

教師甄選的洋蔥心旅¹

林玠良²

國立政治大學附屬高級中學專任教師
國立台灣師大體育系 86 級、體研所 92 級畢業校友

壹、教師甄試初體驗

曾幾何時，教師甄選成了加入教職唯一的途徑？師大體育系 86 級畢業的筆者是乘著最後一屆公費分發的列車進入教學場域；在「那個」年代，師範生畢業後當老師是常態，就如同從二樓丟石頭必會掉到地上一樣自然。大學求學的校園生活便以揣摩為師者的言行舉止、修練當老師內在氣質為要務；學分修畢，暑假時自然有國家的分發機制將師範生送入學校成為菜鳥教師，唯一的區別在於每個人去的地方不同，上山/下海、城市/鄉下、都會/郊區、大校/小校……等不同的地方與校園特性的差異。執教近 10 年，往人生規劃的另一階段做嘗試與挑戰的時機成熟了，轉換環境是最快的選擇；但，換校首先面對的便是教甄的關卡。這是一篇第一次參加教師甄選的體驗，因為學科屬性的特殊，因此，在甄試準備方向與應考方式上與一般學科存在著本質上的差異，故不期望讀者採依樣畫葫蘆的模式，但深切希望所述的內容得以喚起準備教甄時的靈感與方向。

貳、事情就這樣發生了

“公平”在外界的期盼與制約下使近年中、小學的教師甄選多已趨向二階段考試；初試先進行教育專業與本質學能的大規模篩檢，初試過關者再進行教學風格與校風的配對是為複試；最後從中取得既具教師風範、專業素養、符合校風、具服務熱忱又可立即上線的完美人選，一起成為校園內共同奮鬥的成員。為邁入創校後第二年招生的政大附中亦採此模式，在各科皆有新教師的需求，合計招收 26 名教師，屬大規模的獨立招生。第一年以招收兼任行政職務的教師為主，今年則以兼任導師為導向；辦理時程上也在各校之先，五月初即辦理完畢，是臺北市第一所完成教師甄選的學校。

參、搭著考試列車遨遊甄選的世界

此次的配分比為初試佔錄取成績 20%，複試則佔 80%。猛一看，複試似乎佔很大比例，是重要的關卡；但，千萬別被這表面的數字所欺騙，因為沒有通過初試，一切都沒有機會；況且，初試便使殺手鐮，立刻淘汰大半與試者；因此，

要以 100%的心態為初試做準備。

一、初試：

第一階段的初試包含資績審核(40%)及筆試(60%)。資績審核算是歷年教學成效的檢核，依照審核表所列分項填核，累加各分項成績即為資績審核成績，於報名時繳交；這是一項可以立即知道成績的項目。筆試則進行統一會考，分兩類項：專業知識與教育實務，考試時間兩小時，是將苦讀的結果於此期間做最完善的呈現。此次測驗中的教育實務為十題選擇題；學科專業部份為四題申論題。應試結束，回家等待放榜；接下來成績揭曉前的一個星期，便是內心煎熬、焦躁難耐的等待。

二、複試：

複試包含試教(70%)與口試(30%)；試教又分為模擬教學(60%)及術科技能檢測(40%)。術科技能檢測是此次政大附中體育科甄選特殊之處，當場檢證應試者的術科能力。也因多了術科能力檢測，因此，複試排定了一天；上午七點報到後，即進行模擬教學及口試；下午則進行術科能力檢測，直到下午五點結束。歷時 10 個小時的馬拉松式的複試，著實需要過人的體力與毅力。測驗結束後，又是一個星期回家等待放榜的焦躁不安心境。上網查看榜單，確知上榜，接下來就是一連串接到同學道賀的電話與將喜訊與朋友分享的喜悅。

肆、應試準備及應試策略與感想：

此部分將依應試準備、應試策略及應試的感想逐一分享，各部份又依初試、複試的階段作詳細陳述，期能提供準備教師甄選的考生們較具體的應試心路歷程影像及完整的圖像。

一、應試準備：

(一)初試：

先設定欲報考的學校有助於應試準備的方向。萌生報考政大附中是寒假過後約三月時，但真正下決心準備仍是到了甄選簡章公告後才執行。因為先前已有心理準備，故在心中已潛藏準備方向的線索了。

