

# 銘傳大學師資培育中心 種子學苑

發行日期 106年6月  
發行單位 銘傳大學師資培育中心  
發行人 唐蕙文主任  
指導教授 劉玉玲老師  
編輯美編 沈純君 沈名雋  
發行地址 桃園市龜山區大同里德明路5號  
連絡電話 (03)350-7001



# 目錄

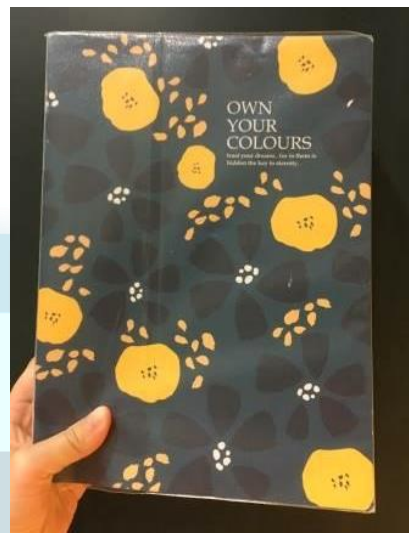
徐睿妤 實習歷程與心得 .....	1
黃晏珊 實習歷程的心得 .....	15
沈俊霖 至善鮮師 .....	19
沈純君 我的為師之路 .....	29
沈名雋 理解•分析•再應用 高職實習歷程與心得 .....	39

# 徐睿妤

## 引言 初來乍到的二月

二月二日，剛剛過完年，我的實習生活就開始了；為了不讓自己忘記實習期間的點點滴滴，我在實習開始的第二天就去書店買了一本空白筆記簿，讓我能夠記下每天的日常，也方便我日後能有所回憶。

我到現在都還能清楚記得那天到教務處報到的心情。雖然是自己以前的母校，可自畢業以後也很長時間沒有回去過，肯定會有變化！加上本身並不外向的我，人生地不熟的狀態下，心情相當緊張忐忑。直到進了辦公室裡，見過所有的老師以後，發現老師們都很關心、很熱心，一顆懸著的心才平穩下來。同時，主任與組長很迅速地安排好了我實習期間的處室安排、導師實習與英語教學實習的指導老師，除了讓我感受到主任與組長的用心，也讓我安心許多。



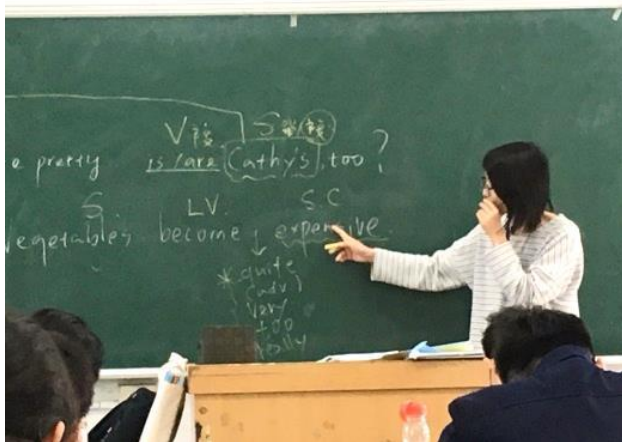
姓名	徐睿妤	行政實習	二月	教務處
實習科別	英語		三月~四月	輔導室
教學實習	莊美玲老師		五月~六月	學務處
導師實習	703 陳珮英老師		七月	教務處

實習期間之導師實習、教學實習與行政實習期間的處室安排

## ❖ 教學實習

英語教學的指導老師莊美玲老師是在報到後兩周的開學日見到。莊老師給我的第一印象是不疾不徐、優雅文靜的形象，講話輕柔但語氣堅定。因為我也算是安靜內向的個性，她的氣質與穩重的形象讓我有些擔心，會不會兩個人完全沒有話說？經過一番對談，發現其實美玲老師相當熱心也很主動。雖然美玲老師說她是第一次帶實習生，但她很積極的安排我觀課，甚至表示她願意幫我安排去觀其他老師的課！

在二月的兩周觀課過程中，我看到美玲老師有條有理的講解文法，而不是讓學生死記硬背。同時，經過觀課後，我發現美玲老師雖然文靜，可也因此佔了優勢！因為她的語氣柔和但態度堅定，反而有種不可輕易冒犯的氣場！而且美玲老師理性的與學生溝通、講解；若是學生聽不懂的部分都非常願意再解釋給學生聽。而且她每個單元都必定親自製作學習單、寫教案、發放練習卷並且幾乎每堂課都花五分鐘考上次授課的核心主題（例如，如果今天她在八年四班上完文法，便會提醒學生下次上課會考文法的句型架構）。



另外，美玲老師還送給了我一本文法書——《英文文法有道理：重新認識英文文法觀念》——推薦我可以看看。該文法書有助於建立解構文法的方式教學；不以死記硬背的方式要學生記得，而是把文法有系統的分類與歸納，整理出十大文法基礎的觀念。由於以前學習文法時也多以記誦方式記住，對於文法教學一直都相對弱、不流暢，經過閱讀這本推薦的書，也有一些新的體悟。

三、四月的過程中，除了觀其他英文教師的課以外，美玲老師每上一個單元都不藏私的分享與討論教案、上課進程的緣由、時間的分配等等。我們互相交換意見、討論如何能把文法更簡易的讓學生釐清重點與觀念。雖然會這樣的模式會較花時間且學生在練習時後也還是有可能會有所迷惘與犯錯，但在美玲老師的努力與堅持之下，學生一旦理解了就不會輕易忘記！

## 英語教學演示

五、六月的時候，為了教學演示，我和美玲老師不停的修正教案、討論教學流程如何才能夠流暢又不會讓學生感到複雜或無措的情緒以及討論學習單要如何進行或是如何編排才會讓學生覺得有趣並同時理解這一課的文法。看著一張又張的 A4 紙張上面的藍色、紅色註記，心雖有些沉，但很感謝能讓我在準備的過程中有所學習。

另外，在正式試教之前，我很龜毛的在家中手作邀請卡給處室的主任、組長以及我接觸過的老師們，希望我的手作卡片能展現誠意。花費了一些時間，但看到收到卡片後開心的臉龐，那些晚上的忙碌都變的甜美與快樂！



而試教當天，除了緊張還是緊張；手抖得不像話，每個尾音似乎都有不自覺的上揚！學生們很貼心地給予我回應，似乎想要安撫我的緊張。但他們的反應與表現又比平常靦腆(大概是因為後方有其他老師吧)；雖讓我有些哭笑不得，卻也成功地使我慢慢抓回了自己教學的節奏與手感，順利完成試教。

完成試教後，我們偕同教學組長黃珮漩以及葉彥宏教授一同至校長室，針對我在試教時候的過程進行討論、提供建議讓我能夠有所學習與參考。這個過程裡，美玲老師給予了我豐富的建議與回饋，受益良多。



**[結語]** 實習過程讓我有更多機會面對自己、更貼近自己。面對不足之處，我堅信：只要認真改善，有天自己也會發光發熱，有所成長。

## ❖ 導師實習

報到兩周後的一個中午，我見到了七年級三班的導師與學生。簡單自我介紹後，學生們似乎比我還靦腆，沒有人舉手問我問題，不禁讓我有些擔心如何與他們相處。但佩瑛老師告訴我：「他們是一群很活潑的學生。」中午的相見歡後，佩瑛老師給了我學生的名條，建議我可以先熟悉一下每個學生的名字。同時，我也看了學生的基本資料，稍微了解一下學生的照片、個性、家庭背景等等。班上有三個特殊生，因此會比其他班級少六個普通生。三位學生分別以 A 生、B 生、C 生作詳細敘述：A 生為中重度自閉症，有一位家裡自聘的社工媽媽在旁邊陪伴，故接觸的時間不多。B 生為智能不足伴隨情緒障礙，所以能給予的指令與言語不



能太複雜。C 生為學習障礙(應該是閱讀障礙)。因此，我在班上除了接觸一般生，特殊生則主要以 B 生與 C 生為主。

了解完學生的基本狀況後，佩瑛老師安排我先試試看去監督學生外掃區域。學生們在校外圍牆邊的停車格、人行道上勤奮的掃地，自動自發的分工；可見佩瑛老師在上學期建立起的制度相當完善，學生也願意配合。隔天中午到班上，看著學生自主地拿著便當盒排隊打餐並等全班坐定後，班長喊口令：「開動！」才開始用餐。短短的兩天，已經處處可見佩瑛老師培養學生自主處理事務、不依賴師長的成果，相當用心。

如果說二月是初來乍到，那麼三月、四月的「乍暖還寒」是我正逐漸適應與習慣培英國中的生活步調、文化所得到的感受；我正慢慢的摸索與習慣，這也包括與導師班的學生互動與相處。

三月一日，第一次練習改聯絡本。(佩瑛老師因研習請公假，雖然有代班導，但佩瑛老師希望我練習批改聯絡本、看學生中午與放學的狀況。)而閱讀學生的札記無疑是件有趣的事，可以一窺學生在校或是在家的生活片段。他們會分享一些我不知道的事；即使是我知道的事，學生們的視角永遠都超出我的想像，總有些逗趣可愛的敘述。那個上午，我仔細且字斟句酌地想該如何回應學生的札記，心情愉悅萬分。

