

種籽學苑

壓力的

自我察覺和紓解方法

本期提要：

壓力的自我察覺和紓解方法...

第一版

班級經營.....第二版

教學法.....第三版

教學魔法書.....第四、五版

教育二三語.....第六、七版

學校本位課程.....第八、九版

實習甘苦談.....第十、十一版

解題與練習題.....第十二版

發行單位：銘傳大學
教育學程中心

發行人：沈佩蒂

指導教師：沈慶珩

主編：吳鳳美

編輯：陳友齡、鄭洪文

鍾奇龍、林若美

陳惠鈺、李倩如

地址：台北市士林區中山北
路五段 250 號

電話：(02)28824564#

2279 · 2284

電子信箱：edu@mscu.edu.tw

蘭雅國中數學科實習教師 蔡宜君

近來的某國中美術實習老師自覺常讓我們覺到，身為老師除了要了解學生的心理壓力、替學生開導外，也要能自我察覺壓力是否超過本身所能負荷的範圍。每個人的壓力源不同，但在壓力危害身心前，要能向外尋求支援或自我治療。在訪問銘傳大學課程規劃中心的孫亞琳老師後，老師給予以下幾點自我察覺的方法：

1. 身體方面：出現容易疲憊、不易入睡或嗜睡、容易生病等情況。
2. 情緒方面：容易為小事發脾氣、浮躁不安、愛抱怨。
3. 行為方面：行為異常，如：不愛說話的變得愛說話、愛說話的變得安靜、變得喜歡大吃大喝。

當有以上這些情況產生時，要開始注意自己最近是否累積太多壓力或煩躁。孫老師建議除了找到壓力源外，平日可藉由以下方法紓解，而不要累積到超過負荷：

1. 身體方面：適度的運動，可發洩情緒、放鬆肌肉。
 - (1) 深呼吸降壓法：穿著寬鬆的衣服將背挺直坐下或躺下，用鼻子緩慢而均勻得呼吸吐氣。
 - (2) 肌肉放鬆訓練：在通風、光線適中的地方做肌肉放鬆訓練。

(邁向成熟 黃忠惠 張老師文化〈教育輔導〉系列 25)
2. 心理方面：不定期與心理醫師或輔導老師諮詢，與其他親朋好友同事交換經驗、發洩情緒。
3. 閱讀相關心理輔導書籍。

成功的班級經營

台北市中正國中鄭洪文

在詳閱了許多班級經營的書籍和相關資料以及一些班級經營上的實例之後，我整理歸納出的重點為：

1. 一位班級經營成功的老師，其特質不外乎：能夠關心學生的需求、具有愛心、耐心、高度的教學熱忱以及敏銳的觀察力。隨時察覺學生的問題，並能馬上針對問題尋求最佳的解決方法。
2. 老師與學生及家長間平時應建立良好的溝通關係。當問題行為發生時，必須三方面共同努力來尋求解決之道。這樣才能避開問題行為繼續往下蔓延，並導至正確的方向。
3. 老師除了具備專業的學術知識外，也需要擁有良好的情緒管理以及隨機應變的能力。當學生有問題行為產生時，才能抱持著正面、積極的態度去面對它。往後，若在班級經營上遇到挫折時，亦不會被眼前的困境所擊敗。
4. 老師正確的處事態度，相對地在無形中也會帶給學生正面的影響力。一個好的老師，當他在面對問題學生時，應付出加倍的愛心、耐心和關心。
5. 對於教室的常規，不可以只訂定嚴苛的教條，應讓學生們共同來參與，並且能適時地調整班規的內容。

總而言之，老師要能善用各種方式和一些技巧來達到班級經營之最大成效。而且老師的一句話，也常常影響到學生的一生，故教職工作的神聖性就在於此。

成功的班級經營絕不是一蹴而就的，身為一個初次面對學生的實習老師，我們肯定會在未來的日子中，為不期而遇的學生問題費盡心神，但何妨抱持著樂觀的心態；在每一次的問題處理中，我們更加成熟，也更加懂得如何作個好老師。

令我頭疼，我不假思索地回答她：「導師實習。」而我相信絕大多數的實習老師們也一定和我一樣為一群如脫韁野馬、時而不按牌理出牌的學生傷透腦筋。在中正國中實習的半學期中，遇到的班級管理問題可用「推陳出新，難以想像」來形容，舉凡學生衝突、曠課等，這些出乎意料、接踵而至的管理問題令我應接不暇，甚至手足無措，然而忙中尋序，錯中尋對，倒令我的班級管理技巧增進不少。以下我僅就這半年來在導師實習方面所獲的心得說与大家分享。

