

銘傳大學師資培育中心

第五十八期

實習成長與反思



中華民國一〇四年一月

發行單位：銘傳大學師資培育中心

發行人：沈佩蒂 主任

指導教授：林志哲 教授

編輯：沈家綺

地址：桃園縣龜山鄉大同村德明路 5 號

電話：(03)350-7001


網址：<http://web.tep.mcu.edu.tw/>

信箱：yichuang@mail.mcu.edu.tw



目錄

壹、師長勗勉


- 一、主任的話 1
 - 二、指導老師的提醒 2
 - 三、師長的話 3-11
- 

貳、實習的反思與成長

一、學用落差


- 國文科/桃園縣立大有國民中學—沈家綺 12-13
- 國文科/桃園縣立南崁高級中學—鄭芷怡 14-15
- 國文科/臺北市立景美國民中學—陳鈺婷 16-17
- 國文科/新北市立新莊國民中學—陳翎方 18
- 綜合活動輔導科/臺北市立石牌國民中學—李千玉 19
- 綜合活動輔導科/新北市私立時雨高級中學—劉懿萱 20-21

二、成長改變

- 國文科/桃園縣立大有國民中學—沈家綺 22-24
 - 國文科/桃園縣立南崁高級中學—鄭芷怡 25-26
 - 國文科/臺北市立景美國民中學—陳鈺婷 27-29
 - 國文科/新北市立新莊國民中學—陳翎方 30-31
 - 綜合活動輔導科/臺北市立石牌國民中學—李千玉 32-34
 - 綜合活動輔導科/新北市私立時雨高級中學—劉懿萱 35-36
- 

三、結語 37

參、編者的話 38





壹、師長勗勉

一、主任的話

師資培育中心主任—沈佩蒂 教授

各位親愛的實習學生：大家好！

從去年八月一日各位到中學實習迄今，半年的時間即將進入尾聲，一路上看著大家日漸成長與茁壯，心中真是無比欣慰，尤其在學期末，中心特別邀請各位實習學校的校長、主任或組長蒞校參與實習輔導委員會，與會師長在描述各位時，無不豎起大姆指頻頻稱讚，足見大家優異的表現實已獲得實習學校師長們的肯定與認同，身為中心主任的我對此格外開心，更為大家感到驕傲，因為銘傳師資生都懂得愛惜羽毛，能為個人，也為學弟妹、學校爭取榮譽，真正做個有品的「銘傳人」，而這正是銘傳師資培育中心重要的教育理念，請大家給自己鼓勵的掌聲。

指導本期《種籽學苑》編撰的林志哲教授，讓各位以實習的反思與成長為題，看了你們從學與用的不同觀點進行表述，腦海中很自然的就會浮現各位積極與用心學習的身影，大家不僅能夠學以致用，更可以省思回饋，提供中心成長的空間，這種持續精進、不斷改善的精神及作為，正是優質教師所需具備的專業發展知能，如今已可在各位的身上看見些許影子，實在值得肯定。志哲老師對你們的引導與啟發是各位最好的榜樣；中心師長們對你們的勗勉，有道不盡的愛與關懷，你們一定會將這份感激與感動傳承下去。

眼見不到一個月的時間，實習就將結束，以下三件事情在此提醒大家刻不容緩。第一，積極準備三月初的教師資格檢定考試；第二，善用時間妥予完成教師專業檔案，讓自己在教師甄選與眾不同；第三，勇於爭取擔任代理代課教師的機會，累積豐富的實戰經驗。此外，還要向各位叮嚀幾件事情：品德操守、利他觀念、身心健康、正面思考、終身學習，同時秉持「做什麼就要像什麼」的態度，在任何學習過程中皆應掌握重點、全力以赴，以期順利達成目標，主任在此祝福大家，今日你以銘傳為榮，明日銘傳以你傲，共勉之。

二、指導老師的提醒

師資培育中心課程教學組組長—林志哲 教授

各位實習同學：大家好！

從去年 9 月開始啟程前往各位實習的學校探望大家，為各位加油、打氣，11 月再度展開巡迴觀摩之旅，陸續參與大家的教學演示，除目睹大夥兒由一開始的生澀、不安，轉變成今日的成熟、穩重，且更像是一位準老師時，也就特別為大家感到高興；尤其是每回前往實習學校與校長、主任或輔導老師在互動及言談之中，聽聞諸位師長對各位讚譽有加時，更是以你們為榮，因為大家都能謹記沈主任的叮嚀：「努力自我約束，做個卓越的銘傳人」，這種務實、求好與認真、負責的態度，正是身為一位老師所應有的氣度與作為。

我們都知道：教學、導師與行政實習，是各位在學校實習的重點，將近半年的實習時光，相信大家一定已充分運用在銘傳師資培育中心所習得的教育專業知能，而在實習學校現場邊做邊學的歷程中，肯定也是收穫良多，越加成長，是以本次乃以實習的反思與成長為題，讓同學從學與用的不同觀點進行表述，內容涵蓋如下：

一、學用落差

在實習歷程中，體悟到哪些知能（如：素養、知識、能力等）是應該（或可以）在學校求學時就先行學習或了解？（無論是教育專業或本科專門領域），以利實習歷程可減少摸索時間，而此些可先習得之相關知能，是否得以透過何種方式、管道、途徑來獲得？

二、成長改變

從實習歷程中，分享自己所獲得的重要收穫及改變（如：實習前後的差異，認為自己有何不同），在哪些方面不同過去的自己？

本次協助撰文的六位同學，在實習的辛勞及忙碌中仍願意分享自己的所見、所聞、所聽及所感，實乃令人欣賞與佩服，也相信同樣身處實習階段的其他同學，對於文中內容都能感同身受。在實習已近尾聲的最後，該如何把握最後一哩路程，畫下完美的句點？有待大家思考後去完成。

在此先預祝大家順利通過教師資格檢定考試，搶得教甄門票，而當教檢結束之後，應積極投入教師專業檔案的整理及設計，並踴躍參加下學期教育部舉辦的教育實習績優獎，這對接下來的教師甄試絕對會有幫助，祝福大家身體健康、心想事成。

三、師長的話

教育研究所所長—張國保 教授

從教育實習再學習

教育是人教人、人傳人的重要事業。師資生完成教育專業科目與專門科目的學習之後，必須有半年的教育實習，在實習學校進行行政實習、導師實習及課程教學實習等的歷練，跟隨在有經驗的良師或行政人員身旁，觀摩實習學校的運作、教師應有的事事務務，舉凡參加學校重要會議、研習、協助行政業務、接聽電話、進班觀課、練習批閱作業、監考、觀察導師處理班級常規、應對家長及違反班規學生行為之處理、以及有些行政勞務……等，何其繁雜卻又充實的學習機會。不可否認的是，大家在這些實習學校及班級的實務，是在師資培育中心的學習過程中，老師們無法去捏造與複製得了的真實情境。換言之，教育的現場唯有到實習學校及班級，才能體驗到最真實的一面，大家所學習到的教育理論，也唯有在學校及班級現場方能發揮實效。

恭喜同學們完成教育實習的任務。每個月看到同學們返校參加實習座談的喜悅感，老師們也能感受到大家在實習過程已經歷了許多學習與經驗。這些寶貴的經驗，不是金錢可以買得到的。總而言之，教育實習不但是理論的試金石，更是各位未來邁向經師、人師以至良師必經的重要途徑。有人說凡走過必留下痕跡，一定要把這些難得的珍貴經驗，透過照片、或透過文本資料，加以保存起來，對於未來大家參加教師甄試，就是最好的佐證。實習期間大家必須配合學校的作息運作，體會到酸甜苦辣的教師生涯，有的自信滿滿，或有人退避三分，但對於一位熱愛教育工作的新鮮人而言，教育實習只是牛刀小試，如何讓自己獨當一面，勇於接受挑戰，不斷的自我反思精進是不可少的。

Thomas R. Hoerr 在其所著《the art of school leadership》書中曾說：“We are all leaders, And we are all learners.” 即說明教師就是一位重要的菁英領導者，也是必須不斷自我精進成長的學習者，冀大家不斷終身學習，自我成長，乃教育之福。

