

應屆高中家政上岸史——讓未來的你感謝現在努力的自己

人類發展與家庭學系 108 級

桃園市立大溪高級中等學校 林羣芳

追尋自我的道路上彷彿沒有盡頭，在大學的我時常茫然，不太確定自己要的是什麼，但卻也不甘於安逸與耍廢，不希望空白，卻也不知道該填補些什麼。在社團、課業、生活忙碌之際，面臨到階段轉圜之際，總是用更多的活動與日程來告訴自己，我有很多事情要忙，還沒有空為自己的生涯作抉擇。相信每位在學階段，或者什至在考試階段的人尚為如此，而我只是在其中一個不是最努力，卻是非常幸運的人，我可能是還沒學會游泳但努力堅持水母漂，湊巧被海浪拋上岸的人，在此分享我成為正式教師的心路歷程，因沒有多元的考試經驗，較多是給應屆考生的心態調適與建議。

壹、你當老師的初衷？——在這段日子中，覺得進到這份職業前最應該想清楚的一件事

『每段歷程必有其意義，不管是在現在或未來，總有一天會恍然體現。』

從小，我媽就以小時候的童真言語「我長大以後要跟媽媽一樣當老師」來各種說服我走上這條路，但身為青少年的我當然得體現最叛逆的階段，什至連手碰到粉筆會癢這種藉口都搬出來，殊不知現在根本是 powerpoint 的時代，一切不是問題，反正當不當老師這件事榮登國高中時期與媽媽吵架原因排行榜的第一名。

直到大四在修習教程中的我還是很迷惘，如果要修完全部的課程，可能大四生活就要用 20 學分、早八實習作為收尾，在那個大家都只修 9 學分每週只上三天學的日子裡。經過一番歷程，我還是把高中學分修完，但印象很深刻的是，我在進到高中教學實習第一堂課前，整整焦慮了一個禮拜，連在騎車都還在默念「各位同學早安，我們今天要上的是金錢管理…」，前一天晚上想到自己患有一些上台如果緊張就會亂講話的毛病，然後很怕隔天也說出一些天打雷劈的話誤人子弟，就不禁邊痛哭流涕邊跟教學實習的夥伴兼室友說「我不要當老師！」雖然之後順利地落幕，但這一件事仍是深刻且搞笑地留在我的回憶中。

我能真正感受到內心喜歡這份職業的時期是教育實習(誠心希望大家，很多時候我們會對於有些事情擁有刻板印象想做不想做，但真的還是要實際體驗才會知道)，在以前社團生活中，我有一個信念是很希望自己成為那樣照顧後輩的角色，希望能將自己的經驗與資源無條件地給予，這件事情帶給我莫大的快樂，而在教育實習的過程帶著導師實習與教學，突然發現，老師這份職業不也是這樣嗎？身為實習教師、正式教師的我們並沒有比較偉大，只是多了稍長的學識與經歷，我想帶給學生的，不也是希望他們在人生

未來的道路上，能夠少繞點路走得更順遂嗎？(什至這更是家政的核心，增加他們幸福生活的能力)那一霎那恍然大悟，我正是走在自己渴望的那條路上呢！而這個信念更是於現在帶給我莫大的鼓勵，雖然第一年當老師備課壓力很大，學生很皮，但想到這件事每每還是能提醒自己不要放棄，我覺得這是每位教師都應該具備的觀念，才能在漫長的教學歲月中不迷失自我，讓自己成為自己的力量。

貳、我很菜，但我很努力——細數備考歷程辛酸血淚史

先簡單說明 109 學年度的高中家政教師甄選，總共有兩場考試、3 個名額，一場為桃園聯招(錄取兩名)，一場為全國聯招(錄取一名)，以下為我本次考試的成績：

	筆試 (錄取分數)	試教 成績	口試 成績	錄取 分數	分數計算方式
桃園聯招	68(62)	87.5	79.2	77.2(第 2 名)	筆試 40%、口試與試教各 30%
全國聯招	64(64)	未考複試			筆試 40%、口試 20%、實作 40%

