

夢想是飛行的羽翼，自信是飛翔的動力

體育學系 103 級
桃園市立南崁國民中學 郭晉毓

壹、當老師的夢想

每一位教師在願意成為正式教師之前，都會靜下心來問自己「我真的願意當老師嗎？」而我的回答是「因為國小體育老師的提拔，讓我在國小田徑比賽中首次得名，因此我希望能和這位體育啟蒙老師一樣，幫助下一位孩子找到自己的夢想！」並堅信自己未來也是一位體育老師！

貳、大學課程與基礎

在大學期間，每一年都很充實、每一分都是戰鬥！

在大一階段，就開始了解「修習教育學程資格的遊戲規則到底怎麼玩？」並朝向這個資格目標去邁進，從上學期的總平均前百分之七十，再到整學年的前百分之四十，在大一的修課過程中，班上必須先經歷一場廝殺，體育並不是只有學科就好，還要每一項術科的練習，因此當時為了每一項的術科的要求，從早上 8 點開始上課到晚上 6 點，並接續練習術科項目，而一年級最累的不外乎就是「田徑、游泳、體操」這三個項目，我並不是天才型的運動員，因此需要長時間的練習才能學會，往往在訓練時間分配都要練到晚上至少 10 點半以後，才能告訴自己「我可以休息了！」

在訓練的過程中，發現每一項運動都有運動的「基本動作」，例如「游泳的方式分為四種『蝶式、仰式、蛙式、捷式』，那針對每一項的基本動作，他前進的動力在哪個部位，如果沒有將基本的動作做好，游泳時身體還不會前進，反而還會倒退」，而運動的效率往往都會不如預期，甚至是容易引發運動傷害。

因此在從事運動項目前，都必須先尋找相關的技術，並建立各項的學科基礎，才能進而進入練習，漸漸找到屬於自己的運動方式。

在學科的過程，不外乎就是「花時間」不斷記憶與理解才能更精熟，最重要的是常常有許多理論與實務需要結合，很慶幸在體育系中，常常有運動會裁判的機會，可以去修正自己的觀念與能力，因此基礎的奠定在大學中非常紮實。

大二則是經過非常激烈的廝殺後，好不容易擠進了教育學程的道路，也不斷

告訴自己這不是一條安逸的路，而是拿到了通往地獄的門票，從大一上學期 19 學分到下學期 17 學分，大二上學期就必須要到 23 學分，除了體育的領域以外，更告訴自己必須擁有一項真正的專長「教育」，因此在修習課時，總是從零開始學習，因此學習的過程也相對的比較辛苦，在這時也開始有了疑惑——「未來這樣

的路，真的是我要走的嗎？」當越了解這樣的領域，越是需要回想自己的初衷「我為甚麼要當體育老師？」因此在這樣的堅持下，漸漸習慣每一天的夜裡，伴隨「教育科目」睡著，另外在體育術科方面則是加強「舞蹈、武術」，這些完全需要依靠「練習」才能學會的運動。

大二是嘗試「熬夜」最多的一年，不斷的練習與團隊的舞蹈期末表演，才順利的撐過大二的階段。

大三階段除了系學會的運作之外，更重要的是體育與教育的融合也在這時建立基礎，上學期的學分數也達到了 27 學分，體育系的術科部分每一門都是 1 學分，因此修了 11 門術科 8 門學科的窘境，大三下學期甚至到 30 學分，因為如果不多修一些，大四會更辛苦，因此是幾乎每天熬夜的狀態度過！

沒有時間抱怨與怨懟，因為這是一條自己所選的不歸路，就算是佈滿荊棘的考驗，也必須咬緊牙根爬也要爬完，在這學期的結束，非常的有成就感！

大四階段開始集中實習，原本只在書中了解如何教學，並在過程中討論學生到底會發生甚麼樣的狀況，如今一一重現在眼前，而自己也必須克服教學現場的問題。另一項則是大四體育系的畢業典禮——「體育表演會」這個重頭戲，對於成果的表演與籌劃，如果沒有參與，也就代表沒有成果，因此從五月底表演往前推算約一年就已經開始謀劃。因此在雙重壓力下，如果修課又沒有修完畢，勢必要延畢了！

參、教檢=駕照？

教師檢定這個關卡，說難不難，說簡單不簡單，如果去評斷他簡不簡單，都是多餘的，只有「通過」才是真的！那麼在實習的過程中，除了要面對學校的實習過程與實務演練以外，還要花時間在讀書上，這就要考驗心到底定不定得下來念書！

而我在實習的過程中除了上課以外，也必須帶班與帶隊，但深深記得學校學務主任告訴我的一句話「沒有通過教檢，就是什麼都沒有！不要放太多心思在實習的過程中，『讀書』才是你現在真正最重要的事！」也因為主任這句話，打醒我前兩個月都在協助學校的事務，而漸漸忘了自己真正該花全力去做好的事。

