

教育 文粹

Vol. 50



國立高雄師範大學教育學系

一一〇年六月發行

目錄

教授分享

疫情時代下的態度【鍾蔚起教授】	2
-----------------------	---

教育部撰寫計畫心得

《玫瑰少年：性別平等教育課程對大學生之自我意識與性別認同影響之研究》【周郁雯】 ...	4
《原住民大專生族群認同之研究-以高雄市為例》【林子翔】	6

國家檢定考試準備過程與心得

高考推薦書單與讀書方法【曾兆圻】	11
心頭掠予定，考試免著驚一教檢讀書方法分享【涂至誠】	17

實習心得

小教三周實習心得【朱文杰】	22
小教三周實習心得【劉姿宜】	24
晨課一教育系三週實習心得【涂至誠】	27
半年教學實習經驗【陳彥文】	30
我在光華國中的那些日子一半年教學實習經驗【賴奕宏】	33
諮商實習心得【賴穎瑄】	36

目錄

系外課程修課心得

英語系雙主修心得【羅苡佑】	39
體育系雙主修心得【吳柏佑】	42
華語文教學學分學程修習心得【林詩穎】	45

教學經驗分享

數位學伴教學經驗【史恩瑜】	49
永齡・鴻海台灣希望小學介紹及經驗分享【張嘉容】	51
玩轉學校經驗分享【陳奐辰】	55
華遠基金會課後輔導志工經驗分享【蔡宜芳】	57
家教經驗甘苦談【莊璿】	60

高師大四加一研究所分享

預研生心得分享【郭昱鑫】	65
--------------------	----

教授分享

《疫情時代下的態度》

教育系主任 鍾蔚起

自去年至今，台灣面臨了前所未見的危機。學校自 5 月 17 日改線上教學，學習、學校活動、諮商、校園安全也有了因應策略。本次事件終會過去，但是在教育上帶來若干省思：

首先，無論個人或社會，必須要具備「危機管理」的知能，從預防、制度建立、演練到回復，都能有系統的了解與運用，並能在危機中學習。因應此次疫情，學校的課程、教學得有所改變以因應，因而增加了教育的多元性；學校行政也習得了解複雜問題的能力；線上教學與會議促使資訊在教育現場上的發展與應用；也期望教育此波的改變也能增進學生自主學習的意願與能力。以上的改變如能發生與延續，危機即是契機。

再者，歷史是人類最好的教材。在全球化的時代，好事、壞事都是「同球一命」的，社會、文化、科學、教育的事件是相互關聯的。我們要前瞻未來可能危機，以跨領域的思維找到預防與解決策略，未來的學術研究與教學中，如何以此次事件為一項重要的課題。歷史給人類的教訓，我們要謹記。

最後，人類要重新思考與環境的關係。無限制地發展經濟與科技，是否會帶來大自然各種方式的反撲？在疫情面前，我們發現人類不是萬能，有時顯得無助與渺小。事件過後，人類是否該謙遜的省思如何與大自然和諧相處？

大四的同學即將遠航，在這個不盡言語的六月，再次祝福他們都能創造自己璀璨人生花園，也祝大三、大二、大一的同學健康如意，還有高師大以及所有這塊土地上的人們亦如此。

科技部大專生研究計畫 畫心得分享

《科技部心得分享》

110 級 周郁雯

在準備科技部研究計畫的過程當中，找到自己撰寫的動機是非常重要的事，千萬不要小看自己的動機，因為它會持續推動著自己去度過這漫長的過程，其實寫到最後，會失去很多熱情，也會開始對寫論文這件事感到厭倦、沒動力，那這時候自己的動機就非常重要了，它能帶給你些力量，至少在花大量時間閱讀文獻、思考如何產出有意義、有水準的文字的時候，過程可以不那麼難熬一點，但不得不說當自己撐過這段過程後，完成論文的那一刻會有挺大的成就感！

撰寫論文的第一步就是要先確認好自己的研究主題，多問教授們、同學們，或上網蒐集最近熱燒的議題，都會有挺大的幫助，那在訂題目的時候，需要注意的是研究主題不可行、研究對象好不好找，也盡量可以找找符合自己有興趣的主題，因為寫論文真的很漫長，你要和它相處蠻多的時間，所以找到有興趣的也能促進自己在撰寫過程中動機不會消磨得太快…，那當訂好題目後，其實也算是成功了一半了，接下來就是專心撰寫研究動機跟閱讀文獻，把文獻內容好好的看過、分析過，把它整理成自己的東西，這過程也不容易，需要無比的耐心、時間、腦力，才能把當中的精華萃取出來。

我的題目是「玫瑰少年：性別平等教育課程對大學生之自我意識與性別認同影響之研究」，研究方法是質量並用，研究過程需進行前後測，量化的部分因為過去沒有相雷同的問卷，所以也花了很多時間在自編問卷，當時在自己編制問卷期間，真的覺得很困難又痛苦，要蒐集很多資料才能擬好初版的問卷，然後再去找教授們進行專家效度的審核，以確保問卷有依據，過程切記要評估好時間的充裕性，包括教授們審核的時間、自己修正的時間、問卷預試的時間，大概估個一至兩個月，才能避免時間太趕而搞得心慌慌，完成自編問卷的前置作業後就能開始進行施測，那在施測過程裡也要記得跟研究對象聯繫好，才能確保施測的穩定性，每一個環節都不能出錯，都非常重要。

那當最後施測結果也都順利的回收後，就要進入到論文後期的分析和結論了，論文的後兩章真的非常難寫，也是我在寫論文中遇到最困難的事，我需要同時分析量化結果跟質性訪談，因為沒有分析過，所以在整個分析整理的歷程裡可以說是毫無頭緒，沒有想法的感覺實在很痛苦，所以尋求協助的能力就非常重要了，除了詢問指導教授外，我也借閱了很多的專書，去研究該怎麼跑 SPSS、解讀結果及將之化為文字並撰寫出來，裡頭有非常多細節跟專業知識要去注意，需要不斷的學習跟研究，才能把後兩章順利產出。

在這個過程當中讓我感觸最深的就是不斷意識到研究領域的浩瀚與廣大，好像再怎麼努力去探索，仍只探索到這個領域的冰山一角，也認知到要踏入研究領

域真的需要十足的勇氣與實力、深度的論述能力、宏觀的視野…，有太多需要學習的地方，不過也正是如此，能挖的寶藏有很多很多，也能同時探索自己喜不喜歡進行研究這件事。

那在最後，也想再誠摯感謝用心指導我進行研究的指導教授，陪伴、鼓勵我的室友與朋友們，以及一同撰寫科技部論文的夥伴，在這一年半的期間，也要感謝自己撐過了沒有動力、痛苦的時候，一直到現在把論文完成就是給自己最大的肯定，也期許自己在未來能繼續好好的充實專業知識，提升實力以在研究領域中獲得更多新知，共勉之。



《科技部大專生研究計畫心得分享》

109 級 林子翔

各位師長，學弟妹們平安。我是 109 級系友林子翔，很高興受邀撰寫科技部申請及執行的心得。以下將分成計畫簡介、申請與執行過程、心得收穫三個部分論述整個過程的收穫與心得：

一、筆者基本資料與大專生研究計畫

容我介紹一下我執行科技部計畫的一些訊息，首先我的研究題目是「原住民大專生族群認同之研究—以高雄市為例」，並且在科技部指導老師莊勝義副教授和專題指導老師陳碧祺副教授的指導下，獲得研究創作獎這個殊榮。

我想讀教育系的大家應該多多少少都會知道這個計畫，可能參加系學會舉辦的講座或是幫學長姐們填寫問卷等等，但還是讓我在這邊再次簡單說明一下。大專生研究計畫是科技部為了栽培自然、社會與人文科學研究人才而辦理的計畫，計畫執行共 8 個月，每個月有 6000 元新台幣的研究費。

二、申請與執行的過程

首先要說明，在本段我不會贅述申請與執行的行政過程，只就申請及執行過程敘述心得，但還是有些基本資訊可供有志於此的學弟妹們參考。每年計畫申請的時間大都在 3 月，且在大二時就可以申請，部分的學長姐們通常會在大三的時候配合教育研究法和專題討論的課程完成自己的紀念論文計畫並修改格式後參加此計畫的審查，就這樣，真的很簡單的說明。

（一）研究的前期與申請

在教育研究法的課程中，其實可以開始思考自己的研究興趣在哪裡，或許是想了解如何提升學習動機，或是分析教育場域中的現象等等。確定好自己感興趣的領域之後，接下來就是訂定題目。研究題目是很重要的部分，在訂定題目之前必須要很清楚自己為何做這個題目？這個題目對教育現場、教育學術研究甚至對這個社會能帶來什麼貢獻，這樣才能保持熱情。另外，題目之所以重要也是因為它關乎你能否獲得補助，研究主題與題目盡可能越創新越好，因為學術研究的一部分價值在於創新。但也不用太擔心自己感興趣的領域太多人研究或是已經過時，或許你可以仔細找找這個領域還有哪些細微卻很重要的議題被忽略，或是用新的方法來研究舊的領域，多熟悉一些這個議題或許可以發現一些新穎的題目。

(二) 尋覓指導教授

大專生計畫的申請必須要有一位指導教。所以確認好題目以及有一些想法或產出之後，就可以開始從系網瀏覽老師們的研究專長，或是也可以上台灣博碩士論文加值網搜尋老師們的名字，看看老師們以往指導的題目大多是哪些領域，粗略的劃分教育研究領域可以分成：教育基礎理論(教育哲學、教育社會學、教育史學等)、教育政策與行政、教育心理與輔導諮商、課程與教學等。若你有更聚焦的領域(如行政領導、性別教育、教育財政、多元文化教育等)，就可以更明確的知道自己可以邀請哪幾位師長指導。請學弟妹們注意，師長們沒有指導我們的義務，而我們是邀請的角度，在態度、言詞上都需要適宜，儘量體會老師們平日繁忙的公務、審閱論文、批改作業的辛勞。

找好指導教授之後，請密切的與老師們連絡，只要有產出就給老師們過目和修改，這樣子可以讓老師們看得更仔細，幫助自己在文筆、思考和邏輯上更為縝密。在合作的過程中也要不斷地和老師們討論，例如是否有每週進度？有哪些書目需要閱讀？論文章節安排的方法等等，只要有問題就發問，不用擔心老師們會不耐煩，我相信老師們對於好學向上的學生是不會產生厭惡的，當然也不要就因此把老師們當作 Google 在問。作為研究者在某種程度上來說，必須要有蒐集資料、找資源與分析的能力，所以想和老師們討論時，必須要在腦子裡帶一點東西，再去找老師，若你能學會有系統的蒐集資料、擴大自己的資料庫而且有想法的話，那麼你就比同學們還要厲害了！

(三) 執行計畫的歷程與心理

若你能順利的獲得補助，那麼恭喜你，你接下來要面臨的是非常嚴苛、孤獨的一條路。執行計畫的過程就好像在重訓一樣，過程中有幾個大量運用的能力：**語文能力**(詞語修辭、斷句、文章安排的邏輯)、**數理能力**(對統計數字的敏感度)、**分析與批判能力**(了解數據代表的意義、犀利獨到的批判與論述)、**創新能力**，以我自己為例，我的研究取向是「質性」所以特別強調語文能力與分析批判能力，所以需要很常精煉自己的文字，不斷的反思自己的論點有哪些缺陷或是遺漏。

這個過程通常是孤獨的，因為只有你最清楚自己要表達的是什麼，而且指導教授們在給的建議是非常真實的，所以有時候聽了會讓人挫敗，但也能藉此了解到自己的不足而更加努力。舉一個血淋淋的例子，我起初對於文獻探討的印象就是過去研究者們的研究成果堆疊而成的章節，所以只要搞好章節安排的邏輯就好了。但是我的指導教授更希望的是既然稱為「探討」那麼在整理、歸納文獻的同

時，也要讓不同文獻、自己與文獻之間產生對話，這樣才能確保自己是真的理解理論以及文獻，而不只是將他們堆疊起來而已。此外，在與文獻對話的過程中，也要去思考，文獻對本研究的啟示是什麼？最好的是能夠發現不同研究者在同一現象的解釋或結論產生哪些差異或是矛盾？這個便可以幫助你更清楚在研究的過程中有哪些議題是必須要注意的，或是你也可以懷有挑戰的新，透過你的研究解決這樣的矛盾或是將他們的結果整合起來。

此外，在研究過程中理清自己的問題意識(研究目的與問題)也非常的重要，也是決定這個研究是否厲害的部分，我們要能夠從表面的問題去發掘更深層的結構性問題(例如從拒學的原因中找到與家庭、同儕、社會的關聯，類似 C. Wright Mills 所提到的「社會學的想像」)，並將這些發現與背景、政策等等結合，以論述研究目的。

上面談到了做研究要用到的能力，並談到文獻探討與問題意識的整理，若要以一句話來總結就是「思考自己的思考」。接下來我想要談的是執行研究過程中可能會出現的心態和遇到的困難。

第一個要面臨的是**雀躍與沮喪中擺盪成為常態**，當我每次寫完一大段文字之後，就會覺得我自己怎麼可以這麼厲害，因為自己寫的文章的邏輯從來沒有那麼嚴密，當我發現我可以理解自己為何會這麼寫，而且了解章節之間關聯之後就會佩服我自己。但，老師可不這樣認為，他們總能指出文字用詞背後可能隱藏的預設價值或是錯誤的偏見，甚至是標點符號的運用等都能抓出來，當這種情況發生的時候可能就會沮喪或自我懷疑，所以每次收到老師花花綠綠的修改檔案，我都給自己半個小時先讓自己冷靜，在好好的回來修改，避免讓自己在情緒中工作，這樣會沒辦法集中思考，來回之後幾次就會適應了。

第二個是無限的拖延症狀，我是很壞的例子，因為我無論是計畫申請還是結案報告的上傳都是拖到最後一刻，收到這樣拖延的學生真是辛苦老師了！寫論文過程中真的會有不想面對的時候，明明沒有什麼事情卻一直告訴自己很忙而不去寫論文，你有可能會清理宿舍廁所、整理書包還有各種偷懶行程等等。最好的方法就是按照一開始訂定的時程完成各種研究的工作，但如果你很不幸地跟我一樣是拖延症患者，那請好好把握你「難得」要寫論文的時刻，要把自己變成「**平常拖延，一旦認真起來就不睡覺**」的狀態，我常常這個樣子。這點非常重要，因為前面提到的，文章段落的邏輯安排都需要思考，這個思考時間非常的長，所以我習慣長時間且專注、連續的投入思考和寫作，這樣子才不會讓自己的思緒過於零

碎，下次若打開檔案要修改也比較容易。

最後是我執行計畫的最大體會：「興趣是從痛苦中找到樂趣」。這句話是我在完成論文之後為自己下的總結，一件自己喜歡的事情不可能都會是全然的快樂，其中會有許多困難、挫折和挑戰，**可貴的是就算歷經這些痛苦的歷程，仍然喜歡這件事情**。執筆至此，我想到這樣的歷程很像在追求心儀的對象，在追求和曖昧的過程中都會有甜蜜的時刻也有感到挫折、絕望的時刻，但是你仍願意將眼光投向她/她，這就是可貴的地方（失戀的話也請記得找好朋友或是輔導老師傾訴哦^^）。

三、心得收穫

其實前面已經將我的心得融入在段落裡了，但在格式上還是小小的做個總結。在申請科技部大專生計畫時，除了被它不錯的獎勵金吸引之外，更要思考的是我能從這個計畫及研究之中獲得什麼啟示？以我的例子來說，我是一個從小生活在都市與漢人相處的阿美族人，這份研究能透過了解跟我年齡相仿的族人的生活、教育經驗，反思我未來可以怎麼更了解自己的族群和文化，而透過這份研究我的確實現了這個未被呈現在研究裡的目的。

雖然不是每個人的研究主題都會與自己有關，但是這個問題要好好思考，究竟「研究」作為一個動詞，研究作用的對象可能是研究參與者(研究對象)，研究結果影響著社會，研究的意義究竟是什麼？或許在這個思考中你會得到更多的靈感，決定繼續喜歡、進行著，抑或是放棄研究而找到自己更喜歡的事物，我認為這都是很好的歷程。最後，勉勵教育學系的學弟妹們，做科技部計畫是我展現進入教育學系受各項栽培後的自己，若妳/你剛好也喜歡這個領域的話非常歡迎你們的加入，希望妳/你能在這未來的幾年之中找到畢業時想要展現的自己！

