

教師甄選經驗分享專文：國中健康與體育領域

健康促進與衛生教育學系 103 級
新北市自強國民中學 程欏君

我於 103 年 6 月畢業，到臺北市立信義國中實習，在八月實習之前查詢了學長姐的分享，也將所有需要的書目整理出來或是添購，主要是先從大學修課參考的書目開始讀起，順序為教育心理學、教育社會學、教育史、教育哲學。

學校的兩位健康教育老師在開學前就向我們三位實習生說明教學實習的安排：可以入班觀察兩位老師各在 7、9 年級的授課方式，我們需要在開學一個月後開始在 7、9 年級課堂上課，課後老師會向我們討論課程主題、內容、與學生互動的問答等，自己著實在這半年成長許多，從較零散的課程到課堂上能夠有較具體的提問。

開學後，利用假日時間與同學共組讀書會，一開始想要大家可以輪流導讀，但發現每個人的讀書方式不同，所以改成共同書寫考題，並分工找詳解，至於專書方面，學期中僅讀完課程設計、班級經營。實習完畢到考教師檢定前，添購了**考用書**，讓自己快速複習各科目以及大量練習考古題。

因為希望可以扎實地準備教師甄試，所以下學期沒有兼課，但因自己沒有好好把握空白時間，讓自己第一年的考試僅能很有把握地考筆試，至於複試的試教只有初步設計出所有課程的架構和教具，而口面試可以說是裸考，所以第一年連一個地區都沒有被備取。(健康教育科目在 104 年有新北市、桃園、中區聯盟開正式缺，共 11 位)

壹、人之所以能，是因為相信自己能

在最後一場——桃園的考試中，甚至連複試都沒有進，卻也給自己一個提早考代理教師的機會，我回到國高中的母校——新北市立永平高級中學服務，這是一所完全中學，希望自己能夠繼續於母校學習，學習教學、行政事務。

抱持著「趁年輕時多嘗試、多犯錯、多學習！」的心情，在代理這一年，教授了 8 年級 15 班，9 年級 3 班，共 18 班；擔任了衛生組的行政助理（國中稱為協助行政），組長很信任地放手讓我參與許多業務，負責的業務有：辦理健康促進學校年度計畫、領導衛生組小志工、管理資源回收場、發放掃具、規劃考場衛生動線、協助講座、健康檢查、疫苗施打等等，林林總總的業務，連現在的我看起來也很不可思議多的業務，但我很享受其中。

在永平的這一年，就像是回到國高中時代，老師們一一仔細地提醒自己各方面注意事項：國中導師讓我進班觀察帶領七年級的班級經營，讓我重溫舊夢，再次提醒自己當老師的初衷——協助每一位學生，包含人際互動以及適性發展。也進班觀察不同於實習指導老師風格的教學，讓我了解應發展出屬於自己風格的教學，而不只是成為一位教書匠。除此之外，也觀察到前輩老師身體力行的告訴我要「選擇做對的事」，教育是個良心事業，我們可以選擇當無時無刻等待寒暑假的「上班族」，也可以選擇當位真真實實地面對學生、看到學生問題並解決的老師，後者是我想要擔任的老師樣貌，也是「一日為師，終日為父」的意義。

貳、路遙知馬力，走過的路是不會白費的

很感謝大學參與了嚕啦啦以及系學會，帶領了許多營隊以及體驗探索，讓自己了解如何與一群的孩子互動以及活動規劃的能力。很感謝第一年實習的自己扎實實地練習教學，了解如何與學生互動，也了解需要注意的部分。很感謝一直有參與研習的自己，讓自己可以看到多元更不同的教學。

開始準備第二年教甄時，十分感謝去年的我很認真的整理筆記，每天都利用空堂、吃飯甚至上廁所都在翻閱筆記或寫阿摩考古題，在洗澡時就背誦甫複習畢的內容，也感謝學姐提醒我教育行政以及時事新聞很重要，讓自己額外準備這兩部分。也感謝自己去年做了許多的教具，讓自己可以站在去年的努力上較快創作出屬於自己的教案，讓這一年的準備比較輕鬆。

整理面試的檔本時，也好感謝努力實習以及代理的自己，在教學上，送出兩個新設計的課程參與全國性比賽並獲得獎項；在行政上，能流暢的講出自己的規劃、能完成組長交代的任務，並嘗試找出改善方式。

參、感謝及珍惜有緣相逢的一切

老師們對我很好，無論是在師大時邀請我協助整理健康教育書籍至今的教授、老師們，或是在信義實習的指導老師們，或是在永平代理遇到的老師們，在寒假前就開始提醒我開始讀書，甚至在四月校慶後主動問我需不需要幫我看微型試教。

一開始當然很恐慌，畢竟是在自己老師們面前教學，或多或少會有班門弄斧的感覺，也像是在畢業十年後讓老師檢驗畢業後的學生樣貌，所以一開始只有向班導師借班級教室練習教學演示，請同辦公室、同為師大的地理系學姐花時間陪伴我練習，有時甚至有衛生組的小志工好奇跟過來看我練習，只要學姐或是學生有不明瞭的部分，就是我需要調整的地方。

同時，也與住附近的同學再次討論教材內容，雖然前一年我們已經有準備了大致上的教案，但當時的我們稀哩胡塗的快速準備每一單元，而沒有琢磨細部內容，而經過一年的我們有所成長，希望在教案上更有不同的表現，所以**只要我倆一有共同時間就開始討論教案**，無論是所剩無幾的假日或是晚上九點離開學校後。

大約第一場考試考前兩週（臺北市 6/5 教甄初試），就開始麻煩系上教授與學姐們協助看我的試教，這時老師建議我們可以**調整教學演示教案**，可以在**10 分鐘內展現亮點**，這裡的亮點不全然是需要說學逗唱，是可以讓評審了解自己的教學設計巧思，就健康教育為例，我們有很多的議題在生活中是相通的，可以嘗試連結不同的議題，創造學習環境讓學生在課堂上練習未來可能的面對生活情境，如何覺察生活情境，並帶至教室讓學生練習，這就是每一位教師的巧思了。

自己涉略的新聞事件太少，所以沒有通過臺北市的初試，不用擔心要如何安排練習六冊的時間，也不用擔心如何同時準備考臺北市的複試（6/19）以及新北市的初試（6/18）。

帶著破釜沉舟的心情去考新北市的教師甄試，因為自己在考前的練習充足——**一口試請四位有擔任過評審的師長給予建議、試教的每個單元與教授討論過並練習至少三次**。而服裝儀容則請甫考上臺北市同學借我服裝以及請她媽媽撥冗協助我化妝。

在萬全的準備下，考試當天的心境比較穩定，能有條理地演示出自己的教學設計並陳述自己的經歷與教學想法。當得知自己榜上有名，甚至能夠選擇離家近的學校，除了萬分感謝所有的一切，也開始協助未上岸的同學，也開始思考教學及班級經營。

現在，擔任導師的我，利用幾個假日把這段經驗書寫下來，希望各位學弟妹準備教甄時能較有方向，較能知道其實大家在準備過程中都一樣的焦慮。

碩果是留給持之以恆耕耘的人，加油！

（健康教育科目在 105 年有臺北市、新北市開缺，共 6 位）