師資培育中心—劉玉玲 教授

『我一直相信數字，相信通往理性的方程式和邏輯，但在追尋了一生之後，我不禁要問，邏輯，到底是什麼？誰主宰理性？我的追尋帶我經過了物質世界，形而上的世界、幻覺的世界，又再回來，我終於有了世界上最大的發現、畢生最重大的發現，只有在愛的神祕方程式中，才可找到任何邏輯和理性.....』

～數學家 約翰·納許獲頒諾貝爾獎時，站在台上的演說

美麗境界是我最喜歡看的影片之一，主要是敘說數學家約翰·納許 (John F.Nash) 在他人眼中是個具有想像力與夢想的天才，先後任職於麻省理工學院與普林斯頓大學，後來精神分裂進入精神療養院接受電擊和藥物控制。其間妻子的愛與包容、朋友的支持，最後戰勝自己的疾病，於 1994 年以賽局理論論文得了諾貝爾經濟學獎。晚年在普林斯頓大學被不懂事的學生當瘋子看待，Nash 逆境中不顧別人的眼光，專心的演算數學，且已趣味的方式看待人生。期盼我們可以學習他的妻子與朋友，不輕言放棄學生。為了追求真理與夢想，不要太在意別人的眼光，但是要作一個有責任感的人，免得影響團隊的榮譽，阻礙了他人的時間與體力，成為一個沒有職場倫理的人。



師資培育中心—唐蕙文 教授

「教育」在跨文化研究裡一直是個有趣的議題。

儘管各文化在教育理念與實踐上有諸多的不同，對於從事教育工作者必須付出的心力卻有相同的尊重。

華人社會裡有句話：「十年樹木、百年樹人」。

在非洲有句俗諺，譯成英文是 “It takes a whole village to raise a child.”

對於教師來說，這些都不只是口號，而是一種態度、一種堅持。

師培的老師願將這種精神傳遞給你們，因為我們深信身為未來教育工作者的你們一定會將之化為行動，具體將這種「堅持」延續下去。

--銘傳大學 師資培育中心 唐蕙文, 2014/12/29



師資培育中心—林和春 教授

在這學期末的當兒，正是走訪各實習學校看實習學生做觀摩教學的時刻，這時，如果看到實習學生表現優異，而頗有當老師的架式，且普獲實習學校參與觀摩教學老師的稱讚時，我就感到與有榮焉；相反的，無可諱言，每年總會碰到一兩個實習學生，在做觀摩教學時，眼睛不敢正視學生，且教學過程可說乏善可陳，這時，我就如坐針氈，真擔心她在眾目睽睽之下，如何熬過漫長的一節課 45 分鐘。也因此，我特別要提醒各位師資生，當老師的實力，是要靠平時多學習、多磨練、多請教，這樣，自然會累積個人的經驗。可是很為部分同學著急的是，有人平時在修課時並不認真，師培中心所辦的各類增能活動也不太參與，這樣平白浪費許多學習的機會，是多麼可惜啊！該知：教學是一門藝術，它絕對不是與生俱來，所以，我要苦口婆心的叮嚀同學：自己所修讀的專門科目，應具一定的水平，不是只求 60 分及格可畢業而已；至於專業科目，當然也要用心學習，更要實際去體驗，讓理論與實務相驗證，否則，修課的兩年一晃即過，屆時，有關教學技巧與班級經營的相關知能仍付之闕如，那時，再後悔也就來不及了！也因此，願每個師資生，趕緊抱著海綿吸水的精神，加油再加油吧！祝福大家！

師資培育中心實習就業輔導組組長—洪敏玲 教授

給親愛的實習學生：

已經到了 2014 年年底，回顧這一年來，大家還是位學生，年中時準備畢業，畢業後接著實習，而現階段實習也將告一段落。回首實習的過程，我想是辛苦的，但正所謂「不經一番寒澈骨，焉得梅花撲鼻香」，未來還有更多的挑戰在前頭，吃苦就當吃補，希望同學們都充滿活力去面對每一個挑戰，因為你們最大的本錢就是年輕、專業與熱情，加油吧！

師資培育中心—謝念慈 教授

實習即將進入尾聲，過程中大家學習了許多實務，體驗了過去課堂上的教育理論科目。最後，更應該要求自己，留給實習學校完美的好印象。

下一個目標是 104 年 3 月 8 日(星期日)的「104 年度高級中等以下學校及幼兒園教師資格檢定考試」。簡章已經公布，茲將有關「中等學校」類科的應試科目應試摘要簡述如后：

一、依據《104 年度高級中等以下學校及幼兒園教師資格檢定考試簡章》的附錄 4：

「高級中等以下學校及幼兒園教師資格檢定考試命題作業要點之三」應試科目名稱及命題範圍如下：

(一)共同科目：

1. 國語文能力測驗：包括國文、作文、閱讀、國音等基本能力。
2. 教育原理與制度：教育原理包括教育心理學、教育社會學及教育哲學等教育制度包括與本教育階段相關制度、法令與政策。

(二)專業科目：

1. 青少年發展與輔導：

- (1)青少年發展包括生理、認知、社會、道德、人格及情緒。
- (2)青少年輔導包括主要諮商理論或學派、輔導倫理、團體輔導、學習輔導、行為輔導、生涯輔導、青少年適應問題診斷與個案研究及心理與教育測驗。

2. 中等學校課程與教學：包括中等學校課程發展與設計、教學原理與設計、班級經營及學習評量等。

二、依據《104 年度高級中等以下學校及幼兒園教師資格檢定考試簡章》的附錄 4：

「高級中等以下學校及幼兒園教師資格檢定考試命題作業要點之四」各科試題研發小組應依考試時間與應試科目之不同，訂定各科命題內容、命題內容參照及題型，並配合課程改革，適時將課程綱要及重大教育議題（包括十二年國民基本教育、德智體群美五育理念與實踐、品德教育、性別平等教育、人權教育、多元文化教育等）納入各科命題內涵與範圍。各科命題內容參照及題型如下：

(一)國語文能力測驗：

1.題型：分為選擇題及作文。

2.命題內容參照：

(1)選擇題：a.字形、字音及字義。b.詞彙。c.文法及修辭。d.篇章結構。

e.風格欣賞。f.內容意旨。g.國學常識與應用文。h.綜合。

(2)作文。

(二)教育原理與制度：

1.題型：分為選擇題及問答題。

2.命題內容參照：

(1)命題內容以未來教師之基本專業素養為原則。

(2)命題範圍包括教育哲學、教育社會學、教育心理學及教育制度等四個領域。

(3)教育哲學命題內容包括教育歷程與教育問題之哲學探討及理論。

(4)教育社會學命題內容包括主要社會學理論在教育上之應用。

(5)教育心理學命題內容包括主要心理學理論在教育上之應用，並避免與學習評量、兒童發展心理學、課程發展等重疊。

(6)教育制度包括本國與各主要國家（美、日、英、法、德、芬蘭）之教育制度、本國學校制度及本國共同之重要教育政策、法令。

(三)青少年發展與輔導：

1.題型：分為選擇題及問答題。

2.命題內容參照：

(1)青少年發展：a.生理。b.社會及人格。c.認知。d.道德及情緒。

(2)青少年輔導：a.主要諮商理論或學派。b.團體輔導、學習輔導、行為輔導及生涯輔導。c.輔導倫理、青少年適應問題診斷與個案研究。d.心理及教育測驗。

(四)中等學校課程與教學：

1.題型：分為**選擇題**及**問答題**。

2.命題內容參照：

(1)**課程發展與設計** (包括**理論與實務**)：a.課程設計原理。b.課程發展模式。c.課程實施。d.課程評鑑。

(2)**教學原理與設計** (包括**理論與實務**)：a.教學原理。b.教學內容之選擇及組織。c.教學策略及方法之應用。

(3)**學習評量** (包括**理論與實務**)：a.概念及原則。b.類型及方法。c.應用及限制。

(4)**班級經營**：a.班級與校內學習環境之營造。b.校外教學情境之設計。c.社區資源之運用。

常言：「考場如戰場」，成為「公立中等學校正式教師」，譬喻是一場戰爭，回顧昔日在校修習教育學程、學校實習、教師資格檢定考試等，都是一場戰役，「高級中等以下學校及幼兒園教師資格檢定考試命題作業要點之各科命題內容參照及題型」可視為此戰爭的戰略方針。準此，針對各科命題內容參照及題型內涵，提出準備的叮嚀請大家參考：