國家檢定考試準備 過程與心得

《高考推薦書單與讀書方法》

109 級 曾兆圻

一、推薦書單

(一) 教育行政學

1. 教育部。教育部業務概況報告。推薦度★★★★★
評論：請定期看最新的版本。這是教育部到立法院的報告，有很多目前教育部執行的政策以及相關數據，可以留意支出很多的政策有哪些。
(<https://depart.moe.edu.tw/ED2100/News.aspx?n=DD4EE6573B631E98&sms=C19D0356F9FDE0CC>)
2. 謝文全(2016)。教育行政學。臺北市：高等教育。推薦度★★★★★
書評：排版很好的書，內容清晰有力，可以快速打好基礎。
3. 秦夢群(2019)。教育行政理論與模式。臺北市：五南。推薦度★★★★★
秦夢群(2017)。教育行政實務與應用。臺北市：五南。推薦度★★★★★
書評：有一些謝文全教授的教育行政沒有提到的理論、模式，有很多個案可以參考。本書是以彩色印刷，讀起來很舒服。
4. 林天祐主編(2017)。教育行政學。臺北市：心理。推薦度★★★★★
書評：第十章湯志民教授的視導部分可以多看看。
5. 鄭彩鳳(2008)。學校行政研究-理論與實務。高雄市：麗文。推薦度★★★★★
書評：記得看競值架構，本書是國內少數談論競值架構的中文教科書。本書內容較偏向學校行政業務。鄭教授是讓我踏上國考之路的恩師。
6. 郭進隆譯(1994)。第五項修練。(原作者：Peter Senge)。臺北市：天下。推薦度★★★★★
書評：可以稍微看一下作者對於五項修練的內涵與策略的小標題，也許在申論時，可以寫出比其他考生更好的架構、舉例。目前教育行政專書雖然幾乎都有介紹第五項修練，但僅只於介紹哪五項，並未深入分析其內涵與實施、訓練策略。
7. 黃郁倫、鍾啓泉譯(2012)。學習的革命。(原作者：佐藤學)。臺北市：天下。推薦度★★★★★
書評：可當睡前讀本、休閒讀本，有很多照片，寫作方式平易近人。

8. 陳麗珠(2014)。教育財政制度與改革。臺北市：心理。推薦度★★★
書評：高考遇到財政的機率應該不高，但有興趣可以讀。陳麗珠教授與鍾蔚起副教授每周都批改我的高考申論練習，超感謝他們的。
9. 戚樹誠(2016)。組織行為：台灣經驗與全球視野。臺北市：雙葉。推薦度★★★★★
書評：彩色、每章節末均有習題、個案分析，供讀者檢核學習成效。
10. 黃乃熒(2014)。後現代教育行政倫理。臺北市：學富。推薦度★★★
書評：我覺得有深度，我沒有讀完這本，有興趣、時間可以挑戰看看。
11. 黃乃熒主編(2006)。教育政策科學與實務。臺北市：心理。推薦度★★★
書評：黃乃熒教授的章節值得細讀。其餘章節斟酌閱讀，畢竟有點年代，不見得是最新的知識。
12. 吳政達(2007)。教育政策分析新論。臺北市：高等。推薦度★★★
13. 張芳全(2009)。教育政策導論。臺北市：五南。推薦度★★★
書評：個人建議這本和吳政達教授的教育政策分析新論盡量先挑一本看完。有餘力再讀第二本。

(二) 比較教育

1. 楊思偉(2007)。比較教育。臺北市：心理。推薦度：★★★
書評：各國教育制度部分寫得不錯，可以快速建立對於各國的理解，但要記得這是本舊書，要記得去找最新的教育改革或各國制度變遷對照。
2. 張芳全(2012)。邁向科學化的國際比較教育。臺北市：心理。推薦度★★★★★
書評：記得去理解作者如何運用科學方法分析比較教育。這本書有很多比較教育考試的熱門考點，如果真的沒時間，這本書是一定要讀的。
3. 沈姍姍(2000)。國際比較教育學。臺北市：正中。推薦度：★★★
書評：研究方法、人物部分寫得特別好。
4. 楊深坑主編(2019)。比較與國際教育。臺北市：元照。推薦度★★★★★
書評：應該是目前最新的比較教育專書。由許多留學他國的學者合力撰寫，非常值得一讀。要留意各國的最新教育改革、發展趨勢。

(三) 教育心理學

1. 張春興(2007)。教育心理學。臺北市：東華。
推薦度★★★★★
書評：聖經。
2. 張春興(2004)。心理學概要。臺北市：東華。推薦度★★★★★
3. 危芷芬(2015)。心理學導論。臺北市：雙葉。推薦度★★★★★
書評：普考的心理學很多都可以從本書中找到答案。
4. 余民寧(1997)。有意義的學習-概念構圖之研究。臺北市：商鼎。
推薦度★★★
書評：有餘力再讀。是本不錯的書。
5. 張本聖審閱(2017)。變態心理學。臺北市：雙葉。推薦度★★★★★
書評：普考的心理學幾乎每年都會出 1-2 題的變態心理學題目。本書以 DSM-5(精神疾病診斷準則手冊)作為章節架構。

(四) 教育哲學

1. 邱兆偉主編(2002)。教育哲學。臺北市：師大。推薦度★★★★★
書評：本書以哲學學派作為章節的撰寫脈絡，閱讀起來輕鬆很多。
2. 伍振鷺(1996)。教育哲學。臺北市：師大。推薦度★★★★★
書評：書中有關 Kant 如何調節理性主義與經驗主義的部分值得細讀。印象中這本書是直行撰寫，看得不太習慣。書的年代有點久。
3. 簡成熙譯(2018)。教育哲學導論。(原作者：George R. Knight)。臺北市：五南。推薦度★★★

書評：如果沒有教育哲學基礎，建議要讀這本書，因為內容很淺，所以有教育哲學基礎的人其實可以跳過。
4. 涂至彧。高師大教育哲學筆記。推薦度★★★★★
書評：可以找師大教政碩一的涂至彧(高師教育 109 級)要他的筆記，表格整理得很清楚。

(五) 教育測驗與統計

1. 郭生玉(2016)。教育測驗與評量。臺北市：精華。推薦度★★★★★
建議：讀書時可以自己整理表格，比較各種評量方式、信效度、測驗類型等，以建立清晰的測驗架構。

2. 林清山(1992)。心理與教育統計學。臺北市：東華。推薦度★★★★★
書評：本書有許多例題可供讀者檢視自我學習成效。卡方、推論統計等是近年熱門考點。另外可以去找命題大綱，看哪些主題可能建議會考，畢竟這本書後面的很多章節都特別難（對大學時的我而言，或許研究生的大家更厲害！），也許可以跳過部分章節（時間不夠的話）。
3. 余民寧(2012)。心理與教育統計學。臺北市：三民。推薦度★★★
書評：排版清晰，但內容深度與廣度沒有前兩本深，但適合入門者。有介紹 SPSS 報表解讀。

二、免費線上學習資源

- （一）各大學開放式課程（可以先找自己讀不懂的科目）
- （二）教育部電子報-國際視窗(整理了各國的重要教育新訊息)
- （三）華藝-電子期刊（尤其師大、政大教授寫的期刊要看；可以多看看 TSSCI 期刊）
- （四）考選部歷屆試題、相關研究所考古題
- （五）教育部網站(政策、白皮書、施政報告、計畫期程等)

三、讀書方法

（一）找到讀書好夥伴，即使各自讀不同領域也無所謂，互相扶持是關鍵

大四時，我找到一位可以很長時間陪我讀書的好夥伴-黃子瑋(開學每天空堂與晚上 1900-2400；寒假 0800-2400)。一個人讀書有時是很寂寞、甚至是很想頹廢的，所以找到知心的讀書夥伴可以互相監督、彼此加油打氣，繼續堅持下去。後來，他考上了交大的管理科學研究所；我則陸續考上師大教政所、政大教政所、中山教研所與台大國發所乙組(備取 3)，而最近高考與普考也上榜了。我認為過程中所付出的辛勞，遲早會回饋給自己，只是不確定什麼時間罷了。

恆心、努力與渴望上榜的決心是關鍵。求學時，曾有人和我說過一句名言：『當你放鬆時，高手們正在猛讀；當你準備睡覺時，高手們還在苦讀；當你進入夢鄉時，高手們才正要準備休息。』國考與研究所是一道窄門，若要魚躍龍門，勢必要付出更多的心血，恆心、努力、渴望是三個讓我堅持下去的動力。

在高師大念大學四年級時，每當我讀書到晚上約 10 點、11 點，開始萌生了想放棄的念頭，我都會走到行政大樓與教育大樓看看教育系教授們研究室燈

火通明的樣子，我都會告訴自己：「連如此優秀的教授都願意研究到這麼晚，身為一個正在為前途奮鬥的學生，我怎麼能比教授先休息呢？」

（二）認真分析考古題，找出命題脈絡

其實，如果仔細分析 5 至 10 年的歷屆考古題，可以發現考試的試題架構都很類似，似乎有一套規準，例如：可以分成某專有名詞／政策、定義、內涵、優勢劣勢、解決策略、啟示、程序、建議、限制、比較、特色等變相。平時在讀書時，可以試著將書本的內容與上述變相結合，例如：當讀到國際教育白皮書 2.0 時，可以試著思索國際教育白皮書 2.0 的定義、內涵、優勢劣勢、解決策略、啟示、程序、建議、限制、比較 1.0 和 2.0 異同、特色等變相，建立起一套知識的理解系統，且考試時常從上述變相中，抽 2-3 個變相出來進行命題之衍生，平時的練習，可以節省考試時的思考時間。

同時，最近的教育現況、政策、時事都很有可能是最新的出題方向。畢竟教授們可能會想出一些嶄新、有特色的題目，展現他與其他歷屆出題者的不同（這是我的看法，不知道正不正確）。建議可以每周定期上教育部的網站、新聞，分析是否有新的出題方向的可能性。站在出題教授的立場思考會想出什麼題目，可能就會是你與其他人的不同。

（三）擬定讀書計畫，規律生活

我過去在準備高考、研究所時，都是將每天的 1900-2400 設為「高品質讀書時間」，將一些日常瑣事，如：準備報告、人際互動、休閒、聚會等活動安排到其他時段，杜絕大部分會使我分心的干擾，以讓自己在這段時間內擁有最好的讀書品質。高品質讀書時間的設定因人而異，可以自行安排。

讀書是一場長期抗戰，記得適時放鬆、人際互動、運動等，別把自己逼得太緊，建議盡量每天至少保留 1 至 3 小時的休閒時間，做些讓自己快樂的事情。

大學時，當我感到壓力，就會去教育大樓把所有志光貼在樓梯、走廊公告欄的傳單撕碎再丟進垃圾桶。能幫助自己消除壓力的就是好的興趣（違法事情除外）。

另外，我也推薦大家可以試著擬定自己的讀書計畫，並以半個月到一個月為基期，檢核自我讀書進度與成效（PDCA 循環）。我認為預先規畫好的讀書科目、進度，將有助於指引自我的讀書節奏，並適當分配各科目的讀書時間，避免過於偏重或忽略某科目。

(四) 生活中處處有貴人，勇於開口

過去幫助過我的貴人們實在太多了，故**僅就師長、學長姊、同學各舉一例說明他們對於我的幫助：**

1. 教授部分：鍾蔚起副教授、陳麗珠教授

感謝他們在每周三的中午，開設教育綜合專題課程（學年課），協助有志參與高考的學生們進行解題與答題技巧分析、批改考卷、給予建議。一開始，聽到每周都要寫考卷覺得很害怕，但經過一年的訓練，慢慢地我對於考試不再畏懼，也能夠在時間內寫滿8面的答題本。

2. 學長姐部分：楊雅云學姊（高師教育107級；現為高雄市教育局科員）

當年我大四時，學姊是高師教育研究所學生。後來她考上高考後，回到系上分享她當時的考試經驗、書單、讀書方法，對於我有很大的幫助。也謝謝她提供她的高考筆記給我，讓我對於如何撰寫筆記有更深層的體悟。**高師大教育系辦應該還有她的筆記，高師教育系的學弟妹可以去找找看。**

3. 同儕部分：涂至彧（高師教育109級；師大教政所碩一休學中）

我大學時，對於教育哲學非常的頭痛，常常不知道教育哲學到底在說什麼，謝謝至彧平時為我解惑，並提供他的教育哲學筆記給我參考。

(五) 選擇學習相關格言，激勵自我學習動機

我認為名言佳句的潛移默化功能是有效的。過去當距離考前半年時，我的內心常充斥著焦慮的心情，擔心著我會不會落榜？沒考上國考與研究所，我的價值是什麼？這兩個問題不斷的困擾著我，甚至影響到我的讀書狀態、情緒。為了讓自己不再分心，我選擇了2句名言貼在書桌上。每當我的視線從書本上移開時，我就會看見書架上的這2句名言，藉此讓我重新回想起當年踏入教育系的初衷，不再胡思亂想。而我當時所選擇的名言分別是：『天行健，君子以自強不息』；『為中華之崛起而讀書。』在此提供給大家參考。

《心頭掠預定，考試免著驚—教檢讀書方法分享》

Sim-thâu liah hōo tīng, khó-tshì bián tìoh-kiann

109 級 涂至彧

逐家好(tak-ke hó·大家好)，我是 109 級的學長至彧。各位學弟妹們，你們在閱讀這篇文章的時候，是否因為未來的教師資格檢定考試而感到惶恐不安？在闊莽莽(khuah-bóng-bóng·非常遼闊)的資料與書海中，是不是不知道該從哪裡開始讀起呢？其實這些煩惱，在我面臨教檢時，也和你們一樣。在此，學長我要以一個過來人的身分，和大家分享準備教檢時的一些讀書方法，也希望這些方法對你們會有幫贊(pang-tsān·幫助)。

一、上每節課都用心

其實系上的每一堂課，都是你們未來參加考試的底蒂(té-tì·基礎)。因此，在平時上課的時候，就應該好好把教授交代的作業、需要閱讀的課前文獻資料詳讀，不懂的地方也應該盡快請教同儕或教授。只要大家平時用心於課業上，盡好自己學生的本分，到了每次段考前或甚至是教檢前，應該就會發現你只需要稍加複習即可尋回失散已久的各科記憶。

二、不要太害怕

我們台灣話有一句俗諺教做「驚驚袂得等」(Kiann-kiann bē tìoh tīng)，意思是凡事如果太過害怕而裹足不前，必定會錯失機會。沒錯，教檢乍看之下雖然考科頗多，且競爭者也眾，然而再仔細想想，我們教育學系光是教育專業、輔導專業就修習了超過 128 學分，相較於其他系所僅有 26 學分的教育學程生相比，我們具有得天獨厚的優勢。所以，大家只要以一種慎重別太大意的心態準備，一定也能得到不錯的成績。加油，相信自己！

三、了解考科的變革

教育部為了配合以素養為主的課程綱要，於 2021 年起將實施素養導向的教師資格檢定考試。以大部分同學要考的中等學校類科為例，總共考 4 科，包含 1.「國語文能力測驗」1 科(不變)；2.「教育理念與實務」(原:教育原理與制度)；3.「學習者發展與適性輔導」(原:青少年發展與輔導)；4.「課程教學與評量」(原:中等學校課程與教學)。若我們斟酌(tsim-tsiok·仔細)比較，會發現內容範圍和過往並無太大的改變，只是題型方面比過去更加多元，包含選擇、是非、配合與問答題，且題目情境貼近教學現場，目的在使考生針對問題情境提出自己的論述與見解。若我們把官方提供的例題拿出來看，會發現題目比較活，也就是比較注重跨科的整合和該理論在教學現場的應用。針對此考試變革，我建議學弟妹們平時在

讀書時，可以多多聯想，問一下自己「我讀的這個理論怎樣運用到教學現場？」。詳細的新考題範例因為篇幅的關係，就不放上來了。請學弟妹們務必要上網站了解喔！

四、專書務必詳讀

我在準備教檢時，大約從寒假的時候就開始準備，那個時候因為時間比較充裕，因此可以把專書的內容讀過兩次。至於專書方面，我並沒有再去買其他的書，只是把教授課堂所買的指定用書再拿出來複習即可。那麼厚厚的一本專書要怎麼讀呢？依照我的方法，我會第一次先非常詳細的詳讀，並且以不同顏色的螢光筆畫重點；到了第二次讀，就只要讀自己畫過重點的部分。此外，在華文這個共同考科當中，我建議大家可以閱讀《搶救國文大作戰》這本書，但因為該書的內容甚豐，因此建議同學們可以先做考古題，掌握常考的重點，在把這本書當作工具書，來閱讀常考的或自己較不熟悉的章節。

五、善用學長姐的資源

我在準備教檢的時候，參考了很多先輩(sian-puè·前輩)所整理的資料，尤其是「Sharon 筆記」，這份筆記網路上就可以下載得到，裡面透過表格，把許多重要的重點都整理進去了。我十分建議學弟妹們把這套講義印出來，並搭配專書一起看，依照我個人的習慣，我會把專書當中有的，但該份筆記落勾(làu-kau·遺漏)的東西，拿不同顏色的筆補充至 Sharon 筆記中。到最後的兩個多月，就可以專心閱讀自己加工過的那份 Sharon 筆記。還有，在 Instagram 上也有幾個帳號很適合追蹤，例如「oh！教檢教甄」、「dream to be teacher 2020」，這些帳號有很多知識都透過圖像化的方式整理得很清楚，讓同學們在瀏覽 Instagram 時，也能順便複習。另外，系上的直屬或學長姊也是很好用的資源，建議各位也能多多向學長們請教不管是讀書方法或是專業科目的問題。我個人亦有整理教育哲學和教育社會學的筆記，如果有需要的學弟妹，歡迎向我索取。

