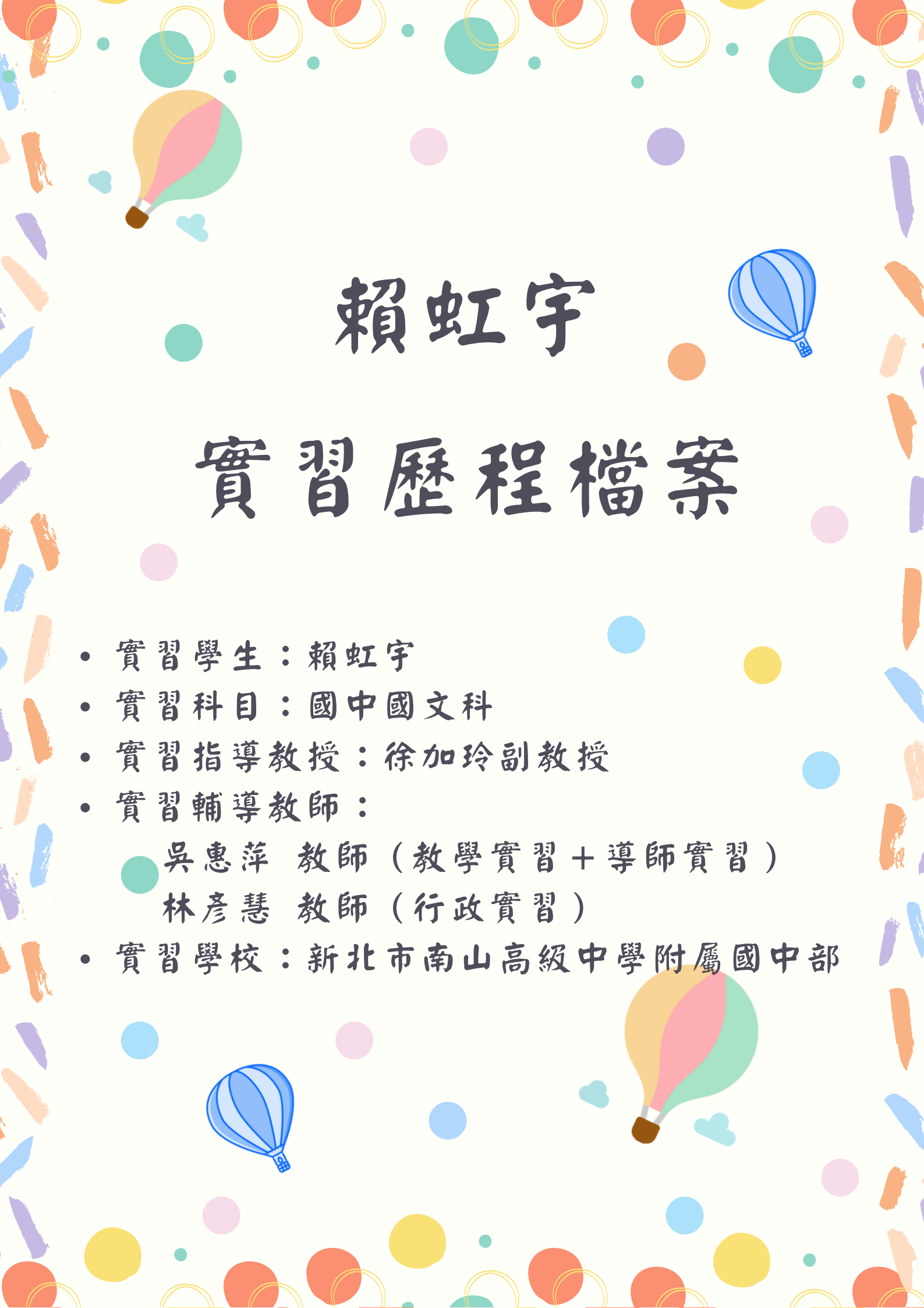




賴虹宇

實習歷程檔案

- 實習學生：賴虹宇
- 實習科目：國中國文科
- 實習指導教授：徐加玲副教授
- 實習輔導教師：
 - 吳惠萍 教師（教學實習＋導師實習）
 - 林彥慧 教師（行政實習）
- 實習學校：新北市南山高級中學附屬國中部

