

老天自有最好的安排

體育學系 103 級

臺北市立中正高級中學 蔡佩倚

回顧這一年歷經教檢、教甄的過程，心中充滿酸甜苦辣，酸的是沒有收入，卻不斷花錢繳報名費的心酸；甜的是拿到教師證，過關斬將的甜滋味；苦的是想辦法在最短時間彌補自己的不足，苦練、苦讀希望自己再突破；辣的是複試的刺激，原來我還有很多需要學習的地方。藉此文記錄自己經歷過的點點滴滴，作為自己繼續堅持的動力，也作為學弟妹 105 年教檢、教甄的參考。

壹、實習階段

一、實習學校

大四簽約實習學校時，可以思索實習的目的是什麼，想加強自己那些能力來決定。當時我考慮回彰化母校或留在臺北實習，最後決定留在臺北實習，原因是臺北的教學資源豐富且返校較為方便，最重要的是我能認識不同教學環境、認識更多師長。實習半年說長不長、說短不短，很幸運的我進入一間心目中理想的學校實習，教學、行政、導師實習上，師傅們細心回饋指導，提供考試的相關資源給我，並時時刻刻關心我的讀書狀況，讓我全心全意投入實習。我認為選擇實習學校是件審慎的事，環境造就你想成為怎樣的人，在優質學校實習，有師長作為楷模學習的對象，可以讓你更肯定踏上教職這條路。

二、讀書計畫

實習完的第一個目標是通過教檢，才有資格拿到教甄的入場門票，所以讀書很重要。建議八月剛開始時，備妥教檢參考用書並與實習夥伴討論是否組讀書會或是自己找三兩夥伴一起讀書，因應每個人讀書習慣不同，可以自行安排。以我為例：八月實習尚未分發各處室，我與實習夥伴組了讀書會，安排讀書計畫以及各自負責導讀的章節，前幾次進行效果還不錯，但開學後大家分發至各處室，讀書會就自動解散了，雖是不成功的例子，但也是讓我建立讀書習慣的起點。平日我在學校，白天專心學校事務、晚上待在學務處看書、假日花八小時到圖書館閱讀。八、九月先看張春興《教育心理學》、黃德祥《青少年發展與輔導》兩本書，十到十二月看陳嘉陽《教育概論》，一月戴帥《主題式教育專業科目》，二月到教檢考前開始寫 96~103 年歷屆考古題。一開始看書建議先快速瀏覽一遍後，第二次再畫重點並製作個人專屬筆記，讀完一小章節可以利用阿摩進行測驗，了解自己吸收多少，還有哪些部分不熟，把錯的題目寫進筆記本裡，之後可以回來作複習。

三、回顧教檢考試

越接近大考的日子，考生們必定顯得緊張許多，我也不例外，距離上次大考是高中學測了，雖說教檢只要平均六十分就通過，不用跟其他人競爭，但不免有些焦躁不安。這時反而要提醒自己更沉住氣，把握二月到教檢前的衝刺，那時我針對歷屆考古題和申論題來做練習，我和兩位同學會一起討論每年歷屆考古題，釐清大家錯的題目，把該年的題目完全搞懂，再進行下一年的檢討，最後進行當年猜題，分析常考的題目有哪些，透過彼此對談的方式加深印象，這對教檢考試幫助極大，因為教檢選擇題部分，觀念出現機率很高，只要搞清楚方向勢在必得。非選申論的部分，從 103 年考試加重比重，題型也較靈活，非選申論部分絕不可輕忽，一定要透過手寫練習，考試當天才不會怯場。我的練習方式為看過題本解析並畫下解題重點後，將題目抄在筆記本，自己試寫一遍，練習多次後，發現有些題目前幾年曾考過，只是重新排列組合，加深加廣成為新題目，但唯一不變的是了解內容關鍵，找到其核心概念，寫申論題時融合教學情境，自然不會拿到太低分數。

考完教檢後，我像是漏氣的氣球，沒動力再準備考試，渾渾噩噩等待一個月後放榜的到來，也白白浪費很多時間準備之後教甄，回想這應該是我今年初登場教甄比較辛苦的原因。如果重頭來過，考完教檢後，延續那股拚勁，首先我會重整大五返校製作的教學檔案和三折頁，再者蒐集各版本體育課本開始備課並製作教具，先把這些事前工作做好，以備不時之需。

貳、教甄新鮮人

一、考程資訊

教甄通常在四月展開，三月下旬可以開始注意招考資訊，可透過 1111 教職網和 PTT 鄉民版兩個管道找到，這兩個管道我覺得 PTT 鄉民版較好用，資訊更新快，較不容易漏掉考試的資訊，鄉民也會分享考試心得或考古題等大量的資料，減省你要自己去蒐集資料花費的時間。