六、勤做考古題，了解各科重要考點

考古題不管是何種考試，都是考生們釐清出題老師命題方向很好的工具。依照我的習慣，我個人在做考古題時，會先以近五年的考古題為主，在做時，即可大約了解命題重點，例如以青少年發展與輔導這一科常考的理論如：勒溫的場地理論、賽爾門的發展理論、智力理論、大腦結構以及內分泌系統。等行有餘力，在慢慢往前做更早的考古題。在寫考古題時，我也會習慣每科都準備一本簿仔紙(phōo-á-tsuá·筆記本)，把不會的地方記上去。另外，在答題的時候重點不是你答對答錯，而是整個從題幹到選項你有沒有看不懂的東西？如果有，就趕快上網去找解析，找不到就翻專書、問朋友，不要因為自己知道答案是什麼就忽略其他選項。

七、自編口訣，快速記憶

有的時候，你是不是會認為教育科目當中，有好多東西要背誦，今天背了一個理論，到了考試前卻馬上忘記？其實，有一個讀書的鉅角(mê-kak，撇步)就是可以自己編一些有趣又能幫助自己記憶的口訣。例如我們拿 Sternberg 的三元智力理論為例，實用智力、組合智力、經驗智力，我們可以編一個口訣：「吃漢堡(berg)要用濕(實)、紙(組)、巾(經)」，也就是可以這樣聯想，看到 Sternberg 就想到漢堡(berg)，而吃漢堡就要用濕紙巾。再如青發中，有布洛卡區和威尼克區的差別，布洛「卡」區是管發「音」，威尼克區是管理解。這時你只要記得「卡到陰(音)」這個口訣，就不會再分不清楚了。

八、申論題的寫法很重要

在這個部分，我們可以分成基本原則和申論題寫法來討論。首先在基本原則方面，不外乎要堅持每一題，絕不要空白；每題份量必須均分，注意時間分配；絕對要切中題意作答；如果遇到不會的題目，應用自己的觀點去闡述題意。

另外，在申論題的寫法方面，改考卷的教授通常比較喜歡列點式的答案。因此最好以前言(可以負數題目中的關鍵字或是過去的所學)、中間(寫一些代表理論，用專書上的或自己對此一理論的見解)、列舉實例(可以舉一些去三周實習實教學現場的所見所聞來呼應)、結尾這樣的架構來擬答。而在答題時，可以依照下列作為思考方向，例如課程可以分成(發展、設計、管理、教材、科目)；教學可分成(策略、情境、設計、歷程、活動、信念)；而在教育行政方面的題型則可分為(計畫、組織、溝通、領導、評鑑)。

九、讀書環境很重要

讀書環境是重要的。如果你在某個場所容易散漫、怠惰，那麼可以試著轉換一個環境，如圖書館、愛閱館。另外，我也十分建議學弟妹們可以組成讀書會，有三五好友相互砥礪，一定能大大增進前進下去的動力。

十、作息正常也是不二法門

準備考試最重要的就是作息正常，如果沒有每天固定的讀書模式，很容易會變成三天捕魚兩天曬網。依照我的習慣，我會把每天晚上的七點到十一點當作是自己讀書的黃金時間，在此段時間內就是非常專注地讀考試的內容，而在假日時也會視需要，彈性調整閱讀的時段。

另外，維持身體的健康也十分的重要。像我每週都會固定禮拜二晚上至系上的羽球隊參加練習；每個禮拜五的晚上也會至飯店泅水(sîû-tsuí，游泳)。記住，養成規律的運動習慣，除了能讓你保持健康的身體，也能大大地增加之後讀書的專

注度。

最後，送給學弟妹們一首鄭宜農的歌曲〈光〉：「相信我吧，就像我相信你一樣；相信我們，能一起迎接天藍」。相信我吧，就像我相信你們都可以順利通過教檢，只要按部就班，平時努力，掌握正確的讀書方法，一定能繼續在教育的這條路上，朝自己的夢想大步邁進！

※※補記：近期我發現了一個很好用的 APP，裡面有教檢和教甄的考古題，各位可以把它加到自己的巧手機仔(khiáu-tshiú-ki-á，智慧型手機)裡面，隨時練習，而且重點是不用網路就可以玩喔，趕快掃描下面的 QR code 下載吧！



實習心得

《小教三週實習心得》

110 級 朱文杰

曾經，「小學老師」一直是我心目中的「備胎職業」。

回顧為期這三週的實習日子裡，我發現時間過得好快好快，但在其中也確實讓自己不僅有了難以忘懷的回憶之外，更多的是從中學習到無論是在小學課程、教學、評量又或是在班級經營上有了許多實務經驗的接觸與啟發。除此之外，從跟自己一起學習的夥伴經驗分享裡，也在在的讓自己從中反思小學教育的那種屬於藝術境界的美妙與真諦。三週的小學教育實習，與孩子們建立了深厚的情感與創造了很多這三週十分難得的體驗與回憶。我很喜歡在實習當下能夠與孩子一起探索、一起相處、一起共創一段回憶的那種感覺。

我知道未來無論是在國小教師資格考抑或是在教師甄試上，「數學」是成為一位國小老師所必須面對的必備考科，而我也知道從以前到現在自己的數學並不是太好，也因為如此，我想「小學老師」這個職務因為有了數學，讓我與國小的孩子中間彷彿有了一層隱形的區隔。我知道如果想要到國小現場任教，必須具備良好的數學知能；不過，從這次的實習當中，似乎又讓自己產生了懷疑與反思，我發現自己是個很喜歡「教學」的人，無論是在國語又或是在數學甚至其他領域上。職是之故，我從這次的實習中，自己真的好想再給自己一次機會，為了一圓自我想要完成自己熱愛教學的那份理想，又或是與孩子們一同相處的那種令人悸動的時刻，所以我在去完了小教三週實習之後，決定再給自己一次機會……重拾數學課本、充實自己可能已腐敗的勇氣。為了當初的興趣與夢想，我願意再給自己一次機會。

最後，順帶一提，很湊巧的在這次的三週實習當中遇上了實習學校的運動會，而在這場運動會裡，我不僅看到的是老師怎麼與家長以及同學之間溝通與相處，我更看到的是老師以前任教過的孩子會回來找老師聊聊天、見見面，甚至是帶一杯飲料給老師，我相信這杯飲料是難以用金錢來衡量的，這杯飲料背後代表的是孩子對於老師的一份思念與感恩。我很喜歡看著孩子成長茁壯的那種歡欣的感覺，自己也希望未來能成為一位能夠在一個人可塑性還很高的時候，給予他能夠自我探索與自我成長最終達到自我實現的機會，而自己就是那個背後默默地給孩子支持與提供能量的那位人師，而這也是自己在走完這三週實習之後，之所以想要成為一位國小老師最大的初衷吧！

現在，我正全心全意地走在成為一位「小學老師」的康莊大道上，感恩這一切得來不易的緣分。



《小教三週實習心得》

111 級 劉姿宜

小學教程修完了基礎課程與教材教法，終於可以到實際的教學現場進行三週實習啦！入班前非常的興奮，因為以往的課程都是以課本的理論和模擬的教學演示為主，到學校實習可以觀察到國小導師的生活日常，也可以看到學校場域中的真實樣貌，令人十分期待，但同時也有些緊張和擔心，因為在入班前我們與班級的輔導教師(即入班的導師)聯繫時，老師有提到班級中有滿多的狀況要留意，像是好幾個學生有注意力不集中的問題，也會有難以控制情緒，或是故意造反的學生，而且班上還有一名特殊生，構音是不清楚的，情緒起伏也很大，因此上課時會有教助在座位旁陪伴，面對這樣的班級，自己該如何與學生互動，該如何上台教學與班級經營，對我而言，也是很大的挑戰呢！

實習第一週，主要在與學生建立關係，並熟悉班級的事務，而這週我給自己的任務是做到教師所叮嚀的「表現出教師而非大姊姊的樣子」，可以讓學生親近，但不可以讓孩子沒有分寸，第一天便以這樣的心態進入了低年級的班級，下課鐘一響，學生立馬跑到實習老師們的座位旁，圍繞著桌子，要和我們玩卡牌、小遊戲，或是請我們畫畫，瞬間就和學生們拉近了距離，這種感覺就像帶營隊與孩子們的相處一樣，但同時我也在思考該如何轉換自己的身分，表現出一位老師的樣子呢？輔導老師給了我們一些建議，試著讓自己先處理完公事，有時間再與學生互動，上課時如果學生不守規矩，也應該作為老師的身分即時處理，而不是讓學生想做什麼就做什麼，我想這是自己成為教師前需要學習的第一步吧！



觀察真的是很好的學習，這一週下來，從教師身上學習到很多，像是班級經營，我從一開始進入班級，就看到學生能夠自己完成很多工作，感到非常驚訝，像是學生能一早到學校自己先消毒桌子、做打掃工作、抄聯絡簿、量體溫，雖然偶爾還是要教師提醒，但是就低年級來說，學生能有秩序地完成多項工作，真的很不容易呢！

除此之外，低年級真的好多突發狀況阿！這禮拜教師幾乎每天都在處理學生的問題，看到教師有條不紊地處理，讓我有不少的收穫，也將這些故事與大家分享，像是學生身體不舒服，教師要趕緊評估學生的狀態，請任課教師多加留意，還要趕緊連絡家長，詢問是否要帶孩子去看醫生。除此之外，當兩個學生在打架時，教師也要趕緊制止，並個別詢問事件的經過，再跟學生說當下應該要還手還是告知教師，讓學生知道打架的處理方式是不對的，也讓學生彼此道歉。最後，還有學生在其他課堂上情緒失控，拿著餐袋要打另一個學生，教師也要在學生回教室後，立即處理，聯繫雙方家長，讓學生道歉，隔天還在全班的共同時間跟所有學生談話，調整學生之後上課的座位，避免往後再發生類似的事件。

第一週下來，很深刻的體會就是「教師真的好忙呀！」以前可能會覺得低年級只有一天是全天，其餘都是半天，導師下午就沒事了，工作上應該不會那麼繁忙吧，但是我發現這根本是錯誤的想法啊！教師下課時不是要處理學生問題，就是發生突發事件，需要與家長聯繫，還要批改聯絡簿和作業。午休時段，教師也要關注學生情形，根本就沒有時間可以好好休息，連上個廁所都很難！所以教師也跟我們分享，擔任低年級的教師真的要適時安排自己休息的時間，像是趁學生很專心看影片的時候，趕緊去上廁所，才能讓自己稍微休息一下，不然即使是半天，教師也是超級忙碌的！

第二週開始，已經慢慢熟悉學生以及班級事務，剛好因為這週有機會，教師讓我們去看高年級教師的公開授課，藉此觀察不同教師的上課方式與班級經營，真的是很難得的學習機會。課堂中，教師以五年級數學的年齡問題為主題，使用因材網來進行教學，一開始先讓學生自學，教師發下每人一張題目單，讓學生自行練習。第二步驟，採用組內學習，讓組內成員討論彼此的答案，將最終的答案拍照上傳，並填寫組內分工檢核表。第三步驟是組間學習，各組會上台發表，其他組的小組長會為上台的小組評分。最後，教師講解，統整以上各組的答案，並比較課本與因材網不同的算法，再提醒學生記得驗算的步驟。

課堂中我覺得教師厲害的不僅是對於平台、設備的使用非常熟悉，能夠及時處理學生的設備問題，對於教學的態度也很令人敬佩，教師說沒有最好的方法，只有最適合學生的方式，所以教師總結時有提出不同的算法，讓學生自己去選擇，這是很值得學習的部分！觀課下來，很有感觸的是，身為老師也要不斷地學習，不斷地進步，教師跟我們說「因材網，知道多少，用多少，不用擔心不會用，也不要完全不用」，教師若能嘗試學習，運用不同的資源來教學，也才能讓學生有不同的學習方式，更能夠符合個別學生的需求。

接著，第二週除了觀課，最大的收穫就是上台教學的經驗，因為三週實習一定要有一次觀議課的教學，教師很貼心的讓我們在第二週有一次上台練習的機會，在第三週才正式教學。這週上台教國語課時，因為是第一次在真實的學生面前上課，而且要上滿整整四十分鐘，會有種不適應的感覺，過程中雖然還有很多需要

調整的部分，但我覺得這也是另一種學習，讓我知道「喔~原來真實教學現場是這樣！」需要隨時注意學生的反應，及時處理與調整，從學生真實的回應，也可以知道面對學生時，指令必須清楚明確，當學生有各式各樣的回答時，教師也要將主題拉回來。更重要的是，上台教學時，一定要展現自己的自信，設法克服自己的緊張，教師告訴我們：「緊張是好事，代表我們很重視這件事，但我們不能讓緊張影響自己的表現，要想辦法讓自己準備到 120%，這樣上台即使有些緊張，也能夠發揮到 100%的實力」，教師溫暖的鼓勵和建議，也帶給了我很多的能量。



最後，「實習的三週變成了兩週」，因為疫情的關係，實習只進行了短短的兩週，真的覺得很不捨，也感到很可惜，無法和輔導教師、班上的學生有一個美好的結束，也無法於第三週進行正式的教學演示，但我也很慶幸自己遇到了一個很好的輔導老師，總是給予我鼓勵和建議，而我也從老師身上學到很多，不論是老師的教學、班級經營，還是老師與學生、家長、行政溝通的方式，都很值得學習。最令我感動的是，雖然老師任教多年，但是對於教師這份工作仍懷抱著熱情，對於學生也是無比的關懷，即使每天的工作非常繁忙，也總是為學生著想，期望學生變得更好，我想如果成為教師能一直保持著這樣的心態，那真的是很難得也很值得驕傲的一件事了！而我在博愛國小實習的這兩週，真的是很美好的回憶，從中獲得的經驗與學習，相信一定能成為自己日後成長的養分！

《晨課—教育系三週實習心得》

109 級 涂至彧

於 2020 年三月 30 日至四月 17 日至鳳西國中實習。每日皆搭乘捷運至鳳山站 1 號出口，復步行途經復興街曹公圳右彎鳳山運動公園。聊之以記，給步行上班的自己與那段時光。

《晨課》

---晨時步行過復興街與鳳山運動公園

天亮在遙遠的彼端

而我在這頭

匆匆趕路

-

睡眠不足的我

踏著沒有靈魂的步伐

讓萎枯的疲憊與灰色

的季節接軌

-

都已經三月了

春天怎還未來到：

灰色的花、灰色的草

灰色的水圳，以及

灰色季節裏運動的人們

這樣的日子已持續好久

-

老師說過，

早睡早起身體好

這看似簡單、平凡，但我

卻未曾實踐過的理論

就現在來實踐吧！

於是乎，派給自己一些功課

—

比如：每日早點出門；

一定要吃早點；

僅量別趕時間；

並且在途中

替自己

以及自然朗誦幾首聶魯達

—

學習一旁水圳的水

如何靜靜地

悠閒的流

流經河流，再至大海。學習

—

野狗們的淡定

曬著日光浴

而對路過的、調皮的

上學途中的學生們不為所動

—

夾道兩旁的
洋紅風鈴木
只為春日的無憾
而爛燦底盛開

—

還有公園中
溜著直排輪的人們
怎樣讓微風刷拂臉頰
隨天上的白頭翁與麻雀
自在底飛

—

之後，或許就會覺得
天亮在不遠的彼端
而我在這頭
已不再匆匆，趕路

—

當自己能為自然再次佇足
並且發出驚奇
說不定，屬於自己
的春天
就已經來到！

—

《半年教學實習經驗》

109 級 陳彥文

各位系胞大家好，我是 109 級的系友 陳彥文，目前正在台北市的國中擔任兼任輔導老師。這次很榮幸受到學弟妹的邀請，跟大家分享半年教育實習的心得與經驗，希望能讓學弟妹對於教育實習有更多的了解！

在開始分享之前，要先跟大家簡單介紹一下什麼是「教育實習」？從大一開始，我們教育系的系胞就在為成為一位輔導老師而努力，而要成為一位擁有教師證的老師，整個流程要從大學的修習各種課程，到大四下學期畢業前進行教師檢定考（簡稱：教檢），考過並且畢業之後才能開始進行為期半年的「教育實習」，而教育實習的成績及格後，才能順利地拿到教師證照。而最重要的，要拿到教師證照後，我們才能參加各地區一年一度的正式教師甄試（簡稱：教甄）。而這次要跟大家分享的，就是半年教育實習的心得與經驗。