今年的筆試成績比重都偏高，在考試的分數上拿到高分絕對是具有優勢。而應屆考試生的優勢便是擁有較為充裕的時間讀書，相對於代理與現場教師，教育實習的那一年時間非常的寶貴需要把握！

以下分為各階段說明心態準備與規劃：

一、教育實習後的心態規劃

實習結束的尾聲要抉擇是否要考代理、全職考生，但無論如何選擇，分享我的大學教授跟我說的一件事，她對我說「無時無刻都不要放掉你的教學」，現在當了正式老師，才經過大概幾天的段考期，下次上課都有稍微生澀感，更何況你是非常菜的菜鳥，如果需要多一點時間讀書，建議還是要去兼課，不要放掉作為教師的那種感覺。而因為家政兼課比較少，我當時實習結束便義無反顧得跑到了位處於北海岸的金山高中國中部兼課，距離有多遠呢？大概是距離野柳還需要再搭半小時才會到的學校，拿 google 地圖查詢會直接劃出一個拋物線的遙遠距離，我當時每週花一天從早上六點起床搭一個半小時去上五堂課再搭一個半小時回來，每次坐在行經一面是山一面是海的公路公車上，看著海浪滔滔撲打海岸線，當下雖然覺得很荒謬與想吐(暈車)，但現在想想也是一個很有趣且深刻的體驗。那半年的很多經驗都在未來給予我很深的感悟啟發，而當下的這個決定，或許就是擁有這樣單純的決心，在身處異鄉連呼吸都是錢的台北，在漫長孤獨的備考日子裡才更能激勵自己，我一定、一定要考上！

而在教育實習的時候除了確認自己適不適合這一條路外，更重要的是當確定要走上這一條道路時，你要開始對自己說『我已經是一位老師，而非學生。』一年的時間並沒有很長，一下子就結束半年實習，再來的半年內如果要直接出社會，你都得在極短時間內適應上台試教與考試，所以這一年開始找一群人討論、練習、試教是重要的事情。我與讀書會夥伴還曾經因為沒有場地，在露易莎咖啡廳練習，旁邊的客人直接一個下午聽了五堂家政課，如果都能忍受這種害羞的場景，上台試教應該尷尬會少一半！

二、讀書

實習大概尾聲後就可以開始備考讀書，在實習當下如果覺得很忙很累很炸，真的也不一定要給自己那麼大的壓力，因為在進行備課的過程中多少也都是在準備考試的一種方式。舉一個例子，我在實習剛結束就開始做教甄歷屆試題與讀書，結果一路讀到五月快考試之際，再重新將所有歷屆試題做過一遍，結果經常發生的就是寫錯的題目往下拉發現最佳解竟然是自己！讀的時間拉長真的太容易忘記，所以讀書有一個很重要的點就是，做出一本屬於你自己的筆記，把你不會的概念依造學科內容分門別列紀錄，這是一場持久戰，留下紀錄絕對是對未來的自己很有幫助！阿摩也是非常好的工具不用多說，歷屆試題強烈推薦大家盡量能多做就做完，畢竟在教甄中沒有既定教科書，有些題目真的會出的非常特殊，所以把握現有的歷史題庫很重要，在此推薦阿摩裡面的一個循環測驗模式，會將試題從易到難排列，還可以幫自己設定要多長日期完成，就會知道自己每天需要完成幾題，非常推薦給已經大概做完全部試題，最後還想要再複習衝刺一次的考生！

針對家政科的內容，飲食與衣著部分建議拿大學的的講義深入熟讀，通常會在考試中出最多記憶性的部分，包含各營養素、疾病、食品加工、織物類別、織物特性與清潔等都是範圍很大且很常出現的類別。如果想要有精簡且統整過的內容，推薦去購買高職用書的家政概論，可以先概略的把自己較不熟的項目抓出與增強自己的基礎學科內容。另外有包含一些要素與條列式的重要概念要盡量背起來，例如：綠建築標章評比的四面相九大項目就出現在今年的簡答考題中，如果有空餘時間要多涉略時事相關的內容，很容易結合學科內容變成考題。