## 面對特殊生

與學生相處時間越長，相互熟悉，也慢慢了解每個學生的個性與問題。舉例來說：C 生是學習障礙(應是閱讀障礙)，智力並沒有問題。因此輔導室與班導討論後，我們開始製作自我檢核表並黏貼在 C 生的聯絡本，使之能自主學勾選並檢核哪項作業沒有繳交或完成；執行方式為 C 生在完成作業與訂正之後，先自行勾選完成的部分，再拿給班導或我簽名。(如下方附上之表格)。

周 O	黎琳自己檢查	老師 簽名
早 自 修	<input type="checkbox"/> 交聯絡簿	
	<input type="checkbox"/> 小藍本訂正	
	<input type="checkbox"/> 成語本	
	<input type="checkbox"/> 國文黃講	
	<input type="checkbox"/> 打掃	
	<input type="checkbox"/> 豆漿、鮮奶回收	
	<input type="checkbox"/> 英文考卷訂正	
學 放	<input type="checkbox"/> 檢查聯絡本	

自評表以周計算，每天一張，黏貼在聯絡本中

自開始貼檢核表以後，C 生主動繳交作業的情況漸入佳境。到了現在，她甚至會主動告知師長：她作業都有做完！另外，C 生在訂正英文時，有時候會把 b 寫成 d 或是跳行訂正等等的狀況。第一次看到的時候是真的有些驚訝，彷彿看到心中的小星星中的主角出現在我面前！她有時候在訂正國文時也會有把部首寫錯邊的情況，必須要仔細檢查她的訂正，避免出現錯誤。**換言之，面對特殊生，需要更專注、更注意。**

B 生則是完全不同的狀態(智能不足伴隨情緒障礙)。發生在她身上的問題相對更多，也會有比較多的困難。因為很多「一般生能做出的應對進退」在這個孩子身上是不太有可能出現，導致她跟同儕間的互動多數時候是單向的、甚至是沒有太多溝通。加上她能使用的語言是比較簡單與直接的，有時候說出口的話也容



易讓同儕不高興。例如，B 生曾為了想要跟同學聊天，竟對著某個男同學 E 說：「你怎麼比我矮？」這讓對方產生不舒服的情緒。

雖然該名男同學 E 當下以比較幽默的方式回應並盡快離開現場。但事後跟其他同學閒聊時不經意提起了，導致其他男同學義憤填膺。於是，這群男孩子就在中午吃飯間，去到了 B 生的座位旁邊刻意嘲笑其身高，替男同學 E「出一口氣」。B 生就當下愣在當場，不知道該如何回應。

當 B 生面對她無法憑自己能力解決的問題，焦慮感就會產生，甚至會躲在自己的小世界裡不回應老師或同學，導致她之後所有的行為也會跟著「當機」；當下 B 生就停下來不吃午餐也不去做打掃工作。我的解決方式是先安撫她的情緒，讓她能夠完成打掃與吃飯。午休的時候，則是請男同學 E 出教室談，問明原委。明白情況後我也教導男同學 E 如果有任何不舒服，應該要跟師長說，而不是帶著情緒用自己的方式私下處理。至於 B 生我則是告知班導，請班導聯繫輔導室，加強輔導 B 生的言語應對。

另外，給予 B 生之指令、言語不能複雜，且多數時候是命令式。比方說，我希望她達成甚麼事情，不能以誘導的方式告知，需要直接給予明確指令。而且每給予她一個觀念，都需要她再次複誦，確保她有學會。比方說，為了減少她在早上打掃時間不知道到底要先回應同學還是要先做打掃工作的困擾，我告訴她可以說：「我現在在打掃，沒辦法跟你說話，請你等一下再跟我說話。」但當她第一次覆誦的話著實嚇到我！她說：「我現在在打掃，你不要吵我。」真的這麼對同儕說的話，不氣死其他學生才怪！所以我只好再把語句縮短，最終使她能夠表達出「我要專心打掃，沒辦法跟你說話。」雖然不是非常理想，但我認為如果能夠提前預防、減少衝突，會比事後處理更好。

## 703 班際籃球賽女籃奪冠

三月到四月間，第一次段考落幕了，許多活動也悄悄拉起序幕。例如，七八年級的班際籃球賽事(包含男子籃球賽與女子籃球賽)、七年級的拔河比賽。



2017年4月20日大概是703的孩子們永遠無法忘記的日子：頂著豔陽

在後山操場上歡汗如雨，酷熱的天氣與比數的變化都在考驗球場上隊員的意志力、毅力與耐力。然而，703的女生籃球比賽參賽的孩子們卻讓全班的孩子們熱血沸騰，更讓我驚豔。



### 無論何時都團結一致

她們每遇到困難，首要處理的是整體團隊的節奏，而非情緒。與其他班級相比，她們顯得沉穩，不慌不忙。就連八強賽時，一度與對手持平，甚至進延長賽，她們都很沉著的應對眾人的眼光與自身的心理壓力。

就算比分落後，她們也會互相加油打氣，凝聚團隊的力量與向心力。強大的心理素質讓班上的孩子們刮目相看，更讓她們一路過關斬將，最終實現了她們初上場時的豪氣萬千：「我們要奪冠！」

### 學會面對壓力，相互扶持

賽事結束後，我和幾個參與賽事的女孩子聊天：「妳們在八強賽的延長賽，很沉著喔！」結果她們全都靜默了，互看彼此，直到其中一個女孩子開口：「老師，其實我超怕這球投不進！但我不能表現出來，因為其他人也會開始信心動搖。」

這樣的回答讓我有些動容。面對壓力，這群女孩都會害怕；但看到同伴的時候，她們願意表現的無所畏懼。她們雖然只是青少年，面對壓力的時候已經能夠分辨事態的輕重緩急，而非專注在因壓力而衍生出的負面情緒。



## ❖ 行政實習

### 教務處

報到當時組長就和我簡單介紹過了教務處的職掌與工作分配；教學組、註冊組、資訊組、課研組等等。而在教務處的期間，我接觸最多的是教學組。尤其剛剛開學，很多課程上的安排與調度都在這段時間內發生，也稍稍學習到如何使用排課系統——佩璇組長有教導並引導排出了第八堂社會科的簡單排序。通過那次經驗，我最深的體會：複雜的排課絕對需要一個清晰與細心的頭腦！

實習學校這學期校園內有建築工程在進行，而報到的時候學校的廣播系統還沒有恢復，卻恰逢九年級模擬考，只好以手動搖鈴代替。在佩璇組長教導我如何進行搖鈴、巡堂等事宜以後，就讓我自己試試看。當時我拿起那個不起眼的鈴，只覺得有點沉，沒想到輕輕一搖卻「音」傳千里！而緊湊的考試排程與巡堂也讓我見識到這看似簡單的任務，卻是絕對不能馬虎的。



學校為了鼓勵學生在國英數三科的學科上有更多的學習與接觸，教務處有辦國文學習角、英語學習角與數學學習角。國文學習角與英文學習角是於朝會時間每班抽出一個學生抽背課本相關內容；而數學學習角則是可以到教務處前領取學習單寫題目，解出正解的前五名有獎品。於是，我手做了一個數學學習角的箱子給學生拿取學習單用。在高中以後就沒有進行過美術勞作的狀況下，從設計到實作花了我兩三天的時間，費時有點長但是我相當享受那個過程。或許整體來說並不太有創意的箱子，但從無到有的過程著實令人感到快樂！



很快的，二月接近尾聲。二二八連假之前，教務處安排了連續三天的補考，給七年級、八年級與九年級學生一個機會補救上學期不及格的科目。各組的老師們都有被安排監考，我也不例外。我負責 2/23(四)以及 2/24(五)兩天的補考。第一天獨自監考的狀況並沒有太多意外，因為都是考單一科目。

然而第二天的監考就沒有那麼順利了……。

2/24(五)16:00-18:00 在 705 教室裡，有不少學生是拿超過一個科目的補考考卷，因此有些手忙腳亂。為了不要讓同班或是認識的學生坐一起，我有刻意在進考場前先規劃了考場座位與其相對應之科目。

由於考生並不是只考單一科目且每個考生的作答速度不一樣，交卷的先後順序也有所不同。因此，當一群學生同時站起來交卷時，頓時場面變得讓我緊張、手忙腳亂。雖然我很努力地核對每個學生的考科、名字、補考通知單繳回的名單，最終還是不小心漏了兩個學生各一個科目的考卷！然而，主任與組長似乎不意外，還熱心地告訴我：「知道下次要怎麼避免同樣的狀況更加重要！」這番話讓我不再那麼難過，也逐漸意識到：**我是個新手、我是個菜鳥。**

## 輔導室

平時，老師們會讓我嘗試處理一些文件或資料整理以及參與輔導室固定的活動；且他們相當體恤、包容我我在行政實習、導師實習、教學實習之間的時間緊湊。(雖然三月碰到了輔導室評鑑，但老師們已自行完成檔案的製作，我僅參與評鑑時的場地佈置。)而且他們還都很客氣，需要幫忙時都會說：「請你幫個忙，這個.....。」我聽到的時候都會很不好意思，因為他們實在是太客氣了!