教育實習主要分為三個部分，分別是行政實習、教學實習以及導師實習，而這三個部分也是任何一位老師在教入教育現場後會面臨到的：擔任導師、兼任行政工作以及最重要的-進行課程教學。在教育實習的過程中，我們同時會有三位輔導老師分別來指導我們這三個部分，讓我們成為一位擁有即戰力的老師！接下來，我將針對三個部分的實習內容、曾經遇到的問題，以及所獲得的經驗與各位分享，需要特別注意的是，每間實習學校都有所差異，小至上下班時間，大至承擔的工作量；所以我的經驗僅提供參考用。

一、行政實習

教師兼任行政工作，也就是老師除了教學工作之外，還身兼學校各項行政事務的要職，像是各處室的主任、組長、副組長，所以大家在行政實習的輔導老師，大部分都會是某組的組長，少數會是處室主任。而我們系的實習科目是國中輔導活動科，絕大部分都會是安排到輔導室的輔導組當中，然而，有些學校也會要求實習老師每個月會換不同處室實習，希望實習老師對於各處室的業務都能夠有初步的了解。

我整個教育實習的過程中，待在輔導組，但是其他處室的處組若有大型行政工作（如：校慶、年級活動），則無論你待在哪個處組，所有該校的實習老師都會被指派相關任務進行協助。另外，我的實習學校是一間完全中學，所以我在這半年當中協助過的行政任務非常多元，包含高中部以及國中部的行政工作都要協助，用表格呈現會較為清楚：

時間	業務負責行政處組	業務名稱	工作內容
8 月	學務處訓育組+輔導室 輔導組	國中部新生訓練	1. 新生訓練活動負責：關主、主持人、攝影。 2. 戲劇表演
	學務處社團組	高中部新生訓練	同國中部新生訓練
9 月	學務處訓育組	教師節敬師活動	戲劇表演
10 月	教務處教學組	英語歌唱比賽	場控、活動策畫、表演
	輔導室高中輔導組	身心障礙體驗	關主、場控、活動策畫
11 月	全校	校慶	攤位協助、街訪主持人
12 月	輔導室高中輔導組	升學祈福大典	主持人、活動協助策畫

以上只是全校性的大活動，輔導處的其他協助業務就另外有：輔導刊物編撰、各年級輔導講座、輔導相關教師研習、認輔志工培訓以及其他臨時交辦之行政業務。

請記得，一間學校會有很多實習老師，所以實習老師之間的情感聯繫也很重要，因為這些大型活動會是跨處組的行政工作，都需要實習老師們一起合作，行政工作：**夥伴的力量非常大！千萬不要只想靠自己一個人。**同時，上述的工作內容，都還有包含前置作業準備，例如戲劇表演要發想劇本、排練、準備道具；活動負責要發想關卡、提前場地布置…等，所以行政工作真的會非常之累，然而能從當中學到許多經驗，對於未來考試中的口試是非常有幫助的！

二、導師實習

未來我們能成為一位導師的機率其實不高，原因是輔導教師分為 1. 專任輔導教師、2. 輔導活動教學教師，而專任輔導教師基本上不授課，純接個案（介入性輔導）；輔導活動教學教師則以授課為主，不接個案（發展性輔導），需擔任導師；然而以目前教育現場的正式教師缺額趨勢，是以專任輔導教師為主；除了有一些代理缺額外，輔導活動教學教師已經非常少了。而「專任輔導教師」是明文規定不能兼、代導師的。因此，導師實習是少數我們能擔任導師的機會了。所以更需要好好把握，從導師的角度去看到未來我們在輔導工作上能做些什麼。

導師的工作總歸一句，班上所有學生的大小事務、生活輔導全部都是導師需要去注意與進行班級經營的，當然也包含了親師溝通。而在我的實習經驗當中，導師是佔最小時間比例，卻是我收穫最多的。

從批改學生的聯絡簿並給予回饋、英語歌唱比賽、運動會大隊接力一起陪學生練習，校慶一起擺攤賣香腸，甚至一起參加校外教學、班遊，加上導師班學生每天茶餘飯後的關心與聊天，半年的感情建立起來，會發現導師是最貼近學生，也是最能快速從學生身上的到回饋的角色。而實習結束最不捨的，也會是這一個班級的學生。

三、教學實習

教學是一位老師最重要的責任。所以教學實習，就是跟著教學輔導老師去觀課（看他們上課），並且在下課之後進行討論，包含了你在課堂中看見了什麼優缺點？如果是你你會怎麼樣教學？甚至跟輔導老師一起討論教案，最後實施。而在觀課一段時間之後，陸陸續續就要換實習老師上場實戰了，讓輔導老師在台下看自己上課，結束上課後再進行討論與修正。

就這樣在不斷來來回回的討論與修正當中，你會開始形塑自己的教育觀點，以及班級經營的方式。最後變成你獨特的教學風格，到中後期，有些實習老師一週可能要上 5-10 節課；有些實習老師也可能就只有不到幾節課可以練習，端看你如何跟輔導老師討論與協調。而講到教學實習，最重要的就是影響你半年教育實習分數的重頭戲：教學演示。

教學演示基本上會是全體總動員，也就是你的高師大實習指導教授、三位輔導老師、整個領域的任課老師、校長、教務主任、教學組長，都會來看你進行教學，並給予評分。此時你會需要實習夥伴的幫忙，準備茶水點心、觀課座椅、攝影、拍照、發評分單與教案...等。總之就是驗收成果！

教學是一件耗神卻又非常迷人的事，因為備課會非常的燒腦，需要你不斷動腦筋發想教材內容，但是當你看到學生在你的課程當中積極參與、學到了一些他們原本不知道的事情，你就會感到很有成就感，教學就也變得如此迷人！只是過程當中一定也會遇到挫折，像是學生因為你是實習老師不把你放在眼裡、或是班級氛圍不佳無心學習，你就會開始思考如何調整。

半年的教育實習你可以選擇過得非常充實，也可以擺爛荒度，你如何選擇，將會影響你未來的競爭力。我的教育實習非常充實，確實非常的累，每天回到家都已經六點半，吃飽飯備甚至其實行內都會有一種習慣，當你去考一間學校的正式或是代理老師，學校其實都會去詢問你以前的實習學校或是工作單位你的表現與狀況。教育圈看似很大，實則很小，給未來要踏入教職的學弟妹們建議：永遠不要忘了自己為何要踏入教職，也別忘了任何教學活動、行政業務、導師工作，都要以學生為中心來思考與修正。祝福所有系胞們都能在未來的教育實習當中，儲備力量、找到自己對於教育的想像。

《我在光華國中的那些日子—半年教學實習經驗》

109 級 賴奕宏

哈囉！各位教育系學弟妹們，我是剛畢業不久，沒什麼名氣的 109 級學長，很榮幸能夠被邀請來分享我的半年實習經驗。自《師資培育法》修正後，教師資格的取得流程產生變化，由原先的舊制（先實習後教檢）改為新制（先教檢後實習），需先參與教師檢定並通過後，才能到中等學校進行半年教育實習，可謂是背水一戰！下面就經驗談部分帶大家認識我的半年實習大小事。

一、前篇-選擇實習學校

與系上的教育實習（俗稱三週實習）不同，實習學校需要由自己去尋找與接洽，師就處每年都會舉辦教育實習行前說明會，切記一樣要去聆聽，否則會不曉得如何申請教育實習！在選擇上我推薦兩種方式：

其一為選擇畢業學校（本人是採用此方式），一則是學校場域與人事物是自己熟悉的，在實習上能夠很快進入狀況；二則是聯繫與交通方面會比較容易，甚至畢業的學校離家近，可以節省許多開支。然而也有隱憂的部分，由於是熟悉的學校，在師生相處上容易因為過於熟悉而忽略了該有的禮貌與分寸，再者學校可能也會交付為數不少的事務請你協助（所謂的人情壓力），這些隱憂的地方須要留意，隨時調整自我。

其二為選擇大學校，以高雄為例，像是五福或是陽明這種總量管制學校，一則是大學校因為學生人數眾多，在學校場域上會有各式狀況發生，可以從中學習到多樣化的處遇方式；二則是訓練自己的口條及台風，相對前者，學校場域與人事物是較為不熟悉的，與學校接洽時如何向其展現誠意與熱忱，在實習期間如何與學校人員相處，教學上的教學氛圍與說課的方式等都是可以從中培養與磨練。隱憂的部分主要是適應期，需要花更多的時間與精力去了解學校場域、學校辦學特色、教師學生文化等等。

二、主篇-半年實習

順利簽訂實習學校，並通過教師檢定後，即可開啟半年實習的生活。一言以蔽之，就是三週實習的放大版實習模式，只是與新課綱的架構一樣，加深加廣。大體來說也是分為教學實習、導師實習及行政實習，以下就三個部分加以論述。

（一）教學實習

半年實習中最為重要的部分，除非你很確定實習完不從事教職，否則教學是跟著你一輩子的！教學實習的重點其一為與指導老師的相處，透過觀摩教學、請

教指導等能夠瞭解指導老師的性格與教學特色，擇其善者學之，其不善者自己內自省或者委婉向指導老師表明個人的愚見。

學長經驗一句：「不論是你認為好相處的或者是難以相處的，這都是一種考驗，試煉自己的待人處事與耐受度。」畢竟教育圈非常狹隘，一不小心得罪他人，自己的壞名聲因此被散佈至教育界，以後就很難在此生存。忍一時風平浪靜，退一步海闊天空，別跟自己的未來過不去。

重點其二為教學演示，除了要錄影外，指導教授們（實習學校與高師大）和校內老師也會前來觀課，可謂是相當盛大。因此在教案的編寫上，若是實習生是多人，建議大家一起討論，刺激想法與意見，畢竟他人看見的與自己看見的角度有所不同，並且定時請教指導老師，從中擷取訊息，彼此去蕪存菁，共同擬定一份完備的教案。

重點其三為教學觀摩，這部分很可惜，因為指導老師是專輔老師，依照法令規定只有授課一個班級，加上行政實習端較為繁忙（人情壓力），所以只有觀摩一個班級。學弟妹們如果有機會務必要多去觀摩不同班級的教學情況，可以觀察指導老師面對不同的班級所採取的班級經營策略與教學風格是否有所不同（通常差異出現於細節上，像是秩序維持、教學活動的先後順序等），自己將來在面臨各式教學班級時，較不會手忙腳亂，能夠有一套自己的教學模式。

（二）導師實習

比起教學實習，導師實習更容易看見學生私下的一面，這時與學生的相處模式及班級經營風格上需要多加留意。在三週實習的時候，我覺得自己的身份會偏向在大哥哥大姊姊與老師之間的模糊地帶，去查看學生打掃的時候都會猶豫自己要說什麼、做什麼，畢竟自己只來三週，也不好意思過分督促學生；然而在半年實習的時候，自己的身份定位在老師角色，我就會觀察導師在查看打掃時向學生們說些什麼、做些什麼，輪到自己去查看打掃時，融入成自己的風格而有所作為。

班級活動的參與也是導師實習中重要的一環，例如：班親會。我還記得實習的時候，學校班親會約莫在開學後的第三週舉行，當時對班上學生還沒有到完全瞭解。班親會當天導師請我自介紹給前來參與的家長認識，這部分我覺得還好，不會很困難；然而危機總是來得特別突然，有一位家長跑來向我搭話詢問孩子在校情況，導師當時正被其他家長留住無法脫身，這位家長的小孩又剛好是我不熟的，整個超級尷尬，總不能對家長說：「某某家長不好意思，我跟某某不熟，所以不知道什麼事情喔！」我只好盡可能說些鼓勵的詞彙（像是某某在校表現良好，打掃都有盡責完成）且不過多評論，最後導師也讚美我的隨機應變能力。奉勸各位學弟妹，倘若知道班親會的日期，最好一定要在班親會前認識每一位學生以及觀察他們的所作所為，不然就是要依靠自己的隨機應能力。

（三）行政實習

根據你所處的行政處室與人力決定你協助行政業務的量，「量力而為」這四個字是我從行政實習中深刻體會到的。因為全校只有我一個實習生，所以我的行政實習是各處室輪流（主要還是輔導室），雖然很辛苦但我也從中學習不少，精進自我。以下簡單談談我在四個處室的行政經驗供各位學弟們參考：

首先是教務處，最忙碌的時期莫過於段考期，在處室內與行政人員一同檢閱監考老師們收答案卡與試題卷數量有無缺少。當鐘聲響起，魚貫而入的老師們依序將手上的監考包（答案卡、試題卷等）交給處室行政人員，接著簽名以示負責，這流程看似簡單，然在快速且大量人潮湧入下，可謂相當辛苦！除此之外我也協助出題老師跑遍各年級的每個教室去更正試題卷內容，想像在一片寂靜的考場中，對著考生們大聲宣布修正試題卷內容，是需要梁靜茹給的一點點勇氣呢！

其次是學務處，最忙碌的時期就是行事曆上屬於學務處舉行的每一個活動，畢竟活動都與學生習習相關且都蠻盛大的。我協助過才藝比賽主持人（舞蹈歌唱等）、直笛音樂比賽主持人、校慶活動音控與趣味競賽裁判等，當中我認為最辛苦的就是主持人，如果你不是那種能臨場發揮的人，建議事前要打個講稿與流程概要，現場主持上比較不會出錯。

接者是總務處，應該是我實習中最悠閒的時光了，我所處的實習學校中的總務處人員除了主任是教師兼任外，其餘都是公務人員，他們的業務內容比較需要專業知能，像是公文、請款與招商等，我自己在這方面可謂是外行，只能協助比較簡易的內容，像是遞送公文，帶廠商認識學校的相關設備等。

最後是輔導室，輔導室與我們未來是最息息相關的，因此在輔導室的見習上需要時時留意，例如：行政人員端舉辦各式講座（生涯講座與親職講座等），可從中觀摩他們是如何舉辦講座，怎麼去規劃流程，培養自身的活動規劃能力；向專輔老師們請教一些二三級個案的一些諮商方式，像是中輟生、不良行為學生等個案，可以從哪些諮商目標下手，或是大部分的同類型個案有著相似的特徵，可以連結並概念化，建立一套面對同類型個案時的諮商基模。

三、結尾

總結來說，不論你是一人的實習、多人的實習、母校的實習學校還是大校的實習學校，在實習上都需要共同奉行一個核心價值，那就是「**做中學**」。不要害怕做太多或是辛苦的事情，將其視為是一種挑戰，相信自己即使是遇到挫折也會繼續站起奮鬥，完成這個挑戰後，你將會有所突破，如同蛻皮時一開始會很脆弱，但一段時間後會成長變為更加茁壯。教育現場是一畝花園，我們是一群新生的種子，種在此處，外在給我們養分，但如何吸收是依靠我們自己的根，由自己掌握有效吸收，方能成為十年樹木，百年樹人。

《諮商實習心得》

110 級 賴穎瑄

為期一年的諮商實習，是一段長久的馬拉松賽，在參賽的過程中難免戰戰兢兢，但對於想要成為輔導老師的人卻是非常重要的一段體驗歷程，要經歷每個禮拜與學生的心靈接觸，以及長期與辦公室的師長們交流，真實地體驗了輔導室師長們的工作日常級校園生活。

一、面對學生的諮商實習-理論文字與實務現場的差距

在過去三年，大學課堂上學習了許多與學生相處及輔導諮商相關的理論及知識，也曾經在課堂上做過些微的諮商演練，可是即使有了這些經驗，接觸到實務現場的剎那仍然非常緊張，加上自己又是很容易事前緊張，會先焦慮起來放的人，剛開始在接觸學生(晤談)前會先在心裡做過無數次的演練，以及預設學生可能會發生的狀況，甚至先想好解決方案，好讓自己安心點。

但經歷過幾次的晤談後，漸漸體悟到晤談的情形是不太能先預測的，也發現我們在課堂上所學習到的理論，非常適用於考試方面，雖然我們都能夠回答並知道要怎麼使用，但實際運用在學生身上，或許會需要轉好幾個彎才能讓學生明白，也或許是憑感覺、毫無理論架構可言，因為每個學生之間的特質差異性大，或許我們有自己預設想要幫助學生們的方向，可是學生們的反應總是出奇不意，很多時候我們只要配合/傾聽他們，不用一定要「刻意」使用甚麼技術，對他們來說就會是很大的幫助了呢！

二、與師長交流的行政實習-校園活動的幕後花絮

學生們總是很期待學校所舉辦的大小活動，而促成這些活動的幕後推手都是師長們，就自己實習期間所待的輔導室來說，雖然沒有參與到太多的活動，但看師長們在辦理活動上也常常是忙得不可開交呢！像是辦理學校的校慶暨園遊會，師長們不只要協助大會的會務，還要接待貴賓們，同時須協助學生擺設攤販，為了讓學生們和家長可以開心及順利的參與校慶；以及為即將面對會考的三年級生們，舉辦了祈福大會，邀請各方長輩們前來給予幫助，並且精心為考生準備粽子和包子等祝福禮物。

