

點亮光明燈——教甄心得分享

健康促進與衛生教育學系 112 級
苗栗縣立大同高級中學 洪慈慧

我認為人生沒有白走的路，只要用心經歷，必有收穫，如同《課堂上學不到的100條人生經驗》這本書，書中令我最有感觸的一句話是「成功者的智慧來自於經驗的累積，然智者的開悟卻是難能可貴的。」，而我的成功也不例外，113年完成教育實習後，開始參與各縣市獨招與全國高中職聯招，很幸運地成為雙榜生。以下就先分享自己在成為正式教師之前的人生小故事吧！

在成為師大師培生之前，我已投身於中等教育的志業，擔任代理老師之職，在他人的眼中，無形被貼上不夠專業的標籤。但人生最怕的，不是被人看不起，而是連自己都看輕自己，哪怕全世界都不認同自己的專業，我認為我必須要相信自己的實力。在《課堂上學不到的 100 條人生經驗》一書中也提到了許多事業有成的名人，多數是經由前輩的經驗指導後，才紛紛踏上成功的殿堂。此外，我也相當認同 AI 教父黃仁勳先生在台大畢業典禮致詞中曾說過：「隨時準備好吸收新想法，不管是為了什麼目標，都要全力奔跑，在奔跑的過程中，尋求幫助、忍耐、犧牲，那麼就會找到有意義的生活。」，我認為教學環境亦是如此，在尚未取得教師證之前，為了證明自己的能力，除了必須透過實務經驗的累積之外，更要不斷地學習，精進自己的教學方法。因此，「教師研習活動」便是一個十分受用的知識庫與管道，透過教師彼此間的經驗交流與互動，不僅能夠蹦出新火花，更能達到共學的效果。人生的經驗與教育前輩的指導，成為燃起希望的燈油，為我照亮著前程，也鼓勵著我，讓我重拾書本，踏入教育學習的殿堂，經歷兩年多，感謝自己的堅持，順利地通過他人口中越來越難考的教師檢定考，取得教師證。

然而，在少子化且競爭激烈的教育環境中，儘管具備教師證，也不一定能夠順利通過教師甄試。在半年的教育實習日子裡，其實有種無力感，對於具備多年的教學經驗的我而言，在實習的過程中，收穫相當有限，但我仍非常珍惜每一次可以上台教學的時光，每一堂課都盡全力地將知識傳授給學生，以教甄試教考試為目標。為了減低教甄時失誤的機會，課後除了努力備課之外，板書練習更是每週必備的行程，計時器、平板與板書成果影像則是成長的好夥伴。而破除教學的盲點，我認為教學影像是讓自己反思的好工具，也很感謝我的教學指導老師，每週都會給予正向的建議與鼓勵，讓

我逐次做調整，累積更多實力。由於實習夥伴來自各科別，無法深入討論細節，學習過程中難免會感到孤單，但無可否認的是，有些路必須自己走，有些道理必須自己悟，所幸指導老師成為我的教學好夥伴與人生導航燈。

另一方面，除了仰賴自己的經驗與實力之外，掌握並瞭解應考型態與趨勢亦是重要的環節。首先，在應考型態的部分，會依據甄選方式，而有不同的考試項目，以健康與護理科為例，獨招考試的項目多數以專業科目筆試與面試為主，但全國高中職聯招則為專業科目筆試與實作，兩者的準備方式大為不同。無論是哪一種應考型態，一定要通過第一階段的筆試，才能取得複試的門票。筆試準備的部分，除了必須瞭解考試簡章規定的版本與熟習課本內容外，亦可以透過歷年教甄考題來進行驗收。考題包含選擇題、填充題與申論題，我認為申論題是最好發揮的項目，平時建議多留意課綱趨勢與最新教育政策，答題內容盡可能結合健體領域的生活技能，藉此展現出自己對於 108 課綱的了解。更重要的是，務必養成規律的讀書時間，堅持與自律才能看見曙光，畢竟筆試只能靠自己努力才能有所得，建議能搭配適度的運動或休閒活動，藉此抒發壓力，放鬆身心，消除鬱悶，更有助於提升記憶力，順利地過五關斬六將。