從 3/2 開始，我參與的活動主要是協助吳克政老師，他會固定幫學校義工媽媽上課或辦活動；時間是每周四 10:20~12:00，每隔一周辦一次。聽著這些經驗老到的義工媽媽們與克政老師談論如何輔導學生以及相關議題，無形中也對我產生了一些影響。而且，聽著他們提起國中生的一些行為與心理上的想法，我對國中生的理解也有加深一層的認識，甚至應用在與七年三班學生的互動上。



而這段期間，我經手過的文書資料包含技藝課程相關資料、校園家庭教育指標統整、校園兩性議題學習單、「愛的存款簿」等等。

這個時代已不全然屬於升學至上，擁有一技之長更具有競爭力。因此，學校在技職教育也是相當重視。輔導室匯集了家長通知單並統整是為瞭解對技職教育有興趣的八年級同學們之家長的意向與建議，並且從家長與導師的觀察、性向測驗的結果作綜合考量，再進一步與學生溝通未來升學管道與規劃等等。

「愛的存款簿」是讓學生體會父母為家裡付出的辛勞。活動實施期間是在寒假。方式是請學生每天為家裡做家事等，分擔辛勞也體驗「如何處理事情」，然後在紀錄表上標出自己的感受並以五顆星為滿分的標準自我評估。這項活動有助

於增進學生了解家庭(家庭結構)、對家庭的責任與付出、了解青少年可以為家庭付出什麼等等。

同樣與家庭教育有關的還有林芬妃老師與我共同統整出的家庭教育概要。那是一份從芬妃老師手中的某教育講座中講師對於一個人在家庭教育歷程中的發展是如何，並重點提出國中生對「家庭教育」應該要了解什麼。比方說，國中生應瞭解家庭發展歷程、瞭解社會與自然環境對個人及家庭的影響、檢視家庭成員的需求與期待、了解如何營造家庭生活中與家人分享的機會、分析並反思家庭生活中的性別角色與分工等等。而家長應該瞭解家有青少年階段家庭之父母的挑戰與責任、瞭解青少年階段親子衝突的成因與因應等等。另外，青少年應該要學習與父母或家人討論異性交往的議題等，以避免青少年在發育期間對於兩性之身心的懵懂迷茫並私下透過不良網站或不適當管道學習兩性事宜，甚至模仿、實踐。

而瞭解人的身體界線、正確的愛情觀等兩性議題在國中時期也是必須要著墨的一個重要課題。所以輔導室每學期都會針對各年級設計出學習單，旨在探討某個兩性議題，促進學生思考與釐清。這次的學習單，芬妃老師讓我試著想想看議題並設計出學習單。我想，國一的學生可能還在國小升上國中的懵懂，不一定那麼清楚身體界線，因此我以身體界線為出發點著手，設計出一份學習單。而國二學生可能開始會有對異性產生興趣、單戀或暗戀、甚至交往的情形，所以我針對兩性互動設計出了一份學習單。但由於這兩份學習單是在我即將要離開輔導室的時候做的，芬妃老師還沒機會告訴我最終調整完後的學習單會是甚麼樣子，故僅附上當初做的學習單於此心得中的附錄。

## 學務處

會考後，九年級的學生簡直是脫韁的野馬；於是各處室開始著手操辦各項活動與競賽，讓精力過剩的孩子們能在遊戲、活動中持續學習，不因課程的結束而置課業於不顧。從培英好聲音競賽、中古戰、大手牽小手遊十八尖山、大手牽小



手暨十七公里海岸淨灘活動與認識香山濕地，到國三最終活動——畢業典禮，我盡可能的參與並享受每個活動的驚喜與過程。

## 大手牽小手暨十七公里海岸淨灘活動與認識香山濕地



其中，我最想要分享的是大手牽小手暨十七公里海岸淨灘活動與認識香山濕地。這個活動有很多場次，而我參與的是 913 與新竹國小五六年級的大手牽小手活動。過程中，看著學生認真地撿拾沙灘上的垃圾、教導國小生如何分類垃圾，我看到了青少年的領導能力、關懷扶持以及願意教導他人的心。

淨灘完畢後，我們讓學生在附近的空曠區域席地而坐，討論濕地生態與環境，甚至讓國中三年級的學生拿話筒，以自身對濕地的認知對國小學生進行教學。雖然生澀靦腆，但他們用心的講解，不僅強化了他們剛剛考完會考的自然科內容，更讓他們有機會訓練簡易口頭報告的膽量與口條，練習在眾人面前說話。

## 九年級畢業典禮

六月鳳凰花開，離別的季節又到了，又有一批學生即將離校。為了讓學生有個難忘的畢典，學務處訓育組真的是卯足勁設計一個又一個環節，讓畢業典禮當天不淪為單調乏味的頒獎與頒發證書的日子。其中，八年級為畢業生表演的活動需要一幅像聖旨那樣的捲軸。於是，訓育組長對我說：「妳要不要試試看？」所以我就花了時間，反覆思索與構圖後，完成了下方的紅色畢業卷軸。



另外，活動場地的布置也花費我們很多時間。畢竟要擺下超過 700 張位子。(光畢業生就超過 700 個學生，還要包含家長與貴賓席)，以及場地佈置需要綁上氣球以營造氛圍，著實花了我們兩天的放學的課後時間。但活動當天，看到學生們滿滿的感動與不捨，這些辛苦與時間都瞬間蒸發成煙，消散無蹤。



[結語]學生們滿滿的感動與不捨，辛苦都瞬間蒸發成煙，消散無蹤。

# 黃晏珊

老師，如同一名不斷挑戰極限的運動家

猶如在跑一場「無終點」的馬拉松

## ❖ 行政實習

### 下個成功的基石-失敗

實習過程中分三個區塊，**行政實習**、**教學實習**以及**導師實習**。這當中，行政實習是最先接觸，進而是導師實習，但自認教學實習是收穫最多的部分。從對各處室器具使用的陌生至熟悉，讓我格外感動，因很多器具皆是第一次使用，但也讓我更加明白電腦的重要性，尤其是在快速變遷的科技時代，此技能是相當重要的，更讓我成長的一件事是我「犯錯」了！雖這個錯誤只是向學生們傳遞錯誤的訊息，但深深地讓我學會要更加細心聆聽長官給予的指令，進而再傳達正確的知訊給學生們了解。從小到大的學習之路，我很少犯錯，因害怕父母的責罰、師長的冷淡對待，所以我格外謹慎小心地做每一件事，但愈大才發現，「犯錯」是一件非常好的事，並不是說屢屢犯錯是好事，而是經由犯錯，我學到了什麼、我修正了多少、我記取什麼樣的教訓，好讓下一次的我能做的更好，回顧學生時期犯錯極少的我，想想有些可惜。雖指導老師當下發怒斥責，但是我學會要如何處理此錯誤的發生。在行政實習上，大多是在處理文書作業，但經過其他老師的指教，我才知道就連蓋印章也有較不使手痠的方法，甚是感謝師長的指導。上個月的**補救教學訪視**，我才深深了解教育的大環境在這





一塊的特別用心，且因這些老師們的努力，才能使**攜手計畫**更加完善，唯一美中不足的是在開檢討會時，有老師提到未來可能會漸漸減少讓大專生來陪伴這些攜手計畫的孩子們，反而是以在校老師為主要教師教學，雖已完成教育學程中 54 小時服務時數的我，仍很擔憂有著共同志向的未來老師們因主要管道的縮減，完成時數的過程會更加艱辛，希冀會有更多元的管道提供給充滿熱血的未來教師們。最近，因實習學校為**語文競賽**的主辦者，所以各處室皆忙碌於中，被分派製作各項海報的我，心裡油然而生的亢奮心情難以言喻，因為我非常喜歡設計，能在教學環境中融入設計，真的是在開心不過的事了！

## ❖ 導師實習

### 建立亦師亦友的關係

再來是整個實習中我覺得最棘手的部分，也就是導師實習。因這個過程是需要花最多心力以及時間的部分，如何在短時間內讓學生們信任這個老師，從接受、互相影響、至習慣這個老師的作風等等，皆考驗著學生與老師雙方。我絕對不會忘記與 820 初見面的那一天，早自習的寧靜、掃地時的認真、吃午飯時的鴉雀無聲，讓我懷念。至今，除了那天的每一天，皆是相反的情節。除此之外，此班級有不少的外籍生，以及有一位過動兒，經過導師的概述，我想我必須提起十二萬分的精神才能幫助導師，亦或是從導師身上學習老師的班級經營。經過長期時間相處下來，彼此更加熟悉，有一定的默契存在，但在經過觀 820 的國文課之後，才深深明白自己的不足，老師的威嚴及自我規範皆會影響學生對老師的態度，與學生們的初次見面，就會決定往後學生對待老師的方式，說的真的是太好了！這是至今我仍在學習的地方。



