

# 我要當老師！

健康促進與衛生教育學系 101 級

臺北市立誠正國民中學 林怡璇

## 壹、前言

有幸應屆考取臺北市真的很激動與感動，其實教甄沒有你想像中的難，尤其這幾年大開缺，真的要好好把握！只要你堅定意志，並且相信你就是天生要當老師的料，靠著努力與堅持，成為正式老師並不難。

## 貳、大五實習

如果你是選擇高中實習，之後卻想要考國中的人，那你就要小心了！以健教科為例，國高中的教師證書尚未合併，所以你必須要加科登記才有辦法拿到高中教師證書，但通常作業都需要很長的時間，而有些縣市規定一定要有國中教師證書才可以報名複試，嚴格規定不能簽切結書！像我就遇過幾個例子，因此無法考新北市複試，這的確是慘痛的經驗。

建議大家實習前多打聽，選一個你喜歡的指導老師，我當初沒有打聽好，只因為「迷信」在福和國中實習的人都會考上，不過看來好像是真的。但如果沒有中意的老師也沒關係，我就是個很好的例子，靠著自己尋求援助也可以考上。

暑假一定要好好把握，只有這段空白期間是你可以好好讀書的日子，相信我，九月以後你很少有機會讀書了……。就算有時間，也會去備課或做教具，趁著暑假就快點唸書，我讀的是「陳嘉揚上冊」，教大家一個祕訣，現在唸書是為了考試，可以從題本下手，再去畫書本裡的重點，因為「考題才可以告訴你重點在哪裡！」開學後，行政也許很忙，但有時間就做阿摩線上測驗，也可以與實習老師組讀書會，我是覺得每個禮拜約一次檢討教甄題目還不錯，剛開始會很挫敗，因為你會覺得這題目也太變態，尤其是新北市，每年大概都是最難的，但寫久了以後，你就習慣了，再配合唸書，你會漸漸覺得可以接受了，而且會有成就感。我會建議，九月開始就認真實習，活在當下，好好把握導師、教學、行政的機會，因為這一生只有一次特別的半年實習，備課同時，就做教具，我是狂做！實習學校也有很好的資源，例如：護貝機、印表機等等，趁這個時間好好利用，累積一堆下來，以免下半年沒有時間做，我是屬於未雨綢繆型的人，但這樣也比較安心，而教具建議大家護貝，這麼辛苦做教具，雖然是為了教甄，但也是為了以後教學使用，請好好保存。

再來，有時間就狂拍照，以後可以留做檔案用，雖然現在檔案不太重要，但你就當作留個回憶也好。

教學實習部分，依你的能力做選擇，我當時是跟老師要了七八年級，各三個班，到

學期末縮減成七年級兩個班，最好把上課錄影下來，事後可以檢討，能跟老師討論最好，但因為我的老師很 Free，所以我是請實習同事給我意見，這都是 OK 的！再來，不一定要逼自己都用教具上課，其實可以自行調配，因為有些課真的用電腦上比較好玩，每上一個單元，可以想一下之後教甄怎麼上，那 15 分鐘是要最精華的東西，這麼部分可以先思考一下，免得考前很慌張。

如果時間許可，可以參加研習，或許在教學上會有不一樣的思維，而且在教學實習上也有計算研習時數，我當時並沒有參加很多研習，覺得有點可惜，但可以自己衡量。

## 參、教檢

也許你會很緊張，很怕實習都沒唸書，教檢沒過怎麼辦？相信每個人都會遇到這種問題，我也一樣，但我可以很肯定的告訴你：「只要你有唸書，不是很混的，都會過的！」尤其是我們臺師大的學生，教育界的龍頭，我相信都有一定的水準，所以不要害怕！老實告訴你，我實習期間幾乎沒有唸書，所以請你放心實習吧。

以下我是針對要考教甄的人：請把教檢當教甄唸！請記住我這句話，不然可能會來不及。我真正認真唸書是到 1 月才開始，書單的話，看個人選擇，每個人的習慣不同，我分享我主要唸的書單：

- 一、陳嘉揚上中下冊(加題本)
- 二、艾育教甄通關寶典(什麼都有，我教檢手寫題是唸他，但他教檢那本內容蠻少的)
- 三、戴帥主題式(適合需要幫你整理每個重點的人唸)
- 四、張春興教育心理學(必讀聖經，但我是到後期才翻他)
- 五、黃德祥青少年發展(必讀聖經，可以先唸精簡版再唸詳細版，它無敵重要，一定要看！)
- 六、輔導部分，可以參考修慧蘭的一本諮商與心理治療，很完整。
- 七、教育圓夢網出版的題目本，有詳解，很好用。
- 八、教育法規書(陳嘉揚有)
- 九、搶救國文大作戰