一、知彼知己 百戰不殆

《孫子兵法·謀攻》：「知彼知己 百戰不殆」，「應試科目名稱及命題範圍」及「各科命題內容參照及題型」內涵，反思標示黑粗體字部分，帮助大家理解命題者題目如何形成？命題者想考什麼？考生該如何猜透命題者的出題方向與內容？如：熱門趨勢教育---學習共同體、翻轉教室、美感教育等；教育相關網站瀏覽---教育部、教育部愛學網、教育部中小學教師專業展平台網等。

二、葵花寶典 理論實務

師資培育中心在 主任的精心擘劃下，特邀請中心的老師，整理編輯出各科的精華內容，藉此中心的《葵花寶典》，大家一定要熟讀，並能將理論靈活連結實務，方能倚天屠龍。

三、九陽真經 鑑古知今

近三年考古題，當反覆練習，做考古題不是答對就跳過；或答錯知道正確答案，就算完成，如此做考古題是無意義的，應該「完整式」的做考古題，如：選擇題而言，正確答案只有一個選項，但是做考古題時，應該將另外三項非該題正確答案的做「連結複習」，如此這般，考古題方能成為《九陽真經》，利鑑古知今。

四、循規蹈矩 有體有理

問答題答題技術，除掌握「破題(回答什麼)→布局(回答結構)→回應(回答內容)」、「起→承→轉→合」及文字端正、左右對格外，在技巧上，可將回答分成重點及內容，並以條列敘述，其中可將重點與內容，分別由灰色與藍色筆書寫，以示區分，讓整個答題循規蹈矩 有體有理，目的讓閱卷者清晰明了。

五、各自努力 團隊合作

大家在實習的這學期中，應該還有與他校的實習生共同實習，當深深感受到競爭的壓力，況且從大水庫原理來看，我們銘傳師培生，也只算是全國師培生的少數，所以我們不能再做小自己了，除了各自努力外，更應該團隊合作，相互照應，如：準備教師資格檢定考試，可依成立讀書會等模式，互相切磋琢磨，勉勵加油~不必處處只想爭個人的第一；願做同學需要我拉拔時的唯一。

六、身體健康 情緒穩定

身、心、靈環環相扣，在忙碌的實習歲月哩，有著各式忙碌的學習，再加上教師資格檢定考試的即將到來，可能已經導致大家十分紊亂，無論發生什麼狀況，請注意身體保健與情緒控制，唯有身體健康 情緒穩定，關關難過才能關關過。

七、念念有慈 千言萬語

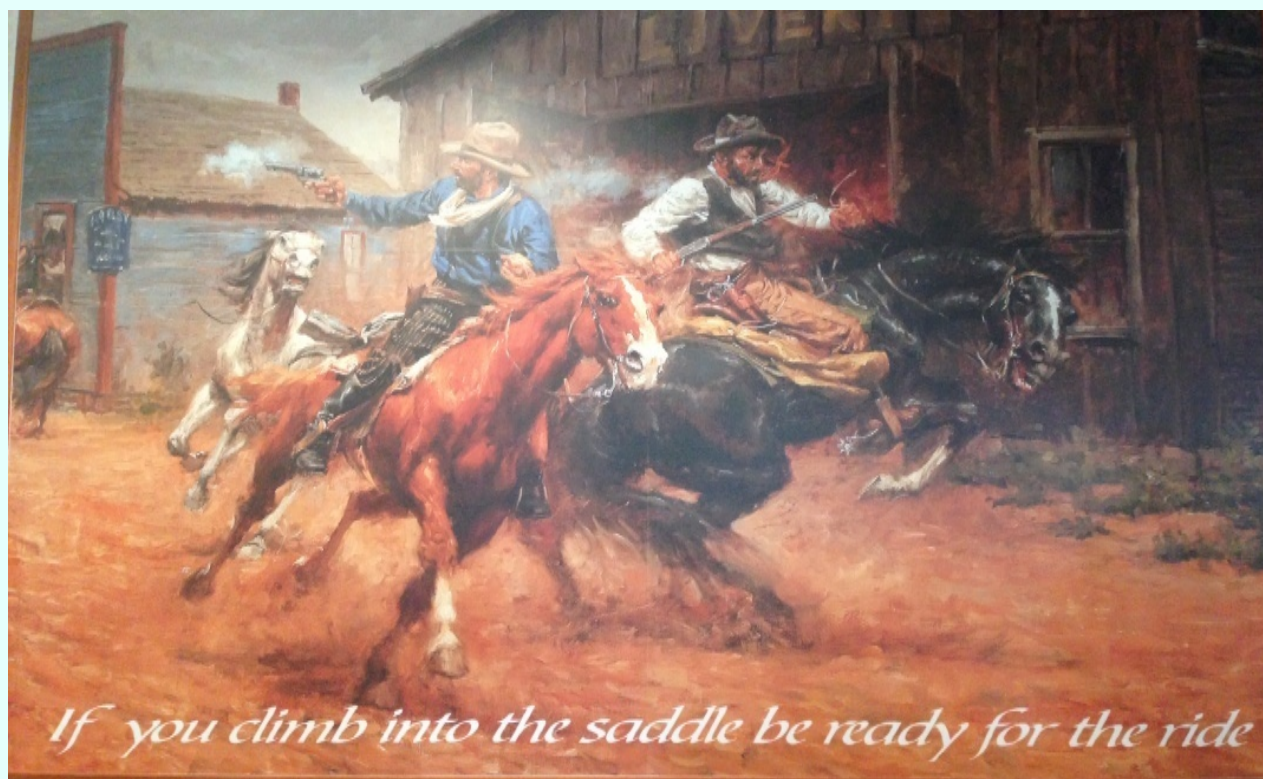
「人之兒女 己之兒女」，願與銘傳實習生分享勉勵：

(一) 人生得意須盡歡 寂寞的時候要守得住寂寞 不過要好好努力倒是真的

(二) 《人間詞話》清·王國維：「古今成大事業、做大學問，必經三境界：昨夜西風凋碧樹，獨上高樓望盡天涯路；為伊消得人憔悴，衣帶漸寬終不悔；眾裡尋他千百度，驀然回首那人卻在燈火闌珊處。」

(三) 選修教育學程，就是為了成為「教師」，別無其他念頭，是選擇的第一，更是抉擇的唯一，要深深地印刻在腦海裡，始終如一，永遠不忘初衷，因為這是態度。

今年(103年)12月9日，我赴台東縣立東海國民中學，準備下午數學科沈爭貞實習學生的觀課，中午先在「美利堅美式餐廳(America Dinner)」用餐，餐廳內掛於牆上的一幅圖，如下圖。畫裡的那句話「**If you climb into the saddle be ready for the ride**」，我想要分享的是~既然已經修畢了教育學程、也進入實習階段，過程雖然辛苦與勞累不斷，挑戰與挫折接連，無論如何，上了這匹馬，就要好好地騎這匹馬，直到目標達成。



資料來源：美利堅美式餐廳(America Dinner)/台東市中華路一段 742 號



貳、實習的反思 與成長



一、學用落差

國文科

桃園縣立大有國民中學—沈家綺

回顧過往，在師資培育課程中我們除了學習到教育的理論知識外，更重要的是，我們從師資培育中心的老師們身上學到了對夢想的堅持、對教育的熱情，老師們以學生學習為中心，總是以認真的態度教導我們做事的方法與態度，有如對待自己的親人一般，老師們從不忽略任何一位學生的學習需求，中心老師們無私的付出深深打動我的心，「人之兒女，己之兒女」—這個教育理念在老師們身上，我看到了實踐，讓我也想以此為目標，為學生付出。