記得十一月返校座談時，有位實習老師曾提及他的班級管理態度——尊重學生的自主性，這個想法令我眼睛為之一亮。當時我正為月中即將上台教學、正式接手一班班務的事因擾不已，而就在「尊重學生的自主性」幾字擦過我的腦海時，霎時間我對未來管理學生有了初步的瞭解與規畫。

當我正式接手班務，從實習老師搖身一變為名符其實的導師，儘管剛接手有些手忙腳亂，但我總試著透過訂立班級公約、訓練、作文、班會討論等各種方式向學生們宣導一個觀念——你們才是這個班級的主體，你們應該為這個班級的成敗負責。我之所以會把加強學生負責觀念當作班級經營的首要工作，是因為我認為學生和升中學時，難免未脫小學放縱恣意的生活習慣，成天迷迷惘惘，不瞭解維護秩序的必要性，因此強調學生的自主性，要他們為自己做的負責絕對是必要的。

再者，認識學生的重要性亦不容忽視。課堂上對全體學生的訓言固然重要，但若要掌握個別學生的動向，認識其獨特的人格特質，私底下的溝通便是一項不可或缺的管道。而且我認為班級管理時絕對應仔細觀察學生的心態，深究其非理性行為背後的真正原因，公平對待每一位學生，同時將自己的關懷平均分子於每一個學生，如此才能達到最佳化之班級經營。

當一位老師，最重要的就是在課堂中掌握組織氣氛，讓學生們在短短的一堂課中，各個全神貫注。老師可運用的教學技巧很多，也都可以搭配使用。以下提供幾項教學技巧，供大家參考之。

1. 運用教學媒體：

在過去的教學中，多是以老師授課為主，時至今日，老師們可配合課程使用多種不同的教學媒體，例如可用投影片、power point、動畫等電腦輔助教學，用錄影帶、錄音帶、DVD、VCD等。運用教學媒體除了可吸引學生們注意外，老師也可以稍微喘一口氣，不用連續很多堂課都滔滔不絕的講課。

2. 運用教具：

大家都曉得，在教學觀摩中，老師們總是運用了許多教具，例如海報、字卡、圖卡、簡易道具等。其實在平常的教學中，我們也可以妥善運用這些教具，除了令學生們有耳目一新的感覺外，使用教具也可以省去不少複書時間，教具也可以重複使用。

3. 閒話家常：

學生們通常對正課比較提不起興趣，老師可以在時間允許下，在課堂閒適時穿插一些心理測驗、笑話、故事、自己的親身經驗等。適時的和學生們閒話家常，可以集中全班的注意力。

4. 掌控上課秩序：

上課秩序的掌控非常重要，讓學生了解自己上課的規範所在，這樣學生在上課時就不敢破壞上課的規則，而且也會教用心聽講，因為如果班上有學生不守規範的話通常就會影響到其他的學生，那麼上課的情況就會不太理想甚至整班學習結果也會打折扣。針對因為上課被

5. 多引用較生活化例子：

學生的理解能力並不是很理想，往往書本講的就是無法了解，老師除了要有耐心再對學生講解之外，也可多用較生活化的例子來做比喻，學生就比較容易了解與接受。

6. 舉行課後考試：

學生都是很害怕考試的，可是如果告知學生課後要舉行小小測驗時，通常學生會因為緊張而更用心，甚至可以因為學生的表現良好而給予班上一些獎勵，比如說講故事。



抓鬼牌

石牌國中 英文科實習教師伍秀娟

在一次校外研習中，中正國中蘇瓊積老師介紹了幾項有趣的英語學習活動。其中一項分組遊戲是抓鬼牌。老師需自製撲克牌，把撲克牌上的數字改為學生學過的形容詞，讓學生依照玩撲克牌抓鬼的規則加以配對，例如 easy 配上 difficult。每一組最後會有一人手上只剩下一張鬼牌無法配對。

