

教甄之路，就像鐵軌一樣長

健康促進與衛生教育學系 102 級
臺北市立成淵高級中學國中部 詹明瑾

一、前言

「教甄之路，就像鐵軌一樣長。」說真的，在真正決定踏進教職這條路，從大四教學見習、大五教育實習、到開始準備教檢、跑遍各處的教甄試考試以後，才真正發現原來想當一個老師這麼難。但不得不說，由於近年來教師甄試釋放許多缺額，如果真的想要從事教職，也要盡量把握這幾年時間，趕緊取得教師資格，以順利進入教育現場。儘管這段路走來顛顛簸簸，但當你真的下定決心以後，會感覺到好像全世界都一起來幫助你，默默推著我們順利達到目標！

二、實習期間——多聽、多問、多學、多做

實習是一段很珍貴的時期，在這半年間，我們的角色定位雖然模模糊糊，不算學校編制內的教師、是個得聽從指導老師指令的實習教師，有時卻又得擔負起掌握全場的能力，擔任導師的職務與完成專科教師的任務；其實換個角度來說，這是一個進入社會最好的跳板與絕佳適應期，在這段期間，我們有犯錯的權利，初為人師的我們有很多不懂，不懂與學生關係的拿捏分寸、不懂教學上的技巧、不懂教師與行政人員間的磨擦和配合，但也正是因為這些不懂，才讓我們更需要多花這無薪無酬的半年進到學校來實際學習與體驗，把不懂的處事態度化為學習的根基，一步步引領我們走向成為人師的道路上。

建議在挑選實習學校時就多看看、多比較，選擇適合自己風格、或是自己很想學習的新風格的指導老師，不要一味只想要輕鬆、簡單，能混過半年的實習單位。試想，同樣都花了半年的時間在這上面，為何不去選一個能讓你在半年內可以學到許多精華的學校與指導教師呢？當你遇到一個很好的指導老師，不僅可以讓自己在教學路上少走很多冤枉路，更像得到跳板一般，足以飛越同儕，獲得許多寶貴且豐富的資源。

實習期間，其實我自己讀了不多書，很多時候都是有一搭沒一搭的，但我感謝在同一個學校中遇到一群很棒的實習夥伴，我們利用課餘時間或是放學後組成讀書會，我們不求多，只求穩穩的有一點進度，兩個禮拜一次、有時課務繁忙更可能到一個月一次，一次一兩小時，彼此盯緊進度，先跟著陳嘉陽的單元章節和習題做簡單的討論，輪流把重點整理給大家聽，有時候也會整理小表格給大家做個小整理，透過相互的督促，讓我在實習半年就算教學部分繁忙，仍有一些已完成的進度，讓自己教檢前也可以比較輕鬆。

但其實讀書歸讀書，實習期間最重要的還是跟著指導老師、各行政處室主任學習，這才是我們離開學校以後，最難擁有的資源。首先，實習最重要的貼身物品便是相機，簡易可隨身攜帶的相機即可，因為實習期間有太多事情需要記錄，但我個人是圖像記憶法，倘若只是文字的紀錄，時間一久，很多情境難以回想，因此我學會帶著相機，拍下並紀錄每個片刻，無論是學生與老師的互動、老師教學過程的紀錄、導師處理學生問題的過程記錄、行政處室公事處理流程紀錄，影像帶我們記憶一切，成為永遠也不會消失的美好回憶。

教學實習的部分，可以把自己每個單元的教案、參考資料及教具的展示圖放在資料袋內，一份份擺置，以後在思考教甄小教案時可以更方便回憶起該單元的重點；導師實習則可以針對指導老師的風格、一些基本該具備的 SOP 流程做個紀錄，也可以準備一本筆記本，記錄班上學生所發生的事情摘要、導師的處理過程以及反思如果是自己會怎麼做？這些紀錄都可以成為一本故事，更是一本珍貴的經驗秘訣，以後倘若遇到類似的事件，可以更輕鬆的仿效處理方式，或是從這些經驗中發展出具有個人特色的導師模式。