懷抱著這樣的教育理想，就在今年，我抱著期待的心情開始了在大有國中的實習生活，面對未知的挑戰我抱著謙虛的心去學習，期望自己能在這半年的實習過程中不斷成長、發現屬於自己的教學法，踏實地為自己的夢想邁出第一步。

距離不是問題—開闊視野學習新知

面對教育現場的情況，除了鞏固教育專業知能外，我們更需要累積的是教育新知與教學經驗。現行十二年國民基本教育的理念與分數的採計方式、近來推行的分組合作學習、教師學習社群等議題，對於教育現場的老師來說是不可不學習的重要新知。

作為實習學生的我們，可以透過觀察指導老師的教學、虛心求教的方式去向老師們學習，並從中獲得老師們對這些理論的實際操作與經驗分享，此外，我們也可以透過教師專業發展研習系統參與各種研習開闊自己的視野。



在實習期間，我參加了許多校內主辦的研習活動，有時候是作為參與者，有時候是作為工作人員，參與這些研習活動讓我提早學習了未來進入教學現場所必備的能力，其中「教師專業發展評鑑輔導夥伴說明會」令我印象深刻，這場研習雖然是辦在假日，但是卻有許多老師一大早便前來參加，這場研習不僅讓我提早學習到了教師專業發展評鑑的流程與方法，也讓我能夠實際與來自各校的主任、老師們一同演練、討論評鑑流程，收穫甚豐。



另外，在從指導老師的教學中更加認識了分組合作學習後，我也曾為了瞭解其詳細理論、操作方法與學習他人經驗而透過教務主任所提供的研習資訊從桃園到台中參加了兩天的研習，在這兩天中我與來自全台各地的教師們一同製作了分組合作學習的教案，在此過程中，我除了更加了解理論的操作外，也學習了教師們所分享的獨特教學策略，這讓我獲益良多，有

時候學習新知不要在乎距離的遠近，只要是對精進自己的教學有益處的研習活動都不要放過，這是我目前深深體會到的事實。

別錯過在學機會—積極進取累積經驗

在學期間，透過師資培育中心安排的許多非正式課程我們也有許多機會能夠提早學習新知、前輩們的教學經驗，使我們可以盡快的適應教學現場，例如：教育學程學會社團、教育研討會、教育大家談、大學師資生實踐史懷哲精神教育服務、與主任有約、夥伴學校見習參訪等等，這些非正式課程雖然並沒有強制同學參加，但是到了教學現場，我發現自己曾經參與的這些活動經歷竟然讓我很快地便適應了學校的環境，因此在校時積極的參與這些非正式課程，用心去學習團隊合作的技能、貢獻服務的精神、教育新知、取法他人的經驗、累積自己教學經驗並勤作筆記是非常重要的。



國文科

桃園縣立南崁高級中學—鄭芷怡

如果回到實習前

如果回到實習前，我希望自己能更用功，多花點心思去了解教師資格檢定的考科，充分蒐集資料，如：推薦閱讀的書單、考試相關規定。且養成每日至「阿摩線上測驗」網站上答題的習慣，並將歷屆考題印出來當作前測，練習寫寫看。如此一來，我就能不必像現在這樣，一邊忙著實習，一邊還得擠出時間看書了。

另外，如果回到實習前，我真希望自己能好好地摸熟 Excel 的操作，這樣在行政工作上的效率也可以更好。

至於在教學方面，我最大的遺憾就是在學期間沒有選修「口語語音表達」課程，這讓我在教學上的過程中語音欠缺變化(如快、慢、大、小的調節)，而顯得有些平淡。

在導師實習方面，如果能回到實習前，我希望自己能學會運用許多班級經營的技巧，並學著記人(長相與姓名的聯結)。

給師資生們的建議

除了要好好準備教育科目外，我建議大家可以開始進行教育時事的整理，可先將教育時事作個簡單地分類，一個類別一個資料夾，如：與「校園霸凌」有關的時事，就將它歸進「校園霸凌」的資料夾。且希望大家能先思考一下自己究竟是想成為一名國中老師、高中老師，亦或是高職老師，因為這一旦確認後，目標也就明確了，可利於自己知道該如何選擇實習學校，並縮小考試範圍，提前準備教甄。

在學期間應積極培養資訊能力(如：PowerPoint、Word、Excel、非常好色)，熟悉硬體設備的操作，多給自己上台表現的機會，學習班級經營的技巧，熟悉多種教學方法，練習寫板書、硬體字，培養寫教案的能力，了解公文流程，熟悉教育制度與法令，培養多方面的興趣與其他專長，加強口語表達與非口語表達的能力。

而，若有機會上台試教的話，應多加考慮自己的走位，以及多媒體教學與板書教學的安排。並提升自己的肺活量，訓練自己能不靠麥克風大聲講話，而語音又能富有變化的能力。

此外，就國文科的師資生而言，我建議能額外加強指導國語文競賽、寫作、文學鑑賞及刊物編輯的能力。且在專業領域上面也應多加留意，尤其是要熟讀「中國文學史」、「文字學」、「應用文」等課程，因為這對教學方面與行政實習皆有助益。

除此之外，進入實習後，必須要瞭解到學生的起點行為與學生升學的取向，以便進行有效教學。而了解大考方向的基本功夫，便是勤做考古題，幫學生整理考題方向。



國文科

臺北市立景美國民中學—陳鈺婷

前言

狄更斯在《雙城記》中提到「這是最好的時代，也是最壞的時代」，隨著世代更迭，踏入教育的這條路上，有少子女化減班的趨勢，有儲備教師充斥的現象，有教育政策不斷修改的情況，然而，回憶當初畢業即將實習的心情，猶如初生之犢不畏虎，對於這些教育困境，仍樂觀以對。帶著在師培所學的滿滿養份，面對未知的將來，而今實習生活如夢似幻地一晃眼已過了一百一十八天。

「學、用」省思

七月一日，實習的第一天，這是多麼令人興奮的日子！除了期待，也有面對未知的不安，究竟在學校所學與教育現場相差多少？唯有開始實習，才深感《禮記》〈學記〉篇所言「學然後知不足，教然後知困。知不足，然後能自反也；學知困，然後能自強也。」中等教育學程的教育專業科目，我認為可分為兩類型的課程：理論型與實務型，前者，指的是教育哲學、教育心理學、教育社會學、教育法令與制度等；後者，則為教材教法、教學實習、班級經營、課程發展與設計、教育測驗與評量、活化教學等課程，另一方面，也包含非正式課程：史懷哲教育服務、幸福國中課輔活動與教育大家談，以及，教育交流參訪等活動。

我覺得在銘傳所學，對於教學與導師實習較有幫助，但多偏理想、美好的一面，實際上，老師要面對的狀況很多，比如：學生挑戰老師，學習低成就的輔導，家長的投訴等等。有些時候，學生不如預期的受教，因此，面對不同性格的學生，不同的情境，須要有不同的談話技巧、管理手法和教學方式，我認為這部分的訓練，可以在班級經營、適性輔導的課程裡培養，多一些真實情境的案例，讓學生們思考，討論解決因應之道，或者，請教學現場的教師，分享成功的班級經營、親師溝通的經驗，方能使我們更貼近中學狀況。

再者，面對同一個班，不同程度，不同學習動機的學生，如何用才能有效教學，我覺得可融入在教材教法、課程發展與設計、活化教學的課程中做學習。關於學校

行政事宜的瞭解，可以透過「教育大家談」的演講活動，增加對各處室職掌業務的瞭解，例如，教務處教學組如何排課，學務處生教組如何處理問題學生，輔導室輔導組如何心理諮商與輔導學生等，若在學期間，能先聆聽前輩們的經驗，我相信會對將要實習的同學很有所助益，不至於等到實習階段的做中學才明白。

結語

踏入實習學校，便是檢視教育專業與自己專門領域所學，能否應用在實際現場的好時機，昔日身為師培生，對教育現場有著美好的憧憬，但真正進入學校生活後，發現隨之而來有許多挑戰，但有一個信念一路伴隨著我—不忘過去，不畏將來，在銘傳經歷的一切活動和課程，皆是滋長的養份，面對新的環境，心態需要重新歸零，虛心學習，但也不要因為害怕未知而畏縮，只有願意面對、勇於改變，才可以朝成為更好老師邁進。