目錄

第一章：個人專業背景	4
履歷	5
自傳	7
第二章：教育實習規劃	9
教育實習規劃	10
第三章：學校簡介	12
實習學校概況	13
學校願景與資料分析	15
第四章：班級經營與輔導	17
班級經營理念	18
班級經營信念與規範	19
學習環境之佈置	20
班級氣氛之營造	21
學習風氣之建立	22
導師實習心得	22
班級競賽成果	23
親師活動	24
班經案例	26
學生輔導紀錄	27
學生輔導紀錄	28
班經省思札記	29

第五章：課程教學設計及省思 53

學科教學信念 54

〈與荒野相遇〉試教教案 55

〈與荒野相遇〉教材 59

〈與荒野相遇〉教學媒體運用-簡報示例 61

〈與荒野相遇〉學生評量 63

〈與荒野相遇〉試教觀察總回饋表 64

教學演示前準備 68

國文科教學演示計畫表 69

〈聲音鐘〉教材 72

〈聲音鐘〉教學媒體運用 76

〈聲音鐘〉學生學習結果評量 79

〈聲音鐘〉學生評量 82

〈聲音鐘〉試教觀察總回饋表 83

〈聲音鐘〉教學演示觀察總回饋表 86

教學省思札記 92

第六章：行政實習 117

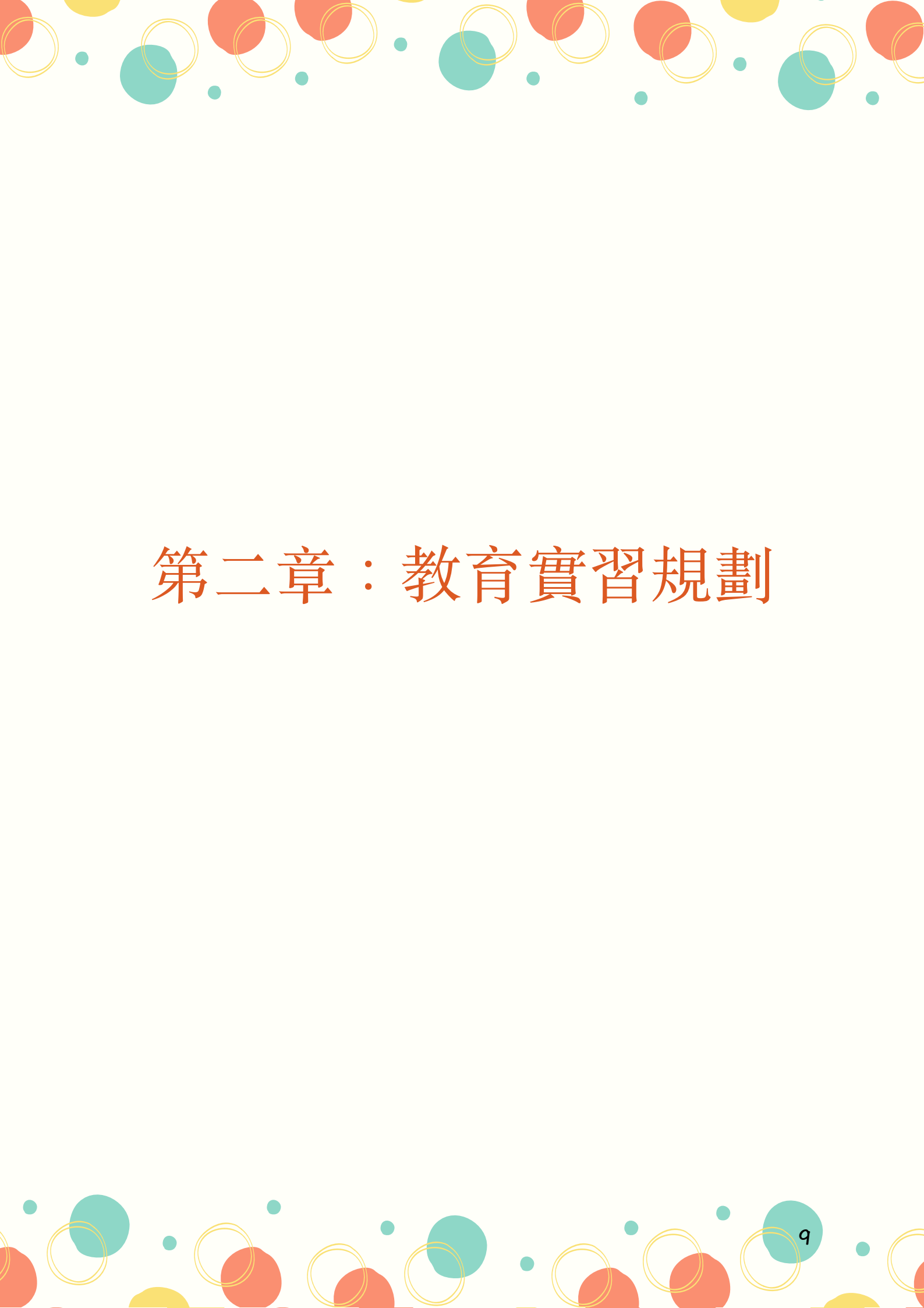
行政實習省思札記 118

第七章：研究發展與進修 144

校內研習心得 145

專業證照 156

