，如此會加速補足需要的知識，也能加深印象，但每個人適合的方法不盡相同，因此提早嘗試接觸，會幫助你提早找到合適的讀書方法，在考前一個月才有辦法充實內容，而不會驚慌失措。以下分享一些我的讀書方法：

- 1.做題目之後，再研讀參考書的相關內容，若有不清楚的地方，建議再上網蒐集相關資料、翻閱不同的參考書、和同儕討論，而阿摩線上測驗的考古題討論也相當有幫助，除了上面所呈現的內容之外，還可以進一步上網蒐集更多資料。
- 2.研讀參考書目的時候，別忘了做重點筆記，最好是能整理寫成重點筆記，這部分非常有幫助，但也是非常耗時的作法，我自己不喜歡也不擅長寫筆記，所以習慣透過電腦整理後印出來，之後再寫上補充重點，並透過題目網羅各項重點，複習時會著重在題目和註記的檢討。

### 四、教師甄試

從三月中考完教檢到四月底，我完全看不下書，但又不敢出去玩，只有偶爾寫一下教甄考古題，心情上簡直是煩悶至極，如果再給我一次選擇的機會，我一定會立刻出去玩、去旅遊、去運動、去和朋友約吃飯聊天、去做自己想要做的事情！由於我沒有找到兼課、代理的機會，只有在國中帶每周一次、為期八周的小團體輔導，以及兩週一次的家教，因此生活非常苦悶，如果你問我到底在做什麼？我只能誠實告訴你：我這一個半月都在打混，煮飯、吃飯、散步、睡覺、打電動、偶爾和朋友聊天、整理教甄要讀的東西。

強烈建議你利用這段時間好好放鬆、好好規劃時間準備教甄，不要像我一樣處在暫時性人際疏離（因為其他同學都回家鄉、準備研究所、忙於報告作業），否則會被時間消耗戰給打敗。

到了五月之後，各地的教甄簡章陸續出來，我才終於有危機意識和動力去準備，因

此整個五月都在做歷年各地教甄考古題，通過初試（通常為筆試）之後才趕緊準備試教和口試，結果當然是太匆忙，第一場在臺北的考試就失利，只有備取，因此建議三月休息兩個禮拜，四月就可以開始準備教案、教具、備審資料，然後找同儕一起準備，或請老師幫忙看試教、口試，五月就可以總複習和穩定一周幾次的試教和口試演練了。教甄的夥伴得來不易，我從實習、教檢、教甄前期幾乎都是獨自一人準備，實習學校全校只有我一個實習生，雖然每個月都能回到師大見到同學和教授，但其他時間，特別是實習完到五月之前，都是一個人奮鬥過來，實在是太煎熬了，也不是說我孤僻，但我的確習慣一個人讀書，且就這麼剛好大家都有各自的夥伴，因此建議你找個夥伴一起奮鬥，互相扶持，相信會比較有動力去克服各時期的挑戰。

由於教甄各地、各科的考試內容不盡相同，不像教檢是統一的，而我又以國中為目標，因此以下僅針對國中教甄常見的考試方向來作分享：

### （一）筆試

一般而言，初試都以筆試為複試的篩選門檻，除了雙北之外，大多都會採計一定比例分數（例如 40%—60% 不等）為總成績的一部分，因此能不能進入複試甚通過教甄考試，筆試是一大關鍵。以下分享我遇過的題型：

1. 教育專業科目：一般而言皆為單一選擇題，也有全部出申論題的（宜蘭 102 年度），範圍大多和教檢差不多，但有難度提高的趨勢，各縣市的範圍也不盡相同，特別是全國或各縣市教育政策會加重比例。
2. 專業科目：就是考你那們科目的內容，像我是心輔系，就是考諮商輔導專業，而這是教檢完全沒有出現的，很可能是我們第一次碰到，因此透過各系大學專業書目和考古題來準備是必要的。題型則是選擇題、問答題或申論題都有可能。
3. 國文：桃園國中聯招很特別，有考國文選擇題，對我來說只能憑實力了。