因應獨招和聯招的要求不同，有些第一關筆試報名需要繳交教師證、學歷證明的資料，對於第一次參加教甄的我準備考試難免驚慌失措、漏東漏西。我的第一個報名考試是全國聯招，因自己的大意，在報名截止的最後一天中午才想起，沒想到有些地區的郵局星期六下午過後就關門，當時很緊張還大老遠跑到北門郵局寄件，算是成功報名，但隔天招考單位聯絡我缺交教檢成績單，趕緊傳真補上資料，經過兩次波折終於完成的初試報名；另一個插曲是考新北市國中聯招跑錯考場，前一天考試 Google 重慶國中考場後，發現離士林住處蠻近的，隔天到了目的地才發現我跑錯考場，是新北市的重慶國中，急忙騎車趕到新北市重慶國中，順利進入考場筆試。經過這兩件事，準備考試時，建議找你的親朋好友協助看清楚簡章以及需要報名資料有哪些，以免錯過報名機會得不償失。

二、抉擇

剛開始準備教甄一定會想要考國中還是高中，國中和高中的筆試方式不同，國中為教育專業科目和體育科目的選擇題，高中若是獨招申論題居多，手寫部分邏輯分析和架構要清楚，比較吃香。讓我印象最深刻的是新北市高中聯招，教育專業科目和體育科目都是選擇題，與國中準備方向相同，是應考第三次覺得最順手的一次，那次剛好就進複試了。有兩派對考國高中的看法，第一派建議國、高中都考，增加考試經驗，提高進入複試的機會；第二派覺得考試方向不同，若同時準備，沒辦法專心做好。我的想法是剛實習完的夥伴國、高中都考，一方面讓自己盡快弄清楚考試模式，另一方面每年各科開缺狀況不一，像 104 年體育科各縣市國中聯招幾乎沒有開缺，如果等待國中考試的夥伴有可能會再錯失一年的時光。

三、累積經驗

剛考完教檢的我，對教甄的考試一點概念都沒有，都是同學、師長在一旁叮嚀，我才慢慢進入狀況。一開始我很排斥繳報名費考教甄筆試，因為覺得還沒準備好，幹嘛浪費七、八百塊的報名費呢？自從報了第一個全國聯招考試後，我才發覺我錯了，在八百多位的考生，真正厲害的只有少數幾個，沒有一位考生是真正百分之百準備好的。每場考試在不同地區舉行，教室裡不同的應考人，眼前寫著不同出題方向的試卷，這些變化都需要花時間適應，當你在考試的時候，才不會受到干擾，發揮考試的潛力。繳報名費如同繳學費，親身經歷的過程是最深刻的，每一場筆試雖無法如願進入複試，但好處是提供你掌握今年度考試的出題方向，教育部體育署或是各縣市推的體育政策有哪些，總之，多給自己嘗試的機會吧！

參、複試的驚奇旅程

一、教甄複試準備

(一) 術科考試

術科考試最常考為籃、排、羽、桌、游泳五項，籃球-運球、上籃的技術，排球-高低手、對牆扣球、自拋自扣、發球等，羽球-對戰組合，桌球-發球技術、弧圈球、左右推擋等，游泳則為四式，評分標準包括動作分數和進球數，考試要求依照每間學校體育發展需求做微調，有些學校採計術科占百分比的成績，有些則列為標準不占分數。若遇到複試考術科的學校，對平時術科表現很強的考生較有優勢，全國聯招就是一個很好的例子，學術科皆有全方位的表現。

(二) 試教

試教部分，注意簡章列出哪一版本的範圍，高中體育參考版本較常遇到為謳馨、華興、育達出版社，國中則為康軒和翰林版。在實習時，利用學校的資源蒐集各版本書籍，熟悉教材內容並寫下教案，對教甄有極大的幫助。

試教時間有 8 分鐘、10 分鐘和 15 分鐘，可事先擬定基本流程，像是準備活動會做集合點名、詢問身體不適的動作，主要活動的練習一、練習二，綜合活動總結回饋等，先寫成草稿。熟悉固定的架構後，若試教為 15 分鐘，可在預備室進行 15 分鐘備課，所以熟悉教材和清楚試教流程相當重要。