專業證照 157



第二章：教育實習規劃

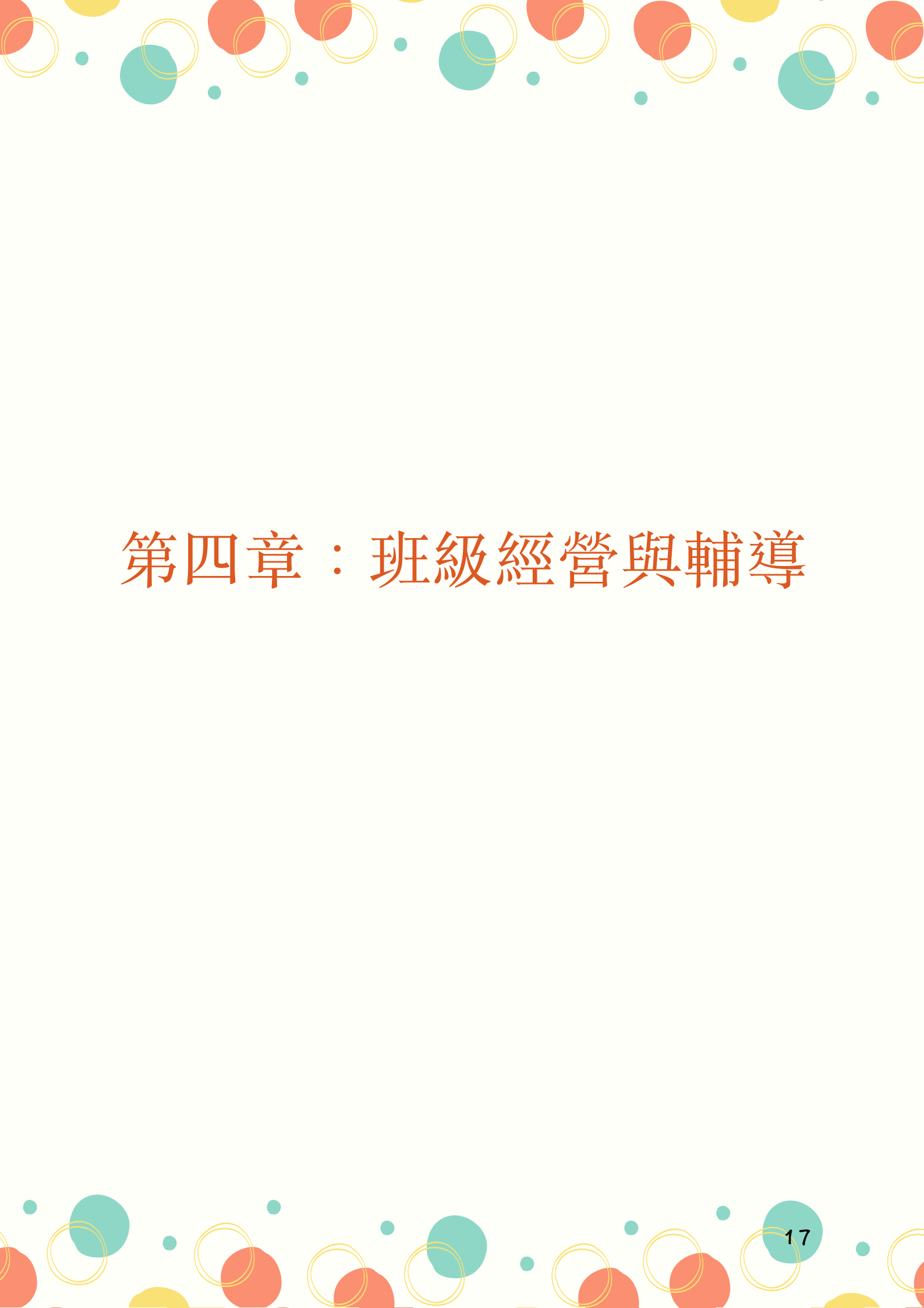
教育實習規劃

於「教育實習」、「導師實習」、「行政實習」及「研習進修」四大實習主軸中進行詳實的規劃，並時刻輔以核心概念——「反思成長」促使自己更加茁壯，完成「五大面向並重」的教育實習，讓裝備更加精實。

半年來在各實習面向的規劃如下：

項目階段	教學實習	班級實習	行政實習	研習進修
準備期 (八月)	- 認識南山中學之實習輔導教師、輔導科目內容及實習班級。 - 熟悉南山中學各項教學設備、媒體目錄、借用辦法。 - 研讀教育發展計劃、教育簡介及有關書刊。 - 與實習輔導教師研擬未來半年的實習計畫。	- 閱讀導師手冊、認識導師工作，觀摩導師工作：早自習、午休、班會、週記批改。 - 認識所有同學、幹部與小老師，建檔班級學生資料，並建檔成歷程檔案。	- 認識南山中學各處室主任及師長。 - 認識南山中學辦學方針、特色、法令規章、作息時間、行事曆等。 - 擔任教學資源中心的行政助理，協助辦理行政工作。 - 瞭解行政運作實務以及培養行政溝通能力。	- 參加南山中學舉辦「新進教職同仁研習會」。 - 參加教育實習生返校座談。 - 註冊登入「台北市教師在職研習網」。
