

師大出品 必屬好品

陶以哲

國立善化高中專任教師

國立台灣師大體育所 93 級畢業校友

今年在師大精靈之城電子佈告欄 (BBS) 上瀏覽師大實習輔導室有關教師甄選的公告，看到教師甄選經驗分享專文徵稿，當時想投稿，但又有點覺得自己文筆不好，可能會誤導大家，後來八月暑假期間利用上班空檔中慢慢寫，慢慢修改，寫了幾頁，反正都寫了，那就寄給師大看看，算是一點學習分享。

先告訴學弟妹這件事情：記得 93 年在學校實習時，當時有抽時間出來上網、很認真的看過當時教師甄選的相關文章；不同科別的老師針對自己領域的心得發表、準備教師甄試心得種種，仔細閱讀、用心體會下是蠻有收穫的，當時心裡就在想：「**我也要跟他們一樣，考上之後，我也要來發表分享心得，應該蠻有趣的吧。**」事隔兩年，今年七月好不容易突破難關，考上正式老師；終於心想事成，真的可以用過來人的身份，寫篇文章跟同為師大的學弟妹們來分享一下，「以後，你們也是要寫文章的，我們大家要繼續一起來讓一些事情發生」。

這篇文章主要針對筆試的部分來做經驗分享。我採取幾個部分做個人意見發表，若有不滿意的地方，還請多多指教：

一、身在哪裡？前往何處？

我本身大學為體育本科(加修英文輔系)，碩士是體育研究所畢業。考試內容來說，師大體育系提供的學術科架構內涵可說是完備的，因此對於學生的學習養成訓練是足夠的；一般師大體育系學生應該都具備相當水準，如果不要荒廢課業、不要大學由你玩四年，保持正常用功態度，體育與教育專業養成自然維持一定高度水平，這是個人的經驗，但是每個人當大學生時，其實學習情況不一而足，因此，這邊提出的第一個建議是：**要準備參加專業考試前，一定要很實際的評估檢視過去整個學習養成狀態，自己到底在哪一個能力水平。**

接下來，目標設定很重要：**要考國中？還是要考高中？聯招或獨招？**想清楚這些問題，考慮所有的可能性，這樣整理下來，比較有憑有據，未來才有個方向去準備。由於對整個中學教育國中高中的生態分析，我比較能接受高中的工作環境，自己便是設定高中。考試時真的是有差別，當自己看到國中聯招的筆試題目時，其實很多都是選擇題，許多有記憶性的題目需要充分準備，看了

都覺得很雜很煩。(由於自身準備的方向並不在國中，因而在整個國中的試題方向與內容掌握並不實在，這是個人的感覺，有志考國中的還是參考就好。)對有些人來說，高中題目可能是偏難的；對我來言，高中的題型卻比較能適應，主要是自我訓練使然，平常就會涉獵相關書籍，也經常保持專業思考。再次強調，考試真的要好好考慮方向，自己才會好好的訓練自己。

二、筆試：拿筆寫答案的考試，以體育筆試來看

到今年為止，除了部分地區舉辦高中聯招外，一般高中還是獨招。以我所觀察到的，無論是縣市立高中或是國立高中，校內舉辦筆式通常都傾向找校外專家學者出題，除了避嫌，也是為了提升考試專業性；所謂的專家學者，經常是正規單位體制的校長主任、學院派專門科別的卓越教師或大學教授，當然也有找跟學校比較熟悉的人(希望夠專業)。如果夠嚴謹的話，學校會安排出題人員進入闈場，讓考試比照國家考試般的莊嚴公正，不讓不相干的人員出入，這是比較正式的做法，以避免落人口實。在題目方面，申論題目不外乎教育專業與本科專業，當然有些考題除申論外，會有部分的選擇題，這不在本文的討論範圍。

