

## 好好配速，一起衝線吧！

體育學系 109 級  
臺北市立中正高級中學 莊嬾晏

各位還在參加教師甄試的夥伴們，辛苦了，人家都說教師甄試是一場馬拉松，但其實我覺得他比馬拉松更不容易，因為你投入的絕對不只毅力，還需要很多其他的元素，天時地利人和，雖然不容易，但也絕對不是沒有機會，想要就全力拚拚看吧！我認為自己算是幸運，在這場教師甄試的賽道上提早衝線，抵達教師甄試的終點，教職生涯的起點，希望我自己的經歷能夠給你一些幫助，其實在這個過程中自己也吃過很多虧，回首過去的大學生活也有一些後悔，希望看到這篇文章的你可以站在巨人的肩膀上看世界，可以提早準備，並且更從容地赴試。

### 【心態——堅定再堅定】

首先在心態上的建立真的很重要，每一次我都告訴自己這是最後一年，我不能有退路，如果沒有全力以赴，我就會對不起自己的努力，我相信這是一個人人皆知的想法，但是實踐上卻不容易，尤其是考前的那段日子，讀專書有點無趣，刷阿摩的題目很花時間，練術科很苦，準備試教也是需要很強的動力，沒有一個步驟是輕鬆的，但是如果放過自己，很有可能要再準備的就是另外的三百六十五天，所以在準備的過程中，配速很重要，不能操之過急，但也不能總是慢慢來。我從來不抱持著因為還年輕，所以去試試水溫的心態考試，初生之犢不畏虎，我或許經驗不足，但經驗可以靠觀察、靠模仿，甚至問前輩來解決問題，但我有的是精力、時間，面對考試我準備的更加充分，雖然體育科全國聯招每年都有五百多個人報名，裡面也有很多我認為非常優秀的學長姊，但我很清楚知道自己的優勢是什麼。

### 【你有伴了嗎？】

我覺得自己能夠考上，夾帶了很多幸運在其中，而第一個想要分享的就是夥伴，我的身邊有很多激勵我的夥伴，剛好我們都以考上正職教師為目標，所以可以一起努力，尤其是以體育科來說，練習術科真的很需要伴，有些隔網運動，自己也打不起來，或許你有很好的資源，有發球機可以練基本動作，但夥伴還有一個另外的神秘力量，那就是鼓勵，發球機不會催促你去練習，但朋友會，發球機不會戰勝你，但朋友會，我們常常在互相切磋的壓力之下，追求進步，畢竟，誰喜歡輸的感覺。

## 【找對代理學校很重要】

我的另一個幸運是有一個好的環境，身邊有很多好朋友都在代理期間過得不是很快樂，甚至可以說是忙翻了、累垮了，在那樣的環境裡，確實，美其名是可以得到了很多的實務經驗，但同時也犧牲了很多準備考試的時間，如果你可以應付的來，當然沒話說，但如果不行，就一定要有所取捨，我真的很感謝我的代理學校，其一讓我當專任教師，專心準備教學，學校裡的同事們也都非常樂意的提攜我，給我建議跟回饋，其二是提供我很棒的場域，讓我每天留下來練習術科，慢慢地我為自己增值不少。

## 【找到自己的優勢】

經過這些考試的經歷，我發現每一個人考上都是因為完善的發揮自己的優勢，以體育為例，其實每一場考試都有不同的定位，從考試所指定的項目到配分比重，都能看出一些端倪，比如說全國聯招的初試筆試就是關鍵，如果能夠從五百多人脫穎而出，那麼離成功就不遠了，所以想拼全國聯招就要瘋狂的做阿摩，因為全國很喜歡出考古題，再來是臺北市聯招，考得題目比較活一點，常常攸關北市比較多在推廣的一些單位和活動，像學科中心、QPE……，可以多參加一些研習增廣見聞，最後是獨招，很多獨招就會有更明確的特質設定，有些偏重通才的術科能力，有些偏重專長能力，也有些要求特殊能力，例如雙語、課程研發（像是實驗性質的學校）。另外，國高中老師偏重的也不盡相同，國中還要加考教育專業科目，如果你想考國中的話，這也一定要事先準備。

## 【關於雙語】

2030 年台灣將要發展成雙語國家，藝能科首當其衝的被要求實施雙語，遇到了雙語教學的趨勢，於我來說其實是一個助力，這必須先感謝我的家庭從小對於語言的發展就非常重視，不知不覺其實我有不錯的語言基礎，雖然一開始我並沒有發現，因為除了考試以外，我真的沒有機會使用英文，因此對於說英文這件事不太有自信，當然後續有了一些契機造就了現在的我，所以我很樂意推雙語教學，我很希望我的學生們能夠自在的使用這些語言，能夠更加有自信地、不在乎文法錯誤地使用英語，這是我為自己做雙語教育的第一個目標。

我知道這是一個很殘酷的政策，讓所有老師們都非常辛苦，但以實際的數據來看，雙語確實是考教師甄試的一條捷徑，也不容易，但不妨一試，今年的教甄數據顯示，考一般體育的錄取率是百分之一，而雙語體育的錄取率是百分之二十，甚至更高。

考雙語到底需要怎麼準備呢？首先要先拿到英語檢定的門檻，可以上網查查看英語能力檢測 CEFR 對照表，考到 B2 最保險，如果在大學時期就修雙語教學師資培育課程也非常好，那麼你就可以輕鬆拿到門票，接著就是讀一些專書，記一些英文的專有名詞，還有找尋資源幫你練習雙語的教學演示，這真的是很重要的一個環節，一路上我遇到很多的貴人，所以如果可以我也非常願意做回饋，有需要的話歡迎跟我聯繫，我都會盡我所能的幫忙。

### **【後悔】**

如果可以我需要大學的自己可以更聰明一點，更有方向一點，如果你還在大學階段，一定要好好利用學校的資源練習，術科一定要精熟，才能在教學時游刃有餘，如果可以，我希望自己能夠更有國際移動力，有勇氣出去闖一闖也看一看世界。

這篇文章，獻給還在努力的你，也為自己的考試生涯做一個紀錄跟回顧。