資績審核的部份有待證照及得獎證明平時的整理，再將它們依據所列的分項列入佐證，爭取積分。

筆試則以調查去年的考古題方向為基礎；因為政大附中是新成立的學校，故發現到去年的題目著重教學現場實務與政策執行策略的應用，因此，到圖書館借了近三年的《學校體育雙月刊》研讀，這是針對學校體育政策與體育教師專業發展具有詳細且深入報導的月刊，詳讀此刊物，有助於教學實務、理論、政策…等面向作更縝密的結合。

(二)複試：

完成報名至複試前一週腦海中總萌生傳統的試教與口試的影像，因此，公告複試的考試項目前多依往常的概念準備複試；當複試前一週公告多了術科能力檢測後，這一週便圍繞在術科測驗的準備上。羽球、桌球、籃球、游泳…等四項是術科技能檢測的項目；畢業後因場地因素，已較少碰觸桌球及羽球，因此，擬訂每天皆須練習此兩項球類的計畫，以恢復大學時的球感。至於游泳及籃球，因為持續都在接觸，故以考前達到兩次練習為原則。面對這麼大量的練習，考試又在即，傾聽自己身體的聲音就顯重要；不讓身體因繁重的練習而過度疲勞，影響臨場表現，但又要提昇應考實力；因此，當身體出現酸痛時，休息、冰敷、按摩便不可少，期能在最短時間恢復疲勞，保持身體最佳狀態。

瞭解校園氛圍與學風是口試準備的重點，因此，瀏覽政大附中網站，詳細閱讀辦學特色，並思考自己的教學理念如何與辦學方向結合。此外，教育局體健科網站提供了臺北市學校體育政策的資訊及正在推行的體育政策，有利於對臺北市學校體育現況的大方向掌握，這些成了口試準備的重點。

模擬教學則羅列了七大項目³，甄試當天由受試者選擇兩項進行；因此，自公佈那天起即可選擇自己最上手的項目，在腦中不斷演練模擬教學的單元，減低了些許內心對未知模擬教學項目的焦慮。

二、應試策略：

「凡是豫則立，不豫則廢」、「機會是給準備好的人」：面對甄選的歷程皆依這樣的理念前行；當然，各分項依試題特點及個人專長設定不同策略，有效執行策略以求最佳表現。

(一)初試：(錨珠計較拿分數)

資績審核：報名表件及資績審核附件儘早準備、填寫；為了讓自己心理較為定，故選擇較早的時間完成報名，以就緒之姿作為自信的展現。

筆試：考題為 10 題教育專業選擇題(20 分)及 4 題體育專業申論題(80 分)，答完選擇題後，將所剩的時間平均分配 4 題的答題時間，避免單一題目作答太長時間，影響其餘題目答題，造成分數的損失。此次試題在教育專業方面涵蓋實務的認知及理論的理解，如基本學歷測驗統計學的學理基礎、教學法的運用…等。體育專業亦含實務與理論，如體適能檢測方式、PRICE 的學理與操作模式、趨力理論與倒 U 型理論的原理…等，題型有利於具實務經驗的教師把握基本分數。

(二)複試：(帶著自信上考場)

體育科因為複試人數較多，所以，當天上午口試與模擬教學分兩組同時進行；因此，策略分享將依自己甄選的順序：模擬教學、口試及下午的術科測驗陳述。另外，各分項甄選人員的順序依報名先後不另行抽籤，故每項測驗都是第一個上戰場。

1. 模擬教學：(籃球驚艷、游泳穩健)

認知自己是第一個上場，為了能吸引評審委員的注意、留下印象甚而獲得高分，達到「閃亮」的境界，就成為上場時重要的理念。堪屬自己專長的籃球是設定達成此目標的路徑；幾年的帶隊經驗，在籃球教學素養上最有把握。而游泳則因大學幾年暑假在泳池擔任教練的經驗及服務期間些許游泳的教學活動，故以游泳為模擬教學第二項。所抽的單元為籃球三步上籃及游泳的捷式手腳聯合。