而在口試面試的部分，其應試秘訣有賴於實戰經驗，題型以「班級經營」、「學生衝突事件」、「行政業務執行與溝通之道」等佔多數，但我認為應屆畢業生仍可在導師實習與行政實習時，把握機會與指導老師們請益。我認為無須刻意背標準答案，除了制式化的法律規定，其餘題目只要真實且適當地表達即可，過程中，不要因緊張害怕而胡言亂語，大致上都能順利過關。把握實習的空檔時間，可開始著手準備三折頁，而三折頁的內容，我認為沒有一定的規範或版型，除了個人資料與教學理念之外，亦能述說得獎事蹟，以簡潔有力的言詞，述說自己與教學的故事，從中展現出自己對於教學的熱誠與教學成果，建議其內容能夠以自己較為擅長發揮的議題為主，避免回答卡關或是不知所措之情況發生；此外，三折頁至少準備三份以上，以利讓每一位口試委員都能對自己有所瞭解，進而引導口試委員延伸提問，不陷入難題過久。

而為了實現 108 課綱全人教育的精神，全國高中職教甄的實作關卡主要為急救教育，我認為這是最好準備的項目，實作內容很明確，建議在實習階段時，能夠妥善運用學校的資源與設備（安妮模型教具）來加以練習，甚至能透過上台試教，實際帶領學生進行技能的操作。實作考試時間僅有 10 分鐘，在指定時間內，考生必須依據委員提供的情境試題，完成實際操作，建議可以依據情境題目先做分析，並整合急救方

法的連貫性或相似處後，調整演練的時間，時間掌控必須非常精準，在操作與口述同時並行的狀態下，必須不疾不徐、明確地將各步驟的重點說明清楚，因此必須經過多次的練習。儘管實作考試忘記了某些重點，盡量不要表現出緊張的感覺，若有剩餘時間，可以在急救步驟完成說明後，多做補充，以表現出教學的穩定性。

而在應考趨勢的部分，自 112 年度開始，無論是各校自辦的教師甄試（又稱為獨招）或是全國聯合甄試，其試教考試的規定多數不得使用教具，甚至不得攜帶任何備課課本或資源進入試教考場。以全國聯招為例，考生進入試教準備室一律不得攜帶任何物品，僅能使用監試委員提供的課本、一張 A4 空白紙張與筆，準備試教題目的內容，空手進入試教教室，一切僅能用「沒有奇蹟，只有累積」來形容。試教考試主要為 15 分鐘，抽題後便進入備課時間，此時必須掌握主題與該單元的核心概念，儘量避免不要發生沒教完或無法完成四個教學階段的情況。因此，在考前，事先先做好各單元的主題內容規劃與各活動的教學時間配置是成功上榜最好的方法。當然，在試教時，不妨適時地展現教師的活力與師生良性的互動關係，過程中，面帶微笑，但又不失教師應有的形象，避免使用負向的言語來進行試教，這些都是可以透過精心的規劃與設計，為自己的試教成績加分。身為考生，在主宰我們命運的考試委員面前進行試教，難免會有些緊張，但可以試著將視角轉換在教室的其他空位上，模擬與學生互動的情境，或是試著將委員當成學生，以調整自己當下緊張的情緒，切記不要長時間身體背對或是視野完全不看委員，這都會彰顯出自己不夠專業的狀態。因此，適度的眼神交流，不僅能夠得到委員們正向的回饋（如點頭），更能培養自己的自信心與舞台風範，這點也相當適用於未來需要參加代理代課教師甄選的考生們。

最後，我認為在實習階段或是擔任代理、兼課教師時，有時間、有能力的話，不妨依據自己的專長多多參與一些競賽，如金筆獎、教案、創意作品（如教學微電影）等，不僅能為自己的三折頁提升豐富性，更能運用教學實習所累積的教案，經轉化後，參加教案甄選，使之逐步成長茁壯。而為了展現自己具備跨領域教學的能力，在過去擔任代理教師時，曾帶領學生參加自然科學展覽活動（簡稱科展），這對於未來在口試面試時，都有實質上的幫助與加分，我認為用比賽成果與實務經驗來向主考官證明自己的能力，是最好的策略，亦是從眾多考生中脫穎而出的好方式。

俗話說：「機會，是留給準備好的人！」，努力才能拉起幸運之繩，無時無刻都能透過生活學習新知，人人都能成為我們的人生教師。然而，人生也沒有太晚的開始，

每個人都有不同的開花期，不須懊惱或焦慮有人比你提前擁有，也別害怕別人怎麼看待你，自己的光明燈自己點，如同奧運拳擊金牌得主林侑婷小姐，用自己的信念與實力，拋開他人的質疑與惡性言論，創造並扭轉人生中的每一份機運，成為最炙熱又閃耀的燭光，下一個就是您喔！