高中英文教師 -「大學畢業應屆上榜分享文」

桃園市立南崁高級中學 張志成（師大英語 113）

我的考試歷程：

學校	初試 考試日期	初試 分數	初試 最低錄取分數	複試 日期	複試 分數	複試 最低錄取分數	正/備取	報名費
台南女中	2025.03.16	56.5	60.5	N/A	N/A	N/A	N/A	1000
建功高中	2025.03.21	20	38	N/A	N/A	N/A	N/A	900
師大附中	2025.03.29	51	60	N/A	N/A	N/A	N/A	800
樟樹實中	2025.03.30	**53**	**52**	2025.04.13	80.3	84.8	N/A	1000+700
台中二中	2025.04.11	51	66	N/A	N/A	N/A	N/A	1000
文華高中	2025.04.12	46	53	N/A	N/A	N/A	N/A	1000
大安高工	2025.04.15	42	50	N/A	N/A	N/A	N/A	300
台中女中	2025.04.18	33	56	N/A	N/A	N/A	N/A	1000
平鎮高中	2025.04.19	68	78	N/A	N/A	N/A	N/A	1200
鳳山高中	2025.04.20	26	51	N/A	N/A	N/A	N/A	800
陽明高中	2025.04.21	54	63	N/A	N/A	N/A	N/A	300
彰化高中	2025.04.23	59	69	N/A	N/A	N/A	N/A	800
興大附中	2025.04.25	**52**	**52**	2025.05.04	未到考	N/A	N/A	1000
新北聯招 (清水高中)	2025.04.26	**92**	**88**	2025.06.14	72.5	80.4	N/A	1000+500
竹科實中	2025.04.27	**59**	**59**	2025.05.04	未到考	N/A	N/A	1000
育成高中	2025.04.29	**65**	**65**	2025.05.04	未公告	未公告	N/A	300
全國聯招 (英文 A 區)	2025.05.03	**61**	**52.5**	2025.06.07	73	70.5	**正 5**	600
香山高中	2025.05.04	80	84	N/A	N/A	N/A	N/A	1000
成德高中	2025.05.24	**78**	**73.5**	2025.06.08	77.8	82.8	**備 3**	1000
中壢家商	2025.05.25	**70**	**69.5**	2025.06.08	未到考	N/A	N/A	800
嘉義女中	2025.05.27	57	63	N/A	N/A	N/A	N/A	1000
新竹數位實中	2025.06.01	68.5	70	N/A	N/A	N/A	N/A	1000

總共考了 **22** 間，花了 **16800** 元。要堅持到最後，不要放棄！

我的準備歷程：

教學實習課 - 教檢準備期 (113.02 - 113.07)

1. 現在在看這篇文章的學弟妹們！如果你現在大四，在焦頭爛額，忙著準備教學實習課上學期的 micro-teaching 以及下學期的集中實習的 lesson plan 時，不要忘記這時候是好好**「背 GRE 單字」**的時機。也許你會覺得我要準備好多教案已經很痛苦了，但是等到筆試前才抱佛腳真的來不及，到時候真的只能猜猜猜。會堅持考高中的大家「筆試」申論能力通常都很強，最後的勝敗關鍵就是在單字。每天背個 10-20 個，到了之後要準備高中英文教甄筆試時，你一定會感謝這時候的自己額外抽空的努力！你可以算一下，一天 20 個，到教育實習前（5 個月的時間）應該可以背很多字喔！等等再跟大家分享「筆試」、「試教」、「口試」的準備方法。

2. 教學實習下學期的「集中實習」是很多人斷定未來想不想成為高中教師的關鍵。我這屆的經驗，當時有很多同學反應指導老師沒有給他們完整 50 分鐘的時間上課，上到一半中間也會被指導老師打杈，或是學生根本在台下沒什麼回饋與反應，導致他們覺得很受挫。在這邊我要提醒大家的是，不要因為這樣就氣餒。每個指導老師有他自己的進度壓力，能夠撥出時間給師培生舞台，已經要非常感激了！而且每個老師都有自己的授課風格、模式，身為師培生就是多問、多學習，盡量配合指導老師。互相配合、適應本就很難。只要心態調適好，抱持著學習的心，以後也能夠帶給學生更多正能量！

3. 教檢的準備，我個人是在 6 月快畢業前，每天寫考古題，弄懂概念。我沒有讀專書，從考古題中把概念弄清楚，熟記幾個比較能夠在手寫題應用的理論 (英語教學 e.g. Information Processing Theory, Zone of Proximal Development, 4Cs, i+1 theory; 班級經營 e.g. 破唱片法, 三明治溝通法, SEL)。論述中加入這些理論應用在手寫題上，分數一定很漂亮！