### （二）試教

儘早蒐集備課用書、準備教案教具是非常重要的，請盡可能在實習時就開始累積，通過筆試就要立刻上臺試教，不能不提早準備啊，千萬別像我一樣到考前兩天才準備教案教具，但這也證明實習以來培養的試教能力和內容果然還是非常重要的，考試委員非常重視師生互動氣氛、班級經營概念、教師人格特質、專業知識、與臺風等，這部分就請你在實習時就多請教指導老師了。以下分享我以輔導活動科和專任輔導遇過的考試方式：

#### 1. 輔導活動科

- （1）版本分康軒、翰林、育成，抽單元或抽活動，由於輔導活動科的課本真的是僅供參考，所以更需要費心思去設計符合目標的課程內容。現場抽完題目準備約 10—15 分鐘就要上臺試教。
- （2）試教時間以 10—15 分鐘為主，通常會接著進行約五分鐘的專業提問，但有時考試委員會視情況有所調整，因此臨場反應非常重要，平常就多磨練吧！
- （3）試教要注意的重點不外乎臺風、營造的氛圍、專業知能、引起動機、師生互動、班級經營、管教策略、口條、音量、板書、臨場反應、流暢度等，這部分就多

看多問多學吧！

## 2.專任輔導

(1) 試教：同輔導活動科。

(2) 諮商演練：輔導活動科也可能會考，非常重要，畢竟這是本科系的專業，輔導老師必備的能力。考試對象分成空椅——自導自演、研究所學生或委員親自扮演個案，按考試規定搭配演練後的專業問答，或是看完案例敘述後自行說明輔導策略。

(3) 班級輔導：有點像試教，這部分我準備不到一天，主要就是請教有班輔經驗的老師，針對不同事件設計合適的流程，考試時再按照大致會有的程序現場構想便可，很重要的部分還是平時的經驗累積，以及觀課、試教經驗而來。

### (三) 口試

口試除了經驗和臨場反應之外，也可以事先準備，簡單來說可以分成試教或諮商後的專業提問，以及獨立出來考的口試，兩者皆能事先尋找一些常見提問，這部分可以藉由詢問師培處、帶教學實習的教授、學長姐或網路上搜尋到不錯的資料，而請教授或學校校長、主任、組長、指導老師直接模擬口試，也是非常好的做法，他們能提供你立即且中肯的建議，幫助你了解口試委員的想法，知道他們為什麼要問那些問題，並提供一些合適的應答技巧，相信在考場上能無往不利。口試的撇步很多，以下分享幾個最重要的：

- 1.要聽懂委員的提問，若不清楚，千萬別應答，或是不懂裝懂，誠懇地再次詢問委員的提問，能幫助你釐清問題，也能爭取到多一點時間思考，更不會慌亂之下就亂回答。
- 2.要有自信，適切地保持微笑，展現積極正向、親和力，並適當的包裝應答的內容，推銷自己，展現自己的優勢，將劣勢說成正向的，但句句有理、句句有力，相信委員很難不被你的回答給吸引。
- 3.口試委員的提問不見得包含你想呈現的優勢，因此無論被問到什麼，都盡可能包裝自己，讓自己的優勢凸顯出來，找到機會就引導委員提問，但也切忌講不停，要讓委員有機會多問一些，也代表委員對你產生相當的好奇。

## 五、結語

關於教師之路，有許多很棒的內容可以分享，但最重要的就是「莫忘初衷」，了解你為什麼想當老師，記得那份感覺，保持對教育、對生命的熱誠，相信你會在這條路走得越來越穩，成為更有影響力的人，若有一天回頭看，你會感謝當初那個鍥而不捨的自己，那個青春無謂的你，若在這條路上有不一樣的想法，或是找到其他想做的事情，也勇敢的去追尋吧！請過一個不後悔的人生，唯有真誠地活著，才能用生命去感動人們，共勉之！