申論題是否能考出一位老師專業能力？我認為筆試是可以考出一個人的思維能力與知識水平，當然，這並不能反應出一位老師實際的教學情況。無論如何，申論題是設計在一定時間下(通常為 90 分鐘)，題目數量合理(約 5 題上下)，讓能考生把握與發揮。

體育的申論題涵蓋其實很廣泛，因為體育本身是應用的科技整合領域(如果觀念不對請專家指教)，本來就可以有很多出題的方向，我遇到的申論內容大致分成以下幾個範疇：

第一，運動科學

通常會考到運動生理學、運動心理學與運動生物力學，也有運動訓練的範圍，以師大本科系的學生來說，如果在運動科學相關課程有花費心力學習，平時也多所涉獵思考與應用，其實可以把握這個出題方向(師大體育研究所考題可以多多參考，圖書館網站都有相關資料可供參考利用)。以運動生理學來說，運動能量系統對體育相關科系的人員真的是很重要的觀念，如果體育專業人員連最基本的 ATP-PC 系統、乳酸系統與有氧系統都不甚瞭解，其實有點說不過去；如此看來，所有基本的體育運動知識，從人文到科

學的基本觀念，都應該了解，考生應檢視過去的修課情況，把相關的資料書籍拿出來複習。掌握基本的知識基礎，方能提綱挈領。

第二， 運動教育與安全

體育老師在教學上會遭遇到的問題不外乎是運動技能學習與體育相關的安全議題：我們如何教好學生、學生如何學習、如何提供學生一個安全的學習環境，確實是一個值得學習思索的課題。以運動環境來說，體育課經常遇到戶外上課的情況，運動安全相關問題便產生了：學生因為日曬或是一些會導致運動危險的因子，我們該如何預防？發生了如何處理？如何讓所有的人都能接受你的安排處理？想像實際體育教學情境中會發生甚麼事情，很可能就會呈現在考題上，好的回答不僅顯示出專業教師確實有考慮到照顧學生的運動學習安全，點出了體育教師工作本身的專業內涵。

第三， 體育運動規則與體育現勢

運動規則在運動比賽中是非常重要的部分，賽事沒有規範，人員無所適從，有規範卻不清不楚，整個比賽便顯得毫無威信。考題出了很多運動規則，雖然有的題目很冷門，不過在大量蒐集考古試題、了解現今運動規則改變現勢，應該能達到一定的掌握度；一分耕耘、一份收穫。

第四， 體育相關教育法規

以教育部的高級中學 95 課程綱要來說，便屬於當今的教育法規，我想除了較早的一些國民體育法、高中體育課程標準外，必須理解其脈絡，能內化成自我信念並有所行動，如果遇到變革的法規異動，在原有架構下，同時自動更新、汰舊換新下，可能會發覺整個內涵還是有一定的恆定性，只是隨時代不斷地做適度的教育政策調整。

三、舉例一以士林高商體育考題為例

今年我考了幾間台北縣市的高中職，包括普通高中四間以及職業學校兩間；平實而言，台北縣市高中職學校出的題目都蠻具專業性的，題目不僅明確同時具備內涵；我這邊想針對台北市士林高商的幾個題目來做分享。

士林高商今年有三個教師職缺，考試之前側面了解，學校希望具備專長的老師能進入學校服務，不過其中有一個缺是設定為一般專長，我就是抱持嘗試一般專長缺這個目標應試。考試時看到考卷真的是有點傻眼，因為出的幾乎都

是運動訓練或競技相關的題型，從田徑、桌球到籃球項目的專業知識，如果不是相關專長的教師考生真的很難寫出專業深度（事實上學校要的教師屬性由考題便可得知，士商就是要具備專門術科能力的教師），誠心而論，士林高商今年第一個題目出得真的是很精彩，題目考有四位徑賽選手要合作參加 4x100 公尺接力比賽，每個人的身體條件與能力均不相同，題目分別列出四個人的身高、立定跳遠能力、100 公尺速度成績與 200 公尺速度成績，出題者藉這樣的內容提供，看看如果你擔任這四位選手的教練，該如何排棒次？