對於嚮往與學生成為亦師亦友的我，在老師威嚴的這一塊仍是我還需非常努力之處，更重要的是要「公平」，不論獎罰，學生們非常在意也很是注重公平的原則，往往皆會應沒處理好這塊，而亂了馬腳。投注最大的心血必是「親職教育日」，因應此活動，導師建議我可以做班刊，不但可供家長了解其孩子在校之情況，亦可讓學生們回顧自己在校生活，我覺得這個想法非常好，於是豪爽的答應，但萬萬沒想到花的時間是自己所想像不及的，但活動順利地落幕真的是讓我有非常大的成就感，覺得一切辛苦皆值得！在過程中，與學生、家長直接面對面的訪談是我覺得需要好好學習的地方，學習導師是如何應進退，如何更完善的回覆家長們的疑問，尤其是在面對孩子們的處罰時要更加注意說話的用詞，「說話的藝術」也是老師必須學的一門課題。隨著實習漸漸進入尾聲，悲大於喜，想到即將要離開這些愛的負荷，心中不免覺得悲傷，雖在過程中，有過爭執、有過磨合，但希冀未來的這一個月，我能給予他們更多正面力量，使他們能更加團結，當班上有同學表現良好時，彼此能給予最真心的讚美，使此行為能有更多人之效法；



當班上有同學表現失當時，彼此能立即做出適當糾正，使此行為於當下停止，製造更棒的學習環境，不論最終的實施結果如何，皆不留遺憾。

## ❖ 教學實習

### 多元學習•吸收消化•創造新法

我的導師指導老師與教學指導老師為同一人，有好有差，好的方面是能減少再與其他老師培養默契的時間；另一方面就是觀課無法較多元，這是最初的想法，但我想我徹底錯了！因為指導老師給予我的教學磨練非常足夠，時不時地就會提

出一些挑戰給予我，因我不服輸的個性，所以每每皆會接受挑戰，即使很累，但卻甘之如飴。指導老師共有四個班級，因各班導師帶班方式不同，其學生風格也皆不同，有很乖的班級、很喜歡在課堂上隔空對話的班級，或是很喜歡在課堂上睡覺的班級，這些都是很有可能在未來教學上遇到之情形，往往指導老師皆會問我處理方式，而我始終認為「沒有教不會的學生，只有不會教的老師。」所以我會盡量使教學內容有趣，來吸引學生們注意力，起初很有效，且維持了好長一陣子，但我相信沒有老師不會遇到瀕臨想法匱乏之時，亦或是體力透支之時，有好幾次的返校研習座談皆幫我大大充電，吸收飽飽後在上戰場，但我也深深明白未來的我不再有返校研習充電站可使用，必須要自我消化，找出解決方法後不斷修正、調整。然而在過程中，有些孩子明顯的進步皆帶給我無比大的鼓勵，但也有一直維持現狀的孩子，雖難免有挫折，但我會愈挫愈勇，從先了解各別的情形後，再找出專屬他們的教學法。



之前，在學校研讀的紙上談兵不敵直接上戰場的第一個禮拜，對我來說，是很大的震撼彈，也是收穫經驗最豐富的過程，就像前言所說「老師，如同一名不斷挑戰極限的運動家，猶如在跑一場「無終點」的馬拉松。」唯有堅持、不放棄才能完成這偉大的使命，更重要的是要與學生們共同「終身學習，不間斷。」

教育，不分年紀，不分種族，不分性別，不分你我。



# 沈俊霖

## ❖ 導師實習

### 教育無他，唯有持續關懷

二月初來到滬江高中，經過教務處主任及餐飲科主任的安排下，我的實習導師及教學實習老師都是同一人，是餐飲管理科專任老師廖老師，廖老師目前是帶領餐飲管理科一年級的導師，同時也是具有學界及業界經驗的餐飲管理科老師，在學校教書長達十幾年，教學經驗豐富，在餐飲科主任的安排下，這學期會跟廖老師請益相關的導師職掌、班級經營及瞭解學生的學習背景。

第一天剛開始來到餐飲管理科一年級的早自習時，也是開學的第一週，剛好老師向同學宣布開學應該注意的相關事項，廖老師在講述前，會先將重要事項，親自寫在黑板上，並用不同的顏色及標註日期，來註明其重要性。

同學們除了聽老師說及拿學校的注意事項單子，更運用了 3C 產品手機，將重點及注意事項拍照，或傳訊習在班上的群組中，起了提醒的作用，如此一來同學就更加有印象了。當然在手機使用方面，老師也拿捏得很恰當，既不違反學校規定，也充分的讓事情更有效率的運作起來。



接下來的幾週午休裡，觀察到許多很多我可以學習的地方，老師都會先點名，點名前除了扣掉班上的一些固定公差，也會在早自習就先詢問有哪些同學，會出國中技藝班或職業試探的公差，這樣一來就能充分掌握學生的動向，畢竟校園安全也是導師職責的一部分。

在早自習、午休前、放學的清潔打掃部分，餐飲管理科一年級的學生，發揮了自主管理，在打掃的時候都自動自發，若真的臨時有事情的同學，老師會安排其它同學支援，同學也會互相協助、幫忙。



#### ★ 晨間外掃區打掃

餐飲科的實習及活動其實比其它科系來的多，有時看到他們早上要上中餐烹調實習前，就要先換好實習衣服，若是上餐飲服務技術就要先換好標準的黑色背心、白色襯衫、黑領結、黑長褲，襪子方面，女生要著膚色絲襪，男生黑色長襪過腳踝，而女生多了一項要用髮網，將頭髮盤起來，兩側不可以有鬢角掉下來，讓我感受到他們的專業，身為導師也必須了解餐飲科相關的實習及證照，所應具備的專業訊息。

剛好這班一年級是烘焙專班，跟一般的餐飲管理科的差別是它們的課程偏向中、西式點心，當然也有其它相關的餐飲實做課程，而在一年級的時候學生們會先考烘焙丙級技術士證 - 麵包類，學科方面四月就會先考試，廖老師曾經在開學的一個月後，有和我聊一下班上的某位女同學，在學習方面有些許的困擾，平常

的烘焙學科測驗考試，不盡理想，沒有很穩定。

我就試想和廖老師說，如果可以的話，我想要試著協助這位同學，我可以找時間和這位同學聊聊嗎？廖老師說 OK，得知此位同學較為內向，也詢問過班上其他同學和她的相處模式，過了幾天有遇到這位女同學，和她聊了一下，問她最近上學的近況，也提到平常的烘焙學科測驗考試還順利嗎？她直言考的很差，那我接著問大概都落在幾分？她說都及格邊緣左、右，我心想的確及格邊緣實在是會較危險，但還是先鼓勵她。

談話中可以看的出來她的自我要求較高，但不得其門而入，於是我和她分享我以前班上一些考檢定考不錯的學生，他們的讀書方法，當然會事先和她說此方法不一定適用在妳身上，妳可以參考看看，她點點頭說道，好的、我知道了，至少讓我了解到她是個很上進的學生，願意嘗試看看。

過了十幾天再遇到她，整個人的神情都不一樣了，格外顯得有自信，我又和她聊了一下，平常的烘焙學科測驗考試考得如何？她自信滿滿的說，呵呵！我考九十幾分，我放學不用再留下來複習了，高興的說著。那我又問道，妳有參考我之前和你分享的讀書方式嗎？她說，有哦！此次是微笑的點點頭。我和她說還是要持續複習喔！祝妳烘焙學科考試順利。在這過程中，其實也不知道能否幫得上她的忙，但也許是身為老師，都希望學生能夠在學習過程中建立自信，找到自己的興趣及學習目標，期許她學、術科考試圓滿順利。

接著就是餐飲管理科，中餐烹調創意料理比賽，主題是櫻花饗宴，學校的董事會，在去年不吝投資校園種植富士櫻多達四十幾株，營造學校一個良好的學習環境，也剛好今年的櫻花開得較晚，讓同學有發揮的空間，結合學校的特色，利用當季的櫻花去創作出美食饗宴，而廖老師剛好也是她們的導師，當然班上的同學也會向老師請教如何做出美味的櫻花料理，在這過程中廖老師甚至少了休息時間，不厭其煩的回答學生的問題，同學們也在這個過程中學習到許多新的創意點子，激發了更多的想像力，同時身兼導師的廖老師，在班級經營的過程中，也是



花費不少心思，建立了老師應有的學習榜樣。



★ 學生美味的櫻花宴

而五月的時候，全校的二年級生，都已悄悄的在為五月底的英文歌唱比賽做準備，當然餐飲科一年愛班也不例外，在詢問過班上的幹部後，同學們向學校及導師報備後，都會利用課後的時間來做練習，也會在學校中正堂二樓模擬練習，若有不熟悉的地方，上英文課時也會有學生請教英文老師發音及咬字，而學生們也為了求好心切互相討論後，在練習時製作了道具，服裝上也有小巧思，原本的制服塞進腰際裡，而廚師的領巾，把它別在領子處，很像小紳士、小淑女，別具特色，和他們的幾天相處下，學生的台風越來越穩。發音也越來越棒，期許比賽當天順利圓滿。