全時教育實習 - 教甄準備前期 (113.08 - 114.02)

1. 全時教育實習，分為「教學」「導師」「行政」「研習」這四部分，這些部分都是在為自己的教甄複試做準備，因此都要好好學習。不過有時候你會覺得你的想法跟老師們有所出入，可以委婉提出自己的意見，但備受採用與否，一定要尊重校方。這個時期，不要忘記！GRE 單字要繼續背！實習結束後，你會成長很多！

    - **教學實習：**基本上實習老師都會跟自己實習輔導教師（簡稱師父）的課，坐在後面觀摩課堂如何進行。強烈建議要多跟師父要求上台機會，多上台多練習一定是好事。我有聽到蠻多實習老師整學期只有上台不到 3 次，我覺得這真的非常可惜，考教甄也非常不吃香。多嘗試上台，你會發現很多教學上的眉眉角角，建立並修正自己的教學風格，找出

自己教學亮點。在這個過程中，如果你有考進複試，你就能夠把自己的特色展現出來！我很幸運遇到一位給我很多舞台嘗試的師父，所以在複試的時候的焦慮感、不安心感都會少蠻多的。

- **導師實習：**導師的工作其實有很多，與其只有觀察，不如**實作**。我曾經在實習期間協助設計了好幾篇周記，帶領學生選幹部，跟家長通電話確認學生請假狀況。因為有了這些經驗，在口試這一關跟班級經營相關的問題都能夠有「例子」能夠佐證。第一年考教甄，才剛剛實習完，對大學畢業應屆生來說非常吃虧。沒有代理經驗，沒有帶過班，所以口委都會針對這些點來進行提問。如果實習期間有實戰經驗，應對的時候就能夠展現出自己的能力！

- **行政實習：**每間學校的行政實習方式都不同。我有聽說一些頂尖高中都不太讓實習教師做太多行政工作，為的是要留時間給實習老師們練「筆試」。多一點時間讀書固然好，不過我覺得跟導師實習一樣，有實作經驗是不錯的！像是我在實習期間，就有協助「新竹市全國學生美術比賽」的收退件，也有協助辦理「高三學測祈福活動」，還有拍攝「紀錄片」等等。這些經驗也會是大大的加分項目。因此只要有能力，多做多學習，一定是加分的。

- **研習活動：**我很幸運能夠擔任竹苗區高中職英文教師專業發展社群 Dance With Stars 的「筆記小王子」。為什麼會有這個有趣的稱號呢？這是新竹高中蕭 O O (Anna)老師幫我取的，我運氣很好的被問到要不要試試撰寫研習筆記，我當時把它當成一個很加分的機會就答應了。這個社群幾乎每個禮拜二下午的領域時間都會辦研習，身為筆記小王子的我就會幫忙整理研習筆記，上傳到社群中給未能來參加研習的老師們也能有所學習！研習內容都跟英文教學相關，整理筆記同時，在筆試方面也非常有助益！也因為有這樣的機會跟經驗，我認識了很多厲害的高中英文老師，也受到他們非常多的幫助（教甄幫忙看試教）。這個經驗告訴我，機會要爭取，人脈會廣，遇到的貴人也會多。

2. 如果行有餘力，這時候要開始「分析」學測英文考題。把學測英文考題看熟很重要，尤其是題目的出法。高中英文教甄筆試的題型包含了單字題、翻譯題、改寫文章、議題申論、課程設計、混合題出題、克漏字出題等等非常包羅萬象。可以先想想看自己的弱點在哪一方面，並開始著手練習。我最弱的項目是改寫文章兼克漏字出題，所以我每天都會練一篇，然後交給 ChatGPT 幫我看，再修正。練到後來會變成一種反射動作，拿到題目就可以開始改寫。一路練到考試前，維持靈活度，效果會非常顯著。

教甄準備中期 (114.02 - 114.04)

1. 這時候已經實習結束啦，如果實習結束候你還是非常嚮往走高中教師這條路，那就是時候要考慮「代理」「兼課」還是「全職備考」了。先說說我的選擇好了，我當時在實習學校選擇了「兼課」。兼課教師比較自由，有課再來，沒課就可以離開或是在辦公室好好練筆試。平

時上課也是在維持教學手感，在學校裡面也有很多資源可以利用。我當時接了高一高二的多元選修、充實補強、第八節，一個禮拜總共 6 節課。我在寒假期間就趕快把所有課程要準備的內容、教材準備起來，做好每門課的 syllabus。做好 syllabus 對教甄超加分的，只要考題有課程設計，我都直結把我設計好的課程複製貼上。也因為有在上課，所以很多細節的部分可以寫！這會讓答題速度快非常多。同時因為當時學校蠻多英文老師臨時因為身體以及家庭因素需要請假，我演扮演救火隊，把請假老師的所以班級吃下來，上英文課。這些經驗都大大提升我的教學實力！