而除了大型活動外，更多的是小型卻也重要的活動，像是辦理特殊生體驗、生涯探索、家長團體等的講座，都是經過師長們精細籌劃的結果，其中印象最深刻的是有一次和主任一起去校外探訪之彈性學習課程(利用固定的課堂時間個別

到不同合作店家進行學習)的學生，因為這也是自己第一次接觸到彈性學習課程，所以不太了解詳細的內容，但從主任身上看到的是「責任與陪伴」，因為是課堂時間，學校不能放任學生一個人，師長們要陪伴學生到達合作的店家，並且確認學生的學習狀況及進度，好讓學生在安全的環境下進行興趣性的學習，也透過師長們的工作日常，看見他們在輔導上對學生的熱忱與關愛。

三、給曾經猶豫過的自己…

或許看到這邊的你/妳，仍然猶豫自己是否適合成為輔導教師，又或者仍在抉擇未來是否要修習諮商實習的課程，因為自己當初也是猶豫了很久，但最後很慶幸自己做了不後悔的選擇，也從中獲得了很多經驗及成長，包含提早體驗在辦公室中與師長們相處交流的氛圍，學習在職場上的應對進退，並且時常地與學生有所接觸，培養了屬於自己與學生的相處之道，提前熟悉學校工作的生活，也幫助自己在面對三週實習時比較不會這麼緊張，雖然每個禮拜去到學校的時間不多，但把握並珍惜每次去實習的機會，可以從中挖到不少寶物唷！



附上一張與實習夥伴的合照之餘，要給大家一個已經說到爛掉卻很重要的大大建議：由於諮商實習的時間是一年，且是兩兩一組的實習，所以說挑選雙方都和得來的夥伴非常重要喔！你們很常要一起共度在實習校園中的生活，遇到困難時可以一起面對，並且互相幫助、共同成長唷。

系外課程修課心得

《英語系雙主修心得》

111 級 羅苡佑

從小就對英文有著十足興趣的我，大一開始修習英語系課程，做為確認雙修前的試探。大二通過雙主修考試後，正式展開「英雙生涯」。究竟「英文系要學些什麼」？都是「全英文授課」嗎？教材都是「原文書」嗎？每個同學英文都很「溜」嗎？「班級風氣」如何？…敬請期待每學年辦理的雙主修講座...（阿不是，這樣賣關子可能過不了主編這關 XDD）。

簡單來說，英語系的課程與我們國高中時期上的英文課可說是截～然～不～同。課程學習主要包含「英語溝通」、「語言學」、「文學」、「英語教學」等類別，目前修過的大一至大三課程，均以前三類別為主，分別像是英語聽講、語言學概論、英國文學史等等，而我本身對英語教學最有興趣，文學則落在興趣「邊緣」，但還是努力學習哈！至於課堂使用的「語言比例」則依各科教授為主，若是「全英文授課」，在開課系統的課程名稱旁都會「標註」。教材的部份則 99.99%是原文書無誤。由於雙主修衝堂的狀況，常常與不同年級、不同班（甲/乙班），甚至不同組（A/B，以單/雙座號分組）的同學一起上課，每個班級的風氣都大不相同，同學們專精的英文能力也不盡相同。提到分班的部分，我們雙修生不歸屬於任一班級，所以就算我是單號生，三甲 A、二乙 B、一甲 B 通通的課程都能修喔！

就自身修課的感受，英語教學的科目不多，BUT IT'S OK！「熱忱總會為自己找出路」，只要是空堂時間，我會積極參與英語系辦理的各式講座與參訪，其中，最令我印象深刻的包含「台美雙聯學程國際 AP 課程觀摩」、「全英語教學工作坊 Classroom English」以及「2020 教育部雙語教學研討會」。這些活動都與行政院於 107 年推出「雙語國家政策」以及教育部於同年頒發的「全英語教學師資培育實施計畫」（後更名為「雙語教學師資培育實施計畫」）相關，英語系這兩三、年辦理許多全英語教學與雙語教學的活動，於 109 學年度起，也開設雙語師培課程，有興趣的系胞都可以時常留意訊息！除了英語系本身辦理的英語教學活動，師就處也會規畫相關活動，像是今年寒假我到訪汕尾國小進行「FUN 寒假雙語營」的偏鄉雙語教學活動！

與英語系同學的相處，除了修課外，我在大二接受總召邀請，並參加甄選，加入英語系的「大手攜小手」，到獅甲國小進行「全英語教學」。身為他人眼中的「非本系生」，從一開始的「格格不入」，到後來的「超級進步」，與英語系教學夥伴也從「陌生」到「默契」。

此外，108 課綱強調「素養」、「跨領域」、「議題融入」，加上這兩年的肺炎疫情的影響，我在大三上修習本校英語系、美國在台協會與美國賓州大學合辦的「環保素養課程 X STEM 跨領域全英語微型課程」，運用課後時間於線上進行課程

學習，對我來說也是全新的體驗。熱愛學習與挑戰的我，即便主題是專為理工學院設計的“EFL Reading and Writing Pedagogy Workshops”，我都還是參一咖！把握跨領域學習的機會。

英語系也不定期辦理競賽活動，我參與過「英語三摺頁比賽」、「全英文素養導向教案比賽」與「高雄廣播電台：高雄景點 30 秒我來講」，從賽前的工作坊培訓，到實際的創作，以及得獎後收到的回饋與講評，整個參賽過程相當踏實。

英雙人生固然艱辛(排課困難、超修、衝堂、期中期末爆炸、延畢…)，秉持著對教育以及對英語的熱忱，這些挑戰都會化為成為一名教育工作者的重要涵養！這兩三年的雙修生涯相當充實，知識與視野都更加開闊，也結交許多學習路上的好夥伴。我的雙主修人生，未完待續…

2020 教育部雙語教學研討會—與自己的得獎教案作品合照	EFL Reading and Writing Pedagogy Workshops
	
台美雙聯學程國際 AP 課程觀摩	高雄廣播電台：高雄景點 30 秒我來講/佳作
	
國中核心素養全英文教案頒獎/決選優良教案	環保素養課程 X STEM 跨領域全英語微型課程：面授課程大合照
	

兒童文學語教學課程到訪四維國小進行英語說故事活動



大手攜小手全英文教學



英語三摺頁得獎合照/佳作



英語三折頁工作坊



全英語教學工作坊 Classroom English



愛在偏鄉：汕尾國小雙語營



《體育系雙主修心得》

111 級 吳柏佑

大家好呀，我是教育三的吳柏佑，因為未來我想要從事體育老師的工作、以及體育相關事業，所以目前有在雙主修體育系，想要透過這個機會對體育這方面有興趣的學弟妹們先了解高師體育系的課程，後面我也會分享我的上課心得以及對雙主修的看法

一、 體育系課程介紹

高師體育系的課程安排是以培育台灣體育師資、運動教練、運動休閒防護人才為目標。因此我覺得體育系的課程分類大致上可以分成以下幾類：

(一) 體育師資

要成為體育老師必須修滿必備學術科 24 學分、選備 20 學分，總修習學分 44 學分以上才可以，為了滿足以上條件，高師體育的課程也依循這個規定來規劃，術科課程包括：田徑、游泳、籃球、羽球、排球等常見球類，學科部分就包含體育原理、體育史、運動教育學、體育課程設計等。以上也可以說是佔了體育系三分之一的課程，如果想知道更詳細的課程資訊，建議可以上網找會更佳清楚！

(二) 運動教練

除了體育老師之外，如果想成為運動教練的話，高師體育也是有相關課程可以修，例如阻力訓練、運動教練學、運動心理學、運動訓練法等教練相關課程。

(三) 運動休閒防護

運動休閒與防護在高師也有相關課程，其中我最推薦運動防護、運動貼紮、以及運動按摩學，不僅可以學到許多實用的貼紮、按摩技巧，也可以學到初步的運動防護知識，對於有在運動的人來說，是相當重要的！而且上這三門課的陳福成老師相當厲害，非常推薦這三門課。

總結來說，高師體育系的課程以培育體育老師為主軸，除了基本術科之外，也包含許多運動教練、運動休閒、運動防護、體育行政管理等課程，因此在體育領域方面的學習，我本人覺得是蠻多元的，而且也有看到許多體育系的學長當教練的、當體育老師的、當防護員的，發展面向蠻多元的，並不會只

有是當體育老師這條路，而且是實作課程非常多，我覺得比教育系有趣，畢竟理論學歸學，還是要知道怎麼用比較好！

二、 修課的經驗分享

（一）實作課程

跟教育系課程比較不一樣的地方，我認為是實作課程比例的差距，體育系的課程規劃上本來就較多身體力行的實作課程，例如術科課程就佔了一大半，但是如果撇除掉術科的話，體育系的學科也是有相當多實作課程，例如陳福成老師的運動按摩、運動防護學，或是陳膺成的人體運動學，這些課程除了講解理論、概念等學術性知識之外，老師也依照課程內容設計相關的實驗、實作課程和考試。

對我來說，我自己是比較喜歡實作與理論兼具的上課方式，畢竟只有純粹探討理論的話，我認為會比較空泛一點，除此之外，體育系的實做課程對於未來想要走運動防護、教練、甚至是體育老師都有相當大的幫助。當然就算不是輔修或雙主修體育系的教育系學弟妹們，如果對於運動防護、重量訓練等課程有興趣的話，還是非常推薦陳福成老師的運動防護、運動按摩、運動貼紮喔！

（二）術科的挑戰

雙主修體育系，我認為最具有挑戰性的地方就是術科了吧！畢竟會想要去念體育系的大部分都是高中時期是校隊、體育班的學生，對於普通生來說，體育系的術科確實會比較難受，例如歸類在必備術科的田徑、游泳，或是選備術科的籃球、足球，對我們普通生來說都是極大的挑戰。不過，我目前修過的術科都沒有被當掉，原因除了我本身的運動能力就不錯之外，有一個很大的原因我認為是意志力跟決心。

體育系的老師們，都還蠻注重學生的學習態度，術科考試的高標準考驗的是學生的努力以及決心，**你不努力，就會被當**。我覺得這樣的上課方式是好的，比起教育系不會當人的安然風氣，我更喜歡具有挑戰性的課程，而且我自己覺得這不僅可以看出一個人對於自己的夢想的堅持，更可以看出一個人的學習態度以及努力，這也剛好符合體育系培養學生的精神吧，也就是努力而且不放棄的精神。

以上就是我在體育系上術科課時感受到的一種氛圍，一種積極向上、持續努力的氛圍，這樣的氛圍也讓我在未來人生訂定目標後，有那份不能輸的決心在吧。

總結來說，上完體育系的課之後，我認為我學習到的東西較多，可能是因為我本身就較喜歡實做的課程，但有很大的原因是體育系給我的感覺吧，尤其是術科課，不努力就會失敗，我相信這不管放在任何一個人生階段都適用，所以對於體育系課程有興趣的學弟妹都可以來試看看喔，我相信會學到不一樣的東西的！

三、雙主修體育系的原因

當初決定雙主修體育系的念頭當然是因為以後想要當體育老師，但其實如果要成為體育老師並不需要到雙主修的程度，輔修加上必備和選備的學分有修完即可，為何依舊想要雙主修我想應該是我對學習的堅持吧，我猜應該會有許多人在輔修或是雙主修之間做選擇，但我建議如果可以雙主修就盡量雙主修吧！而且在畢業的時候，我們可以拿到兩個學士學位，教育以及體育，這樣的雙學位也可以在未來教甄時讓評選委員知道，我不是輔修而已喔，我是雙主修，這樣所具備的專業知識等也可以讓其他人較為信服吧！

不過現在的我是打算將雙主修體育系退掉，原因最主要的我想還是時間以及體制的規定，時間上，因為我本身在學業以外還有參加學校棒球隊或是在外面補習班打工，因此時間上如果還同時雙主修體育系的話，我大概會累到掛吧，除此之外，體制的影響對我來說應該才是最大的，因為我未來有規劃想要考台師體育碩士班，但是在我去師培中心詢問後發現，我目前在高師體育系休息的體育學分並沒有辦法抵銷台師體育碩士班的學分，意思就是我如果考上台師體育碩士班，許多術科以及學科還是必須要重修，也是因為這樣，才讓我覺得那我就等我考上台師體育碩士班再去修相關體育學分即可，也不會讓現在的生活過度勞累。

最後，還是要勉勵一下大家，當自己有想要做的事情以及目標後，就去做吧，畢竟我認為機會是要自己去爭取的，如果連自己的夢想或目標都不願意去追尋的話，那我會覺得我的人生也太沒有意義了吧哈哈，希望大家有夢就去追，有想要做的事情就去做吧！以上就是我對體育系雙修的想法還有簡單介紹體育系課程，謝謝大家。

《華語文教學學分學程修習心得》

111 級 林詩穎

除了我們所熟知的雙主與輔系之外，其實在高師大中仍有其他自我充實的管道——學分學程。和雙主修和輔系不同的是，學分學程更強調跨領域的學習，像是華語文教學學分學程、文化創意產業學程以及高齡服務事業與人力發展學程等等。雖然學分學程並不授予學位，但仍可在修完各學程所規定的課程後，申請學程學分證明書，而且不受系所而有所限制。其實相對於雙主修或輔系，學分學程所要求的課程學分少了很多，舉例來說，華語文教學學分學程只需修滿 22 學分即可。另外，學校為了鼓勵跨領域的修課，從 110 學年度起，調整了學分學程的修課資格。現在只要在線上選課中的第三階段時，確認修讀學分學程及選課即可，省去以往必須透過紙本申請的麻煩。

修習華語文教學學分學程之經驗與感想

在修習華語文教學學分學程中，我學習到很多在教育系中不曾接觸過的知識領域，像是語言學概論、語音學、詞彙學以及語用學等等，例如：語音學的老師教發音位置或是發音類型等等；在詞彙學則是介紹了詞彙結構以及種類等。其中我覺得語用學最為有趣，老師會介紹一些和語言應用有關的知識，像是合作原則、禮貌原則或是言談分析等等，而這些其實都與日常生活中的對話有關，這使我也開始嘗試去分析我們的日常對話中，哪些地方違反了合作原則，哪些地方又符合了禮貌原則等等，使我真實地體會到何謂「學以致用」。然而，在修習和語言學相關的課程時，常會感受到程度上的落差，像是英語系或國文系的同學，可能已經接觸過這些領域的知識，而對於其他系而言，可能是相對陌生的領域，聽不懂老師所教的，學習起來也稍微吃力些。不過，也因為華語文教學學分學程，讓我認識了 IB 課程、AP 課程等等不同類型的主流國際課程，同時也使我更加了解現今在教育方面上的國際趨勢。

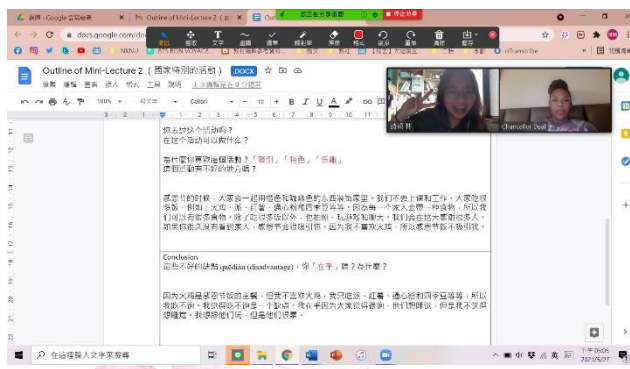
華語文實習之感想

這學期我也開始嘗試了華語文教學的實習，接了兩種不一樣的實習，一個是美國 ERAU 的隔週線上 30 分鐘的輔導，另一個則是美國團 Project



GO 的為期近兩個月一周五次的 30 分鐘輔導。在 Project GO 中，除了一般的教學外，也會有些行政上的事項必須處理，例如：行政手冊、海報製作以及開閉幕式規畫等等，同時也必須跟不同系的同學們一起合作，擴展了自己的人脈，而這些都是在教育系很難獲得的經驗。同時，因為是長時間的教學，使我有機會慢慢地去摸索並發現自己的教學模式為何，如何根據學生狀況進行調整，一次比一次更好之外，也從老師身上學習到很多，得到了更多不一樣的教學技巧與方法，提升了我在華語文教學上的能力。

雖然近期因為疫情的關係，很難有機會跟學生面對面的教學，只能透過線上和學生互動，但也讓我提早熟悉如何透過線上進行教學，習慣了遠距的教學模式。再來，在華語文的實習中，非常注重如何引導學生說出目標句子或詞彙、學生聽不懂時如何轉換自己的用詞以及盡可能減少英文的使用頻率，同時也非常注意學生是否有語法或發音上的錯誤等等，並且及時糾錯。因此，在進行華語文教學的過程中，必須隨時注意自己的發音是否標準以外，也要隨時提醒自己不要用錯語法，讓學生學到錯誤的句子，例如：對於我們來說習以為常的「有…過」就是個不合語法的句子，不能說「我有去過機場」，則應該說「我去過機場」才是正確的。