籃球部分：多年前即體認到籃球為美國發明的運動，相關教材多由美國發展；又為了帶隊更細膩、更能貼近籃球運動的精神，故多尋找英文參考資料研讀；爾後，訓練球隊時之理念與術語皆以英文的概念來思考。模擬教學引起動機部分便以此理念為基礎，先在自備的小白板上書寫上英文內容的 Lay up(上籃三要點)：① Step rightly (正確的步伐)、② Jump height(盡力跳高)、③ 45~60 degree(擦板位置)，並以 NBA、SBL 遇到 Lay up 的狀況作生動講解。看到評審委員專注的神情即確認此部分是有效的。其次，搭配明確的活動設計、清晰的示範動作，由易而難、由簡單而複雜作為教學進行的步驟。最後，以接力上籃比賽的遊戲作為課程的結束。整節課進行的節奏、重點的掌握、動作示範、活動時間配當都堪稱清楚、有效，是連自己都滿意的示範教學。

游泳部份：以平穩為訴求；親自下水示範與帶活動為基礎，但求時間掌控

合宜為原則。

2. 口試：(誠懇、熱切、誠實的心)

提供書面資料以展出自己專才及特殊的一面極為重要，履歷表、自傳的書寫是基本的配備。另外，因為近幾年陸續書寫了多篇文章，因此，彙編了一本著作專輯，並在口試時提供給口試委員，以方便委員們能理解自己的思考方向。答題方面：先清楚聽完委員們陳述的問題後，針對所知的誠實回答，不知道的虛心接受並表明須再尋求答案，絕對不要胡扯；口試是委員們對受試者在很短的時間中作最直接的交流，他們能夠敏感的從答題的態度、神情、肢體動作中嗅出應試者的真心；當你企圖包裝真心，偽裝的心更易顯露。如此，專業上尚未展露長才，卻已先在委員心中烙印本質上不佳的印象，種下失敗之因；誠實、誠懇的面對口試才是上上策。

3. 術科能力檢測：(放鬆心情，水準演出)

進入下午的四項術科測驗是血肉的技術與毅力的驗收；這四項中當然可排出自己熟練度的順序，為達每項皆能得高分的目的，避免顧此失彼，在面對分項上採取不同策略；羽球、桌球的檢測方式分別由一位國手級的對手進行約二分鐘的基本技巧對練及一分鐘的模擬比賽。籃球、游泳則以個人技術為主，以下依檢測順序分述之：

(1)羽球(穩紮穩打，求不失誤)：

精準、有效的高遠擊球；乾淨、流暢的擊球動作是進行羽球檢測時表現的風格。比賽時勤快跑動、敏捷的反應，讓位於 15 公尺外的委員們欣賞到球場上飛奔全場的景況。

(2)桌球(加快節奏，驚心動魄)：

增快擊球節奏，讓評審們聽到清脆的球、球拍、桌面間快速並具節奏感的碰撞聲。因為餵球者是國手級程度，故加快頻率，對手仍能穩健回擊；稍微擊歪時，仍會修正回來，因此，只需專注讓球落回球桌，增快擊球節奏極易達成。

(3)籃球(絕對把握，比賽心態)：

籃球為自己專長項目，故將它設定為須把握的專項，欲達此目標，雖然測驗的動作僅需 15 秒內即可完成，但仍要求自己做與比賽前的熱身相同的動作

與時間，讓球感恢復，身、心準備妥當。果然，完善熱身的成效在正式測驗中展露無遺，不僅是受試者中最迅速完成的，且於最後的三分線外跳投時一舉中的，現場響起一陣掌聲，達到預先設定的目標。

(4)游泳(滾翻轉身，製造假象)：

來到最後一項，所有應試者已多氣力放盡；檢測標準為自由式 100 公尺，以速度為重，姿勢為輔。平常要游 100 公尺是輕而易舉，但此時因已耗費許多體力，故下水前告訴自己以能完成為準，唯自我要求滾翻轉身。果不出其然，第三轉身返回看似很短的 20 公尺，每一划手皆感舉「臂」維艱；划完一次都擔憂下一次划手能否完成；每一次用力都有生不如死的感覺，已經有好長的時間沒有這樣的感覺了！好在，最終仍有觸壁到達，雖然已氣喘如牛、臉色蒼白、手軟腳軟，但完成即成功，不是嗎？