國文科

新北市立新莊國民中學—陳翎方

於實習的過程中，體認到在這個環境之中，很多事情是與原先想像得截然不同。就本科系專業知識能力培養的部份而言，由於本身是國文老師，首當其要在於培養自身的文學素養，但除加深文學能力之餘，仍必須去思索如果將教材內容由繁化簡，深入淺出。對於「深入淺出」的一詞，在學校學習時，這個辭彙可能會讓人覺得習以為常，但就實行層面而言，是有其困難存在的，在實習當中，發現現今的學生與過去的學生相較，不論就學習的方式、態度，或是興趣皆有很大的出入，認識的詞彙已越來越少，相對的在課文中對於字詞解釋方面，是必須得用更靈活的方式，包括舉例或繪圖，以圖像的方式去刺激學生的學習，才能讓學生真正理解課文中的意思，最重要的是必須得讓學生進行反思，才能使學生培養自學能力。專業課程的確能讓自身更深入理解關於教學內容的部分，但卻不一定適用於教學現場中，舉例來說，倘若談論到關於字詞本義的部分，在學校便會養成查閱工具書的習慣，如《說文解字》、漢籍字典等等，但所查的內容並不是一字不漏地教給學生，而是必須融入學生的生活經驗及目前他們所習得過的詞彙來進行解說。在大學時期，已培養出搜集資料的能力，利用大量的資料來補充教材內容上的不足，但在教學現場則是必須要用精簡且易懂的方式呈現。

修習教育學程的課程中，便有許多課程會安排教案的編寫與設計，例如在上課程設計時，便能擇其一課，編寫教案，首先考慮到的在於教學所要達到的首要目標為何，由此點去延伸思考上課的方式與內容，可以利用時間準備各課教案，可事先進行備課準備，若每次上台教學前，皆是從零開始準備，那也會增加自己的緊張感，使得情緒更加焦慮。我認為對於課前的「備課」準備，絕不僅停留於某個時刻亦非指上課前一個禮拜甚至是前一日才進行準備，而是隨時隨地去都必須得去觀察生活周遭的事物是否與課堂內容有所關聯，例如文言文對於學生而言，是相當沉悶且艱難的，若只是單純地對文章或是文體的內容進行陳述，難以引發學生的學習動機的，可以舉一些關於學生生活周遭的實例，才能讓學生有更加深刻的體會。

綜合活動輔導科

臺北市立石牌國民中學—李千玉

以本科專業及師培來說，我認為我學習到較多的部分是在「理論」方面，不管是諮商相關理論—如佛洛伊德、阿德勒等學派，或是師培課程中的教育社會學、教育哲學等課程，讓我們更加了解「諮商」與「教育」課程中更加深、加廣的專業相關知識，學校（師培）所學的內容較為專業化，例如「教案」有自身的一套 SOP 流程，從(一)基本資料—單元名稱、涵蓋領域、班級學生、節數...等，(二)單元目標及具體目標—認知、情意、技能，到(三)課程流程順序，都是讓我們可以按照步驟一步一步去完成我們在一堂課中所要呈現給學生的教學內容。

不過，實際到了實務現場之後，才發現雖然理論基礎很重要，更重要的其實是「對課程的掌握度」、「臨場應變能力」，同樣的課程，不同的學生，產生的反應亦會有所不同—熱烈回應的、惡意攻擊同學的、心不在焉的...等反應應有盡有，當學生熱烈回應時，則可以補充更多內容，讓學生進行思考或是討論，若有學生惡意攻擊同學或是擾亂上課秩序，則必須馬上停止課程，應立即處理學生的狀況，我們新進實習老師在學校（師培）的課程中，較缺乏這樣實質上的訓練，因此實際在教學現場，碰到這樣的狀況，都會當作沒發生，即使處理也會發生處理方式錯誤；而心不在焉的學生，就需要透過課程前的引起動機引起學生反應，一套 SOP 流程，實際帶起來，卻是有很多不一樣的狀況會發生，因為學生是活的，每個學生都是獨一無二，產生的反應也就不盡相同了。



綜合活動輔導科

新北市私立時雨高級中學—劉懿萱

修畢教育學程後，我先進入業界工作了數年，才重返校園繼續未完成的教育實習，回到學校後，深切體會學校文化與外面產業文化的大不同，而學校其實也是個職場，與業界相較之下環境較為單純些。由於在校所學已離我有些遙遠，故分享實習歷程後我所體悟到應有的素養。

遠見雜誌曾調查 300 多名企業主管，請主管們選出三項社會新鮮人最需具備的能力，「良好工作態度」遠超過「專業技能」及「情緒管理能力」。學校所給予的理論及知識，在於培養專業能力，而在實習場合中，工作態度則比能力還更加重要。

禮貌及守時是基本的尊重

最基本的禮貌，是留給他人良好印象的第一步，不論是應對進退、見面問候或是接聽電話的禮儀，都應該先收起平常跟朋友講話的隨性態度，以有禮的態度對待老師們。平常看到學校的每位老師，對待校長到工友都有一致的尊重態度，以老師為志向的我們，相信多半都有良好的自律能力，只是要記得隨時提醒自己，而這對於學生也是良好的身教。

在 12 月的返校研習時，張國保所長對於遲到同學作了立即性的處理，就是不讓遲到的同學進來教室上課，這顯示了守時的重要，無論是會議或研習，守時或是提早到場，是對學校更是對自己基本的尊重。

行政工作做的好，其他事情難不倒

行政工作是一切事務的基礎，能把枯燥乏味的事情處理得井然有序，甚至是改善行政流程、增加速度效率，不但可以培養處理事務的能力，對於以後面對真正重要的事務更能加速上手的時間，所以其實不需過度排斥行政工作，就當作是磨練與學習的機會。

另外，也該心存感謝所學習到的一切，學校中的每位主任、老師都非常忙碌，既要上課、備課，又要處理學生及行政事務等，而帶領實習生其實也需要很大的精

力，我們除了學習老師的們專業外，如果能夠適時分擔老師們的行政瑣事，也能讓老師多些教導我們的時間。

「學習謙卑、感謝責罵、聽進勸言、增長智慧」，是學校校長常常叮嚀學生們應有的正確態度，對於正在實習的我也非常受用。謙卑才能因自知不足增進自我，多聽諫言才能檢討自己改善缺失。成長是經驗與時間的累積，把自己當作白紙或海綿，不斷的添上色彩、吸收精華，才會持續地進步。

二、實習成長

國文科

桃園縣立大有國民中學—沈家綺

在實習期間與老師們相處總是讓我在他們身上發現許多令人敬佩的態度與品格，老師們也樂於提供我們機會學習行政工作與實際體驗教學，這些收穫讓我心懷感恩，推動我向前，不斷成長。

虛心學習實踐教學

在班級實習方面，我看到了指導老師對班級的熱心，不管面對任何班級活動，老師必定會全心投入每個籌備環節與學生共同討論，也會利用班會時間不斷鼓勵同學、表達自己對同學的期待與信心。

平時老師會針對學生的學習狀況不斷叮嚀，不論是平日的早自習、午休，還是辦在晚上的親師座談日，老師都會堅持陪伴學生到最後，運動會啦啦隊舞蹈練習、運動會進場時老師更是站在最前方與同學一起練舞、想口號，隨時都全心投入，讓同學能夠充分感受到老師的用心與努力，全班齊心協力爭取名次。

在這段練習的期間，我也利用放學後與老師、同學們一同討論舞蹈的編排、參與練習，看到學生們為了即將到來的運動會如此努力的身影，我深受感動，將老師有效提升學生榮譽心的指導方法與對一切活動的熱情記在心裡，希望未來我也能讓學生擁有如此美好的、充滿熱血的青春回憶。

教學實習方面，透過指導老師、



同領域老師們的同意，我也嘗試到不同年級觀看不同老師的課程，這讓我大開眼界，依各班學習狀況的不同，相同的課程，卻有許多不一樣的教法，老師們也會給予不同難度的補充內容，維持學生的學習成就感。

