

實習學校	○○國中	實習老師	○○ 老師
教學			
<p>➤ 自身的成長</p> <p>在觀課的部分，我更能夠了解老師的班級經營技巧以及其效果，像是簡單的上課敬禮，不但能夠集中學生注意力，並使學生身心達到良好的準備狀態，或是加分，尤其是在下午第一堂的課程老師加分就會比較頻繁，因為學生剛睡醒精神還沒完全恢復，但透過這樣的方式學生可以更快的打起精神，此外也在討論課程的過程中，再次了解到「課程重點」的重要性，因為時間及學生注意力有限，加上學生對於自己的覺察與發展程度，此時期的學生需要更加循序漸進的課程安排，才能夠有好的學習，此外也發現到每個班級的動力狀況並不同，因此課程也需要隨班級做細部的調整，以及課前教師自己的身心準備也要隨班級的狀態調整，讓自己在課程上會比較自在，雖然自己常常都會跟自己說自己要調整期待，但有的時候我覺得很困難，因為自己能夠看見學生好的地方跟進步，就會希望他們可以越來越好，但也因此常常自己跑得比學生快，然後在一旁很焦急。</p> <p>➤ 印象最深的一堂課</p> <p>這次觀課單元中，老師的情緒單元做了一些更改，增加了製作情緒貼圖，且情緒貼圖的設計從頭貫串到尾，最後也讓學生抽漣漪卡，給與學生一句正向激勵人的話，也切合課程中的正向思考，我非常喜歡這樣的設計，因為我覺得這是充滿創意與溫度的輔導課，甚至連抽卡等行為都希望學生可以用左手，因為這樣也許會比較與直覺相關，課程中每個安排都感受到了老師的創意與用心，且我一直都在思考「什麼是輔導課」而自己大學所教的內容大多為諮商相關，所以剛開始實習對課程是完全不熟悉，但自己同時也希望可以將諮商的內容融入輔導課程中，而老師這節課就是接合諮商輔導的媒材，所以我才感到非常興奮，因為這節課告訴我說「課程有無限多的可能」，很多元素可以結合進輔導課內，因為輔導課就是堂關於生活的課程，但要結合必須經過審慎的規劃，不用急著將所有的內容通通融合，而是循序漸進一點一點的去修正，讓課程更完美。</p>			
行政			
<p>➤ 隨時評估並做做調整</p> <p>行政人員雖然不屬於第一線接觸學生的人員，但少了行政人員，學校就難以運作下去，行政的工作事項其實就是學校生活處處用心，像是二代校務系統推廣影片的製作，至所以會有這項行政的產生，是因為這個系統有其必要性，能夠促進孩子與家長之間的交流，而觀察歷年的成果發現還需要更有效的宣傳，因此才會拍攝影片，或是常常觀察到組長會向技藝班的學生關心他們的學習，並且從中得到一些回饋，且評估不只是一要評估活動執行的成效，在活動前也要評估活動可能的對象有哪些，例如：升學資訊的介紹，不只要對</p>			

學生，還有家長、導師等，而這些調整就是來自於事前、事後妥善的評估，不只是當從回饋表上得知，有時像組長關心技藝班學生那樣，適時的走上第一線，更能夠收集到完整的資訊。

導師

➤ 特殊的班，特殊的體會

我的導師班是體育班，因此學生的課表及風格相較於普通班更來的不同，導師班的學生最讓我印象深刻的事情為**班上每位同學有很有正義感，也因此班級經營上就會特別注意到公平性**，且不只是導師，只要是教師，有個很重要的問題要不斷的反問自己是「自己對學生的期待為何」，這就是自己的教育理念，像是我的導師，她的教育理念為「把學生當自己的孩子照顧」、「儘管是體育班，也不要放棄學科」因此常常會看見老師特別關心孩子的身體健康，平常也會給予孩子水果以及保健的資訊，也不斷鼓勵學生學習上該有的積極態度，儘管課業表現未必比一般學生好，但努力也未必就會輸人。

而我也嘗試**班級危機事務的處理**，像是學生一個接一個發燒，老鼠進入班級，甚至是類性平事件的處理，都讓我了解到每件事情都需要細心對待，像是前面兩件事情就關於教室環境與健康，所以平常打掃的整潔與回收物品的沖洗就顯得重要，而類性平事件也讓我學習處室間的合作，班級氣氛的掌握，以及學生細微的情緒狀態的安撫等。