透過華語文的教學實習，提升了我隨機應變的能力，像是沒有預想到學生無法理解我的問句時，就必須馬上想出更簡單、更容易理解的句子，讓學生可以了解我的意思，才能讓教學繼續進行或是遇到連線或設備問題時，應該要如何處理。另外，甚至是其他國家的人們，達到文化與語言上的交流和互動。因此，我覺得華語文實習中很有趣也很快樂，當學生能夠因為自己的引導而說出答案，抑或是學生在上課的時候越來越積極提問、越來越多互動，就會感到特別有成就感！感覺就像是自己提起了學生的學習動機，使其更加願意投入到課程中。

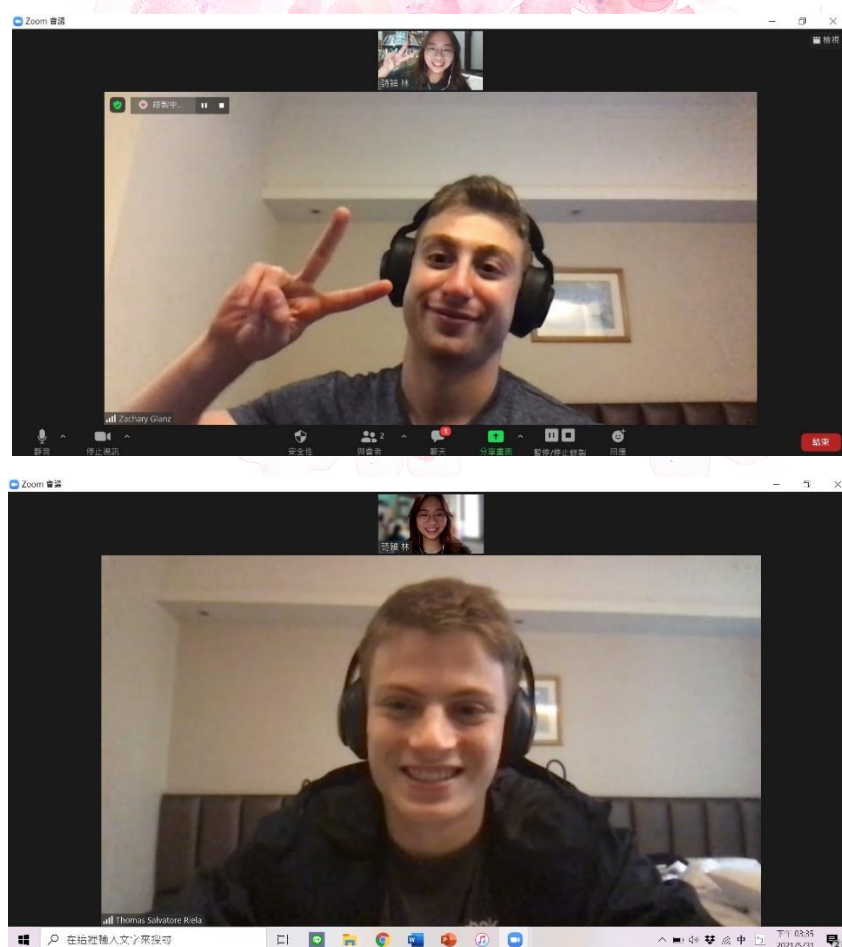
選擇華語文教學學分學程之原因

當初會選擇修習華語文學分學程是因為我對於「學習語言」很有興趣，喜歡學習各個國家的語言之外，我也很喜歡跟外國人互動與交流，可以認識到許多不同的文化，擴展自己的交友圈，同時也能夠學習到更多不同國家的語言。而我認為在修習華語文教學學分學程中，我收穫良多，不只是提升了我的教學能力，幫助我在教育系的教案演示上有更多臨場反應的技巧，也讓我汲取了不同領域的知識，增廣了自己的見聞，充實自己。另外，在華語文教學學分學程當中，並不需要去修習英國文學史或是中國文學等等相關科目，反而更多的是著重在華語的應

用、語音以及語法等等。因此，我認為華語文教學學分學程相對於英語系或是國文系的課程，「語言應用」的成分又更多了一點，這其實也符合了我更喜歡學習「說」不同語言這個傾向。再者，華語文教學學分學程也滿足了我喜歡和外國人交流與互動這件事。透過不同管道的教學實習機會，和不同的學生接觸，會期待每一次的實習教學、期待學生和我分享今天的心情，同時也更期待學生能夠因為我的教學而多認識了一個新詞彙又或者更加熟悉一個語法等等。

總而言之，在修習華語文學分學程的三個學期以來，雖然一定會有辛苦的時候，例如：晚上還要上課、偶爾必須超修等等，但我認為這些辛苦都是值得的，不僅因為是自己感興趣或喜歡的事物，也因為可以在這之中學到教育系不曾接觸過的知識，有不一樣的教學機會和體驗，以增進自己的實力。

在現今的社會趨勢下，「華語」越來越為重要，許多其他國家的人紛紛對於學習中文產生更多的興趣，學習華語的市場需求也漸漸增加。在畢業後的發展上，也比其他人多了一條進路，除了考教檢外，也可以考華師的師資檢定，未來不只能夠留在台灣，也能夠出國當華語教師等等。不論如何，我認為在大學階段必須把握機會多多充實自己，去接觸不同領域的事物，以達到跨領域的學習，進而提升自己的軟實力，培養自己的第二專長，才能在現今競爭力激烈的社會下嶄露頭角。



教學經驗分享

《數位學伴教學經驗》

111 級 史思瑜

「喂？你有聽到我的聲音嗎？」戴著耳機的我，望向電腦螢幕上小小的視窗，等待小學伴熱情的回應——這是我第三次參與數位學伴計畫，這學期擔任小嫻和小萍的國一數學科大學伴。在加入數位學伴計畫之前，我沒有任何國中階段教學的經驗。原本對於教學沒有自信的我，在大二下學期決定鼓起勇氣，從一對一線上教學的數位學伴開始，給自己練習教學的機會。如今，我已連續參加數位學伴三個學期。在課輔的過程中教學相長，讓我收穫滿滿。

剛開始擔任大學伴時，我對於課程的準備工作十分戰戰兢兢。擔任數位學伴要繳交十次課輔的教學計畫表，規劃每次上課的進度；每次課輔時要自己準備數位教材，並填寫課程計畫表，詳細安排每次教學的流程；課輔結束前，也要完成教學日誌，紀錄課輔當天的互動情形。

在第一次上課前，我非常緊張，深怕我準備的內容小學伴會覺得很無聊，也擔心因為我怕生，導致和小學伴第一次見面很尷尬。幸好，我的小學伴總是專心地聽課，也很活潑、熱情，課堂氣氛十分融洽。和小學伴的互動中，讓我有機會練習自己的口條，並奠定自己教學風格。課輔的準備工作方面，經歷兩個學期磨練後的我，也熟練了不少。

我的教材除了運用線上題庫的資源以外，我也從數位學伴的研習中，學到設計數學小遊戲的策略，讓小學伴快樂學習。像是小學伴經常計算錯誤的負數，我就將負數運算的題目融入賓果遊戲，讓小學伴在遊戲過程中複習負數的運算；小學伴經常弄錯的直角坐標平面，則是設計情境推理遊戲，讓小學伴發想問句，進而推理出直角坐標平面上的點。偶爾小學伴可能會因為精神不濟、疲憊等因素，導致他抗拒計算題目。此時，數學小遊戲就非常適合拿來和小學伴互動。

在我第一次參與數位學伴計畫時，比較不會依據小學伴的程度來篩選題目，常常讓小學伴計算太複雜的題目；當小學伴無法明白解題步驟時，也手足無措。和同學討論這個問題後，我了解到「掌握小學伴的學習程度」是很重要的，面對難題的解說也有了新策略。在備課時，我會留意題目的難易度，盡量製造小學伴的成功經驗，增加學習數學的信心。每當遇到比較難的題目時，我會先請小學伴試著做做看，當他面有難色時，便分成許多解題步驟講解，讓小學伴理解。若小學伴在解說後，依然不懂，就會再重複一次，或是換個說法，直到小學伴能理解為止。

我教過的小學伴有阿霖、小嫻和小萍，他們有時會帶給我意外的驚喜或回饋。有一次期中考後的課輔，阿霖問我期中考考得好不好，我回答還不錯，他聽到我

的答案後便笑著說：「因為有我陪你啊！所以你才考得好」他的回應讓我覺得有點好笑又有點溫馨。小嫻很信任我，經常跟我分享她的心事，偶爾會在課輔時對我說：「老師！你閉上眼睛！」接著在教材貼了很多她喜歡的動漫圖片給我，或是畫很抽象的畫給我看。小萍在收到我寄給她的小禮物跟卡片之後，傳訊息跟我說：「上老師的課開心又有趣，謝謝老師帶給我那麼多的歡樂！」讓我覺得非常感動，自己的用心有被小學伴看到。

在參與數位學伴的過程中，不但可以應用師培課程所學，增進自己的教學技巧、口語表達、教案設計等能力，還可以探索自己對教學是否有熱忱。很感謝自己當初願意跨出舒適圈，和小學伴在課輔中一起成長。



《永齡·鴻海台灣希望小學介紹及經驗分享》

111 級 張嘉容

Q：甚麼是永齡·鴻海台灣希望小學？

鴻海基金會和全台 14 所大學合作，免費為家庭經濟貧弱、學習成就低落的孩子進行補救教學，並請社工一起關懷孩子、協助輔導孩子情緒與生活；孩子剛進入永齡會先進行檢測，科目為國語、數學和英文，在依照其程度提供相對應的教材與課程，並利用課後進行學習輔導，約 90% 的學童成績因而有所進步，將基礎鞏固後，就能夠在本質上提升孩子的自信心。

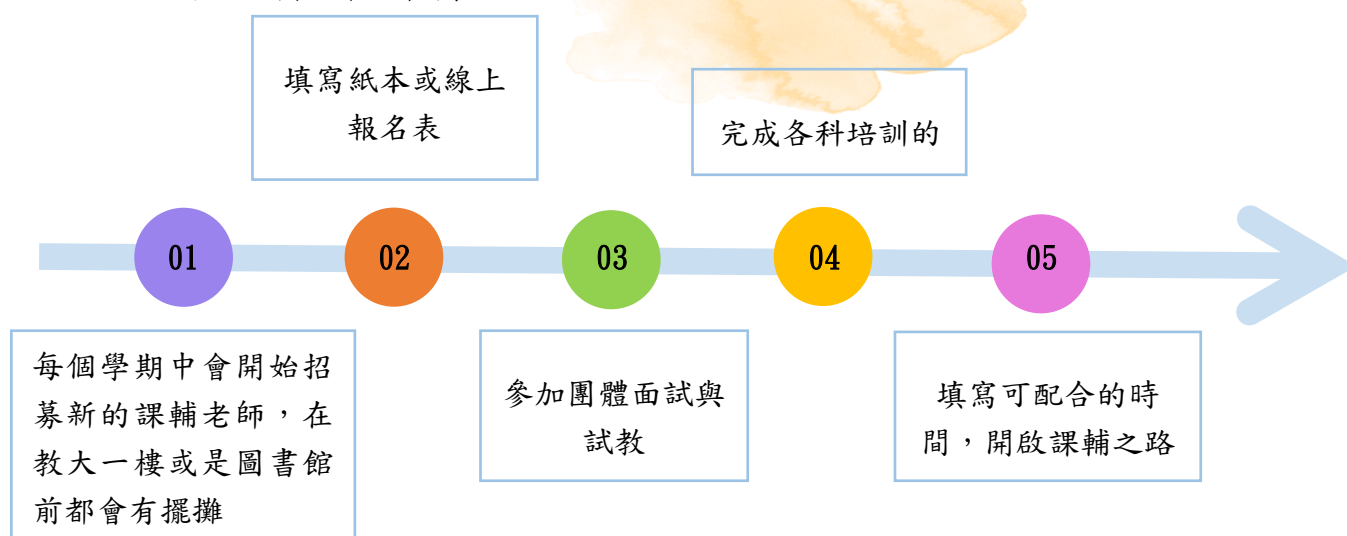


▲ 中堂下課時間與孩子們一起玩

這些孩子就像土壤裡面的種子，因為一些原因，包括家庭環境、學習動機低落等，以至於無法得到足夠的養分得以發芽，而永齡希望小學裡的督導、社工和課輔老師，透過彼此合作、不斷修正與自我精進，讓種子們有充足的養分與陽光而茁壯，成為自己也喜歡的樣子！

Q：如何成為永齡的課輔老師？

A：可以依循以下流程圖：



心動不如馬上行動，馬上上 FB 搜尋「永齡·鴻海台灣希望小學經驗分享」並按下追蹤，才不會錯過任何資訊！

Q：成為課輔老師後的工作內容有哪些？

A：會有一個自己的班級，學生人數 4-10 人不等，還會有一位搭班，可以一起討論班規、獎勵制度，以及學生的狀況等；永齡會提供團隊共同研發的教材，利用情境對話式的設計、配合多種教具的使用，引起學生對於學習的興趣，每個月會有一次月檢測，用考卷的方式檢測學生該月的學習成果，每月也會有一次多元活動的實施，藉由影片、畫海報等方式，讓學生去思考並關心生活議題，例如：水資源的利用方式，學習課本以外的知識；課輔老師在每次上課後需記錄學生當天的學習狀況，每學期也會有 1-2 次由經驗豐富的老師進行觀課，可藉此更了解自己在教學上的優勢以及可以做的更好的部分，最後是每學期一次的導師座談，能夠和學生的導師一起討論班上孩子的學習狀況；若遇到任何問題、困難，都可以去尋求自己的督導以及搭班夥伴的協助，一起為學生打造一個良好的學習環境！

▼ 孩子認真地寫月測卷。



Q：永齡的孩子在你心目中是甚麼樣子？

▼ 闖進鏡頭比耶的可愛孩子。



因為永齡的孩子大部分皆跟不太上學校的進度(至少在數學科是)，所以學習自信較為低落，上學期第一次擔任課輔老師時，班上有一位四年級的小男生，每次都酷酷的、學習能力很不錯，雖然有時候我請他寫評量或是上課做一些練習他都說不要，卻還是會默默認真完成，有一次我最印象深刻的是前鎮國小的主任來觀課，課後稱讚這個小男生

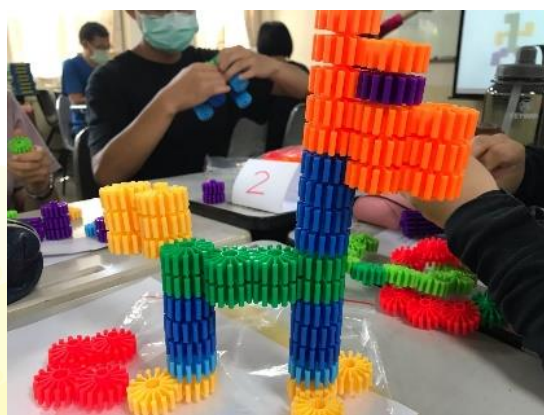
很聰明，這小男孩否認，主任又接著說：「可是你剛剛都答對耶！」，小男孩就說：「因為永齡的很簡單，我在學校很笨。」這句話當下聽了真的很心疼，可見他們在學校所承受在課業上的挫敗感有多大，但是即便失敗的經驗多於成功的經驗，他們總是很願意學習、沒有放棄，身為教師，更不能以學生的學業成績去評斷孩子的價值，反而是去了解他行為背後的動機，給予他們所需要的支持，讓孩子們重拾對自我的信心，所以在我心目中，他們每個人都是最獨特、值得被愛的孩子！

Q：有沒有遇過甚麼困難？那為甚麼會想要繼續待在永齡？

這是我擔任永齡課輔老師的第二個學期，我不會說我沒有抱怨過，或是過程中都很順利、沒有遇到任何挫折，但我可以說我不曾放棄過、未來有機會的話也會想繼續待在這裡！

A：

第一個遇到的困難-接近期末爆炸期的各科培訓研習：一開始最辛苦的部分是在接近期末考的時間必須參加兩天整天的各科培訓研習，假日要早起、內容又很緊湊，不過真的可以從中獲益良多，不管是各種教具使用的介紹(包括現成或是自己可以簡單製作的)、班級經營的小撇步、該用怎麼樣的方式教某些學生容易卡關的單元等等，都是成為老師的必備技能！



