

國高中輔導教師甄選經驗分享

教育心理與輔導學系 104 級
國立苗栗高級中學 楊悅恩

前言

各位學弟妹大家好！我是心輔系 104 級的楊悅恩，實習完通過教師檢定之後，我在 105 年的全國高中教師聯合甄選中考取國立苗栗高中，八月開始將會在苗栗高中擔任專任輔導教師。

很開心有這個機會，能和大家分享關於教師甄選的諸多事宜，當初在準備教師檢定和教師甄試的過程當中，也是受了很多學長姐和老師的幫助。希望這篇文章能對正在閱讀的你有所幫助，也希望各位學弟妹考上之後，能繼續幫助未來的學弟妹。

這篇文章是根據我自己面對教師檢定和教師甄試，不同時期的準備方向和內容寫成，但不同人的準備方式也會不一樣，大家可以選擇適合自己的方式做參考。

壹、實習前：閱讀教師檢定書籍和輔導專業書籍

在我和同學的實習經驗中，會發現輔導科的實習工作內容和一般科目的實習生較不同：除了其他科目實習生也有的教學實習、導師實習之外，輔導科還有諮商實習和小團體實習，且因需了解輔導室資料組和輔導組的業務，行政實習的內容也會較多元、工作量較重。為了把握實習的機會多多學習，未來成為正式教師時能具備獨當一面處理各項事務的能力，我在實習期間是全力以赴，幾乎沒有時間念書。

想要取得正式老師的資格，第一步就是通過教師檢定，拿到教師證，除此之外，幾乎所有教師甄試的初試都是筆試，唯有通過筆試，才能拿到複試資格。因此在實習之前，也就是大四上學期的時候，我就和同學一起組成了讀書會（共 6 人），閱讀教師檢定及教師甄試相關的書籍。以下列出此時期需要讀的書單，因為有很多要讀的書，所以愈早開始愈好唷！

一、教育專業科目準備

（一）陳嘉陽教育概論上中下冊

這套書在實習之前一定要大致讀過一遍，實習完之後到考教檢前再精讀過一遍，若預備考的教甄也需要考專業科目，再拿出來把不熟悉的章節複習過就好。附贈的考題可以挑自己比較不熟的章節寫，如：教育行政理論較多，怕忘記或混淆所以寫考題增加記憶，但教育心理學自己較熟，所以就不寫。

(二) 教育行政法規

這本書是當初買教育概論時贈送的，主要的法規如：國民教育法、教師法、性別平等教育法，一定要背得滾瓜爛熟，一些比較少用到的法規命令也要至少看過一遍。

(三) 黃德祥青少年發展與輔導精要

這本書因為是「精要」，所以是輔導學很基礎的內容，如想通過輔導科教師甄試，裡面的內容也一定要讀熟。

二、國高中輔導專業科目準備

(一) 各家諮商理論之專書

若是從師大心輔系畢業的學弟妹，因為系上的訓練很紮實，所以大四的時候應該可以知道自己對於哪些諮商理論較了解，而哪一些又比較不熟悉，因此大四時可以趁著離教師甄試時間尚遠，比較有時間閱讀時，找一些專門講自己不熟悉的諮商理論的專書來看。比如說：對於溝通分析學派較不清楚，就去和系上教授借專門講溝通分析的專書來看，或是去圖書館蒐尋相關的書籍及論文。

(二) 教育部國民中學學校輔導工作參考手冊

此書是學校輔導工作相關法規和實務工作上的寶典，若是心輔系的學弟妹，大四時其實就會實際在學校輔導室接觸輔導工作，若此時能一邊讀此書籍，便能從不同觀點了解輔導室的功能，提升對輔導實務工作的認識，若考題出現較為實務或法規相關的題型，便也能輕鬆作答。

貳、實習中：磨練教學、諮商、團體等實務能力

相信大家都知道，教甄初試通常是筆試，但複試非常多元：教學、諮商、團體等等都有可能考，雖然實習後，可以透過和同學一起練習來增進上課或諮商技巧，但我覺得教甄時常常會遇到一些意料之外的挑戰，而許多臨場反應真的是靠經驗累積出來的！因此在實習的過程當中，一定要好好磨練這些實務能力！我自己認為，在實習的時候要盡量把握所有可以的練習機會，因此，除了學校派給你的工作之外，若行有餘力，可以禮貌的詢問指導教師是否有其他試教和諮商練習的機會？相信若有積極認真的態度，有禮的詢問並表達自己樂於學習的心，相信學校也會非常願意提供給你許多上臺試教、接案和帶小團體的練習機會！