而行政實習的部分，真的就秉持能者多勞的心態，別埋怨別人多做少做，應該慶幸的是，自己現在就有機會碰觸到這塊，「合理的要求是訓練，不合理的要求則是磨練。」千萬要記得，很有可能你一實習完就順利考過教檢、教甄，直接成為一位人師，屆時你就要馬上學會處理許多行政事務，那時候再後悔實習沒有多接觸、了解各單位的職掌就來不及了！

三、教師資格檢定考試

教檢算是我們第一場真正的考試，卻會一直聽見系上師長說歷年都沒有落榜的，別成為那位落榜者；或聽著考過的人說很簡單啦、一定會過，難免會有所緊張，但只要穩定地讀，並且保持考前一個月每天都有碰，教檢真的不會是問題。更需要注意的是，如果你確定會走上教甄這條路，那你就**要把教師檢定當做教師甄試在唸**，把教育專業科目穩扎穩打，接下來四、五月就可以無後顧之憂的準備本科專業。

實習一結束，休息個兩天，馬上就閉關開始讀教檢。將近兩個月的時間，先從教育專書開始，包括了張春興《教育心理學》、黃德祥《青少年發展與輔導》、林玉体《教育史》、大學時上教育學程的《教育哲學》講義共四本，先把它當作故事書來唸，輕鬆地念，搞懂把大觀念。緊接著再把陳嘉陽《教育概論》拿出來唸，搭配著網路上的陳嘉陽整理筆記，把每個重點標示並筆記。再來，開始寫戴帥《主題式教育專業科目》，戴帥這本書把小觀念拆散做簡單的複習，簡潔明瞭、清楚易懂，也很適合讀不下完整陳嘉陽密密麻麻文字時閱讀。最後三個禮拜，我把重點都整理進《中學類教育教甄通關寶典》中，它以表格式、具邏輯性的整理讓我更容易記憶；同時開始大量從 102 年往回做考古題，完成後上阿摩檢討，再次找出自己易錯的重點，詳做筆記補充進通關寶典中，考前就不斷複習這本。

而教檢的簡答題，我個人認為只要具備簡單明瞭的邏輯架構具備，基本分也就拿到了，我沒有每年都完整寫過，但我有找一些考古題的簡答題目，試著自己在白紙上列出想寫的架構，條列、摘要式的寫出重點，剩下的就是考試當天擴充子句即可。以下是經驗統整的小訣竅：

(一) 字數掌控

先看申論題題目、算配分，然後在答案卷上算行數做記號，40 分的話，平均一題寫 18 行，30 分的話，平均一題寫 13 行，不管有沒有筆墨分數，至少心裡有個底。

(二) 掌握時間

過目完申論題題目後接著開始寫選擇題，基本上 15 分鐘、頂多 20 分鐘完成，因為申論題真的要花很多時間，寫選擇題的時候一邊想申論要怎麼寫、有什麼理論或案例可用，題幹可能就會有你需要關鍵字。今年比較特別的是，各科皆出了一兩題的情境題，