請記得，把教檢當教甄唸，狂寫題目，因為他一定會有考古題出現，如果你剛好有做過，那就可以偷笑了。阿摩冠軍賽也可以參加，你可以看看你排在第幾名，給自己一個激勵。

教檢簡答題部分，這個沒辦法，只能要求自己觀念清楚，然後背一些萬用的句子，我有發現教檢簡答題跟高普考會有類似，如果想練習可以參考，格式要熟悉，字的美醜是其次，但一定要整齊，最好包括前言、主要內容、結語，其實前言就只是把題目換句話說而已。

國文的話，唸搶救國文大作戰就可以，平時的國文底子也很重要，像我國文不太好，

就錯了七題，好在今年作文題目很簡單。特別注意的是，作文答案卷千萬不要寫反，也不用抄題目，雖然這些事情殺傷力不大，但考完你會提心吊膽，所以眼睛要張大一點！

考完後，不要浪費時間，這段時間你可以放鬆一下，然後開始想教案、做教具、教育檔案、三折頁，不要擔心過不過的問題，要相信自己一定過，我就是因為太焦慮，所以那段時間浪費很久，真的浪費很久，那段時間我都唸不下書，一直看影片（拜託不要學我！）

#### 肆、教甄

首先，一定要先了解各縣市考的科目及配分比例，抓出自己的優勢去準備，以下我以健教科目為例：

縣市		初試		複試	備註	版本
臺北市		教育科目 40%	初試成績不採記，只是門檻而已。	試教 60%	可帶教具、檔案	自選，六冊全
		+ 專業科目 60%		+ 口試 40%		
新北市		教育科目 50%		試教 50%	可帶教具、檔案	自選，各年級 上冊
		+ 專業科目 50%		+ 口試 50%		
南區 聯盟	高雄	教育科目	初試佔 40%	試教 60%	可帶教具	翰林七下
	臺南	教育科目 + 臺南文史	初試佔 30%	試教 50% + 口試 20%	可帶教具、 不准帶檔案	康軒七下
桃園		教育科目 + 國文 30% 專業科目 30%	佔初試 60%	由各校自行辦理	可帶教具	康軒七下
		試教(含專業提問)	佔初試 40%			
中區 聯盟	臺中	教育科目 50% + 專業科目 50%	初試佔 40%	試教 40% + 口試 20%	不准帶檔案與 教具、口試採題 庫抽題	康軒二上
	彰化	教育科目 30% + 專業科目 30%	初試佔 60%	試教 20% + 口試 20%	可帶檔案	二上

分析這一點非常重要，因為除了北區以外，其他都是採聯盟模式，什麼是聯盟？就

是初試都採用同一份考卷，同一天考，因此你只能選一個地方考，像是中區聯盟就包括新竹、苗栗、臺中、彰化、雲林，南區聯盟則包括嘉義、高雄、臺南、屏東，如果你教育強但專業弱，就適合考南區，如果你不想口試，就選高雄，想口試卻懶得做檔案，就選臺南，而中區適合筆試很強但不想做教具的人，桃園則是國文好的人吃香！

有人會問下學期要不要去兼課？我的回答是：看你！不一定要去兼課，兼課只是為了讓你熟悉教學現場，不要脫離那種感覺，也可以逼自己備課、做教具，但以我個人而言，就算我不上課，也不會怯場，兼課反而讓我自己壓力更大，兩邊可能都做不好，所以我選擇當全職考生，在家裡唸書，因為沒有進複試，你什麼都沒有！就算你再會教，評審都不會知道，這樣你懂了吧？

老實說，我下學期沒有很認真唸書，我都在寫題目，從 92—101 的題目我都寫，連國小我也寫，高中也有少部分，不會的題目就把他抄在筆記本上，重複的就用不同顏色的筆畫線，線越多，代表他超重要，考很多次，也可能是你一直都寫錯的。雖然教育加專業科目抄下來，筆記本會很厚，不過，考前就是讀這本就對了。我相信你在考前也唸不下書，那就看筆記本吧！還有，時事超級重要，考前要瀏覽網站，尤其是臺北市，很喜歡考他們的政策，像是校長觀課之類的，考前再看就好了，太早看會忘記，法規也是，考前把法規讀一次，注意數字，像是教師法、教育基本法，這些都超級無敵重要啊！以新北市今年考題而言，健教專業科目考非常多有關法規數字題！書單部分，我是唸國中高中備課用書、大學時期的健康行為科學與流行病學。

全職考生的人，除了讀書和寫題目以外，建議你可以去看別人上課，不管是資深老師還是剛考上的老師，都可以去看，這時候就低聲下氣的拜託別人吧，只要你有誠意，相信他們都很願意幫助你的。我是有同時看資深老師跟去年應屆考上的學姊上課，兩種不同的感覺，你可以參考他們的上法，然後轉化成自己的東西，這有一個好處，就是當你想不到教案時，可以參考別人怎麼上，也可以熟悉學生的反應，這對沒有兼課的人來說是個很棒的選擇。