★ 英文歌唱演練

到了五月二十六日，英文歌唱比賽的當天，早自習時學生們開始緊張了起來，我在一旁鼓勵大家，廖老師和我也向同學們信心喊話，而我心中有個預感，同學應該有機會得前三名，到了下午正式比賽要開始了，同學們抽到第三個順位，真的是既緊張又興奮，看著前面兩班表演完後，輪到它們上場了，我與他們再次來個精神鼓勵，提振士氣一下，他們緩步上台，整齊劃一的排好，開始唱著英文歌曲 flashlight ( Jessie J 2015 )，歌詞裡敘述著，兩人一起協力度過難關，不論經過人生中的黑暗或低潮，彼此相互照顧，互相指引一道曙光，一起克服困難，就好像此次同學大家一起發揮團隊精神，努力的為班上爭取榮譽一樣，不論此次的比賽結果如何？期許他們後面的兩個月表現越來越好。

在這段日子以來，與學生互動中，從中觀察到也學習到許多事物，謝謝學校及廖老師，給予導師跟班的觀摩機會，謝謝。

## ❖ 教學實習

### 身段放柔軟，停、看、聽=師、生都受益

來到滬江高中已快要三個多月，學校的老師人都很不錯，在教學實習方面，詢問過教務處主任後，得知只要經過任課老師同意，就可以在不影響任課老師的教學情況下，進行教學觀摩實習。

很高興能夠有機會與西餐烹調實習廖老師、烘焙實務黃老師、中餐烹調進階實習薛老師請益，因為本身的廚藝領域是以西方料理、亞洲料理為主，在教學實習的過程中是以多學、多看、多聽，像一個海綿一樣，學無止盡，並不斷的自我省思，去學習其它老師們的優點。

為何要去教學觀摩實習，其實原因很簡單，除了學習之外，發現到自己也會有盲點，透過其它老師們在教學的過程中與和學生的互動方式，去瞭解到自己還有許多要加強的地方。

此次非常幸運能夠跟同領域的西餐烹調實習廖老師學習，在她身上觀察到她的上課方式很細心，也很有條理，比方說烹調前的準備工作、順序，都拿捏得很恰當，比較難的料理也會先請同學先處理，例如：蘇格蘭羊肉湯烹煮前，高湯要先熬煮起來，才不至於耽誤到後面的菜餚，出不了餐。

因應國際化的關係，為了與世界接軌，老師也會加強同學們西餐餐飲專業英語，並適時互動問答給予鼓勵，在示範完前置作業後，老師會設定時間，讓同學們回工作區將前置作業完成，利用小組分組法及走動式教學，適時的提點同學在教學範圍內，善用現場的食材及烹調器具，習得正確的烹調料理方法。然而這也是我收穫不少的小地方。



#### ★ 西餐教學見習

然而品嚐美味的西方料理，除了冷開胃菜、熱開胃菜、湯品、沙拉、主菜、甜點、副餐飲料，要畫下完美的句點，就非屬甜點不可了。通常一套好的西式套餐，必定會留下讓人深刻的印象。所以為了讓自己的領域加深加廣，並讓自己的教學實務精進，在自己的西餐字典中更豐富，於是去請教烘焙實務黃老師。

然而黃老師，不論是在西式甜點、中式甜點領域都很專精，業界或學界的教學經驗都很豐富，特地去請教她關於西式點心的料理手法。黃老師的教學風格很有自己的特色，常常看到她與同學都保持良好的互動，又不失老師的專業風範。

由於我本身學習的甜點都是比較偏向傳統的西式點心，例如：提拉米蘇、義



式米布丁、諾曼地蘋果派等，所以更是要和黃老師多多請益，由於是觀看三年級的烘焙實務課程，剛好都是屬於較進階的甜點，例如：日式抹茶起司蛋糕、北海道戚風鮮乳捲、堅果風味巧克力布朗尼，讓我實際觀摩到餐廳及烘焙蛋糕店在賣的產品，製作的順序及流程有明顯的不同，黃老師有提到，像是日式抹茶起司蛋糕，光是烤焙的時間就分三種不同的時間，第一階段的時間溫度較高，會先讓產品成型，第二階段的溫度要讓產品穩定，第三階段的時間溫度較低，要讓產品不會因溫度過高而組織老化、乾裂，所以烤出來的蛋糕微濕潤，抹茶風味濃郁 Q 彈可口。

而我觀察到黃老師在製作北海道戚風鮮乳捲的特別之處，是在全蛋與麵粉的比例及內餡，有和一般戚風捲有很大的差異。雖然說已經是三年級了，老師在示範時一點也不馬虎，尤其是在製作麵糊時，會加強語氣讓同學集中注意力，清楚說明蛋白打發的程度應該在什麼標準之內，和之前學過的戚風捲的差異之處，若稍有不慎麵糊就會消泡，前功盡棄。

鮮乳捲的教學步驟很清楚，以白板及學習單輔佐文字讓同學在秤料時更標準，而不是只有講述法無法加深印象。

老師的教學很創新，除了教傳統的巧克力布朗尼之外，稍微改一下配方，堅果風味巧克力布朗尼就誕生了，在教學實習的這二個月左、右，更有機會在烤焙完成後現場試吃甜點，請益相關專業技術，實在是受益良多。

早期也有涉略亞洲料理，對中華料理也興趣濃厚，然而中餐烹調丙級技術士技能檢定，也為了符合產業界的需求，在 105 學年度全新改版，評分方法、內容、菜餚作法全面換新，新增了一些需要更多刀工、調味及火候方面的技術，所以這方面就向中餐烹調進階實習薛文龍老師請益。

薛老師在教學過程中，除了小組分組法，更每組安排了餐飲小幫手，這些同學不外乎是對餐飲有熱誠、興趣濃厚的學生，除了協助老師同時又幫助各組學習力較緩慢的同學，一同去達成學習目標，不僅讓這些學生有實質上的加分獎勵，

更讓學生有成就感，充分發揮了小組團隊精神。

在這三個多月，除了感謝這些專業的餐飲科老師，不吝建議及指教，更感謝學校給予教學觀摩的機會、謝謝。

## ❖ 行政實習

### 發現滬江的美好

第一天來到滬江高中教務處，教務主任就帶我去學校的設備組，介紹實驗研究組組長，王組長給我認識，在教務主任的安排下，王組長擔任我的行政實習指導老師。我第一週就先請教王組長，了解設備組的主要工作內容及責任區分，大致可分為三個區塊，實習及就業輔導組、實驗研究組、設備組等。

剛來的幾天，王組長為我講解設備組後面幾個月的行政實習工作內容，很細心地介紹設備組的業務範圍，讓我邊觀察邊學習，前一個月大致了解到招生前的準備工作，有分為靜態及動態的，靜態的話例如：1.國中生的招生博覽會，參加前與國中端做確認，利用傳真及電話確認的方式，讓國中端的學生可以進一步的了解學校的特色。2.接洽國中端的七、八、九年級的職業試探、請各科的專業老師來幫大家上課、像是航空電子科的飛行模擬器體驗、廣告設計科的胸針試做、餐飲管理科的美味料理試做體驗，協助發放課程通知單給任課老師。3.各科老師去國中端作招生宣導時所需要的 DM，會事先知道有那些老師外出做招生宣導，會提前將學校的宣傳 DM，放在由同學及廣告設計科老師依同設計的 FILE 夾裡。

而動態的話例如：1.去參加高中、職的網路升學招生博覽會，了解目前如何透過學校的網路系統讓更多的國中端，能夠利用網路介面了解我們學校的特色，並且透過網路知悉我們學校最新的科系及設備，是現在的一個趨勢之一。2.協助國中七、八、九年級的學生，來學校參加職業試探，並帶到中正堂由學校的校長或教務主任講解學校的背景及特色，在實習體驗結束後進行校園觀摩導覽，帶領學

生實際參觀各科的設備，並拍照記錄成檔案。3. 協助帶領國中七、八、九年級的學生，來學校參加職業試探，像是航空電子科的飛行模擬器體驗，看同學親自駕駛著很有臨場感，現場的音效及駕控著大型的飛行模擬器體驗，就像是某航空公司的機師一樣，專業的飛行著。廣告設計科的胸針試做，老師帶領著學生畫著現在當下最流行的卡通圖案，藉由網路搜尋先關圖片，在變化出自己風格的圖案。畫在一個小圓卡紙，再交由專業的老師及學長，幫忙壓印成可愛的胸章。餐飲管理科的美味料理試做體驗，像是美式的瑪芬杯子蛋糕、韓式辣味泡菜煎餅、巧克力豆薄餅等，同學們製作的不亦樂乎，在課程中激發了學習的樂趣，也讓同學們在未來的升學之路有更多的選擇，體驗結束後帶學生們參觀餐飲管理科的不同專業教室的設備。

4.另外就是學校有接洽國中技藝班，讓這些同學藉由一學期的練習，去學會更多的技能，而在期末的時候，會辦理國中技藝班成果展，國中生所學的室內設計成品、航空電子模型、餐飲管理科的美味料理，都在這天一一的呈現，我負責協助將成果展的成品拍下來，轉交給設備組製成一個國中的學習歷程檔案，再由廣告設計科的老師，設計成學校的宣傳海報看板。