請你分析情境並想辦法解決，這部份我認為關鍵在於你是否寫出正確的關鍵專有名詞，例如：老祖母原則、根據XXXX的理論等等。

（三）內容格式

內容基本上就依照固定格式：一、（一）、1、（1），條列式寫下來。前言跟結論可以兩行左右帶過，盡量跟寫作文一樣有前（前言）後（結論）呼應。

千萬要記住，教檢不難，但我們要努力求高，求高分後才能在教甄時的教育專業上輕鬆一點，專心準備本科專業科目。

四、教甄筆試

教甄筆試的部分，教育專業科目就是瘋狂的做題目和不斷的複習準備教檢時曾經做過的筆記與重點，另外，我也購買了教育圓夢網的教育政策與時事整理，進一步了解最新的教育時事，透過整理過的資料，我可以省去許多蒐集、整理與歸納這些重點的時間，去消化吸收相關的新知。在各縣市的教甄教育科目方面，更要去留意每個縣市自己新推出的教育政策，這可能就需要花一點時間蒐集資料，像是新興議題**學習共同體**、**翻轉教室**，以及臺北市近年推動的**教師走動**、**教師協同教學**、**校長視察觀課**等的政策，或是多個縣市推動的**友善校園**、**性侵害與性騷擾法規**、**品格教育**、**問題導向學習法（PBL，Problem-Based Learning）**等議題都可能納入考題。

另外，教甄教育科目重點也會偏重較多的教育行政與教育法規，這是準備教檢時比較容易忽略的，考前可以把教育法規（教育基本法、教師法等等）的重點數據多看幾次，並把**重點做表格式的比較**，方便記憶，像是學校評鑑委員會、教師評鑑委員會、性別平等委員會等等的委員會組成成員、比例，都是常考的死背題。有些網路資源有提供別人整理過後的筆記也可以好好善用，網友，也會時不時整理好用的對照表格以及發明一些讓人會心一笑的口訣。

而就我本身的健康專業科目而言，主要分成理論與實務兩部分，理論主要就是大學曾學過的健康行為科學理論（PRECEED-PROCEED Model、跨理論模式、理性行為論、計畫行為論）、流行病學（疾病的統計數據），可以把過去的精簡筆記拿出來，了解各個理論的流程、主要概念即可；而實務部分，主要是閱讀國高中課本、備課用書的小註解與補充，這是非常基本的。我還有另外跟醫學系朋友借幾本相關的病理學重點整理叢書來看，因為可以從中學到很多相關的疾病。而最新法規、政策也都需要注意，舉凡學校衛生相關法規、菸害防制法、道路交通管理處罰條例中的酒駕罰則、全民健保議題、十大死因的異動及疾病成因、甚至是一些相關的新聞時事（食品添加物、食物中毒等等），都需要隨著社會脈動前進！當然，最基本的是各縣市的歷年考題都要拿出來做，很多不足的知識也可以從中補足。把考古題錯誤的地方做成筆記，配合著其它叢書上的重點整理成整本寶典祕笈，將會在考季六七月時發現，當我們在各縣市的初複試之間夾雜時，根本沒有時間在好好的讀過一遍又一遍的備課用書、法規、理論，這時候，有這本親自整理過的筆記就再好不過了！

五、試教

首先，建議在考完教檢到放榜這段期間，可以開始想小教案，由於教甄的教案與平時整堂完整課的教案有所差異，畢竟要怎麼在 **10-15 分鐘內突顯出自己的教師特質與課程設計的獨特巧思，才是最重要的**。先就課程設計巧思來說明，相信大家一定都知道，一堂完整的課程要有引起動機、發展活動與綜合活動三大部分，不管僅有十分鐘或是十五分鐘，都一定要包含這三大部分。多場複試征戰下來，我才漸漸的體悟到，課程真的不一定要多麼新奇獨特，但求完整性。

而學弟妹也可以針對自己想要考的縣市先做個基本調查，調查清楚該縣市歷年來考的版本和範圍，其實很多都大同小異，頂多是上下冊的差異。像我個人起先都是針對康軒版進行小教案的設計，但後來考到的複試是碰到翰林版六冊全，於是又重新開始準備，但後來其他場考試很幸運地都恰好碰上翰林版的某幾冊，因此就可以把教具都充分熟悉與應用。漸漸地，我也默默相信，上天總是在自己很焦慮的時候，出現了神奇鎮定劑，讓自己可以穩定心情、從容應戰，這段考試期間其實崩潰過很多次，但總在跌落谷底的時候，出現一些轉機，讓自己更加有力量、勇敢面對。