三、試教

初試通過雖然是一件極度感恩的事情，但同樣也是另一個準備的開始，我還記得我當初一看到我初試過了，第一個反應不是開心，而是先焦慮地哭出來，通常到複試的準備時間不會很長，所以在那之前累積自己的教案數量以及培養設計教案的能力絕對是必須的。我當時是禮拜二得知通過，下個禮拜六要複試，只有不到兩個禮拜的時間，首先我先發呆了一整天(不良示範，但當時我真的很茫然)，但幸好我有同學也跟我一同進了複

試，找個人大概討論一下課程方向，絕對是開啟努力的最好方式。而在教案的準備上需要有一定的模型，這樣才能在短時間練習上熟悉各教案，以下列出概略的方向。

準備活動	發展活動	綜合活動
重點是引起學生動機，可以使用提問、圖片觀察、情境狀況等。	高中要記得將學科知識內容放入，並且講述能夠使用故事比喻與流暢敘述，而在 108 課綱之下，建議能運用更多樣的教學方式呈現在發展活動中，表現出你的素養教學。	收尾與課程後續與評量，有些在課堂演示中很難呈現的教學內容與方法，可以藉此呈現教學的創新設計與評量。

- ✓ 班級經營:喊人名(我們都使用所有大學同學的名字)，以及在教學時的提問與點答是否流暢與顧及全體(可以說後面的同學 xxx 請說，讓人感覺你前後都有照顧)，在提問上也可以使用問題延伸(學生回答重述後，延伸詢問至下一個問題)
- ✓ 教學設計:在我試教後，在評當時教甄的老師有對我們說，目前 108 課綱的素養教學是評比中很重要的一環，如何使用素養導向、多元教學方法與評量的教學為重點，所以針對此項我覺得是現在應屆生所具有的相當優勢，因為從我這屆開始(108 級)，所學習的教案設計與內容就皆改成素養導向，相對起各位學習九九課綱的前輩們，或許課程脈絡與深度還沒辦法比擬，但針對素養這塊應屆生應該更記憶猶新，要好好的運用大學課堂所學在自己的教學活動設計上。
- ✓ 時間控管:計時器要在練習的時候就一直習慣使用，在練習剛開始不熟悉時可以先運用計時器大概了解此份教案的長度(偏長或偏短)來進行修改，並且在後續練習時可以盡量就是一按到底，如果練習過程中說錯或漏講還是讓自己想辦法接下去講完，讓自己習慣那 15 分鐘的教學頻率，而非分段練習，並且學習在最後一分鐘如何調節時間(有些既定的話可以運用成預備可以刪除或增加的)，這樣在現場考試的時候就不會太過於緊張時間問題!
- ✓ 教具設計:(針對家政科)當時我第一次踏入考場真的被嚇到，行李箱真的不是都市傳說，真的大家會拖著進來，而且還不是登機箱，是長程旅途用的超大行李箱。尤其家政科會攜帶非常多道具，我當天看到除了一堆衣服外，還有把蔬菜、手作小木屋帶來，而我跟同學當時只背了一個帆布袋，裡面裝著護貝紙卡(什至我最後抽到的主題我所準備的教具只有三張 A4 紙)，當時我們說，如果會看教具精采度，我們現在就可以走出去了。最後我的試教分數仍是第二名，由此可知，教具是輔助，但重點還是你的教學設計與脈絡。
- ✓ 考場須知:一定會備有粉筆不要緊張，會等你上台後才有人說開始，說了課程結束、謝謝後就不會計時了，記得整理黑板拿走教具再離開就好(有些考場會有人員幫忙