進行試教時，必須注意音量大聲有活力且口條清晰的講解課程內容，說話速度勿太快，以免委員聽不清楚或聽覺感到壓力。試教時，善用教室空間走動，勿過於緊張站在原地教學，應當模擬真實上課情境，適時給予學生回饋，與學生多次互動，展現積極的教學態度和教學熱忱。建議可以將委員當成學生，多次眼神交流和互動，試教的自信心可以從眼神看出，剛開始試教一定會看地板或看天花板，看到委員較嚴肅的表情考生就會緊張，平時多找師長、學長姐或同學幫忙看試教，除了練習口條外，也練習時間掌控和自信度的展現。

(三) 口試

口試的部分，有些考試是試教完，緊接著口試，就不需準備服裝，若口試是另外進行的，準備服裝方面只要整齊端正即可。口試時，必須遞給每位委員教學檔案和三折頁，每場委員人數大約三到四人，所以需要準備四份的資料，準備教學檔案和三折頁的用意是為了讓委員在短短的十到十五分鐘的時間盡快認識你，知道你有那些優點，為什麼學校要僱用你。教學檔案內容則可以放你的簡歷、教學理念、教學經驗等，三折頁設計以表格的放式呈現較佳，讓委員一目了然知道你的學經歷。

口試題型委員會從教學檔案或三折頁提問，或是情境題兩難問題，考驗老師臨場反應以及解決危機的能力。練習口試可以參考師資培育處提供歷屆口試題型，試著對一個問題提出自己的觀感，再找實習學校主任、老師協助進行模擬口試，訓練自己用條列式回應，並有邏輯性的回應委員問題，切勿犯了沒聽清楚題目，回應離題的錯誤。

二、教甄複試初登場

我第一場教甄複試是新北市高中聯招，複試才是展開爭奪戰的開始，新北市高中聯招如同變相的獨招，入選複試的人必須再選應考學校，與全國聯招不同，非用名次排名選校。今年新北市高中聯招進入複試共有 37 人，但只有三個正式體育缺額，大家在複試報名日到海山高中進行登記，在登記時，準備多份報名學校的資料，可依據報名人數較少的學校選填，增加錄取的機率。這次複試我選擇報考新莊高中，考試當天真是讓我大開眼界，每位考生全副武裝，幾乎將器材室有的東西搬到現場，甚至有考生自製假人作為柔道示範或是救生用的道具，而我只帶基本的一個小行李箱、一個球帶和一個後背包去應考，準備度明顯與其他考生有落差。當輪到我進入複試考場，雖然很幸運抽到羽球正手平抽球的試教題目，讓我解除一些緊張氣息，但試教講解的內容較空虛也不夠流暢，導致第一個鈴響，就草率結束了。緊接的口試，題目在考前練習幾乎有練習到，回答時較不緊張，但內容沒有包裝，且較無層次感，或許委員聽完就知道我是新手教師。

一次寶貴的複試，讓我從同場對手身上學到很多，首先，親眼證實團結力量大的威力，臺體、高師等畢業的考生，他們組織的教甄團隊，有人負責拿教具、有人負責架海報，並提供考生試教內容的建議，讓考生能安心應考；再者，同場對手累積多場複試經驗，知道考場會遇到那些狀況，例如：試教是否一進門即開始計時、技巧性地看手錶掌握試教時間、遇到不會的口試題目如何迎刃而解，對我來說，這些事情在考試當下都相當棘手，心理素質也不如對手穩健；最後，短短 15 分鐘口試時間，學校已預設想找具備某些特質的老師，例如：是否有帶隊經驗？是否有行政經驗？若能在極短的時間內，盡可能展現優點，才能從中脫穎而出。這些都是未來我必須努力補足的部分，想必能成為委員心中的第一人選是因為他擁有別人沒有的特質或能力。

肆、老天自有最好的安排

我覺得要成為一名正式體育老師如同闖關一樣，因為進入師大體育系後，從修教育學分再到實習，必須一路至始至終堅持到底，學習過程中難免遇到挫折、考試壓力讓自己喘不過氣，但心情一定要保持著關關難過關關過的態度，隨時調整好心態，利用與師長聊聊天或是運動紓解壓力的方式，找尋自己舒坦壓力的窗口。

今年是我第一次教甄初登場，受到教甄很大的衝擊，考試前備感挫折，到了考試現場看到每位考生蓄勢待發的氣勢，再加上想到自己是考生中最沒經驗，也最年輕的一位，自信心顯得不足。反思這次考試，雖然失敗了，但我不氣餒，透過失敗記取教訓，從失敗過程中找到自己還要努力追尋的目標，吸收這些寶貴經驗重新出發。雖然常聽別人說到考上正式教師是一條艱辛的路，但我相信只要步伐堅定，不斷累積實力，老天自有最好的安排。