我做了一點改變，想玩玩鬼牌的遊戲讓學生複習時間副詞，遊戲規則如下：

全班共分為6組，每一組有6人，每組各發25張像撲克牌般大小的卡，卡片可以加入可愛的圖案如下：



25張卡中含一張鬼牌及12對卡(如 night 配上介係詞 at 或為一對，Sunday 配上 介係詞 on 或為一對...)。

每一組裡面，第一位學生拿到5張卡，其他5個人拿到4張卡，然後就可以開始玩抓鬼牌的遊戲了。每一個組員先看看自己手上的牌是不是可以配對，把配成對的牌抽出來丟在桌上，然後第二位學生從第一位學生手上剩下的牌抽一張，看看和自己手上的牌有無配對，一旦配對，即可抽出來丟在桌上，第三位學生再從第二位學生手中抽牌配對，如此一直循環下去，最後一定會有一個人手上剩下那張無法配對的鬼牌。

當我把牌發下去給每一組後，出現了一個令我意外的問題，那就是學生們抽牌的順序全打亂了，更甚者，還有一組從第一位抽到第六位，

再由第六位抽回第一位，讓我傻眼。最後，本班有二組沒有完成遊戲，究其原因，就是我的遊戲規則說明不夠詳細，學生們無法理解遊戲或是抽象的說明。唉！早知如此，解說時就找幾個學生上台當示範。只好等待下一次再改進。

A B C三部曲

石牌國中 英文科實習教師程蘭惠

● 教學難題：

英語課本的一課當中，大部分都有這幾個單元：Vocabulary (單字)、Dialogue (對話)、Reading (閱讀)、Practice (練習)、Structure (句型分析)、Activity (活動)。在幾次的上台機會之後，每個單元幾乎都有試過，對我來說，我覺得Activity (活動) 當中的Song (唱歌) 和 Chants (節奏英語) 最難教，本來上英語課，唱唱歌、唸唸類似繞口令的短詩，是可以很容易帶動英語的學習興趣的，但現在的國中生很懶，上課要他們開口唱歌真難，到後來不是都是老師在唱，就是學生唸的節奏英語老抓不到節奏，只好聽聽聽的很好的錄音帶就結束活動，應該很好玩的課堂練習就這樣說了～～唉！

這樣的困擾是不是也出現在你們的課堂中呢？別擔心！這邊有一個好用的方法來教 Chants (節奏英語) 喔！

● 活動流程 (這是從一次校外研習中學來的)：

步驟一 帶學生們自己用手來打節拍，下面的圖片是打節拍的分解圖



步驟二 將「英語歌」或「節奏英語」帶入節拍

等學生都會自己打節拍後，把之前已了解大意的 Song 和 Chants 順口唱出來，讓學生可以在聽歌時，抓住節拍。

步驟三 學生唱

聽完老師唱後，這時就換學生自己試試看了。

非國家公務員，即為地方公務員；而美國教師除須依法由各州教育廳檢定合格且由地方董事會自行檢審的時外，在部分州中，教師地位因區工(教)權之擁有而具有「勞工」之色彩。在上述三個國家中，美國教師可謂為公務員色彩最淡的國家。

而觀諸我國，王禪宇 308 號解釋公佈後，公教分途於是成形，而教師法於民國八十四年七月十三日正式公佈施行後，將我國教師之法律地位作了一個明確的專業定位，使教師之法律地位從「是否為公務員」之爭議中抽離出來，以教師法來規定教師之身分、權利、義務等事項，並以教師法第 1 條：「為明訂教師權利義務，保障教師工作與生活，以提昇教師專業地位，特制定本法。」之規定使教師獨立在法律上有了另一有別於公務員的地位，與一般專門職業人員如律師、醫師等以及公務員受同一法律階的規範而各自獨立定位不相互干擾。確定公教分途，也建立了教師專業自主的地位。

教師之權利保障

教師之權利已由教師法明文規定，本文將討論教師工作之保障、教師獎勵與懲戒之進行與合法權益受損應如何救濟三個主題，並依此針對教師權利之保障作一評述。

一、教師工作之保障

教師法中對於中小學專任教師之聘任規定採用「聘期制」。針對此一問題，似應以法律來保障合格教師在經過初聘及續聘若干次以後，取得長聘教師之資格，再輔以「非依教師法第 14 條之法定事由者不得解聘」以保障其職位，以長聘制度配合教師法第 14 條關於解聘、停聘與不續聘之規定，教師始能安心地工作。此項理由並非僅以教師之權益為考量，而是兼含有教師職業之特殊性的思考，使教師在這個百年樹人之職業上，能夠有一安分的選讀之道，並能以長時期來使其安心地在其職分上專心專業能力，造就國家長治久安的人力資源。因此，在教師採用聘期制的任用制度下，應當輔以長聘制度以為配合，方為教師任用制度及教師工作保障之完整。