歷時十小時的複試至此全部完成，在三大部分八個分項中，每個分項得高分是應試者們的希望，但如果針對每部分依自己的特長設定明確目標、訂定策略達成目標、按步就班逐項達成，不外乎為令應試者面對測驗時穩定情緒、心性，順利完成甄試的最佳途徑。

三、應試感想：

考試時的心情是複雜的，完成每個分項的甄試後內心都會馬上產生受測後心理感知，茲將較強烈的感想羅列如下：

- (一)口試時提供的履歷及自傳所述內容最有把握的才列入：此次口試發現委員們所提的問題多出自的履歷及自傳中，因此，表件中所列的種種理念，最好是已經過思考、消化過；最怕抄來大的理論，雖然漂漂亮亮但自己卻不甚熟悉，反倒會成為自砸腳尖的大石。
- (二)模擬教學善用社會趨向：「全球化」、「國際化」近幾年最為沸揚，雙語教學在教育場域屬時尚。陰錯陽差下自己懵懂碰撞上籃球英文資源，善用此資源於教學、訓練上自然實施，在面對甄選時成為具特色又易引起注意的一環。
- (三)穩健的術科表現：體會到比賽的經驗有助於將自信移轉到試場上；因為常參加籃球比賽，上場比賽時沉穩、自信的場上經驗轉移到試場上有正向加分作用；這時只需專注於場上狀況，對於場邊許多觀眾緊盯自己的表現，

並不會感到不自在，有利自己技術正常的發揮。

伍、『果實』vs.『現實』-甜美的果實建立在怎樣的現實上？

洋蔥層層剝開，愈近核心，愈見淚滴的數目與濃度；在此僅描述甄選所見事實，並嘗試剖開事實表層的現象，提取更深層的意涵。

之一：「預見對手(12/13)」：入選複試的 13 位老師中有 12 位是碩士學位，由此顯見應徵高中的教師擁有碩士學位已是基本條件；知道自己競爭的對象為何，積極增強自己實力已是當務之急。

之二：「再見劉同學！」：複試教師中有位是碩班一同畢業的劉同學；前兩年自己服務的學校連續兩年招考體育老師，劉同學皆來應考；今年則與他一起出現在政大附中的考場。這樣的現實反映出教職夢的難度愈趨艱困、年復一年努力的甄試是實現教職夢的趨勢。

之三：「備一」的悲歌：另一位目前正在安康中學擔任代理教師，也是碩班一起畢業的同學；閒聊中談到去年他甄試的成果，看著榜單，三所學校都是「備取一」，面對這樣的結果不知該高興還是該悲傷！？一所考過一所，面對一再落榜的心境如何儘快收拾，重新出發？面對挫敗感的積累，如何泯除？雖然不斷告訴自己不是自己不夠好，是個人調性與該校不符，但仍難免感到失落！甄試教師的「心」苦，真難以道盡。

陸、面對教師甄試，您準備了幾分？

市場緊縮的教職工作，出現嚴重的僧多粥少情形；時值七月中旬，已有不少縣市透露因缺額減少，明年勿須辦理縣市聯招的訊息，由此可預見未來多所學校採取獨招的趨勢。正辛苦應考的教師們，面對榜單時，如果榜上有名，十二萬分的恭喜您，您的努力獲得肯定，真替你高興。若榜上無名，請別氣餒，因為上榜的絕對是跟筆者一樣的具有經驗、應用策略、用心準備與充滿信心的應考者-「機會是給準備好的人」。願對教師職業充滿憧憬的各位都能厚植實力、充分準備、愈挫愈勇，積極的面對每一場挑戰。

【備註】

1. 洋蔥受到層層包覆，欲見到核心必先一層一層剝開；但其滄眼的特性，使為之者必會淚水、鼻水直流。在此用以比喻筆者掏出富含情性、感動人心的肺腑之言。
2. 作者為臺灣師大體育系 86 級、碩士班 92 級畢業；報考時擔任臺北市芳和國中體育教師，具註冊、教學組長各兩年經歷；任教年資 8 年；現任職於政大附中，。E-mail: ljj@tp.edu.tw
3. 模擬教學項目：籃球、桌球、羽球、柔道、游泳、體操、民俗體育；自選二項，試教時間每項 10 分鐘，計 20 分鐘，教學內容為臨場抽題，6 位學生參與模擬教學。