在實習中，請把百分之八十到九十的注意力放在教師檢定的通過上，只要看輕它就一定不會通過，只有全力以赴去好好準備，才有通過的可能，這是我面對教師檢定的心態，也許其他老師都告訴我「教檢就像在考機車駕照一樣，只要花一個月的時間認真念書就可以通過了，所以你可以等到一個月前在開始準備，這樣就好！」但我還是按照自己的步調，全力以赴的拚完。結果考完，來學校實習的四位老師，只有兩位通過，而自己也是剛好低空過關！我很慶幸自己非常努力在準備教師檢定，才能順利的通過。

肆、教甄之路與態度轉變

今年在考試的過程，感覺到時間是如此的孤寂與漫長，體驗到了原來考教師甄試是多麼的需要「堅持的信念」，卻也在進複試的那一刻，感覺到時間怎麼都不夠用的焦急，而今年考了中壢高中、中科實中、中正高中、全國高中職聯招、中崙高中、科學實中、中科實中、內湖高工、新北國中聯招、南大附中、中正預校、內壢高中，共 12 場考試！非常不爭氣的考了那麼多場，也只有進一場中壢高中的複試，而考試的方式是分為初試與複試兩階段，初試則是要先通過規定的術科標準，並通過資格才能進入筆試，再從分數的排序進而進入複試，而複試則是以試教與口試的分數來篩選，但在多數學校獨招的方式中，進到複試是不參考初試的分數，因此相對的會有非常多「內定」因素存在，但也必須告訴自己「能夠被內定人是因為他曾經為學校付出非常多的汗水和功勞，因此也沒有任何時間與理由去抱怨！」

唯一能確定沒有內定的考試，只有「全國高中職聯招」，因此這場戰役也差了 3 分就能進複試。

在此深深的思考自己的準備與方向，其實自己準備的時間與方向也不是很充分，原本希望能往國中的方向前進，花了非常多的時間在準備教育科目的方向，但漸漸看見國中的缺額越來越少，因此在準備的過程中，變換到了準備高中職的跑道，而筆試的敘寫方式也重新的練習，大約三月時開始以一個月準備考高中，但這樣的準備是不夠的，因此詢問了許多考上的老師與學長姊，得到的方向是「將考古題練到看到題目不用思考就可以寫出答案」，而考古題在非常多的情況下，必須一題一題的將其練熟，相對的練筆的速度也必須要更精熟，可想而知在練習的過程中，是沒有準備好就要上場去考試，因此帶著忐忑不安的心情，去面對接下來的考試，第一場考試很慶幸有進複試，因為考術科的通過率意外的低，而讓我慶幸的進入了複試的機會，但看到自己的筆試成績，也慘不忍睹！

但也告訴自己需要多花更多的時間去準備接下來的考試，因為沒有時間去感嘆或是抱怨自己的時間或能力不足，因為接下來要面對的是「試教」與「口試」，而口試抽籤剛好抽到第一位面試的考生，讓我非常的緊張，覺得自己還沒準備好就要當第一位進去口試的考生，但我還是鼓起勇氣迅速換好西裝、拿起我精心趕工準備好的備審資料以及三折頁，趕往口試場地，在踏進去的那一刻，瞬間感覺空氣下降到 0 度，但是我知道我必須讓評審委員感受到我的熱情與專業，趕緊將緊張跟不安拋到腦後，開始有條有理的自我介紹，接著評審委員開始詢問我問題，我發現他們問的內容主要著重在行政工作方面，以體育組長的職位偏重，讓我清楚體會到目前學校環境中非常缺少行政人員的專業能力，所以對於行政方面不能夠一知半解，起碼要在大概概念下瞭解相關的一些細節，才能夠說得出架構跟內容，而我也從此體會到我必須多多向認識的老師或學長姐請教有關行政方面的知能，才能有助我的口試表現，而這場口試就當作是一場寶貴的經驗，儘管自己覺得講