▲ 期中培訓介紹的道具，可加強學生對於立體圖形的概念。

第二個魔王關卡-班上小孩打架打不停：上學期班上有一對兄弟，常常因為一些小事鬥嘴，弟弟比較衝動，常常講不贏就往哥哥身上很用力的打下去、或是推哥哥等，雖然知道小學生很常不能忍住這口氣、會想要直接還手，但即使經過無數次的提醒遇到這種事應該先和老師說而不是直接還手，因為這樣自己可能會從沒錯變成有錯、而且很容易受傷，仍然常常一再上演打架的場面，常常覺得很心疼又很生氣，也在處理此事上耗費掉不少寶貴的上課時間；後來經過好幾次的勸說、做小約定，他們真的有開始慢慢改善，10次吵架從1次跟我說不還手慢慢到5、6次，其中的感動是無法言語的，也讓我了解不管是學業或是做人處事的教學，都是急不得的，每一次的進步就是最好的成效！

第三個大魔王關卡-總是學不會：這學期班上有一位五年級的女生，學習態度佳、但吸收能力確實比其他人慢，同樣的單元教了快兩個月，上次教這次忘、這次教下禮拜忘，練習也做了、筆記也寫了，同樣的檢測範圍連續未通過兩次，加上這個孩子也會感受到挫折，他的爸爸也跟我說自己其實一直看不到小孩在成績上有起色，那陣子每次上完課都很想哭，有時候教一教那股失望感和不耐煩常常已按耐不住，不知道問題出在哪裡，常常懷疑自己是不是不適合當老師，最想感謝的是那時候督導沒有責備我為甚麼總是教不會這個小女孩，反而叫我慢慢來，也很支持我的應對方式，包括出

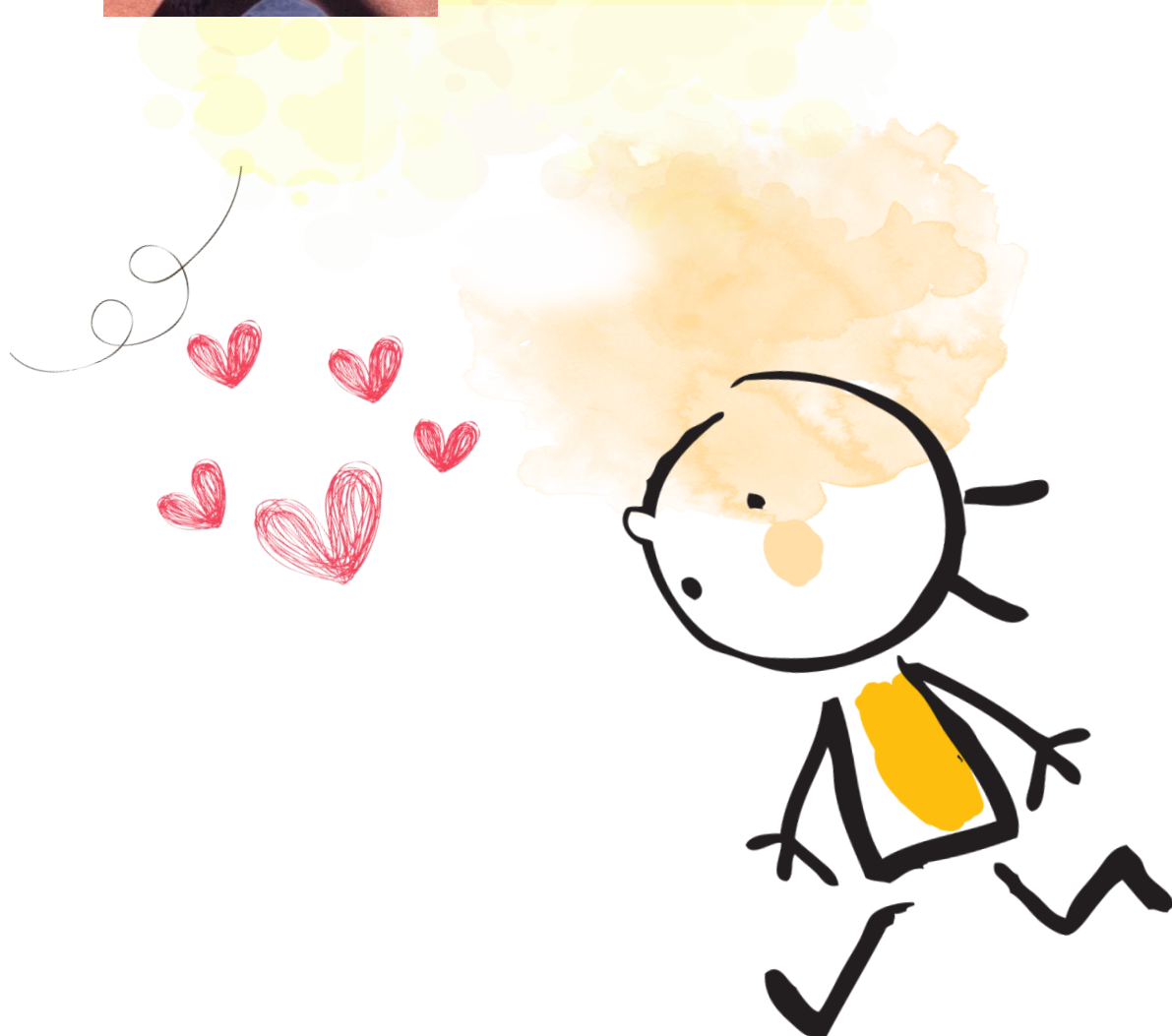


▲ 第一堂課學生繪製並介紹自己的小書。

了非常多基礎題讓他練習、利用午休時間加強等，也看到這個女孩因為自己答題的狀況比之前好很多，露出「原來我比想像中厲害」的笑容，才明白每個學生都有自己的學習步調，而身為教師，即使有許多現實的壓力，包括月檢測、家長和我的求好心切等，我追求的目標從不應該是學生要考 100 分，而是慢慢從學習中建立自信，揠苗助長只會帶來最壞的結果。



每次去上課，就會聽到學生說：「老師我好想你喔！」、「老師你要記得吃午餐！」，下課時拉著你一起到遊樂場玩耍，記得你上次上課所強調的重點或是容易出錯的地方，記得你的小習慣，和你分享生活中的大小事，好奇你的一切，時不時收到學生給你的畫或是小卡，說不完的感動都是我想繼續待下去的動力，我沒有甚麼特別厲害的地方，只憑著一股熱忱與愛孩子的心，你/妳也可以成為孩子生命中的那道光！



《玩轉學校經驗分享》

111 級 陳奐辰

玩轉學校是一個以教育為經營目標的社會企業，每年寒暑假都會在各地舉辦冬夏令營。玩轉學校舉行冬夏令營的方式，最具有特色的就是使用自己設計的桌遊，進行一連串對社會、對環境、對世界的省思，透過玩遊戲的過程學習「怎麼讓世界變好」以及「為什麼要讓世界變好」，作為一個對教育的可能性充滿興趣的師培生，怎能不對這個教學模式產生興趣？隨著我作為玩伴參加了兩次活動，我開始發現，比起這麼酷這麼有意思的桌遊，看見玩轉學校與孩子之間的關係才是我最大的收穫。

想像一下，在上課時段，學生可以做任何自己想做的事情，相信即便腦中曾經閃過每一位學生都好好坐在自己位置上、並且把書拿出來看、整間教室的環境既乾淨又舒適的場景，下一秒你的經驗也會告訴你這並不存在，肯定是一幅地獄繪圖，學生可能成群結隊打鬧，或者拿起手機開始滑社交軟體或玩手機遊戲，隨著時間經過教室變得髒亂，此時你知道了所謂的「自主學習」是不可能憑空出現，於是單方面建立班級規則，將班級打造自己期望的樣子。相信任何老師或是師培生都想過要給學生自由舒適的學習空間，並期待著學生依照我們想要的樣子發展，但總是因為經驗狠狠地打了自己一巴掌，最後跟著前人的步伐，採用大同小異的教學模式，作為老師、學生，我們都知道，上課就是這麼一回事吧。

「沒有不行」是我在玩轉學校學到的第一件事。

「沒有不行」的規則，顧名思義就是沒有不行的事。每當孩子想到一個有趣的點子，卻因為自信不夠而卻步，想要得到身邊的人支持，於是他們想要問問旁邊的玩伴們，此時玩伴就會告訴他們「沒有不行」。或者當孩子就是想要做一件任性的事，想到了以往在學校老師告訴他不行，但仍然想要問問看身邊的大人會發生什麼事，此時玩伴還是會告訴他們「沒有不行」。看到這裡，你可能會想要問，這樣不會太過放任孩子嗎？或者是玩轉到底還做了些什麼？「沒有不行」聽起來就像天方夜譚。「沒有不行」並不是完全不管孩子，不如說有些事本來就不需要別人來管，「沒有不行」的背後是孩子要為自己的行為負責，「沒有不行」同時也是玩伴與孩子之間的信任，「沒有不行」是肯定孩子的想法與能力，「沒有不行」有太多可以說的道理，但是我認為最簡單也重要的部分，即是相信的力量，相信孩子是可以做到、相信孩子會自己主動、相信孩子會自己負責。

我參加第一次營隊的時候有一個小孩，他是一個受到父母的溺愛，是相當任性的一個孩子，總是想要在活動期間完自己的玩具，玩累了就休息，也許可以用強硬的指令讓他服從，或者規定一個明確的懲罰，但是我們不會這麼做，首先我們會先告訴他不能影響到其他人，想要休息就去休息，而他也開開心心玩了自己

的玩具，久了他會發現，同組的夥伴們會慢慢疏遠他，此時他會失落、沮喪，更多的是不理解，不理解為何身邊的人不跟他一起玩，於是他開始求助，開始嘗試解決，我們會協助他找到問題的根源，但是問題必須由他自己解決，因為我們「相信」他，第一次營隊結束後與大家的關係沒那麼好，但是我在第二次看到他時，他變得會忍耐，懂得去合作，骨子裡還是那個貪玩的孩子，但是他學會了怎麼融入群體，並且知道融入群體不是捨棄自我，是懂得合作共好。

在「沒有不行」的規則下，孩子們總是會遇到各式各樣的狀況，而玩伴們有時候會不知道自己應該介入多少，會不會因為阻止了孩子錯失掉讓他學習的機會？但是不阻止會不會讓其他人受到干擾？這是每一個當玩伴的人都曾有過的經驗，每當玩伴們因為這個狀況感到苦惱而向玩轉的人員詢問時，通常都會得到一個統一的平淡回復，就是「你想要怎麼做」？沒錯，「沒有不行」並不只限於孩子們，它對這個空間裡的每一個人都是一樣的，你當然可以用你想到的任何方法，但你當然也要為你想到的任何方法負責，孩子會不會接納，以及你怎麼跟孩子互動，也是在這樣的氣氛中學習，玩伴在活動中的挫折感也不亞於孩子在活動中遇到的困難呢。

第二次參加的時候，我遇到了一個比較被動的孩子們組成的一個組，其中有幾個可能有不少在人際關係中受挫的孩子，不是不敢主動與他人合作，就是不相信自己在組內可以有貢獻，一開始真的很替他們擔心，而後我意識到合作是屬於他們的課題，我能做的僅僅是陪著他們完成任務。整組尷尬的情形一直到了最後一天，在一個拼裝車競速的遊戲中，所有人都放下了自己的事，只為了讓自己組裝車子的速度更快一秒，沒有人為了人際或合作的問題苦惱了，整組孩子都進入了「心流」的狀態，孩子們在這之中的成長，我能做的就是相信他們，僅僅是「相信」就足夠偉大了，不是介入與指導，他們為了把遊戲玩得更好，在這個過程當中學習到的就是屬於他們最珍貴的收穫。

在這個營隊裡，我親眼到無數次孩子們如此成長的瞬間。

大人總是期許孩子能夠如自己想像成長，而用各種指令讓孩子做大人認為好的事，以及用各種禁止讓孩子遠離孩子們並不曾知道的危險，而我們曾經作為孩子也是如此的成長，逐漸地我們習慣了服從權威的指令、接受權威的禁止，變得不敢如自己所想去行動，限制了我們對事情的想像。如今，我們即將成為這樣的大人，開始想要打造自己的理想世界，卻忘記自己還是孩子時的心情。玩轉學校創造了一個空間，這個空間裡有大人、有小孩，卻沒有誰才是規則，誰才是正確，每個人都能用自己的力量去改變這個空間，就如同我們相信孩子們可以用自己的力量改變這個社會、這個世界。

一、 華遠基金會簡介

華遠基金會，是一個以關心弱勢兒少為其宗旨的一個基金會，藉由課後輔導的方式，讓弱勢家庭的孩子在離開學校之後，能夠在大專生志工的協助之下，順利完成學校作業、準備隔天的考試，並且在與大專生志工聊天或是各項活動安排之中，能夠使孩子們能夠逐步拾起信心、探索自身的興趣，找到適合自己的未來進路。

二、 緣起

上述的簡介，是多數人在進入華遠基金會時，對於基金會的想像與認識，而我自然也是不例外。說實話，對我而言，會選擇加入華遠基金會的志工行列，完全是屬於意料之外，我是在大二下學期開始到基金會服務的，當時是因為公費生有每學期需要 72 小時的服務時數需求，而原先已預定要服務的營隊又因為疫情的關係臨時取消，為了達到時數需求，才選擇到基金會進行服務。

三、 課輔志工經驗

雖然一開始進入華遠基金會服務，是屬於誤打誤撞，但在實際進行服務後，所感受到的收穫，卻是完全超乎預期的。華遠基金會的課輔大致而言，可分為兩個部分，一個部分是課輔時間，主要是由大專生志工們陪伴孩子寫作業，或是協助孩子們準備考試；而第二個部分是綜課時間，一般安排在課輔後的一個小時，綜課時間每天的安排是不一樣的，有時是安排孩子到戶外的體育場打球運動，有時是由志工老師設計一些有趣的課程與活動，如科學小遊戲、音樂遊戲、烘焙等，而有時候則是會安排外面的講師到基金會教孩子們樂器演奏、變魔術等，總而言之，綜課的活動安排是相當多元的，而也正是因為如此，讓我在基金會服務的過程中，感到收穫滿滿。

(一) 課輔時段

首先先來說說我在課輔時的經驗與收穫吧！加上這學期，我已經在基金會服務三個學期了，而每學期我所帶的孩子都是不一樣的，有些孩子性格活潑、乖巧，在協助他們完成作業、準備考試的過程之中，這些孩子是相當配合的，可以很明顯的發現自己對於他們的影響，看著他們成績上的成長，搭配著平日與孩子們的聊天經驗，與孩子們的關係感覺起來是亦師亦友的，讓我感到相當有成就感，也感覺好像對於教育的價值有多一些的理解。

而有時候遇到的孩子可能就不是這麼樣的配合了，有些孩子性格安靜，不會主動開口說話，甚至與他們對話時，他們也僅以肢體語言做回應，許多時候總會希望自己能夠多做一些甚麼，但卻因為總是得不到回應，而不知道自己究竟還能

夠怎麼做？也會忍不住詢問自己，是不是用錯方法了？到底為何無法引起孩子們的共鳴呢？

上面是我大致總結出的孩子們的樣態，但其實所遇到的孩子們各有其特色，相處起來感覺也都不一樣，對待每一位孩子，都需要運用不同的方法，並且需要花時間去理解、同理與陪伴！在此由於個資的關係，就不一一細說，但統整來說，我很感激自己在基金會的經歷，這段歷程使我在真正進入教育界之前，有機會提早發現學生的各種樣態，了解每位學生背後可能有的家庭狀況、經濟狀況甚至是身體狀況，並且嘗試找出最適合每一位學生的教育模式，我想，這對於未來任教的我而言，是相當重要的一件事，也是相當難得的經驗。

（二）綜課時段

接著我想說說綜課的經驗，目前我體驗過的綜課有烏克力力教學、職涯團體的帶領等、志工的課程設計。首先，先來談談烏克力力教學，烏克力力主要是由專業的老師進行教學，志工們則是負責協助，對我來說，學習烏克力力本身也是一個嶄新的經驗，在與孩子們一起學習的過程，其實也收穫很多，除了也能跟著學到一點基礎的烏克力力技巧之外，更多的便是與孩子們有了共同的話題，原先在課輔時段，與孩子們談及的多半是課業、升學等話題，對孩子們來說，難免有志工老師們在各方面都較他們優秀許多的錯覺，然而，藉由一起學習樂器，可以讓孩子們獲得成就感，也能夠讓孩子知道，其實沒有人是全方位的全才，他們其實也有自己富有天分的領域！拉近志工們與孩子的話題與距離。