參、實習後：準備教師檢定和教師甄試

一、實習結束到教師檢定前：讀書和寫考古題

實習結束後，身體或精神可能感到非常疲累，此時一定要好好的讓自己放幾天假，休息一下！但放完假後就要好好開始衝刺。我認為一定要留一個月的時間讀書：前三週要將之前提過的三本教育專業科目書籍（陳嘉陽、黃德祥、教育法規）讀到精熟，並一定要把教師檢定歷屆考古題做過一遍並且仔細訂正。

考前最後一週除了複習常常忘記的理論之外，還要把教師檢定歷屆考古題再做過一次，大概一天寫 2-3 回考古題。因為教師檢定重複的概念會一出再出，所以第二遍要當作正式考試演練，逼自己比原來的考試時間還提早 10 分鐘左右寫完。

二、教師檢定後到教師檢定成績出來前：讀書、教學與諮商演練

考完教師檢定之後，因為累積了許久的壓力，大家很容易在此時鬆懈下來，但其實教檢成績一出來，許多教師甄試就會如雨後春筍般冒出來，所以一定要在教檢成績出來之前，把握此段時間好好念書和準備！

（一）讀書

1.Corey 諮商與心理治療：理論與實務

這本書絕對是教甄輔導專業科目的經典，有時寫考古題還會看到一字不改的句子出現在筆試考題中，因此一定要一再精讀，每種學派常用的治療技術和治療歷程也要記熟。

2.生涯輔導專書（高中教甄）

國中考題較少和生涯有關之題目，但若想考的是高中教師，筆試題目內容有很大一部分是和生涯輔導相關，因此一定要仔細閱讀生涯輔導專書。我是閱讀金樹人老師所編寫之生涯輔導專書，也有同學是閱讀系上田秀蘭老師之專書。相信無論是使用哪本專書，只要認真閱讀，都會讓各位能建立起很好的生涯相關理論基礎。

3.各家諮商理論之參考資料

因為此時已經沒有時間再回頭慢慢看各家理論的專書（所以前面才會說實習之前要先看），而準備教檢時常用的阿摩網站，教甄題目下網友的回覆有時也不一定會有清楚的解答。所以看完 Corey 之諮商理論或是寫完考古題後，若發現有較不熟悉之諮商理論學派，可以上網搜尋相關資料，抓重點閱讀。有時因理論較為專業，會發現查找網路很少相關資料，那此時，可以找有提及此學派的相關碩博士論文，從論文中之「文獻探討」處，往往可以找到自己想要的答案（因為還是碩博畢業生整理好的內容唷，所以很容易閱讀）。

4.校園各種事件之處理流程和相關法規

我們讀書會當初是透過分工的方式蒐集資料，因為一個人整理所有資料真的太多也太雜，因此學弟妹們也可以和三五好友組成讀書會，一同整理資料，或是直接詢問學長姐是否願意提供過去他們所整理的內容，相信學長姐都非常願意幫忙學弟妹們，像是我和同學之前也獲得學長姐們很多幫助。但要注意的是，因為流程和法規有時會隨著地區和年份不同而有許多更改，所以拿到資料之後還是要再上全國法規資料庫或是教育部網站再次確認過。

5.校園輔導計畫和相關法規

這個部分有三個做法：其一，我自己是在準備高中獨招時，上成功高中輔導室的網站下載學校的年度輔導計畫和相關法規來閱讀，閱讀後發現不同學校雖會有差異，但大方向大致相同，因此學弟妹若有需要，可以上不同學校的網站查查他們的輔導計畫為何；其二，上教育部之網站搜尋相關檔案，教育部通常會提供輔導計畫範本，如：生涯輔導計畫範本、家庭教育計畫範本等等；其三，和大五實習學校詢問是否有檔案，若有的話，禮貌的詢問老師或組長是否可以提供給你電子檔或紙本以供閱讀。