二、教師獎勵與懲戒之進行

教師作為專門職業人員，其獎勵與懲戒制度應與其他專門職業人員有相當之措施，專門職業人員中如律師及醫師，其雖無一般獎勵規則，但其關於

身分、工作保障之懲戒辦法則分別於律師法、律師懲戒規則及醫師法、醫師懲戒辦法可窺見。然相對於上述二種專門職業人員，教師法中對於教師之懲戒竟無規定，而是以師範教育專業人員獎懲標準為其獎懲之標準，既無委任立法之依據，更無類似律師、醫師等專門職業人員懲戒時所採用之委員會設置。對於教師身分、工作之保障實嫌不足。

本文認為在教師之獎勵與懲戒（尤其是懲戒），其懲戒之構成要件與懲戒程序應在教師法中予以明定，或至少由教師法來委任相關單位立法，以免流於主觀或失其依據。另外，本文並主張教師之懲戒方式應採委員會審理之方式為之，且基於教師專業的考量，委員會之委員應由教師會推薦的專業教師代表擔任，其過程更應具備正當法律程序及聽證程序之要件。

三、教師權利受損之救濟

(一)申訴受理機關

教師於個人權益受到侵害時，得向各級教師申訴評議委員會提出申訴，教師不願申訴或不願申訴，再申訴決定者，得按其性質依法提起訴訟或依訴願法或行政訴訟法或其他保障法律等有關規定，請求救濟，但主管各學校之教育行政機關之層級並未盡相同，正如第四章第九節所述，由中央教育主管機關教育部所直接管轄之學校教師，與由省級、縣級教育主管機關（省教育廳、縣教育局）所管轄之學校教師，其中訴與再申訴之管道並不相同，保障中小學教師權益而設之救濟方式，在受理申訴機關上存有等級上的差異，似有再檢討之必要，而使全國同級學校之教師在申訴權利之行使過程均採用同一標準與同級受理機關。

(二)因解聘或不續聘所提起之行政訴訟之不得止執行原則提起行政訴訟是否當然停止原處分或原決定之執行，各國立法例不盡相同。我國法制基於維護行政效率之觀點，一向保護起行政爭訟不停止執行之規定。易言之，我國對於因行政處分而提起之行政訴訟，依據行政訴訟法之規定乃是採「行政訴訟不停止執行原則」。

教師若遭學校解聘或不予續聘，此行政處分往往造成教師生計無法維持，而在受解聘或不續聘處分之教師，提起行政訴訟之時，若完全依照「行政

訴訟不停止執行原則」來適用，則教師在獲得確定判決前之生計難謂有保障。雖有行政訴訟法第 116 條第二項前段：「行政訴訟繫屬中，行政法院認為原處分或決定之執行，將發生難於回復之損害，且有急迫情事者，得依職權或依聲請裁定停止執行。」之規定，且行政法院無論依職權或依當事人之聲請，於行使裁量權限時，均應按照比例原則，衡量當事人私益與公益孰為優先保護之對象而作成裁定。但是於衡量之際，即不是對本案實質內容之判斷，卻是以上學理上稱為「總括審查」之審查方式來對本案勝訴機率之預估加以考慮。如此以行政法院法官基於自由心證以裁量的方式做出裁定來決定訴訟期間教師之生計，似有不周延之處。對於亦身為人民，亦應受憲法保障其生存權之教師，此「行政訴訟不停止執行原則」似應基於行政訴訟法第 116 條第一項之規定：「原處分或決定之執行，除法律另有規定外，不因提起行政訴訟而停止。」而於教師法施行細則內另作特別規定，使教師因學校對之解聘或不續聘而提起行政訴訟時，令原處分暫時停止執行，以維護教師之生計。

教師之教育自由

教師之教育自由主要係指教師作為教育專業人員在教育過程與教學活動中所享有之特殊、獨立的權利，通常是指教材、教學方法、教學內容等之選擇自由而言。惟是否承認教師享有此種教育自由，在各國非無爭議。