而我自己是把每一個小單元的教具都放到大牛皮紙袋中（也可放到最大號的夾鏈袋中），可以順便在牛皮紙袋上標上單元名稱、教具內容有哪些（甚至有些教具是放在別的單元教具袋中共用的，也可以註明在袋子外，顯而易見是很方便的）。

以下簡單分享我自身準備健康教育科試教的經驗：在一進入教室，就很有活力的和學生們打招呼，並且邊檢查出缺席狀況、邊取出教具教材；引起動機的部分，其實我主要都用幾招在變換，包括了講述一個寓言故事、演一齣相關廣告、還原新聞畫面，其實我認為，引起動機是一堂課很重要的部分，如果你有一個與眾不同的切入點，將可以吸引評審老師的注意。考試時，一次我抽到糖尿病的主題，我就自導自演最近電視廣告常播出的循立寧滴劑廣告：孩童輾過阿嬤的腳，阿嬤卻完全沒有反應……。以生動活潑的方式飾演多角色，也搏得評審們的會心一笑。

而發展活動部分，儘管在抽到比較沉悶死板的認知主題時，只要記住，把大觀念講得清楚，並且試著以學生的角度去看同一個主題，以他們的語言來說明，更可以將一個認知的主题講得深刻且有趣。穩穩的教學一定有基本的分數，不慌不忙的呈現一定可以讓評審看見你的穩健！

在課堂中也可以斟酌自己的教具、字卡使用多寡，如果自己的**優勢是板書**，那就盡量留一些字親自手寫在黑板，像我就是刻意在最剛開始時手寫標題在黑板，稍稍展現一下自己的字跡；倘若自己的字比較潦草、不工整或是筆順常常不正確的話，則可以考慮直接利用字卡取代，別把自己的缺點都暴露出來，將可以掩飾許多、而默默得到基本分。在整堂教具完成後，也可以試著把所有該堂課會用到的教具排出來、拍照，印成一張張A4，如此一來，當你抽到該單元，你可以先看這份黑板版面布置圖，再試著一一排列，在心裡又可以重新排練一次，更加了解其順序與邏輯。

而綜合活動的部分更是顯得重要，我通常是在最後三分鐘提示鈴響起便開始進行收尾，並在最後一分鐘做好前後呼應（把引起動機、綜合活動的部分做個完美的連結與結論），一定要記得在最後鈴響前做好結束，才不會給人有頭沒尾的感覺，要假裝這是一堂完整的課程，最後有個 ending，並且收尾、讓學生下課！

六、口試

其實我自己口試的部分準備不多，因為我覺得這一切太過抽象、很難做足準備，唯一可以知道的就是，評審一定會請你做個**簡單的自我介紹**，這時你就要練就一身好功夫，把自己的精華都積聚在這短短一分、或是一分半鐘以內，也盡量讓他們可以順著你的自我介紹導引出想問的問題。在進入口試前，要熟讀自己的個人檔案和三折頁，包括所有參加過的比賽內容或是參加該活動的動機、啟發等等都要自己想過要怎麼回應，因為評審當天才認識你，她唯一能做的就是從你的檔案中提問，所以個人檔案最重要的是簡單（我個人只做 14 頁就認為十分足夠了，他們能看得時間真的很少很少）、有邏輯、盡量表格化。

口試考的是我們的臨場反應與誠懇度，只要我們堅定目標、展現自信，定能在當下散發出我們渴求的決心，當然，慢慢的說、自然且基本禮貌是最重要的！教甄不簡單，但更難的是，先跨越自己心中的那道牆，先擁有相信自己可以做到、充滿了自信的氛圍以後，更能夠說服他人認可你所言，最後一定能夠達到目標。

七、結語

這一路上真的要感謝太多人，在我很需要幫助時，不斷給我多方資源、甚至是滿滿的心靈力量，讓我可以順利應屆考上，真的覺得沒有你們，絕對不會有現在的我。這些簡短的經驗分享給各位準教師們，預祝大家都能順利上榜，師大出品，真的品質保證！加油！