另外，想跟大家分享的綜課還有職涯小團體，這個小團體一樣是由基金會外面專業的老師來帶領的，誠如上面所述，其實基金會的孩子們異質性相當高，不論是人生經驗、家庭背景或是個人性格皆是如此，而在這樣的情況下，要帶領一個小團體是相當困難的。在三上的時候我們曾經修過團體輔導與諮商，曾經自己親身體驗過小團體的帶領，然而當我們帶領小團體時，成員皆是由班上同學擔任，其實大家都是配合度相當高的成員，我在心裡相當清楚，這樣的團體組成絕對不是未來我們實際任教於中學時所會遇到的常態，真正的情境應是比我們曾經演練過的再複雜、再突如其來許多，而藉由參與基金會的職涯團體，我看到了專業的老師是如何在短時間內了解所有孩子的狀況與性格，是如何在第一次團體的時間便與成員釐清後續團體的目標與方向，更看到了老師是如何在成員們「語出驚人」時，給予適切的回應，一方面讓成員知道方才自己的發言可能不是很妥當，一方面也讓成員不會感到難堪。對我來說，在參與職涯小團體過程中，我較像是一個旁觀者的角色，而或許也是因為如此，我似乎更能看到老師帶小團體時的優缺點，並在心中加以內化，期許這個經驗能夠成為我未來的養分。

上面分享的部分皆是屬於專業老師所帶領的課程與活動，而在基金會其實更多的是由志工老師共同設計課程與活動，也就是說，我們平日裡在教育系的課程中設計了許多教案，在基金會裡，是有機會能夠實際帶領的，透過國中生實際參

與自己設計的教案，能夠讓我們更知道自己所設計教案的優缺點，也能夠提供我們最真實的修改參考。此外，也讓自己多了許多能夠實際在台上教學的經驗，上台教學一事固然令人緊張，但所謂習慣成自然，當次數多了，似乎也就沒那麼緊張了！

(三)行政方面

上面內容較屬於教學的部分，而因為我在基金會當志工的時間較長，自第二個學期開始，我就開始擔任負責人的角色，也就是除了教學之外，也有負責一些行政的工作，如班級秩序控管、打掃工作安排、出缺席點名、會議記錄，甚至是會議主持。這些行政的經驗對我來說是相當奇妙的，因我個性較內斂的關係，其實這份工作並不是那麼樣的適合我，一開始我也是有些抗拒的，總認為自己好像沒辦法勝任這份工作。但在實際嘗試之後，我發現雖然我不一定能夠很好地勝任這份工作，但在過程中，我似乎更認識了自己一些，我看到了自己的突破，也看到了自己不足的地方，更清楚自己未來的努力方向。

最印象深刻的，應屬主持檢討會議吧！主持會議對我而言是相當新奇的經驗，一般來說，我很少在會議中主動發言，擔任主持人更是幾乎不可能發生的事情，但在基金會中，有時候因為負責的社工有其他事情，便會交由我來主持課輔之後的檢討會議。主持會議需要控管時間，需要針對每個志工老師所提出來的孩子狀況給予回饋，並且需要同時記錄下來，此外，還要調節會議的氣氛，避免讓會議過程過於沉悶與無聊。需要注意的細節很多，也因此讓我感到很有壓力，但在強迫自己嘗試後，我發現其實自己是能夠掌握會議節奏與適時給予回應的，這項發現讓我看到了自己以往沒有發現的潛能，而同時，我也發現自己似乎在活絡氣氛這個部分仍待加強，是我未來能夠努力的方向。

四、總結

在華遠基金會擔任了三個學期的志工，這是我第一次認真地將自己這段時間的經驗與心得以文字的方式記錄下來，在寫這篇文章的過程中，我回首了自己對於華遠基金會的初印象，這才發現其實在這一年半的時間裡，我所得到的收穫早已超越了我最初的想像，實際與國中生的接觸，彌補了平日我們只能藉由教科書、文章等書面資料了解教育的遺憾，也為我豐富了許多的相關經驗，更有機會能夠接觸行政，提早了解未來進入教育現場可能會面臨的情境與問題，久而久之，這每週一到兩次的課輔時間，竟似乎已成為了我在繁忙課業之中的心靈寄託。

如要將這段時間的感受做個比喻的話，初進華遠的我，固然是因為時數的需求而不得不開始我的志工之路，但循著路邊告示牌踏進這鄉間小路之後，我才發現這不起眼的蹊徑竟通向一片廣袤的園林，園林中蟲魚鳥獸、花草樹木一應俱全，固然林中一切，皆載於書上，但親自遊歷於其間，方能獲得意料之外的收穫。

《家教經驗甘苦談》

111 級 莊璿

家教對象及經驗：國小二年級、國小一年級、國小三年級、大班、國中二年級

Q1 工作機會上哪找？

當初我是在高師大二手拍賣社團開始了我的家教之路，旁邊也有推薦一些爭取家教工作機會的平台。不過還是有幾點想要跟大家分享的：

1. 高師大二手拍賣市集

畢竟家教比起其他打工，薪水相對優渥，所以在二手拍的機會幾乎是秒殺，尤其國小伴讀或是國英科目會更加熱門。除此之外，有些家長會「限英文系、國文系」，限縮了教育系能應徵的機會。

2. 大高雄家教平台

這裡的競爭會更激烈，不過相對地家教的需求也會比高師大二手拍賣市集多。

3. 1111 家教網

家教網有提供篩選的條件，如地區及科目等等，不過它有個困擾我的點是：會有社會人士（男）打電話說他們想學英文（對，都是想學英文），已經遇過三個案例了，如果會介意的人可以留意一下，這個平台可能會有類似的問題。

社團



高師大二手拍賣市集

私密社團 · 9,483 位成員

高師大二手拍賣市集簡介
12 則未讀貼文

▲ 高師大二手拍賣市集，除了二手拍還有很多家教資訊



大高雄家教平台

私密社團 · 1.3 萬位成員

25 則未讀貼文
2020年5月加入

▲ 大高雄家教平台，可以主動提供履歷給家長參考



▲ 1111 家教網，應徵文多，學生來源較不單純

Q2 什麼？還有潛規則？

1. 女生比較吃香是真的嗎？

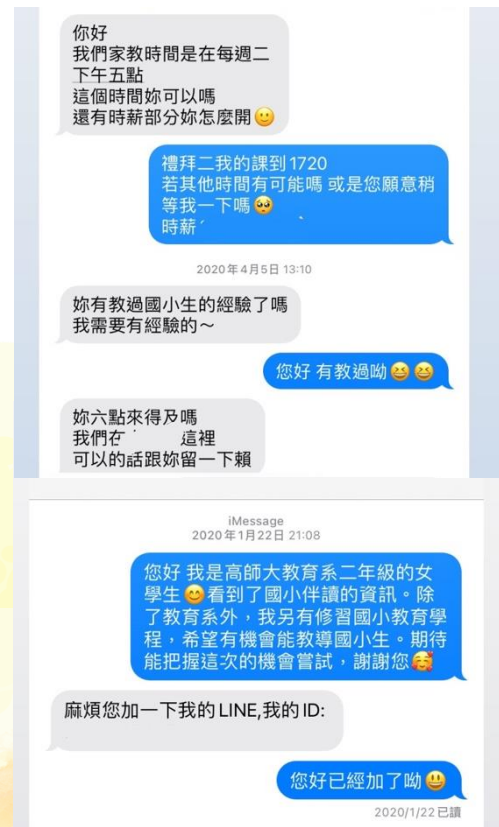
是真的，在這邊先跟男性朋友說抱歉，大部分的男學生或女學生家長都會有性別刻板印象或安全的考量，在徵文都會聲明「限女性」，如果是男生我會建議在 1111 家教網，錄取的機率可能比較高一點。

2. 有關係沒關係？

之前我有應徵國二社會和國文，剛好幫忙應徵的原 po 是我朋友，她在教該名學生數學和理化科目，所以我就靠關係優先錄取了！在家教的世界裡如果建立好口碑也會有好處。當你實力有了，自然家長也會推薦他的親朋好友找你家教哦！

3. 不可以說自己沒有經驗？

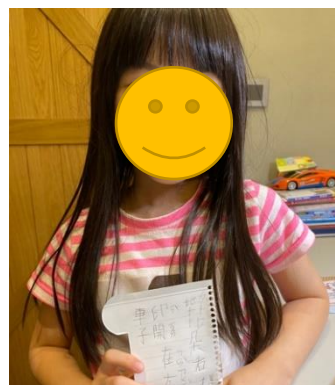
通常家長錄取你的意願就會大幅降低！怎麼會想要把自己的寶貝小孩交給一個沒有經驗的大學生教呢？所以大家沒事的話可以教教親戚的小孩，做點功德，搞不好這將會成為你錄取家教的墊腳石呢！



▲初次談話重點：學歷（雙主修或教程）、性別、簡單明瞭



▲做好口碑，自然就會有家長願意主動聯繫你！



▲小孩真的很天真可愛，祝大家能享受教學的快樂

Q3 注意事項

1. 留意收費行情、交通時間成本

同學不外乎會在意家教的行情，我個人認為要納入機會成本的想法會比較理性哦！雖然家教的薪資不菲，可是如果你本身沒有交通工具（如我），那家教地點在美術館的學生（通勤來回超過一小時），我就會事先跟家長溝通價錢需要提高！除非真的很急需用錢、修課較少，或是家長願意提高價格等等，不然我認為自己在課後的時間也是很寶貴的呦！

2. 事先與家長溝通

基本上第一次試教家長都會給「車馬費」，也就是你們談好的時薪，如果家長還滿意的話，你們就會「續約」。通常會在見面前談好你們的收費標準，一樣再次叮嚀各位要考量機會成本及價格合理性的部分呦～

除此之外，建議大家在第一堂課可以跟家長討論他們的需求（對，通常不是孩子的需求，是家長的！）所以遇到好家長也是可遇不可求之事。像我有遇過會「旁聽」或「中途指點」的家長，所以很快就請辭了…。因為我覺得這樣會干擾我的教學進行或是很難完全配合家長的期待與要求。

3. 善用正增強

將將～是時候驗收大家教育心理學知識的活用技巧了！代幣、社會、活動的增強物都很適用於國小生，尤其是集點數蓋印章換禮物！！！有時候分心來一句「這題算對多蓋一個章」、「算完這題就下課」，真的會瞬間提升他們的專注力，當然也不要忘記肯定他們的努力哦！

4. 將心比心，人在做，天在看！

既然收了比較高的薪水，就要有「對小孩負責」的心態，像我國中請的家教會在我上課的時候讀期中考、期末考或是滑手機，真的就非常不適當，拒絕當薪水小偷，很不道德。

再來是要注意的細節：**不要遲到、準時退！**

我覺得蠻重要的，遲到的話一定要跟家長和學生說聲抱歉，或是提前通知，並在最後將遲到的時數補回來，甚至是加倍給上課時數。我自己覺得這是最基本的職業道德，可能也會影響到家長的觀感哦。

Q4 家教收穫

首先真的是很感謝自己被老天眷顧，遇到不可多得的家教媽媽！以下跟大家分享我自己在家教得到的收穫們：

1. 小禮物、小點心

其實我常常覺得因果輪迴是真的（好迷信），之前我媽媽都會幫家教準備晚餐和點心，現在我遇到的家教媽媽也常常替我準備水果、晚餐、出去玩帶回來的名產、一箱面膜、甚至是高級餐廳的禮券！

不過我覺得人真的要互相，超級重要！像我有時候比較早放學，就會買一些點心給家教媽媽和學生吃，也會帶一些名產分享給他們。有時候還會多上半個小時（我很愛學生，而且跟媽媽蠻投緣的），或是有幾次會即時用通訊軟體免費解答問題！我很樂意幫助他們，也珍惜這樣溫暖的關係。

2. 看見學生進步的成就感

我教的弟弟和妹妹成績都是有待加強的，不過家長很支持我的教學方法，也會督促小孩寫評量。在不懈的努力下，弟弟數學考了100分、妹妹國語也考了100分（原本不及格），學生跟媽媽開心的表情是我最大的成就感，很高興我沒有辜負他們，有做好家教的職責。

3. 以訛傳訛接單不斷，增加實戰經驗值

或許家教媽媽認為我對於學生成績的提升有一定的功勞，所以她還推薦了朋友找我家教，她的朋友也找她另外的朋友找我家教！所以我現在1-4晚上都有接不同學生的家教，他們變成我在繁重課業下最快樂的事情之一。

希望以上的分享有幫助到對家教陌生的同學們，祝你們都能找到一份不錯的家教工作！

高師大四加一 研究所分享

《預研生心得分享》

109 級 郭昱鑫

「大學畢業之後要做什麼？」，這應該是多數人在即將畢業之時會問自己的問題。而這個問題也沒有個標準答案，有些人會想要盡快就業，有些人會想要給自己一些空白時間，思索人生的下一步，而有些人會想要繼續精進學業，也就是往研究所前進。教育系有著「四加一」的預研生制度，若你／妳的在學成績有達到一定的標準，便可以提出申請。相信有些人對於這個制度感到好奇，但又因為陌生而感到怯步。因此，以下會分享我在做選擇時的心路歷程，以及實際就讀後的心得，讓有興趣的人能夠更加了解這個制度，為自己的未來做打算。然而，有句話要說在前頭，以下都是我個人的經驗與感受，若與你／妳的想法有所出入，那都以你／你的為準！

一、契機

時間回到大三的時候，當時曾聽說教育系有預研生的制度，雖然知道自己的成績應該是擁有申請的資格，不過也因為那時候還未到選擇的時候，所以也就沒有認真的去思考這個問題。不過當時間來到大四時，該面對的還是要面對。經過一段時間的思考以及和家人的討論過後，最後還是決定提出申請。但申請通過後就能穩穩地錄取了嗎？這又是另一個問題了。

二、別想得太美好

當我通過申請後，原本以為不用再經過其他流程就能取得研究所的資格，但再詢問過後才知道，預研生還是要按照書面審查以及口試的流程且通過後才能確定取得資格。所以，就算已經有預研生的資格了，還是要記得準備書審資料和口試，才不會讓煮熟的鴨子飛了！

三、問問自己

或許有人會問，會想要申請預研生的原因是什麼？因此接下來，我會丟出一些我曾經思考過或是我認為很重要的問題，你／妳也可以想想看，對你／妳或許會有所幫助。

（一）問題一：我有預研生的資格嗎？

這個問題對大三和大四的學弟妹來說可能有點晚了，但如果是一大或大二的學弟妹，真的可以在學業上花一些心思，除了為未來預先做準備以外，更重要的是可以申請獎學金！

（二）問題二：我的生涯規劃大概的方向是什麼？

「研究所對我來說是必要的嗎？」可以先問問自己，這對於每個人的生涯來說都有不同的意義。對我而言，因為我的規劃是想要往教職的方向努力，研究所對我而言並不是第一順位，但是如果能夠擁有研究所學歷，薪資的基數會比較高。在綜合考慮之下，我選擇了一條對我而言最有利的道路，也就是申請成為預研究生。但如果研究所對你／妳來說真的不是必要，也很鼓勵往自己所規劃的方向前進，千萬不要因為有些同學有去申請就覺得自己也要去申請，這樣除了會很痛苦以外，也會讓自己變得不像自己，因為那不是你／妳內心真的想去做的一件事。

（三）問題三：別人申請上的研究所好像比我好？

這個問題是我花了一些時間才調適過來的。我不會說高師大不好，但我想從台灣的升學制度一路走上來的大家心裡都很明白，每一間大學在社會期望中的排名大概會是在什麼位置，也因此，在看到一些同學申請上其他學校的研究所時，內心會產生「如果我沒有留在高師，或許我也可以往其他學校去試試看」的想法。有段時間心裡一直被這種想法盤據，到了後來，我嘗試釐清了自己的生涯規劃，也才慢慢在心境上調適過來。最後，如果你／妳的能力真的很不錯，我覺得也不妨可以踏出舒適圈去挑戰自我。

（四）問題四：我能花多少心力在研究所的課程上？

教育系的學生大部分來說都會參加教檢，也因此大四的生活基本上就被準備考試佔據了，而如果你／妳是預研究生，可以在大四時先修一些研究所的課，但這樣有可能會壓縮了準備教檢的時間。我自己是在大四上和大四下各休兩門研究所的課，對我而言還算可以負荷。建議學弟妹可以做好時間規劃，這樣也才能更聰明、有效率的運用自己的時間。

四、祝福

最後想和看到最後的你／妳說，預研究生僅僅只是進入教育系研究所的管道之一，而和其他生涯規劃的問題相比，這應該算是簡單的了。慢慢接近畢業的時候，會漸漸感受到一股無形的壓力，提醒自己已經是一個出社會的人了，也是時候應該要決定自己究竟要往哪個方向走。生涯其實是一個連續而且不斷發展，甚至可能會產生改變的歷程，希望大家都能持續在自己生涯發展的道路上努力，祝福各位！也希望這次以一個過來人的身分分享自己預研究生的經驗對你／妳有所幫助，如果還有任何問題，都歡迎再透過各種管道與我聯繫。

教育文粹・第五十期

發行人

鍾蔚起 教授/主任

出版單位

國立高雄師範大學教育學系學會

指導老師

林奕宏 老師

吳美瑤 老師

系會長

教育三 陳芋雯

教育文粹・第五十期

總編輯

教育三 李佩綺

教育三 郭秋萍

發行日期

民國一一〇年六月

教育 文粹

Vol. 50

國立高雄師範大學教育學系 編制
Department of Education