本文認為我國憲法上規定之「講學自由」，似與教育自由之概念相當，卻又不盡相同。教育自由除「講學自由」外，應包含學術上之教學與研究之保障。總括來看應與「學術自由」相當。故以中小學教師之教育自由，自應與學術自由一般而為憲法所保障之自由之一。

我國中小學教師之教學方式與選擇補充教材之自由，國內並無甚爭議；而我國現行中小學正式教材之選定，雖已賦予教師教材選擇權，使教師之教材選擇權受到部分重視；惟如今實務運作上，卻多採用「集體決定」或教師會負責審定之方式。因此教師選定教材之自由難謂完善，仍有修法之空間。

教師之義務

「權利」之相對概念為「義務」，並且權利與義務必須歸於平衡，否則就可能造成「絕對性的權

利」。但是在教育相關法規上，無論是從法律邏輯層面上來看，或是從實際教育活動上觀察，其所科以教師負擔義務之條文實在不多；但這並不意味著教師不負有重大義務。這毋寧是基於對教師專業上的尊重使然，這與我國尊師重道的傳統與社會對教師角色的期望亦相符合。

但是我國已漸走向開放的現代社會，無論從健全教育人事制度的角度觀察，獲就學校組織內部管理的立場言之，教師之義務仍有其必要性，甚至會優先於權利之享有。然我國有關教育之法令中，教師在聘任之後之義務事項諸如「遵守聘約規定」、「維護校譽」、「積極維護學生受教之權利」、「輔導或管教學生，導引其適性發展，並培養其健全人格」、「嚴守職分，本於良知，發揚師道及專業精神」等，常是太過於模糊與概括。因此，本文認為未來我國在教師之聘任制度中，除發給一份聘書之外，應在該聘書或其他具有法律效力之文件裡，同時科以教師適當的義務且具體地記載其義務事項，使之與聘書具有同時生效之性質；並對於教師有違反義務事項時，依法予以強制性的制裁效果。惟其義務事項必須符合公益、誠信原則等一般原理原則之規範。

九年一貫之學校本位課程實驗設計



國語文科院園學習角】

課程設計：鍾奇龍

課程實施地點：1. 校園內傳香閣

2. 各班教室

課程實施時間：「空白課程」時間

課程學習單與評量設計：(摘要如下)

假想你正在參加電視上的益智節目，以下的題目攸關 100 萬元的獎金，聰明的你可以答對幾題？

1. 你一定聽過如「肉包子打狗—有去無回」這樣的【歇後語】，請問【歇後語】的全名在修辭學上稱為①成語歇後法②俗語歇後法③譬語歇後法。……（引起動機）

其中「俗語歇後法」正可代表社會一般大眾的集體智慧與集體幽默，舉凡人生中顛撲不破的真理、啼笑怒罵的機智，或對人生無可奈何的自我嘲弄，均濃縮、精鍊地由「俗語歇後法」所反映出來。

◆ 孔夫子搬家—盡是書（輸）。

意指人或事總是失敗的。

◆ 獨眼龍看戲—一目了然。

只剩一隻眼睛的人看戲，用比喻一看就明白。……（學習推引）



【為懶棍伸腿—出（蹄）題吧！】

前面說了這麼多的歇後語，可千萬別覺得「斗大的錢眼—沒處下口」哦！下面的題目，就請各位同學運用你的超級金頭腦，「八仙過海—各顯神通」吧！

格致國中實習教師 鍾奇龍 郭俊賢 郭衍豪

何謂學校本位課程？

學校本位課程 (School-Based Curriculum)，就英文 Based 而言，意思是「依據」、「基礎」、「基本」及「支架」等，因此可以說是「以學校為本」、「以學校為主」或「以學校為依據」。

學校本位課程的理念，在強調學校要比過去負更多的責任，學校對於校內課程要更注意其研究、設計與發展的功能；它要教師能不斷充實自己的知能，有從事課程設計的意願及負起應有的責任，提昇了教師的自主權。

說，讓人從前面的話語去推測。

下列歇後語的組成意義何者正確？

- (A) 我說董事長這樣用賢明，真是孔夫子搬家→（大材小用）了。
 (B) 我說董事長這樣的用人政策，真是孔夫子搬家→（盡是書【輸】）！
 (C) 小華拿天堂遊數十個阿寶，根本就是肉包子打狗→（有去無回）。
 (D) 老闆每天早上開會說了半天，不過是一枝筷子吃蓮藕→（無從下口）罷了。……（學習評量-基本學力測驗題型）