5.四月份是餐飲管理科的大月份，櫻花料理週，學生們忙著櫻花宴的比賽，而老師們忙著櫻花宴的菜單設計，而我協助架設錄影機及相機，將同學及老師們辛勤比賽及創意設計的料理，當天全程記錄下來，比賽結束後，同學移至品評室，由多年前從法國藍帶廚藝學院進修回來的校友進行講評、並由校長，餐飲科老師試吃後，給予同學講評及鼓勵，當天的學生們表現優秀、激發了豐富的想像力，也給學生們更多發揮的空間。

老師們的則是展現專業的櫻花創意料理，烹調好的料理，安排放置學校新成立的文創咖啡商店展示兩天，供全校師生欣賞，讓同學也可以欣賞到老師的廚藝。





★ 文創咖啡廳

# 沈純君

## ❖ 導師實習

### 班級引導者與領導者

我的教學與導師實習老師是同一位，怡廷老師是一位認真負責又有原則的老師。老師從一開學就給予我很多的學習機會，記得在開學第一天，導師就讓我直接去導師班 707 班上看學生打掃，因為剛開學要處理的班級事務繁多，因此如何在工作分配上做有效安排，就顯得重要！而導師們要去開導師會議，所以不能顧班，因此老師就給予我這個機會，直接進班和學生們認識，並且監督學生們書寫作文，有了這一次的學習機會，讓我同時增進導師及教學實習的部分。

### 教師特質

一、**公平**，且對事不對人，每位學生犯錯，老師都是用一樣的標準去處理，不會因為學生成績好壞就影響標準，並且輪流當收發作業者以及值日生，讓全班學生都有參與班級事務的機會。

二、**講話速度慢**，**音量大**，能清楚讓學生接受到指令，並且快速去做，這點也是我還要學習的地方。

三、**條理清晰**，老師不論是在傳達事情，或是管教學生上，總是思緒清晰、條理分明，老師並不會單方面的說教，而是從分析事情利弊給學生聽，讓學生信服。

四、**威而不怒**，老師的講話口氣是嚴肅的，但並不是憤怒，讓我學習到：原來老師要運用聲音起伏來進行情緒傳達，用嚴肅的口氣，是要讓學生明白事情的

嚴重性，倘若老師自己都用輕浮的口吻對待學生，學生自然不會正視問題，正驗證了以身作則，因此身教真的很重要！

五、**培養學生負責的態度**，我最記得老師說過的一句話『不要因為你的糊塗，造成別人的不方便』，因此培養學生將自己的本分事做好的學習態度，也養成學生合群的態度。

六、**收發班費或其他通知**，都會寫聯絡本告知家長，讓家長及時掌握班級事務。

## 學校日

2/24 是百齡的學校日，這也是我第一次『老師』身分出席學校日。老師將班級事務詳細的向家長做說明，並且告知家長班費使用狀況、公服時數、班服購買以及這學期課務上更動：「英文分班」



的原因等等，以及讓我上台與家長作介紹，怡玟老師也告知家長這學期部分課程將由我來授課，但老師仍會在旁督，請家長放心。在參與了學校日我才發現到：班級事務彼此環環相扣，因此不論在做任何事或是溝通上，都應該更加思慮周全，許多訊息先告知家長，對於家長而言不僅是尊重，更重要的是：當老師也要學會保護自己。

## 北投班遊

因應課務上的需求，百齡也開始有了「學校本位」的課程，可由同年級老師們一同決議或是各班老師自行決定上課內容，而怡玟老師則和 710 鄭老師一同決議帶學生前往北投防災體驗館參訪，而我也藉由此次



機會，陪同並督導學生。這也是我第一次帶學生出遊參訪，從出校門走去搭捷運，到場館後安置學生及導覽，以及處理相關突發事件等等，例如：學生的悠遊卡在去程時沒有順利過卡，因此在回程時無法刷進，怡廷老師就叫學生去服務台詢問，因此我就跟著學生去，保護學生安全，而老師先帶其他學生進月台，這一路上，讓我學到很多，當一位老師不僅要管理學生秩序及安全，更重要的是：如何幫助學生處理突發狀況，做一位好的引導者及領導者。

## 防災演習

在實習中也遇到剛好遇到學校每年都會進行的防災演練，因此我也從旁擔任起引導學生疏散的角色，並且給予怡廷老師必要的協助，這也讓我學習到：身為導師，除了需要將所教的課目教好外，還有管理學生的生活常規，並且還有其他潛在課程需要導師給予協助。



## 班級經營小策略

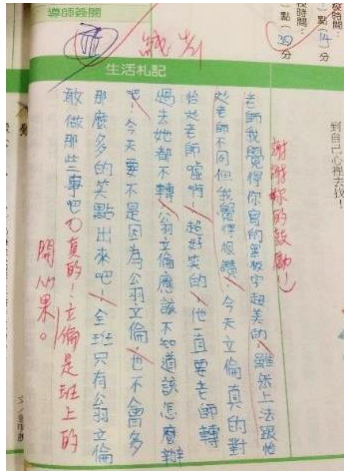
怡廷老師自製了許多「免小記」、「免罰抄」等等的小卡，可以讓學生免於寫小日記或是罰抄訂正，這項「負增強」對於學生而言十分有效，因為現代小孩對於物質獎勵已經不那麼具有吸引力，因此可以免除學生所厭惡的，對於學生而言極為有效，學生往往會為了要爭取小卡因而認真力求表現。

## 批改聯絡本

批改聯絡本對於一位老師而言，是最快也最直接了解學生學習狀況的方法！怡廷老師讓我每一周的星期五批改學生的聯絡本，並且試著看完學生的小日記後，給予回饋，因為老師告訴我：適時的給於學生回饋，對於學生有正面的影響，因



此我也開始學著在改完每篇小日記後給予學生回饋。



## 與代理導師共同管理班級

這學期因為怡彤老師要結婚，因此在五和六月中有三周的時間要請婚假，在那段期間中，班上的數學老師因為是科任的關係，因此擔任起代理導師的職務，而我也從旁協助老師，開始管理起班上的生活常規。

在二~四月的三個月的導師實習中，我多是採取觀摩的方式，坐在教室後面觀看老師如何管理班級，偶爾會協助督導學生抄聯絡本及放學的工作，但等到實際有一段完整的時間，著手管理班級的時候，才發現其實擔任一位導師真的沒有想像中容易，要督促學生的作業繳交情況、批改聯絡本、掌握學生出缺席狀況、監督打掃、規範學生總總生活常規、以及其他突發事件的應變等等，更不用說關於教學的部分了，倘若時間管理不當，很容易焦頭爛額，因此我很慶幸自己在實習的過程中，提前經歷的這段導師磨練。

## ❖ 教學實習

### 先學習成為經師，在成為人師

陳怡彰老師是我的導師實習老師，也是我的教學實習老師。

老師在教學上也是秉持著**公平和條理分明**之特質，在每次上課前，老師都會先請國文小老師在打鐘時，先請學生左右交換檢查當日作業，而未確實完成作業者，就自行罰站五分鐘再坐下，無論是因為什麼理由缺交作業，都必須接受相同的懲罰，老師的作法也應證了賞罰分明這句話，唯有老師自身言行合一，才讓學生信服。

老師在課程中，並不會死板板的按照課本順序授課，而會依照學生程度和上課時間作調整，以及充分運用補充講義，讓學生可以再次加深印象，並且適時提醒學生注意難易字，以及考試重點。

### 教師特質

- 一、**發課前預習單**，老師在正式上每一課之前，都會先發課前預習單給學生預習，讓學生有基本的認識。
- 二、**與補充講義相互配合**，例如：老師在上完課本作者時，會立刻帶學生畫補充講義作者部分之重點，除了讓學生對課程內容有更深的認識外，最重要的，加深學生印象，強化教學。
- 三、**整理課文段落大綱**，學生在上完課文後，往往會不知道重點在哪裡，而老師就會以最精簡的文字，替學生做重點整理。
- 四、**規定學生抄板書**，現代小孩因為長期使用手機，因此在文字書寫能力上明顯不足，因此老師常常會透過抄板書，讓學生動筆跟著抄寫，一來可以加深學生對文字的敏銳度；二來可以加深學生對於課程之理解力。

五、**重視難字之辨認**，上了國中，課程難度加深，因此在許多字詞上，並不是那麼好懂，因此老師在難字或是相似字的辨認上，就更加重視。

六、**連結舊經驗**，老師在課堂中，常常會連結學生過去學過之經驗，並加以提出來統整分析，以及加深學生印象。

七、**善於舉例及說故事**，老師在解釋課程內容上，常常會舉自己的例子、說故事或是時事的教學方式，更能讓學生們理解。

八、**每天作業分量適中**，老師曾告訴我：作業每天都要出，不論多還是少，要養成學生每天學習國文的習慣，而且份量也要拿捏好，以免因為過多使學生不想寫。我覺得這點十分重要，自己以前在當學生時，有時候遇到功課一天出很多，一天出很少的老師，就會覺得十分討厭，常常在功課多的那天，就會毫無學習興致，因此我認為老師在分配作業上十分成功！