在觀摩課程的同時，我會努力做筆記，把效果好的教學活動與方法列點寫下，在每節的下課後我也會與老師討論教學重點與疑問，老師們都會親切地回答我，也不吝於將自己所製作的講義複印給我參考，讓我更加了解課外補充的方向，這些筆記與講義在教學時對我幫助非常大，也讓我再次體認到教學經驗與技巧的重要。

正向溝通互助合作

行政實習方面，行政老師們除了參與校內外各項會議外，還須與任課老師、班級導師、家長、學生們協調溝通各項事宜，因此在教學現場除了處理事務的專業能力外，溝通技巧的精進也是非常重要的。

教務主任時常提醒我們：「每個人都是團隊的一份子，我們每個人都要學著互相體諒、互相幫助，當別人遇到困難時你能不計較的去幫忙，當你有天遇到困難時，別人也不會吝於對你伸出援手，這樣的團隊才能夠正面互動。」團隊最重要的是彼此扶持、有效合作，透過多方溝通、同理心等技巧，在眾多不同的立場上去找到共識，工作才能順利的進行，主任的話我謹記在心，也努力在生活中實踐，以謙虛的態度認真學習、以熱心的態度互助合作。

在十一月，我很幸運地獲得了試教八年級三個班級國文課的機會，在試教時，我參考筆記所記錄的要點製作許多講義、教材，提升學生的學習興趣與課文的統整、歸納能力，在活潑的課程中學習新知。

這段時間裡我也時常與各班導師聯繫合作督促學生，與導師的合作讓我能夠更簡單的掌握學生個人的狀況與學習的效率，也間接的從導師們身上學到了許多班級經營的方法，加上之前觀摩時動作筆記的結果，讓我感到與學生互動更為輕鬆自如。

面對學生，我效法指導老師對班級經營的熱誠與態度並抱持著「人之兒女，己之兒女」的理念，不斷透過關心與鼓勵營造學生們的學習興趣與學習成就感、營造良好師生關係，有時候藉由分組合作學習的方式讓學生了解學習的樂趣、良好態度的重要，班級中有幾位原本對學習沒興趣的學生，到了後來也越來越有意願參與課程學習，甚至主動告訴我他想要代表小組搶答，這讓我十分感動，透過這段時間與學生的互動也讓學習到許多師生互動的技巧與策略。

十二月初，試教結束了，在工作交接時教學組長也細心的指導我如何清楚的與老師說明各班的教學、考試進度，我誠心感謝導師與組長們的幫忙與鼓勵，也體認到團隊中彼此互助合作是非常重要的事！

實習的時光雖然忙碌但是非常充實，許多事情都讓我的視野更加廣闊，在這段時間裡所累積的經驗讓我了解了行政工作的安排與規劃、各處室的工作分配與協調，讓我學習到正向互助合作與關愛團隊的精神；教學觀摩、班級經營與試教也讓我的教學與班級經營技巧都有所成長。

成為一個好老師需要長期付出努力充實自己，也要不斷在嘗試中累積經驗，找出對學生學習、品格陶冶最有幫助的教學教巧，這並不是容易辦到的事，但是經過這半年的實習生活，我遇到了許多幫助我成長的貴人與學生們，讓我的人生目標更加堅定，我有信心未來一定能更加開闊自己的視野、不斷充實自己，讓自己成為一位值得讓自己與學生感到驕傲的好老師。



國文科

桃園縣立南崁高級中學—鄭芷怡

實習前的我，對於教育現場的狀況可說是既陌生卻又帶點熟悉感。陌生的是教職員間的相處、行政與導師的配合度、行政與上層單位的關係、導師與學生的互動、行政與學生的互動、行政工作的內容、學校設備的使用、學校環境的了解，以及如何實際進行有效教學等。熟悉的則是學生的一些想法與興趣。但這或許是因為年紀相近的優勢吧！些許我若再晚個幾年實習，逐漸脫離、忘卻了高中生活的樣態，體能下降，時代觀念也許就會有些隔閡了吧！

也因為對教育職場的陌生，以及對重返校園的一絲期待，關於「自我定位」這件事總令我沉思摸索了許久。

一開始，我並沒有多大的自信去選擇立即投入實習，因為我總有許多的擔心在心裡、腦海裡不斷掙扎。如：自己的專業度是否真的足以教高中生、該如何面對半年全職實習的經濟狀況等。其中，最主要的問題是自己會不斷地質疑自己到底準備好了沒。正因為這些擔心，讓我一度決定先讀碩士班，把實習這件事留到以後。但後來因為國文實習課安排在壽山高中實習八週的期間，那兒的老師以及系上的教授不時會關心我的選擇問題，幫忙分析目前的職場處境與選擇後果，使我不再猶豫，想盡辦法克服我擔心的那些問題，毅然決然地向師資培育中心提出實習申請，並在一天內簽好實習學校機構同意書。



對我來說，起步雖然晚了許多，但只要下定決心，就該全力以赴，準不準備好取決於自己的行動，與其煩惱那些，不如將其一一突破。我想，我正是抱持著這種態度去面對我的實習生活。



實習開始後，我發現自己對於學生的名字總是陌生，名字與學生總是無法聯結在一起。且當我站在台前時，我總會對於該扮演著怎麼樣的一個教學風格的老師感到困惑。再加上與學生年齡相近，對於如何避免成為大姊姊這個角色，卻又希望與學生親近這種關係的拿捏也有些困擾。因此，初次上台的我，就在面對學生的閒聊不知道該分享什麼，而學生也不敢提太多問題的情況下，有些嚴謹地結束這個話題，然後直接上課。面對這樣的結果，互動自然是少了許多。

另外，對我來說最大的挑戰，不在教學，而在與教學兼導師指導老師的互動。這除了與指導老師個性有關外，最主要是因為指導的方式令我不太習慣吧！雖是如此，但我知道她的出發點總是好的，因此對於她的指導我總會盡心去做、努力達成。或許有許多人會很訝異指導老師要我進辦公室時，要向每位老師大聲問好、交代進辦公室的目的，且遇到任何狀況都是自己去處理、解決，但我知道她對我的嚴格，是為了讓我更加熟識職場、拓展人脈，以及學習成為獨當一面的老師。

至於，在行政指導方面，我學到了試前規劃、試後處理等相關事宜，且在繁星成績輸入、公文流程、公播系統、頒獎事宜、典禮接待等方面也能處理地得宜、有效率。而對於校內的研習活動，只要有空，必然參與。

在教學上，雖然迄今只上台過四次(含教學演示)，但比起第一次上台教學的我，在教法上、課程安排上、與學生的互動上皆有明顯地成長與進步。而我，也不再像初次上台那樣那麼地緊張了。且在課餘時間，也能與學生進行良好的溝通，與之相互鼓勵。

簡言之，實習前的我仍是處於懵懂的狀態，實習後的我視野增廣了許多，面對教育現場的狀況也有了更深入的了解，且更能結合理論與實務，朝著成為良師的目標前進。



國文科

臺北市立景美國民中學—陳鈺婷

我實習服務的學校—臺北市立景美國民中學，位在市場結合夜市的商圈對面，今年剛過完 46 週年校慶。在實習簽約的一刻，就告知要提早一個月來實習，因此，七月一日便開始了我實習生活的扉頁。關於實習歷程的收穫、改變，可分行政、導師和教學三部份做述寫。

首先，行政方面，因為提前實習的緣故，便讓我們提早適應實習生活與學校風氣，我們學校老師們很健談，學生們也偏活潑，因此，面對形形色色的性格，也必須有相對開闊的胸襟，以及，是非判斷的能力。我的行政輔導老師經常表示，實習不需一味的承擔，當超出自己的負荷，也要懂得拒絕，但有學習的機會，也要懂得掌握，是以，行政師長們可說是予我們很彈性的學習空間。

透過協助行政的教師甄試，我們能夠有機會在試教和口試教室，邊計時，邊觀摩，從中可以觀察出口試題目與出題者的相關性，例如：學務主任多問情境題，主題多環繞學生狀況，而輔導主任多問班上有特殊生該如何處理，藉此可看出老師們的教育理念與班經概念，對於中學教育的教學現場熟不熟稔，也是判斷是否錄取的條件之一，我相信有這般經驗，對未來教甄或多或少是有幫助的。