➤ **希望可以多帶給孩子一些體驗**

今年球隊中有四位同學有機會可以體驗到園遊會，而這可能是他們國中生涯中唯一一次的機會，因為往年都會有比賽，所以學生們很興奮，在校慶當天我看見導師與其他數學導師們一同擺攤，讓學生們有機會體驗園遊會，而後來我在高職攤位上也不斷的看到學生們，我覺得他們好開心，普通班的學生可能只會挑幾個攤位去逛，但他們幾乎將所有攤位都逛過一遍，可能對他們來說這是個非常新奇的經驗，自己看見後也想到之前導師說過的「**希望可以給體育班孩子許多新奇的體驗**」因為在他們的生活中，相較於普通班，可能都只有學科與術科的練習，練習完也沒有時間與體力去做其他事情，但只要準備一些簡單的小活動學生們都會很投入很興奮，展現他們很純真的一面，而自己在看到他們開心的表情，也很想要在為他們多做一些，多體驗一些，因此自己也嘗試帶學生製作卡片、閱讀文章等，而他們開心的笑容都是讓我繼續下去的動力。

➤ **印象深刻的兩件事情**

實習過程中最讓我印象深刻的是老師讓我嘗試獨自帶班，在這個過程中我深深的**體會到導師的角色所需要面臨的壓力**，因為自己本身輔導科也常協助導師處理班上有狀況的學生，但往往都會從導師身上感受到老師的焦慮急迫性，一開始還不懂，但這次深深了解這些焦慮的來源，因為有次打掃時間，總共只有 15 分鐘，但班上卻同時有三件學生事件發生(學生吵架、學生哭泣、學生遭人文字攻擊)，又加上自己下節有課，當下壓力倍增且必須評估哪些是需要立即處理的，所以**完全體會到身為導師在面對那些班上常出狀況的學**

生是有多麼急迫的需要他趕快學會適應環境，因為可能會發生的事情太多了，真的很難處理。

另一件讓我感觸很深的是自己對學生氣到哭，反思那個過程中我覺得自己最大的是因為感受到「被挑戰」吧！因為原先要帶班上就已經很緊張了，且也深知自己還有許多要學習，自己事前也有預想這樣的事情，但有些同學在我多次堅持下會了解我的原則，但這位同學不會，且當天自己的怒氣也有累積的過程，所以剛好在面對他的時候爆發了，我覺得**想要做到情緒與事件分開是很困難的一件事情**，因為當下我原本預計是想要處理他當下的行為，然而種種情緒卻被激起，反而自己說話也有失分寸，所以雙方都有情緒之下就遺忘了原本的目的了，後來我有遇到以前的老師，她輕輕的拍了我跟我說「沒關係，大家都有這樣的經驗」自己有種感受是自己正走在成為老師的過程中，**不斷的經驗，不斷的從中學習，然後不斷的成長**，雖然過程中會有很多的挫折。

研習

研習活動是過去未曾經歷過的，每一次的研習對我而言都很新鮮，且很迫切的希望可以有所收穫，且我發現研習的種類、主題真的太豐富了，而參與研習的心得最大的部分在於「**該如何將研習內容實踐在課程中**」，我覺得這是我參加研習最大的動力，當然也有不少研習是特別針對特殊狀況的，但也會很在意假如我是導師，我面對這些特殊事件或學生可以如何處理，此外，研習也有針對新資訊的研習，讓我再次見識到資源其實很多，然而學會應用是很需要時間，此外也有參加領域共備研習，**看見不同學校文化下而延伸出來的不同教案，且也看見不同學校的共備方式**，覺得現在研習的主題真的很多很豐富，而且，有時出去研習對於老師來說是一種短暫的放鬆充電，但相對的研習就需要付出許多時間，所以儘管研習很多很吸引，但想要參加就需要有妥善的時間安排，而在這背後更重要的是「自己想要精進的用心」，幫助自己也回饋給學生、學校。

未來教育生涯的期許與發展規劃

自己對於未來的教職工作，最大的希望是自己可以保持現在對於學生的感動，因為也許隨著工作的熟練，年紀的成長，可能會忘記自己當初為何想要當老師，而對生活感到壓力，所以我希望自己可以好好維持現在的初心，因為有著這樣的初心與感動可以帶領我更加成長，有活力面對之後職場上的各種事情。