6.全國國中輔導教甄考古題及全國高中輔導教甄考古題

和教師檢定一樣，在教師甄試中，考過的題目也常常會一出再出，因此寫考古題並好好訂正是非常重要的！曾聽過朋友的讀書會是全部人在同時間一起寫題目然後一起討論，但我們讀書會的方式是大家在週間自己寫約 10 回左右的題目，寫完自己上網找詳解，若真的找不到，才在週末讀書會的時間一起討論，我自己覺得這樣的方式訂正起來會比較有效率，每個人也能針對需要的地方多花一些時間，雖然 10 回聽起來很多，但其實寫起來也很快，而且每週持續練習，作答速度也會提高，像是新北國中聯招、高中獨招等的筆試題目常常全部是申論題或是選擇題及申論題各半，而且時間又短題數又多，若能靠練習提升自己的作答速度，教甄時筆試得到高分的機會也就愈高！

(二) 教學演練

近年來，教甄考試教的機會愈來愈少，因此在這段時間中，教學演練的時間不需太多，也許二週練習一次即可，若本來就有在學校兼課的學弟妹，也許根本不需要練習，而教具也可以等到初試通過之後再與同學一起合作做。但建議 10 分鐘試教版本的教案可以先在此時與同學合作完成，或是直接詢問學長姐或實習指導教師是否有相關資源可提供，因有些教甄的初試過後，離複試只有一週，甚至不到一週的時間可以密集準備！因此，若先預備好教案，若通過初試的教師甄試之複試是考試教且時間很短，就可以使用這些教案快速開始做教具和練習。

(三) 諮商與小團體演練

近年來，複試大部分都會考諮商演練或是帶領小團體，因此一定要多一些時間練習，我自己當初是一週和同學約2-3次練習，通常是晚上用視訊約練習一小時，每次練習不同的個案，若每週都有遵照時間固定練習，在教師檢定成績出來前，應該可以練過10種不同的個案。若還有額外時間，也可以試著練習帶小團體或練習口試。

三、教師檢定成績公布後：根據自己之需要，準備不同教師甄試

教師檢定成績公布後，不同的教師甄試就開始報名了：公立學校、高中及國中、聯招或獨招……，因此大家可以根據自己的需要開始報名與準備！我自己是北北人，考量經濟和時間因素，我決定：若是獨招，只考離家較近之學校（因單次考試錄取名額較少，我沒有時間和金錢考太多間），但若是聯招，全國各地都可去考（因單次考試錄取名額較多，上榜機率高）。

高中獨招四月中就開始報名了，我記得我們這年最快的教檢成績尚未出來就可以開始報名了，而且一直到六月初都還有高中獨招可以報名；高中聯招大約在四月底五月初開始報名；國中聯招較晚，我們這年大概是五月中開始報名。但一個考試從報名到考初試、考複試、放榜大概會持續三週到一個月以上，大家要有心理預備：教甄是條漫長的旅途，過程中會一直經歷等待的煎熬過程，但一定要相信，只要不放棄，最後一定會有適合自己的學校出現！班上有同學第一次考聯招就上榜，也有同學在考了十幾間獨招後終於上榜，但不管是何時上榜，我覺得都沒有關係，最後能在一個自己喜歡的地方服務，那就是最棒的事情了！

因為網路上都可以搜尋到許多應試技巧，師大實習輔導處也有提供很多學長姐的應試經驗，因此在這我就稍微寫一下自己考完兩場高中輔導教師的考試後，覺得比較重要的小提醒：

(一) 關於高中獨招筆試

1.時間掌握

獨招的筆試大多數都是4-6題的申論題，考試時間為90-120分鐘都有，所以最重要的便是分配時間，我當初考獨招時是100分鐘5題，因此1題只能寫20分鐘，最好的方式每題都提早5分鐘寫完，但當時不但沒有提早，甚至有兩題都寫了25分鐘，導致最後一題完全寫不完，所以大家一定要妥善分配時間，見好就收。