導師實習方面，我的輔導老師很能體諒我在教學組的行政忙碌，因此，如有導師時間無法跟班的情況，老師多能通容與支持，然而，參與導師時間，我認為是最快與學生們熟悉的方式。早自習我需要比導師早進班，管秩序、收聯絡本、發考卷與檢查作業，中午偶爾陪同進餐，午休固定陪學生，掃除時間監督打掃，以及，陪同與帶領學生放學，一整天例行的事項，讓我可以學習如何與學生溝通，如何管理秩序，但重要的是學習老師如何帶班，如何訓話、勉勵孩子們，如何解決家長問題，我覺得自己較不擅於和學生長時間說道理，在導師實習這一塊，可以有所收穫。

教學實習方面，由於學校老師臨時請假，被主任指派幫忙代兩禮拜的課，之後，十月份也開始了在自己導師班的第一次試教，此外，我也協助第九節課的補救教

學，負責七、八年級的國文課。尚未實習前，我覺得拿捏上課的步調不難，直至實習後，發覺課堂時間掌控實不容易，過程中我邊教邊修正，例如：45 分鐘的第九節課，我準備的內容，總是超出一節課的份量，因此，我試著再度簡化、調整教材，學著精簡但深入的教學，改變每節課預計好卻上不完的進度。

當老師並沒有想像中的容易，學校生活雖然固定，但平凡中卻有許多瑣事須要處理，我覺得自己向來包容度不錯，但對於需要立即糾正或靈機應變的事件，並非事不過三就可以處理的，例如：班級同學內鬨，在課堂上當眾吵架；學生嬉鬧口出穢言；自欺欺人考試作弊；隨手亂丟垃圾等等，是以，在實習期間，讓我學習到所謂的對學生好，不盡然是包容，更重要的是在適當的時間點，作機會教育、品德教育、適性輔導與行為導正，不是只有坐在教室才是上課，因為，教育無所不在！期許自己能夠不斷精進，成為經師與人師兼具，且家長們放心把孩子交給自己的優質教師。

行政實習



新生訓練校園巡禮



第五群組會議

導師實習



陪著孩子們吃團膳



參與班會課

教學實習



觀摩教學輔導老師上課



第一次上台試教

國文科

新北市立新莊國民中學—陳翎方

實習的日子已過了一大半，一開始實習時，對於很多事物仍不熟悉，包括行政或者是對於導師實習的部分，起初認為實習就如同教材教法課程般，著重於教學的部分，然而在接觸行政實習後，才發覺這與自己所設想的是完全不同的。各個行政處室皆有不同辦理的事務，我所被分配到行政處室，與本身的科系或是教學方面，沒有太大的關聯，相對的在學習行政方面上，所學習的點便著重於同事之間相處的溝通方式及做事方法。處室裡的相處模式，如同小型社會的縮影，深刻地體認到一件任務是否能達成目標取決於團隊之間的默契，磨合期是必定會經歷的，溝通與協調才是解決癥結點的關鍵。

在實習的過程中，我認為「態度」才是最重要的，不論是面對教學、導師或是行政，心態上的調整是必然的，一旦邁入實習生活的開始，就得要有一個基本認知，那就是自己是以一個「老師」的身分在學習，必須要學習掌握與學生之間的分際，避免成為學生們眼中的「姐姐」。導師實習的方面，是我僅次於教學實習收穫最多的部分，在指導老師身上我學到了很多，由於我的導師是七年級的導師，七年級的學生仍充滿著稚嫩的傻氣，對於國中的新鮮事物，充滿著好奇與期待，同時亦存在些許的不安，然而導師所要做的便是要做好價值觀的建立及樹立典範。老師與我分享了許多個案的經歷，給予我很大的省思，常常思索著身為老師，最重要的意義為何，使我不停地問著自己，「我想成為一個什麼樣的老師」。「孩子是充滿惰性的，每個都是需要磨練的」這是我的導師經常說的話，老師這份工作，並不能很快的看見成效，很多事物是必須歷經時間的歷練，才能有所收穫。接觸導師實習時，凡有任何問題，我便會隨手寫下與導師討論，像塊海綿般竭盡全力地吸收精華，努力充實著自己，但剛開始的我常常對自己失去信心，當遇到學生很多臨時狀況時，有些手足無措，沒辦法做好應變措施。我的老師曾說「她付出了二十年的青春才換得一身本領，而這些歲月的累積，並不是花一時半刻的時間，讀完一本葵花寶典便能完整吸收的」這段話撫平了我原本焦慮不安的心情，讓我又重新有了信心。

記得第一次上台教學前的自己，總是感到緊張又不安，深怕無法讓課程變得生動又有趣，雖在課前已編寫過教案，但所有的課堂流程皆是自己所想像的，只有實際上去嘗試過一次，才能明白課堂活動推行的差異，故在教學的現場絕不能墨守成規，流於形式上的教案，而是必須要去思索各個班級不同的特性與狀況，進行適度的調整。「相同的教材套用不同的學生上會有不一樣的反應」，在教學前不應該預設立場，這樣反而會限制學生的思考，同時亦會侷限自己的教學方式。

實習過程中，我經常反思著自己是否適合擔任教師一職，教育這條路的確不如想像中的輕鬆，有時也要面對許多壓力，但當我回到原點思索時，仍無法輕易否定自己對於這份工作的熱情，這短短的半年，讓我獲益良多，同時也更加確立自己未來的目標。

綜合活動輔導科

臺北市立石牌國民中學—李千玉

在這段實習過程中，我的成長與收穫為...

一、可以看到在教學實務現場中，不同的教師所用的不同的教學方法與班級經營方式，我的導師班導或其他班級的導師帶班風格就截然不同，導師告訴我可以去看看不同老師的教學方式，再去調整自己的風格，因為並不是每一個老師的風格，我們都適用並加以模仿，而是透過觀察，試著找到跟自己風格較相近的老師去加以模仿、學習。

二、在實際上場教學時，後面有指導老師在後面看著我們的教學狀況，並在事後指導哪一部份可以改進，而哪一部分做的不錯，這些建議變成我們的精神糧食，指導我們，讓我們這些新進實習老師更加茁壯、成長，實際教學前，老師甚至會花上許多時間與我們討論教案，並告訴我們學生可能有的反應，讓我們可以思考若碰到這樣的狀況，可以怎麼處理，「危機處理」變成我們在這個實習時，該好好學習的課題，除了上課之外，更重要的是觀課，身分已不再像學生一樣在台下聽著老師上課這麼輕鬆，除了注意老師使用的技巧之外，同時仍要注意學生的反應，在哪一部份學生會出現怎麼樣的狀況，都是我們觀課時該注意的內容，因此「觀課」亦是我們成長與收穫的一個來源。

三、每周一次的實習老師專業成長社群，讓我們這些實習老師有一個管道可以互相分享在實習中的所見所聞，教學組長亦會參與我們的討論，過程中若有不懂的或是值得討論的地方，大家會互相表達自己的想法，組長亦會讓我們更深入了解教學現



場的狀況，專業成長社群是必要存在的，一個人單打獨鬥比起一群人腦力激盪的效果要差的多，當大家聚在一起可以激盪出更多的創意與火花，能聽到更多不一樣的想法，在實習過程中，可以聽聽不同實習老師的想法與所見所聞，也是一個讓我們成長的部分。

實習前後的比較

我認為實習前後的差別是更加了解教學實務現場，在學校的教學上與認知很不一樣，指導老師給我一個觀念「輔導科的教學，不是只要把課上完就好，而是當學生有狀況時，則要進行機會教育，即使該堂安排的課程沒有上完，也可以等下次再繼續，但學生的機會教育不能等，一定要在當下、立即性的處理。」這些觀念，在大學修習師培