【實作心得】

校園學習角的課程從設計規劃與實際上課過程到課後的回饋，大約經過近四個月的細磨與實驗成形，這個規劃試圖將校園內學生的日常生活領域、語文學習及學生活動的設計，做一主題式的統整，為學生提供與課本相關加深加廣，並貼近日常生活的語文學習層面。整套課程從無到有，讓我充分的體會到課程研發時噁心苦思用延性的艱辛甘苦，與完成時心情飽滿充實的快慰。面對即將全面實施的九年一貫課程，我想，教師們未來除了要先揚棄自我的本位定見外，一定要有團隊合作的研究精神與體認。如是，課程設計研發的創意才能在教師與學生間產生良性的增長與互動。（鍾奇龍撰文）

【教學科校園植物步道】

課程設計：郭俊賢、郭衍豪
 課程實地地點：溫室、學岩場、各級教室
 課程實地時間：每週四第六、七節
 課程學習單與評量設計：(摘要如下)

1. 另類「楓」情

大家都知道梅花是我國國花，它那遇冷愈開花的特性，象徵著我們堅忍不拔的民族性格。可是除了梅花之外，大家知不知道，在我們的校園內還可見其他國家國花的身影呢？



1. 媽媽抱孩子→_____。
 2. 烏奴烏奴→_____。
 ……（學習評量-型一）

1. 歇後語形式上是半截話，把意思藏起來不

從這些植物的原產地及生存條件中，我們也可以認識到該國的气候環境或民俗民情囉！

..... (學習指引與評量)

- 參考世界地圖，同學們能從中找到以下幾種植物所代表國家的位置嗎？

- (1) 櫻花
- (2) 楓葉
- (3) 茉莉
- (4) 相思樹

..... (學習指引與引起動機)







【實作心得】

面對九年一貫即將到來，每位老師都得學習如何統整課程，不論是在自己專業科目內的課程統整或者是與其他領域的跨科統整，每一項細部的作業都是老師們的一大挑戰，身為國中老師的我們不能再只是熟悉自己領域內的專業知識，必須學習與其他科的老師進行同科或多科跨領域的協同教學，對於學生所學習的各領域知識也必須有一定程度的素養才不至於在做課程統整設計時摸不著邊際，因為九年一貫強調的是希望給予學生完整、有意義的學習，與「學得走」的能力，徹底革除過去片段、零碎的學習方式與記憶功夫，而學校的本位課程的教學設計正是課程統整結果的呈現，我們希望經由結合學校特色及在地社區資源(包括人力、物力、自然、文化...等等)所設計出來的課程，能真正發展出屬於學校為本的自我特色，同時也讓學生學習到更開放、更多元的豐富知識。(郭俊德、郭仲星撰文)

加拿大的氣候極適

合楓樹的生長，當地的居民時常都可以見到遍地的楓葉，而楓樹也成了加國的精神指標！

Q&A. 以下哪個國家的國旗是用楓葉來代表國家的象徵？

- (A)  (B) 
- (C)  (D) 

..... (學習評量)

2. 焦點人物 ——

地錦先生為了迎接聖誕節到來，決定在活動中心外圍那面佈滿「地錦」的牆上，掛上美麗的彩帶及氣球。但是因為位置實在太高了，假設同學必須動用梯子來攀取，可是呀.....

- 當你第一次爬上梯子的時候，卻發現仍然還差 30 公分才能掛得到，現在請大家想想看，用什麼辦法可以一次就將梯子升高到預定的位置呢？
(利用商高定理：梯子的長度及與牆角的距離由同學們自己設定)

- 請問大家一個問題，本主題中的焦點人物—地錦先生是屬於哪一種的植物，為什麼又有爬牆虎的稱號呢？

認真的老師 最美麗

衛理女中英文老師 歐陽星華

來到衛理女中代課已是第三年了，我們每一位老師真的都很認真！但據我觀察，一位老師如果只會認真教書，上課時不懂得跟學生哈哈或笑不起學生開玩笑，她未必是同學心目中的好老師。曾經問過學生為什麼搶著把課借給我考試而不借給數學老師？這位數學老師年輕有活力，是出了名的拼命三郎，帶導師和上課是從不會懶，面面俱到。但學生給我的回答是：“她很好呀！只是太認真了，令人受不了。”天哪！認真難道也錯了嗎？她準時上課，甚至上課前五分鐘就在