的不是很好，但我認為這樣的經驗是非常難能可貴的，起碼讓我有了口試的機會跟嘗試過的勇氣。在面試完後，很快的我開始要準備接下來的試教，這次試教抽籤剛好抽到我最不擅長的「合球上籃」，因為在我大學時對合球其實根本是完全不會踏入的領域，也沒有開設合球相關的課程讓我們修習，所以其實當我知道我不進複試，然後學校又重視合球專長時，我就覺得我自己在這方面的能力非常不足，因此也花了許多時間回師大請教老師，甚至還在老師的介紹下認識了合球專長的學弟，請學弟教我認識合球這個我根本沒有概念的項目，因此在一個下午的惡補下，我對合球有了初步的概念，因此當我抽籤剛好抽中合球項目的時候，我真的有些緊張，但也有些開心，因為我自己知道我的不足，所以在考前有特別練習試教合球，如今真的抽中也是該慶幸的事情，而真的上場時，我發現桃園考試都似乎喜歡有真正的學生給我們試教，因此我順利地教出我所練習的那樣，且其實我自己也比較偏好有真正的學生在，可以讓我更自然的表現出我上課的樣子，而比較不會緊張，因此試教完後，我如釋重負，覺得自己努力了、盡力了，但也思考到學生的能力，其實在示範與學生操作的過程中，發現其實學生都是會的狀態，而且基礎的能力非常的紮實，導致在後半段的教學中失常，但在失常之後還是要再振作，因為這是一場難得的寶貴經驗。

考完第一場複試後，身體已經完全虛脫，連續幾天的爆肝熬夜，終於在考完的那剎那解放，在隨之而來的又是另一種不安，不曉得自己的表現是否可以考上正式教師，雖然沒有十足的把握，但還是忍不住這樣期待著，所以等到放榜的那一刻，心跳都快要停止，後來一看我沒上，雖在預料中但也難掩失望，我告訴自己沒關係，因為我有了這次經驗，下次一定會更好，如果我在這次考試中就放棄了，那我在教師的這條路上就會輸給我自己，而不是敗給別人，這讓我了解到考教甄不只是考能力，更是考態度！所以我盡快打起精神，準備接下來的每一場密集的考試，我知道我沒有多少時間了。

接下來的每天，我幾乎泡在書堆裡、報名表裡，努力地想要擠進每一場考試的複試名單中，但結果卻不如預期，我沒有再進過任何一場複試，因為筆試的練習始終不夠，且有的考試內容是先用術科篩選，如果術科標準沒有過、或被刷下來，那就算筆試考再高分還是不能夠進複試，例如我在科學實中的那場考試裡，是一個非常慘痛的經驗是因為我膝蓋受傷復健的這一年裡，體力已經不如以前，而剛好科學實中的術科項目裡有 1600 公尺的測驗，且還放在第一項測驗，導致跑完 1600 公尺後就已經體力透支的我，嚴重影響到後面幾項測驗的表現，因此我也從中發現了自己體力的不足，知道自己還是必須花更多時間去強化自己的身體能力，否則就算明年再考，我還是會敗給我自己，因此這場考試給我上了很寶貴的一課，讓我認清自己的實力。在每一場考試的過程，不管是在每一次術科測驗的疲勞累積，還是學科的精神打擊，都阻止不了我前進夢想的地步！

在今年的正式教師甄試正式結束後，我知道今年我沒有機會了，而我花了時間去反思自己在考試過程中的努力、汗水、淚水跟悔恨，我知道我自己還沒有全

力以赴，因為我準備的時間太短也太沒有方向，所以我從這幾場考試下來，不僅認清了自己實力的不足，也知道自己的怠惰跟放鬆會害了自己，因此我告訴自己，跌倒並不可怕，重要的是要知道自己為何跌倒，且要能夠在跌倒後再次爬起來，我曾經有句座右銘：「夢想是飛行的羽翼，自信是飛翔的動力。」我常這樣勉勵周遭的朋友跟家人，現在我也要把這句話送給我自己，告訴我自己我必須為了我的夢想而努力，帶著自信去闖過這條路上的種種難關，否則從大學到現在的努力都會白費，我會對不起那個熬過無數個夜的自己，更會對不起對我有期待跟支持我的每個家人和朋友，所以每每跌倒後，我覺得心靈上的自我喊話是很重要的，要有一個可以堅持自我的信念，讓我在失敗後還可以站起來，所以今年沒了，但是明年我還有機會，因此我會把握在學校代理的這一年裡面，努力壯大自己的能力跟經驗，不只在教學方面的強化，更是要多多向校內行政人員請教行政方面的工作內容，讓自己可以對行政方面有更多了解，且同時必須花更多時間在念書、練體力上，讓我可以有更充足的準備時間去為了明年的考試努力。以此把我的經驗化為文字，給予每個為了正式教師而努力的準老師們，希望大家都能夠在種種挫折後多給自己一點自信跟鼓勵，不要輕言放棄，就像偶像劇犀利人妻裡面的謝安真，在面對小三介入自己的婚姻後，還是勇敢地想追回自己的老公，但在最後發現一切都回不去了，仍選擇原諒老公跟小三時，還能大聲的鼓勵自己跟別人說：「我們都不要害怕唷！不要害怕！」因此我們在這條路上的困難跟阻礙，都不要害怕去面對，因為我們必須相信，總有一天我們一定會成功，以此共勉、自勉之。