時，尚未有這個觀念，因此這也是我上台教學時，正在練習的部分，另一個教學的台風、口條與教師魅力，我仍在努力去讓自己像一個老師，而不是學生報告的樣子，

透過這樣的磨練，增進自己

的自信與台風，而與學生的互動中，也開始慢慢地去感覺跟學生之間的互動距離，與學生的距離遠近一直是我的障礙之一，沒辦法準確拿捏好跟學生的距離，即使實習已經進入第四個月，這個問題



仍是我的障礙之一，可是在實習階段時，可以看著老師與學生間的互動，慢慢觀察什麼可以跟學生互動，什麼要與學生有距離，反而可以讓我有所依循。

實習前該具備的能力

實習階段不如在學校(師培)一樣，依舊當個學生，做錯事情仍然會被老師糾正，在教學現場，你就是一個老師，所受的壓力比起學生而言要大得多，教師成為學生學習的榜樣，一言一行皆受到學生的關注，上台教課的壓力、教案課程設計的壓力、學生榜樣的壓力，所有的壓力，都需要自己能夠紓解，在職場工作中，每個人都需要去培養自己的「抗壓性」，實習前的師培生也是，抗壓性是不管碰到什麼職業都該具備的一個能力。

第二個「臨場反應」的能力，在教學現場會碰到很多狀況，尤其「輔導科」需要更多課程讓學生自我了解，在學生分享的過程中，部分國中生往往會試圖去攻擊其他同學的分享，這時候就需要介入，及時進行「機會教育」讓學生知道什麼可以做，而什麼不可以做，這時候「臨場反應」就變得非常重要，不是僵在那裏或當作沒聽到帶過，而是能夠針對學生不同的狀況，給予機會教育的內容。

我也建議學弟妹可以提早去觀課，實習前先了解實際教學的學生狀況與反應，實習後，真正看到學生也就顯得不那麼慌亂，在設計教案上，或許也就可以避免掉一些學生可能會有的狀況。



綜合活動輔導科

新北市私立時雨高級中學—劉懿萱

「台上一分鐘，台下十年功」這是我經過實習後最深切體會的一句話。

在行政、導師、教學實習中，對我來說成長最多的就是教學實習，從本科系專門科目及教育專業科目學程的課程學習，到真正站在講台上上課，這中間需要太多的經驗與修煉，才足以為人師表、成為一位稱職的老師。

我所教學的輔導課是沒有升學歷力的學科課，如何利用每周一節短短四十五分鐘的輔導課，給予學生考試以外的收獲，顯得格外重要。從初期的跟課，觀察教學輔導老師站在講台上帶有點霸氣的台風、對於班級氣氛的掌控、學生嬉鬧時的應對處理等，老師都能臨危不亂 hold 住全場，深厚的功力足以可見；到中期自己實際上台試教，從一開始站上講台前的忐忑不安，到實際開始教學時，與學生互動讓我漸漸投入與享受上課的感覺，在這之中，期許能一步步找到屬於自己的教學方式。

班級氣氛的經營

輔導課的氣氛對於學生來說有別於學科課，是堂較輕鬆且沒有壓力的課，沒有像上學科課一樣沉悶氣氛，取而代之的是多一點歡樂與多一點互動。在跟課階段時，看著教學輔導老師只要站在講台上，不需要麥克風，講話的音量就足以上課兼管控全場秩序，上課的語調抑揚頓挫非常清晰，上課的方式也非常幽默生動，而當遇到學生要開始噪動時，老師不但可以兼顧上課，也可以適時做出立即性的處理。

而自己一開始試教時，對於學生突然出現的脫序行為，還無法立即做出適當處理，一方面是因為經驗不足，光要專注在課程內容就分身乏術了，另一方面是擔心，若用嚴厲遏止或當場處罰的方式，會破壞到已建立起的愉快課堂氣氛。經過幾次試教，才慢慢嘗試出適合減弱學生脫序行為的方法，例如轉移脫序學生的注意力、請學生回答問題等。

時間流程的掌握

從引起動機、發展活動到總結的綜合活動，輔導課必須在短暫的四十五分鐘讓學生有所收穫，教學的步驟與時間環環相扣，而每個班級上課的反應及狀況都不一樣，仍須達到一致的課程目標。

剛開始試教，有時活動進行太快，剩下的時間還很長，總結就必須有更豐富的內容和學生分享；有時活動進行太熱烈，卻忘了時間，導致下課鐘響學生就心浮氣躁，無法靜下心來吸收到總結的內容。經過一次次的試教，不斷提醒自己除了要達到課程目標外，時間的掌控也須隨時留意，若遇時間不夠，則發展活動階段的內容可以有所取捨，讓總結留有足夠的時間向學生摘要此節課的內容，更重要的是要讓學生了解課堂上每個活動背後的意義；若時間進行的比較早，則須給予更完善的總結內容或案例分享，以讓學生有更明確的收穫，所以，隨時做好萬全準備是非常必要的。

經過教學實習，也深切體會到是學生教我如何當老師，每堂試教結束後，我都將課堂中所遇到的特殊狀況及可改進的地方一一記錄下來，期望下一次的課程可以改善缺點並且更進步。心裡默默感謝每個班級每位可愛的學生，都帶給了我不一樣的體驗與滿滿的收穫。



三、結語

臺北市立石牌國民中學—李千玉

桃園縣立南崁高級中學—鄭芷怡

半年的實習，其實就學習的時間而言，是短的，卻也是最能促使我們迅速踏進教學現場的關鍵期。相信在這段期間，身為實習老師的我們已與實習前有了很大的改變，不僅體會到人情的冷暖，也更加有了身為老師的自覺。期許大家莫忘初衷，帶著「人之兒女，己之兒女」的教學精神在各處發光發熱，影響更多的莘莘學子們，陪著他／她們一同成長，教師邁向教學卓越化、專業化，並帶領著學生們朝向國際化的未來。同時，也期許在學的師資生們能更精進自己的專業學科，多多參與校內外所舉辦的各項研習活動，增廣自己的專業知能及教育視野。身為一個老師，除了本身專業之外，亦可學習不同領域的相關專業。

最後，希望明年的三月八日(星期日)，我們能在考場上一同戰勝，一舉拿下教師證。畢竟這張教師證可是我們血汗流過的證明啊！





参、編者的話



參、編者的話

桃園縣立大有國民中學—沈家綺

時光飛逝，實習時光轉眼就過去了，還記得在每個月的返校研習結束後，實習夥伴們都會各自聚集起來向對方分享自己的收穫與疑問，這些分享與討論讓我們能夠更加精進教學技巧，甚至學習到各種不同的處事方法。

聆聽他人經驗，我們學習反思；開口分享經驗，我們獲得回饋。實習時光如此短暫，聽取他人的分享是非常重要的，能夠擁有分享的機會也難能可貴，在此，非常感謝師資培育中心籌畫、發行《種籽學苑》刊物，讓實習夥伴們能有經驗分享、學習的園地。

在這份刊物中，編者邀請了師資培育中心的沈主任、實習指導教授們一起給予全體實習學生回饋與鼓勵，即使在百忙之中師長們都非常用心，努力的撥出時間構思給實習生們堅定目標、一生受用的話語，在此，代表全體實習學生向一路陪伴我們學習與成長的師長們致上深深的感謝，師長們的諄諄教誨與用心鼓勵，必定會成為我們一輩子的寶藏，讓我們一生受用無窮。

在編輯的過程中，特別感謝本組實習指導教授—林志哲教授對於我們的疑問總是回以熱心、細心與高度效率的指導，讓我們從中學習到許多做事的方法與技巧，使整體編輯過程也因此並沒有遇到太大的困難而能夠順利的完成；此外，也非常感謝實習夥伴們的全力配合與投入，大家的努力與用心，讓我深受感動，也讓我從中再次學習到了團隊合作的意義與價值。

這份刊物的編輯包含了師資培育中心師長們以及實習夥伴的誠意與努力，在歷經許多人的用心琢磨後才能夠呈現在各位實習夥伴的眼前，希望這份用心與感動，能夠傳達給各位實習夥伴們，讓我們一同成長、面對未來的挑戰！最後，祝福各位實習夥伴教檢、教甄一切順利，時時激勵自己，成為一位出色的教師。

2014年12月29日