2.針對各校特色進行作答

獨招想要的老師一定是符合其學校特色與需要的老師，所以在考試前可以先到該校輔導室之網站，閱讀學校輔導相關文件，了解此校之輔導工作特色、個案常見類型、常辦之輔導活動等等。如：若某高職在題目中提出請你規劃年度輔導工作內容，千萬不要寫成針對高中所規劃的年度計畫。

(二) 關於高中聯招筆試

1. 注意題型

獨招較多申論題，但高中聯招之筆試會有名詞解釋、簡答題、申論題不同題型，要注意若為前兩者，表示有一定的答案，千萬不要隨意根據自己個人的想法書寫，但若為後者，除了寫上既定流程和法規之外，也需要融入個人想法和特色！

2. 提供答案來源

我在考試時，若確定答案之來源的話，會寫上根據某條法規或某本書籍，此題答案為何。如：根據教育部之《國民中學學校輔導工作參考手冊》，諮商室的大小為……。

(三) 關於高中聯招複試

1. 口試技巧：展現個人特色與自信

大家都知道的是聯招複試的人數很多，因此如何在口試中展現個人特色就是非常重要的一件事！我自己主打的個人特色是積極與熱情，所以在口試的每個回答中，我都用較為宏亮和活潑的語調吸引評審的目光，而最後評審也在結束時回饋說，他們認為我是很有熱情的老師；我也有另一個同學的主打特色是溫柔與同理，所以她在回答個案處理的相關問題時便主動描述過去陪伴學生的故事，並放入很多感情，溫柔的敘說，而評審也回饋她說，看得出來她是真的很愛學生，也很能同理學生的狀況與需要。要注意，不管是什麼特色都好，但一定要在過程中想辦法讓評審發現你的特色，若真的評審問什麼就只答什麼，沒有讓評審看見亮點，那就非常可惜了！

2. 小團體帶領技巧：將話題帶回團體中討論

小團體和試教很不一樣的是：主角為學生而不是教師，因此帶小團體時一定要把發生的狀況都帶回團體討論，如：領導者提出「剛剛某成員好像和某成員發生了一些爭執，大家對於此狀況有什麼想法？」，而非直接對著成員說「好了！停止！你們兩個不要吵了！這樣我們不能進行下一個活動！」。若能適時的把狀況帶回團體討論，並連結成員說的話或其感受，基本上就算是一個成功的團體演示。

其實不管是筆試還是複試，考什麼項目，我覺得最重要的，就是每場考試後，一定要好好檢討剛剛在過程中自己的表現如何。我是會將考試過程中的影響因素歸納於兩種：可控制因素，如：說話速度、教材準備度等等，以及不可控制因素：如評審委員對於應徵者之期待、抽籤序號之影響等等。

在檢討的過程中，如自己做的好的，一定要不吝惜給自己稱讚！面對做不好的地方，若是可控制因素，就要想想要怎麼樣多練習，以提升自己下一場考試的準備程度，若是不可控制因素，不需太過責怪自己，但一定要想一想：若未來再遇

到此狀況，我能怎麼樣因應？這樣，不可控制因素就會在下次考試中變成可控制因素，當考試的可控制因素愈來愈多，事前的預備程度也就可以愈高，大家的表現也會愈來愈好！

相信這樣不斷的練習，一定可以大幅提升自己的能力！即使此次考試沒有順利上榜，但相信成功就在不遠的未來，大家加油！

結語

很多人都說，能考上正式教師真的是難上加難，像我考上時也覺得很不可思議，那幾天做夢還會嚇醒，以為一切真的只是場夢！但我相信只要努力，保持對教育工作的熱忱，認真準備考試，上帝一定也會為你開路的！

也謝謝上帝，讓我在準備教甄的時候，能遇到了好多好多的小天使，像是我的家人們、老師們、同學及學長姐們，因為有他們給予我許多鼓勵、幫我蒐集許多資料、提供我考試用的衣服包包等等，所以我才能有機會考上！

教甄的這條路，有時候努力不一定會看見成果，若是疲累了，千萬要記得讓自己休息一下，看看身邊愛自己的人或是自己愛的人，就會重新擁有前進的動力！

其實我們都知道的是，考上是第一步，未來成為正式老師，會遇到更多更多的挑戰，希望大家都能記得當初想當老師的初衷，成為在學校發光發熱的好老師！