2. 如果你覺得兼課的壓力還是太大，筆試都顧不來的話，那我建議你就選擇「全職備考」吧！不過實習結束後，記得跟實習學校打聲招呼，讓你每個禮拜還是有機會回學校用黑板練習試教，維持教學手感。這時候是衝刺筆試的最佳時機，像是今年 3 月竹北高中就開考了，可以去練練筆，知道自己的程度在哪裡。（或許不小心就寫進複試了也說不定）前幾間沒有考過也沒關係，因為剛開始還在抓感覺。如果你去看我的考試歷程也會發現，前半部分我進複試的學校真的是屈指可數。不過到了後面，幾乎都會考進複試。所以每一場都去考，都去練筆，會很有幫助。考完之後，考題要重新寫過一遍，找出自己的弱點。

教甄準備後期 (114.04 -114.06)

1. 筆試都順順考過之後，再來就是瘋狂練習試教的日子啦！先跟各位分享一下為什麼我明明進了快 10 間複試，去考的只有 4 間。原因就是因為，有好幾次不同學校的複試的時間都卡在同一天呀。那我也只好認命，選擇一間比較有機會的學校。我非常感謝陪著我一起練試教的兩位國科實習夥伴，實習學校的英文科老師們，以及一起在教甄這條路上衝刺的代理老師們。她們給了我非常多建議，讓我不斷地在修正自己的教學，調整自己的教學到一個比較完美的狀態。也就是說，在後期準備複試的時候，千萬不要單打獨鬥。找同科及不同科的夥伴們一起商討，互相督促鼓勵，也要虛心接納別人的意見，這樣才會進步。

2. 我當時候有把所有課次的試教影片 15 分鐘錄下來，回家就會看回放，看看哪裡有不順需要修正的地方。我也不害羞把我的影片傳給厲害的資深老師看，請他們幫我點出問題所在。每個老師都會給出建議。不過有時候不同老師的建議會不一樣，這時候並不用每項建議都採納。只要在能力範圍內，把你認為能夠最大優化你的教學意見加入即可。試教最重要的事情就是有活力，熟教材，展現出自己獨特的教學風格。（所以實習期間多上台，在試教的部分才會吃香！）

3. 再來就要講講考試的心態，獨招學校，想當然會有他們想要的人。有時候不要被一直落榜的這種心情擊垮，其實能夠考進複試已經是非常厲害的證明了。我在口試這關常常被問到自己只有大學畢業，其他考生都有碩士學歷乃至於博士學歷，那我要怎麼贏過他們？原本我都會被這種問題傻住，但是後來想想，我雖然只有學士學歷，但是今天我能夠跟這些高學歷人士

在同一個空間考同一場複試，就代表說我有一定的實力呀！不過在回應口委的時候，也要展現出自己願意向資深前輩學習的心態，才會展現出有自信又謙虛的姿態。

時間	階段	核心任務	關鍵提醒
113.02 113.07	教學實習課 & 教檢準備	lesson plan、micro-teaching、背 GRE 單字	每天 10–20 字，一天一點點，累積筆試實力
113.08 114.02	全時教育實習	教學 / 導師 / 行政 / 研習 / 學測題型分析	多上台實作、蒐集實例、學測題型每日練出題
114.02 114.04	教甄準備中期	兼課 or 全職備考、筆試練筆、建立教材庫	製作 syllabus，可直接套用在課設題上
114.04 114.06	教甄準備後期	試教練習、錄影修正、口試應答準備	找夥伴互練 + 請資深老師看影片給建議

後記

在準備的過程中一定會受挫，或是有鬼打牆的時期，這時候不要忘記給自己鼓勵。有時候抽離一下緊繃的狀態，去吃個甜點，喝杯手搖，看場電影，再回來繼續努力的效果會更好！希望看到這篇分享文的大家都能夠順利考上正式老師。在師大英語畢業的大家都是受到很良好的訓練，相信自己，累積實力，下一位撰寫分享文的就會是你囉！

總結與建議金句

1. 每天 10–20 字，GRE 單字積少成多，筆試神助攻！
2. 實習階段是練功黃金期，上台越多越不怕試教！
3. 觀摩 + 實作 + 主動爭取任務 = 複試實戰素材源源不絕。
4. 錄影練試教，回放 + 修正 → 教學表現提升飛快。
5. 不是碩士也沒關係，自信 + 經驗 + 謙虛更重要！