建議每個單元的教具可以用一個夾鏈袋分裝，這樣真的很方便，考前也只要抽起那單元的東西就好，不用再東翻西找，找不到的話，考前會更慌，也可做個萬用教具，就是不管哪個單元一定要用到他的那種。還有，請你一定要累積人脈，這非常重要，一個人做教具絕對很慢，雖然我從暑假就開始累積，但還是不夠，請你的好朋友幫你一起做，再好好答謝人家。

考試時，臺北市是可以自選版本，看各人喜好，我是選用康軒，總共 46 個單元左右，老實說，考全六冊真的很嚇人，可以約三五好友一起想教案，但缺點是抽到同一單元很尷尬，這就要看個人造化了，反正每個人的教學風格不同！重點是，以你能熟悉的內容為主，別人的教案不一定適合你！你可以組個試教團，請老師來看，這樣會比較安心，而我是沒有，我只有考前排過教具順序而已。考試時間：臺北市 15 分鐘，新北市 10 分

鐘，其他縣市請大家看簡章，但國中大概都是 10—15 分鐘，試教重點不能教錯！千萬不能教錯，否則就拜拜，通常都是 80—90 分之間。個人特色很重要，像我抽到很普通的單元，也無法很多變，所以我就抓 1—2 個重點，再搭配班經、板書、教具，用很活潑開朗的方式呈現，請你要有自信，這一點非常重要。我想一個老師如果沒有自信的話，看起來就有點不專業，像我就是一臉「我要當老師」的感覺，這個舞臺就是我的，大家都在看我表演，請記住：教甄就是一場戲，可以誇張一點，表情豐富一點，反正自導自演，一切都是由你決定，放不開的人，你就想：用這 15 分鐘換得一輩子幸福，值不值得？當然很值得啊！還有，保持鎮定跟臨場反應非常重要，當我進教室時，我忘記帶學習單進去，因為緊張又講蠻快的，當我要講學習單時，才發現我根本沒帶進來！但你又不可能出去拿，我只好假裝我有發給學生，反正我都還記得學習單的內容，就鎮定的讓評審以為你本來就是要這樣的樣子；還有，考前一天整理教具時，我才發現有東西不見了，根本來不及重印，所以試教前 15 分鐘，應變能力超重要，反正你就是要生出來，然後用幽默的方式解釋，我很誠實，但評審有笑。其實評審都是需要被娛樂的，所以當他笑的時候，成功應該離你不遠了！而且你也會信心倍增，慌張就表現在心裡就好，不要讓他們發現，然後繼續上課，至於，需不需要特別的立體教具？這個不一定，懶惰的話，其實圖片字卡就可以了，所以我想，適合你就好，人格特質才是重點！

口試部分，其實臺北市好像都是預定好的，所以就算他有翻教育檔案跟三折頁，他還是會問預設好的題目……，所以檔案有沒有無所謂，但如果你放心不下，你就做 20 頁以下就夠了，這樣還算太多。相信我，薄薄的就好了，你覺得評審十秒內可以看多少？當然就是照片跟很大的文字！記得放側標，看起來比較貼心一點。口試時有三位評審，人都很好，不用害怕，像我平常口試不怎樣，所以很害怕，但進到教室以後，我就整個自信來了，而且他們問的問題，即使我沒有刻意準備，我還是回答出來！我沒有很做作，就是很誠懇的做自己，然後給他們一種「我要當老師」的感覺，即使他們反駁你也不要怕，也許他們是想看你怎麼應變，如果你會慌，就找人練習吧！記住，誠懇最重要！至於檔案的內容不多贅述，就放最能代表你的東西吧！獎狀不是很重要，我打聽的結果是，不少人沒有獎狀，經歷很平淡，還是一樣考上，而我也是其中之一，但如果可以，多參加比賽，增加自己的經歷也是很好的。

服裝部分，也許有人會告訴你，穿低跟的鞋，但這沒有絕對，其實平底就可以了。這樣反而讓自己更自在，重點是不會影響你教學最重要！有人會穿連身洋裝搭配小外套，我選擇穿舒適的襯衫跟及膝裙子，綁公主頭，戴個簡單的小耳環，可以畫個淡妝，這樣會讓你看起來更有精神。至於服裝顏色，有人會說粉色系列看起來比較有親和力，但也不是絕對，因為我就穿銀色的衣服，所以可以多多打聽，自己斟酌囉。

##### 伍、推薦網站

推薦大家幾個考教甄時常用到的網站，可以把牠加入「我的最愛」！

一、各縣市政府教育局網站

二、阿摩線上測驗

三、1111 教職網

四、PTT 實習教師版

五、教育圓夢網

#### 陸、結語

大家都說教甄是個窄門，錄取率超級低，但它並非不可能啊！只要你對教學有熱忱，就去追夢吧！還有，不要期待自己是個幸運的人，不是每個人都有考運，像我就是一個例子，我都是平常努力型的，但在教甄時就抽到算簡單的單元，可以有讓我好好發揮的空間，平常口試時，我也很弱，但當天我就回答出來了。我相信，是你的就會是你的，只要你有心，就不要放棄，有人考了 11 年才考上，這絕對很振奮人心對吧？相信自己一定可以的！