擦黑板)。

四、口試

經驗極少只能將當時考試與準備的內容大概分享，與簡單的準備提醒。口試其實不用太緊張，把它當成聊天即可，想辦法在極短時間讓這所學校對你有好印象，並且產生「對!我就是要這個人的感覺」，但其實我的口試分數偏低，通常在口試分數上應屆生會比較不吃香，畢竟學校一定是想要一個可以多面向擁有實際經驗的教師，所以在過程中表現出自己擁有什麼行政經驗、或是參與過 108 課綱的什麼內容也是很重要的事情，但重點可以多放在自己的新課綱教學特長上。

- ✓ 自我介紹準備:看口試的時間長短，通常都不會有太多時間給你介紹，30 秒-1 分鐘左右即可，也可以準備多個版本。但重點絕對是言簡意賅，把自己的特色長處說出來，引導評審委員去問這些問題。例如：當時我就簡單提了我在大學時不想當老師這件是為起頭，後續委員便問我說是什麼原因讓我決定當老師。
- ✓ 資料準備:如果是應屆考生絕對要在準備考試半年先把實習檔案做好，順便參加學校的金筆獎，因為在極短時間內真的太難準備你的教學檔案，而且這也是能增加在教育歷程上的紀錄。如果時間允許，可以製作自己的教學特色檔案，把自己的特色教學呈現在書面、三折頁上面，建議一定要多將現行的各種議題、資訊融入放在教學特色中，如果能在教育實習時有教學呈現、教案比賽的紀錄更好。
- ✓ 口試被問到的問題:很多會針對 108 課綱的現行內容去詢問，或是承接你的問題回答延伸
 - ◆ 當初不想當老師是什麼原因讓你想當呢？
 - ◆ 當遇到困難時怎麼做？
 - ◆ 如果進到學校會希望做行政協行還是專任？
 - ◆ 如果行政的話最想去哪一個處室？
 - ◆ 對於教務處教學組的認識？
 - ◆ 對於自主學習的了解？
 - ◆ 如果學校請你當教師會理事長願不願意？

網路有有更多前輩的問題範例可以查詢，如果有時間真的要請學校的主任或教師協助，幫忙撥 15 分鐘對你進行口試，學校教師也會告訴你一些可能針對於學校方更想聽到的回應，實際的練習應答真的會讓自己比較不緊張。

參、把每一次當成最後一次—在未來的那天，你會感恩當初這麼努力的自己。

我還記得當時在練習複試試教的那一週，我每天早上六點多就自然醒，恍惚得拿著教

具七點多走進師大(以前上學也都沒這麼早)，吃著味如嚼蠟的早餐後開始找空教室練習，當時第一次練習完後我就想，到底結束後整理黑板會不會算時間(現在解答了)，所以就上網到了師大師培教甄的網頁點開了一篇分享文，我幾乎忘記內容了，但我只記得，我看著那篇文的最後一句話「應屆上岸不是夢」我默默看著就哭出來了(教師之途真是用眼淚鋪出的路)，想告訴每一位正在考試的各位，尤其是應屆生，第一次考試真的是除了壓力外還擁有許多未知與恐懼，但我要告訴你們正因為是第一次，沒考上常態，但有考上幸運呀!所以真的不用想太多，盡全力奔跑即可!

而在當時考上的時候，我感覺自己彷彿一台想抵達目的的車，我不太清楚目的確切位址，但是路上的紅綠燈好像是說好了般，都恰巧呈現綠燈，我沒辦法停下來有時間喘息或是找尋我的目的地，而我覺得考教甄這條路也是如此，不管是應屆考上、還是代理再考試，目的地都是同一個方向，只是有沒有先停幾個紅綠燈晚一點到達，如果你沒有在中途因為覺得路途漫長而掉頭，如果你能趁紅綠燈停下時多欣賞路途上更多的美景，總有一天，你也會抵達那個目的地，而終點沒有人知道在哪裡，甚至我也只是先抵達了中繼站，仍再追尋我的目的地，希望你也一樣如此，為自己努力與加油，終有一天你會回頭對當時的自己說，「謝謝你。」