教室外等著；五十分鐘的課分分秒秒都在演算、講解、練習；下課鐘聲響了，她仍欲罷不能。直到再次鐘聲響起，她才依依不捨匆忙收拾教具，直奔下一班；中午午休必由學生輔導；拼命跟導師借課來趕進度，只因為她不敢心班上有任何一位同學跟不上。老實說，有多少老師能像她一樣賣命呢？但她這種犧牲奉獻卻換來學生這種評價。當然，學生的想法不見得是對的，但若大部份人都有這種感覺，這畢竟不是一種正面的回饋。在講求良好師生互動關係的現代教育下，我們是不是也該重新審視“認真教學”的意義？相信學生都知道認真的老師是對的、是好的，但我們要做到多認真才能師生皆大歡喜呢？在認真當中懂得打混之道似乎才是一個上道的老師，不是嗎？這個問題的答案就有待各位實習及代課老師們自己體會與經驗了。

☆ 教學實習偶得

中正國中美術實習老師 鄭淇文

我試教的第二個班級是我的導師班，聽說她們期待我上課已經很久了！為了不辜負學生們的期望以及我本身所懷抱的教育使命，我挖空心思，絞盡腦汁，將教學單元與學生們日常生活中所會接觸到的事物互相結合，課前我下了許多的功夫來準備，並收集教學的相關資料、圖片，製作輔助教具，以及自製講義。為了使教學效果更加生動活潑，我連家裡的鬧鐘都用上了，還拿了許多的“道具”在課堂中做實例。學生們對於我的教學內容，覺得既新鮮又有趣，而且她們都明顯地感受到我的用心！下課後，有學生跑來對我說：“鄭老師，你教得很好耶！”讓我覺得很開心。之前的辛苦總算沒白費，隔天改學生的日記，看到學生們對我的讚美與鼓勵，內心相當感動！

另外有個班級，他們的美術老師生病請假，因此由我去代課。大概是因為男生班比較活潑，學生們的反應非常熱烈，上起課來氣氛很 High，感覺自己就像是“歌星”般，在台上被熱情的“歌迷”所擁戴！事後他們班的導師告訴我，學生在

日記中寫說很喜歡上我的課，還說我教得非常好！

學生們對我教學上的肯定，讓我信心大增，但卻也倍感壓力，期許自己下個教學單元的設計，能維持一定的水準，甚至更加精進！

☆ 頗具挑戰性的工作

東方工商代理代課老師 吳淑芳

代理代課的教師工作在高職夜補校是一項頗具挑戰性的工作。代課的第一天，校長先生語重心長的說了句“太深奧的學識可能不適合(夜補校)，上課時請多注意學生的生活常規”，頓時讓我陷入一陣茫然，一時之間我幾乎無法體會校長的指意，因為我還精心在規劃我的教學計劃呢？而教學計劃中並沒有“學生上課情形”這一項呀！！

從開始上課的那一時刻起，我已能完全體會校長的用心。更願與君分享，是懂非懂的年齡，有著惺惺未知的熱情。這樣的情境在夜補校的學生中格外讓人心疼。因為你我不易理解的某些因素，讓這一群尚處未學階段的青少年，有著不一樣的上路歷程。當然直接影響的就是他們在學習上迥異於一般學生的“推”與“拉”的行為模式。所以，上課第一天後，我決定改變我的教學計劃，以學生有興趣的、畢業就職時最先面臨的課題為重，每天學一點，讓學習成效在學期末再累積出來。“不急，但一切照計畫走”。

首先，我讓班上同學依專長分組，分組名單產生後，被孤立的學生隨即現身。接下來要作的，不外乎教學計劃的變動。同時我也調整了我的教學方式，瞬間我突然發現，就只這麼一個學科，我富用的教學法竟然演變成三種。我都嚇呆了。但是這層級雖然辛苦，學期結束後的成績表現，卻讓我會心一笑，我又一次證明了“有教無類”。

執行過程中隨時留意學生學習效率，不定期修正教學計劃，但以原規章章節為教學重點定時

參與學校校務會議、格選學校教學方針。因為代理代課為獨立教學，學校方面給了我充分的自主權，班上同學學習成效完全掌握在我的思維和作法中，壓力不可免，卻給了我不斷學習的機會，才發現「教學相長」才是教育的最終目的。面對與實踐業界相異其趣的各項資源，縱有一身武藝，也得承認所有的作業模式都得重新揣摩。而你要面對的，卻是一群嗷嗷待哺的學生，你無權要求在上場前先作個排演，所以開始時所建立的良好互動將成為協調的重要利器，則學期末劃下的句點將是可以預期的。願共勉之。