九、**養成學生訂正的習慣**，人非聖賢，孰能無過，但是要能在錯誤中正視自己的缺失，才是最重要！在國中階段，就要養成學生訂正的習慣，因此老師十分堅持，無論大考小考，只要有錯誤的地方，就要訂正。

十、**掌握學生個別差異**，每位學生學習狀況不一，吸收程度也不同，而班上也因為有特殊生，因此須給予不同的學習標準，以符合學生程度。

在每一次段考範圍中，怡玟老師都給予我教授完整一課之學習機會。因為國文科是主科，因此每天都一定會有一節課，在備課上，就必須更加緊鑼密鼓，詳細安排，而我的第一次試教初體驗，就獻給怡玟老師另外一個任課班級 710 班。710 班是個很純真、很認真的班級，而導師班 707 班學生較聰明，但也相對較被動，因此老師建議我第一次試教先選擇較穩定的 710 班。

## 第一次試教-「謝天」

在 3/1 第一次上課時，十分緊張，不過有了幾天的經驗後，漸漸的掌握到上課節奏，最後一堂 3/9，將課程完整作結束，在試教的期間中，一共上了六堂課，算是自己第一次很完整的上完一整課，心情和體悟也格外不同。每天試教後，我也會去向怡玟老師請教當天課程的缺失，以及需要改進之處，藉由一次次的實戰經驗，希望能充實自己的教學技巧。



## 第二次試教-「五柳先生傳」

有別於第一次試教是教授白話文，第二次試教我選擇文言文，而這課也是我教學演示要上的單元，因此我在規劃教案上費了更多功夫，從課前引導、作者背景介紹、課文閱讀理解到最終以結構表作結等，每一個課程都環環相扣。有了第一次試教的經驗後，我開始拿捏到如何備課、以及課程內容應該如何安排，以及與學生間的互動。

## 教學演示

我的教學演示是在 4/25，是在實習的第三個月，可能相較於其他實習老師而言來的早，因為顧慮到課程上的安排及怡玟老師請婚假等因素，因此決定提早進行教學演示。

我的教學演示是延續第二次試教的『五柳先生傳』，我將最重要的課文講解放在演示中呈現，因為怡玟老師告訴我：要成為一位好的老師，首先最基本也最重要的就是講解課文的能力，要先學會成為經師，才有可能成為人師。因此我在課文內容的理解及講述上，下了很多的功夫，並且在演示把握時間前一再的練習，



希望能在演示有好的表現。

十分感謝我的指導老師怡妔老師、指導教授玉玲老師、當天到場給予我支持與鼓勵的主任及老師們以及我的實習夥伴欣珊，當然還有當天 707 熱情上課的



學生們，因為有你們，才成就了這一次的教學演示，更讓我在教學之路上審視自己的缺失並且能有改進的機會。

在百齡實習中，我不僅觀摩怡妔老師的課，我還有觀摩文君老師、秀雯老師還有紋紋老師諸位老師的課，看到這麼多優秀的老師給我當榜樣，覺得自己真幸福！學習之路，是無止盡的；教學之路，是充滿挑戰的！我會永遠記得我在百齡所學到的，砥礪自己：莫忘初衷。

## ❖ 行政實習

### 效率創造效能

在百齡之行政實習，我被分配到教務處的教學組，因此在實習的日子裡，主要都是以教學組的行政工作為主，同屬教務處還有註冊組、實驗研究組及設備組，因此當其他組有大型活動或需要人員支援的時候，我也會下去協助。

### 台北市第十一屆青少年學生文學獎-高中職組創作研習營

剛到百齡的實習日子，先接觸到的是行政實習部分，百齡今年承接了『台北

市第十一屆青少年學生文學獎-高中職組創作研習營』的業務工作，很榮幸我在百齡的第一個行政工作就是協助辦理這樣優質的盛會，文學獎研習營的舉辦時間是 2/7-2/9，因此對於二月初才到百齡的我，在相關事前的行政工作不甚了解，不過幸好有教務主任以及組長、老師們的教導帶領下，讓我可以盡情的在營隊中學習。

在擔任文學獎研習營的工作中，我不僅深刻體驗到：辦理一個營隊所需要相關行政事務是多麼繁雜，小到從場地布置、中午發放便當、掌握學生出席狀況，大到危機處理、掌控活動流程進行之流暢度等等，每一個環節都是緊緊相扣，缺一不可的，因此在行政的工作分配上，就更顯重要，有了良好的工作分配組織，才得以使活動更加順利進行。



『台北市第十一屆青少年學生文學獎-高中職組創作研習營』邀請了許多文學界的名作家及老師們進行演講，活動的宗旨是為了提升通過初選之國高中職學生們的文學素養及寫作技巧，不過，可別覺得這樣的課程只專屬於高中職學生們，名作家及老師們深入淺出的教授相關文學寫作技巧，以及分享自身的生命經驗等等，這也讓未來想從事國文教學的我，大大的增進自己的專業知能，扎扎实實的跟著學生們一起經歷了三天的文學之旅，我覺得我真幸福，可以一邊在進行行政實習之外，還能充實自我的文學知能，為我的實習生涯打開繽紛的起點。

## 作業抽查

作業抽查是教學組每學期必做的工作之一，因此被分配到教學組的我，當然要擔任起協助的義務，因為百齡是完全中學，高中



部一屆有 8 個班，國中部則是 12 個班，而一個班抽查的科目又有七、八科，作業量實在很龐大，因此該如何在有效的時間內，將各班各科的作業做檢查，是個極具挑戰性的考驗！

## 世大運-國際教育嘉年華

台北市舉辦了國際教育融入課程嘉年華，將國際教育融合課程，並讓學生們輪流擔任關主及闖關，而百齡是負責波多黎各的部分。當天校長、主任、秘書、組長、實習夥伴欣珊及我與學生們，一起完成並且參與了這樣的國際教育盛會，十分開心。



開學之後教務處之行政工作如火如荼開始，從排課、協助發放課表、舉辦幹部訓練、各科期初教學研究會會議、模擬考試務工作、特殊考場設置、段考試務工作及補考，以及特殊活動課程安排及通知，每天都會面臨不同的挑戰，在師生數近兩千人之學校中，行政事務勢必繁多，因此讓我從中學習到：如何將繁瑣的行政事務作重緩急之分類，將時間作有效安排，才能創造出最大的效率。

# 沈名雋

## ❖ 教學實習

### 新的學習和探索

我的教學實習是跟著導師一同進行跟課與學習，所以目前的跟課紀錄都和同一位老師，預計會在第一次段考後會與其他課程的老師協調跟課的時間與方法。跟課教學實習的課程因為都是跟著導師的任課班級進行，以高職廣設科和多媒科一年級的「基本設計」、「基本繪畫」以及「多媒體設計 I」，與三年級的「表現技法」等課程，而此類型課程的內容都以手繪和基本設計概念的內容，而在跟課學習時最常接觸的班級就是自己的導師班級，課程中除了在老師的旁邊聽老師上課的講授方式、畫圖示範以及協助老師教具的使用外，在示範完之後在下台指點時也會和老師一同給予學生作品的建議，雖然是建議，但是都以老師當時所教受的內容與技法為主要方法，讓學生不會因為不同的老師、不同的繪圖方式讓學生在操作上感到困惑。



而在三月中期初考結束之後參與了二年級的畢業製作評圖，而整個過程中也體會到了大學教授們在以前點評我們的作品時的心情，但也發現以前我們被教授們指點的設計問題，經過了大學與研究所的訓練之後，也發現這些問題也在學生們的作品上出現，而在這時也能夠適時地提出建議與反問讓學生能夠反思自己的作品設計問題。雖然讓不少孩子在發表和教師提問過程中被我評到哭了出來，但是聽到導師說班上學生卻積極的詢問下次的設計發表與講評，那瞬間覺得自己以前所學可以



被接受與應用感到相當的開心與驚訝。



四月是個忙綠的實習月份，因為距離高職科三年級的統一入學測驗剩下短短的一個月。跟著老師跟班時都可以些許感受到學生以及老師的壓力與緊張感，但是老師在教學空檔時跟我說起這樣的壓力該如何去調整，以及也有不少三年級的任課老師也有和我提起這端時間的教學壓力與教學重點，除了在猜題與解題要備足課程之外，在面對學生的壓力情緒上也是多付出些心力，畢竟孩子們所能負荷的壓力點不同，所以

教師們更要成為他們心靈上的支柱與分析者。而有時在午休時間會接觸到有一些進辦公室自習念書的惶恐三年級考生們，當她們會有英文學科的問題時會主動的向我詢問，而有時我也會和他們說說我的考生經驗，可望讓學生能夠稍稍放鬆一些壓力，讓他們有更多的空間去學習和衝刺。

而在其他的年級的實習則慢慢的漸入佳境，不管是課程還是學生的默契都慢慢的步上軌道，且大部分的學生已慢慢習慣我和老師一同出現在教室時教學模式，而老師有時候會在講課時請我補充一些課程之外的知識與經驗給學生，這部分也非常感謝老師的用心良苦讓我更快且自然地融入學生和課堂之中。