事實上這確實是一個專業題目，寫的內容確實可以反應出一個專業田徑教練的素養，我當時花了近 40 分鐘完成這個題目，也自認回答的不錯，結果第二天遇到一個學弟，他本身是田徑甲組選手，他一直搖頭說題目不好寫，時間也沒有掌握好，結果詳細問他第一題如何回答，卻發現他寫出的方向與重點是我沒有寫出來的，而且更加深入且掌握要旨，後來下午初試放榜，他果然有進複試。其實申論題真的要針對重點去做回答，不然寫了很多很滿，卻沒摸到邊，其實跟沒寫是一樣的。我想申論的部分，除了平時的涉獵閱讀外，當然在答題上必須注意整個申論架構的邏輯性與內涵性，如果能提綱要領，並延伸論述充實細節，如果能加上實例會更具體；在限制的時間沒有人可以阻擋你甚麼，你決定一切，相信自己，下筆就會有神。

雖然考不好，面對一個專業的題目，其實沒有進複試是很服氣的，機會本來就是給準備好的人。

四、路可以無限寬廣

行文至此，我還是要對年輕的學弟妹們分享一下個人對於目前教育環境現勢的想法，首先，這是一個當上正式老師不容易的時代。過去師大畢業的幾乎就是公費分發當老師，現在是到處都是老師，而很多地方都沒有缺；不是要澆你冷水，實在是你很完善的自我努力下，很多結果還是未必如你意。第二，一定要再學習；本來，就要再學習。無論是不是當老師，再學習的能力一定要保持，如果在老師的這條路屢戰屢敗，在確實檢討之下，還是不行，便要適時提出停損點。如果確認自己的專業能力都沒有問題，還是考不上的話，那該怎麼辦？繼續奮戰下去嗎？或是轉換跑道呢？

環境真的一直在變，現在獲得正式教師工作確實有其難度，用比較的眼光來看，有些人一輩子也考不到醫生、律師或是公務人員，那這些人怎麼做？再看看師大以外的畢業學生，大多數也是一畢業便面臨找工作的重重挑戰，你不

是孤單的，找工作本來就是這樣。第三，路是無限寬廣，回想來時路，考大學選師大是個選擇，如何完成你的科系學業是個選擇，畢業後考老師是個選擇，人生很多選擇，生活充滿選擇，我們還是有很多選擇，而能量與時間有限，一定要不斷的挑戰自己問題並用行動來確認。第四，自己一定可以，有人說你不行時自己要想一想，「我是甚麼地方出問題？」每個人都有優點跟缺點，但總要保持信念，並以最宏觀的態度與具體的行動來讓自己無悔。

五、師大出品 必屬好品

記得大學剛考進師大時，學長姐就學時有津貼可領、畢業後都一定有學校分發，當老師是件理所當然的事情，而且沒有人會跟你競爭，即使有也僅止於同學間分數高低比較、看誰可以選擇自己比較想要去的學校，那是一個美好的時代。我當時心理還一度想：「既然將來就是當老師，或許中間去試試其他行業看看也不錯，增加人生歷練。」……曾幾何時，師資培育法變化，大學畢業後教育市場開放，競爭者增多而空缺有限，加上近年來的少子化問題，師資需求也面臨緊縮的壓力。

「對師大的學生們，這應該是一個最好與最壞的時代。」觀察國家與環境目前的思維與作為，一個師資高度開放競爭的市場時代已經確定，過去單一的管道呈現多元開放，師大傳統的優勢慢慢退位，我們從中一定要理解出甚麼，下一個步伐才可以踩得更為堅定。「這是一個競爭的社會，我們不但不要怕競爭，而且要擁抱競爭，但最重要的是我們要準備好接受競爭。」同為師大畢業的我們，真的是沒甚麼好怕的，我深信師大出品，必屬好品，而我們必再相遇，在更美好的地方。