☆ 實習二三事



私立濠江高中實習教師 李倩如

學期末的時候，有一位功過相抵滿三大過的學生，在廁所抽菸被一位男老師抓到，因為看不到我們班導所以就先把他交給我處理。後來那老師在訴說事情經過時，可能在言語上有句話誇張了些，那位學生也衝動，硬是和老師爭辯，結果當場在辦公室，我的座位旁就辦了起來，一時場面靜默尷尬，我也不知道該如何語話化解他們兩人之間的大難味，只能等待時間慢慢流逝，沖淡兩人...或許是我們三人之間的僵局。而學生最後在那位老師的講理下也心不甘情不願的道歉，沒讓事情鬧的太大。我當時覺得做老師的除了EQ要好以外，臨場的反應也很重要，像我就不會處理臨時的狀況。通常都是呆在那裡，不知要說什麼比較好。也許有些事是不作回應才是適當的方式。但是仍期望自己可以做一位以幽默化解窘況的人，而在事後對學生的輔導也是我該磨練學習的！望以此勉勵自己及大家，祝大家實習有所得！

☆ 導師實習心得



由於導師實習分派到的班級是三年級，三年

級的學生每天背負著繁重的考試和課業壓力，身為副導的我，除了打掃時間、午餐時間和下課時間可以跟學生聊聊天，並沒有很多的時間與學生互動，因此老師將班會課交給我主持、評語、聯絡簿也希望我先批改，才有機會藉由聯絡簿跟學生交換想法、幫學生打氣、加油。了解學生學習上的困難和解答心中的疑惑。

在批改聯絡簿或團體活動記錄本（全班都要寫班會記錄簿）時發現由於師生溝通、應變能力和處理問題的經驗不足，較無法針對問題作妥善的解決和應對。而且要注意語氣，不要有誤導學生或政治立場的言論出現。這幾個月的相處建立了我在學生心中的信賴感，學生會常常告訴我一些心裡的小秘密或班上幹部、同學做人處事不公或不良行為...等事情，卻要我不可以與老師商討，讓我總有「該讓我非常為難。這是我要多向導師學習討教的。也讓我了解青春期的學生需要的是大人們更多的包容、傾聽和指引，而不是要求考高分和一味的讀書。

酸甜苦辣留言板一絲

To - 我心中想要感謝的人



很開心自己能來到一所人人稱羨的明星國中，再過幾個月，就要離開這個令我難忘的地方，心中除了充滿感激之外，更慶幸自己能有這個福份，與大家一同在這教育的園地中成長。在這兒有良師的指導與提攜，有主任、組長以及同事的照顧與關心，更有實習老師之間的鼓勵與幫助，為我忙碌辛勞的實習生涯，增添些許暖意。除了要謝謝這些人之外，我還有話想到中五的實習老師們說：「希望大家在今年都能順利地考上正式教師，讓我們為這個目標共同努力、打拼、加油！加油！加油！」

正國中美術實習老師 - 鄧淇文



To - 一信的呂同學：

雖然我是如此的溫柔可人，但對實習老師說話一樣要尊敬，不要老是“聊來手來”的……



To - 一義的陳同學：

不要老是在我說要把製圖教室的‘桌子打平，椅子靠整齊’時，故意混淆我的視聽而說‘椅子打平，桌子靠整齊’，讓我一再想起之前的口誤，並且不小心也跟著你……順口而出這句話好嗎……

選

連江高中美術實習老師 - 李倩如



To - 建三信的王同學：

不要再偷偷地對我說：「老師，妳的頭髮好香乙！」，我怕我會忍不住脫口而出——「其實，我已三天沒洗頭了！」



To - 級三義的邱同學：

請不要停止叫我「團長」，因為……‘我的確很可愛！’像幼稚園的團長，而且這稱呼聽起來很親切。

To - 級二義的孩子們：

雖然書本對你們沒有太大的吸引力，但我知道你們都很善良，將來一定會走出自己的一條路。加油囉！



連江高中美術實習老師 - 陳瑞慈

選