而進入五月則是高職群的戰場月份，雖然我時常接觸的年段非職三，我也不

過是考前幾天的加油打氣，但是我卻在他們簽畢業紀念冊時發現他們觀察我很久而且也跟我說「老師你整個超有趣的，很有戲。我們很喜歡跟你講話，因為你知道好多課程之外的東西，讓我們發現其他有趣的事物。」這句讓我很開心也感動。我想這也是教師們獨有的精神回饋了，看著孩子們開始飛翔的喜悅，在後頭幫助他們的教師或許也是最大的受益者，所以我在這個五月除了自己的教學演示之外也是收穫不少。

## ❖ 導師實習

### 回到從前，換個身分當學生



因為實習學校的教務主任在挑選導師輔導教師時找了一位和我個性相合的老師，所以在教學跟課與導師學習中更加的上手與更加容易學習。而導師的班級規定學生們必須在 7:20 之前進班並且在 7:30 分之前吃完早餐進行早修，而導師跟我說明

為何要有這樣的規定後我也深感認同，在現在的教育環境之下有太多市中心的孩子因為家庭忙碌的關係家長也疏於管教的習慣演成，漸漸地變成了「養尊處優」和「目中無人」的態度，所以也變得不怎麼在乎出缺勤的問題，所以導師才會將到校時間提前讓學生有更多的緩衝時間，也讓學生學習自我掌控時間的課題。而我因為離實習學校較遠，所以都比較早到校(約 7 點左右)並把早餐吃完後再和導師一同進班進行早修。兒中午也會和導師用餐完後再一同進班一同午休。

而在導師實習的前期其實並不順利，因為班上的學生對我都有著不信任感以及討厭的氣息，這部分我非常感謝導師，導師總是在空堂時間關心我的心理狀況以及傾聽我的問題，讓我在這個新手更快的融入班級與協助我和學生建立良好的

關係與形象。

在三月的園遊會之中也和導師一同準備「燒烤活動」的前置作業與活動教學。除了和導師一同聯絡肉品廠商外，也一同去購入木炭、鐵架等用品。整個活動過程中也和學生拉近了關係且也看到不少學生會主動協助幫忙，而當學生跑來跟我說「副導，你快去休息。你今天臉色很不好看耶，班導說你今天還在發燒耶。我們去拿了椅子，你快去坐著啦。」的當下，病痛的勞累都一掃而空，雖然在事後還要教導如何洗刷鐵具時還是很不舒服，但是看到學生們能因為這機會學會正確的清洗與負責任的態度，更是讓我感到開心。

而在導師實習的班級已經悄悄地度過了兩個多月，進入四月時我發現其實學生也都偷偷的在觀察我，而整個四月並沒有太多突發事情，但是學生開始會拿著作品來問我為什麼是這樣的分數，是不是哪裡要增進時我開始改變心態也慢慢的喜



歡這群孩子了，雖然還是有一些學生非常的沒有禮貌，但教師或許就是孩子們第二個爸爸或媽媽吧，除了在專業學習以外還要叮囑孩子們品行道德，讓孩子們能夠在完全進入社會時能夠修正自己的態度與待人處世，雖然說這不是完全於教師的責任，但也可能是孩子們沒有碰到那樣的強況不知道用怎麼樣的方式處理與態度面對，我們更可以在這時候教導他們如何解決與面對，更讓孩子們記憶猶新的深刻學會。

而在五月導師和我則全力衝刺於設計科一年級的丙級術科測驗，先利用隨機抽題的方式讓學生先習慣測驗的抽題模式之後，再請孩子們自己找較不熟悉的題型不斷的練習，且也不斷的把測驗時間縮短為了是讓孩子預留時間檢查與應付突發的狀況。而後會請把練習後的題組印出來，導師和我利用考試扣分規則幫孩子



們抓出問題並打分數，讓孩子更能夠知道自己的問題和製作時要注意的細節。而到了後頭導師負責圈錯誤，我負責報扣分與結算分數，學生有時看到我們這樣的工作分工流程都說「老師，你們兩個一起工作時候超可怕的，扣分還有抓錯誤的，我們旁邊都看得心驚膽戰的。」這句話可說是不同學生看到都說一次，真的是讓我們哭笑不得。

而五月是母親節，學校友舉辦小小的母親節活動，會請各班學生代表獻上一朵康乃馨以感謝給導師作為「班級之母」的辛苦辛勞。而我的導師班學生居然多拿一朵說到「我們班有一個爸爸還有一個媽媽，不能少了他。」活動的當下真得無比的感動，眼淚在眼眶打轉就快要噴出臨界點時，孩子們大叫一聲「沈媽。」讓我那瞬間可說是又哭又笑的，也發現孩子們的那股單純和窩心的純真。所以到了現在，班上的孩子們看到都是喊我沈媽，有時候讓旁邊不知道情況的其他師生很疑惑我和孩子們的互動模式呢。

## ❖ 行政實習

### 了解了行政，更了解教育，也更能夠幫助學生

因下學期實習遇到農曆年節的休假，所以在實習報到後並沒有與教學組進行教師排課的業務以及課務調課等業務實習是較可惜的地方，但在行政實習上還是有學習到課本之外的實際教學現場經驗。因為本學期學校的實習老師只有兩位，而教務處下學期的業務量也較繁複龐大，教學組長安排我在教務處協助整個處室的業務與行政學習。而二月最多的行政業務是協助註冊與實習處印製學校各科的特招簡章以及試務組的補考業務支援。





而實習的夥伴因為對於油印機的使用方法不熟悉，所以在印製的時間花了非常長的時間，但是這時間對於我們來說卻是非常有用的，我們彼此在這端時間討論要怎麼分配以後的工作，以及各組長們連絡的方式以及實習情報的交換，讓我們彼此更加了解對方的個性與做事方式，讓彼此更能夠相互磨合。



三月的行政實習絕大部分是協助國一新生入學家長說明會，在前期的海報製作與資料油印等業務協助，而因為跟課的堂數不同所以無法長時間的在此工作製作，但是夥伴卻可以在我沒有辦法離開時她可以從辦公室跑來協助我油印的工作繼續，而我也會反過來相互協助她讓整個工作完成，所以到目前為止我們相處協助都很順利且愉快。而在教務處的組長們與組員們相處上在一開始有些摩擦且有些誤會，但是我覺得誤會要馬上解開，所以後來的相處就變的單純且簡單。

四月最忙碌的行政實習就實習學校國中部的新生入學說明會了，我和夥伴的工作絕大部分是事前工作與後備支援，我絕大部分負責海報的製程與印製，而夥伴則負責後頭活動收尾的指揮工作，雖然我們是這樣分配工作，但其實我們都是相互支援，且一定都會在短時間內快速的交代後頭要做的其他業務，所以在行政實習上都沒有過多缺失。而在四月底則是設計科多媒特招班的考試，我和夥伴是負責試務監考的工作，這讓我們更能夠清楚和學習學生考務監考的流程與監考情況。但是在特招考試之前是國中部的新生入學測驗，而我和夥伴在測驗的前一天協助試務組的場佈到晚上十點才下班，又經歷早上的國中部試務，再回到設計科的特招考試時，我個人有些不適且睡眠不足的情況。而科主任則不斷的提醒我們找時間先休息，而最後結束時要我們先下班不用收尾，所以我在這之中擇學會了

觀察，並作出適當的個人調整更能夠讓整個行政與教學團隊達到更好的平衡。

而在五月因為設計科三年級學生畢業後要去參加推薦甄試口試，在我的夥伴跟著二年級去了畢業旅行而了不少老師和幫手，科上的畢業班老師們讓我跟著他們一起去幫畢業生練習口試去了，這也讓我學習和體驗到以前教授是怎麼面試我們和怎麼提出問題的訓練。而模擬口試的分成三天進行，且都是多人面試，從自我介紹後在提問專業問題，最後再由老師們提出改善意見讓學生去面試前能有機會修正自己的問答與服儀。而第一天的第一輪結束時，我居然聽到學生跟其他

接著要面試的同學說「中間的那個男老師的問題超可怕的，剛才的問題問道我整個都在發抖。我才覺得自己好像懂得還不夠，老師超厲害的。」我在當下才發現原來我已經能把已學的知識慢慢地應用於教學上，且讓孩子們去省思自己的學習深度與廣度。尤



尤其是當面試到有多媒體、遊戲設計、角色設計或網頁設計等科系時，老師們都會指著我跟學生說「你們要有心理準備這位老師的問題，這位老師問題全都是專業的，完全就是大學課程所學的問題，如果沒有做好功課一定會被問倒，你們快趁休息時間快快複習。」讓我在這三天的是整個口試場最讓學生害怕的口試官。

而且也讓不少學生在過程中因為過度的緊張然後情緒崩潰的大哭，實在讓我不知道怎麼去安慰他們，但老師們都跟學生說「我們寧可現在問的很艱深讓你有挫折去多準備資料，也不要讓你們口試被刷掉後再後悔沒有準備好。」而老師們也和我說「謝謝你幫我們問這些問題還有扮黑臉，讓他們知道自己問題出在哪裡，你問得很好。」這也讓我在這幾天內學會了不少提問的技巧以及行政上的事務分配，而到頭來也全都是為了學生的著想為出發點的殘酷，都讓我學到寶貴且實用的經驗。