醞釀期 (九月)	- 熟練校內各項教學設備的使用方法。 - 觀摩實習輔導教師任教科目之教學技巧。 - 了解實習輔導老師國文科的教學大綱及單元設計，並請教老師設計理念。 - 在實習輔導教師協助下排定學期教學計畫，擬定試教單元範圍及最後教學演示單元。 - 國文科目之教學計畫或進行教學單元設計，並準備教材與教具。 - 製作實習檔案。	- 觀察實習輔導導師實務工作並記錄。 - 訪談實習輔導導師有關班級輔導、教學與行政的經驗與心得。 - 觀摩實習輔導教師之班級經營技巧。 - 參與並協助開學日家長座談會，觀摩導師與家長互動。 - 主動與學生攀談以瞭解個人與班級近況。 - 觀察學生整天日常活動，包括早自習、午休、打掃。 - 製作實習檔案。	- 觀摩教學資源中心如何擬定年度工作計劃和行事曆。 - 列席參加各項行政會報和教學研究會。 - 協助辦理新北市學生美術比賽、南山藝廊展覽。	- 跟隨實習輔導教師參加各科教學研究會、學年會議。 - 參加校內教師進修活動。 - 參加教育實習生返校座談。

項目階段	教學實習	班級實習	行政實習	研習進修
執行期 (十至十二月)	- 觀摩實習輔導教師之教學方法、信念與實務。 - 擔任實習輔導教師之教學助理。 - 在實習輔導老師指導下，進行教學。 - 協助實習輔導教師批閱作業並進行作業指導。 - 上台試教練習。 - 進行期末試教。 - 觀摩實習輔導教師以外之其他教師之教學。 - 完成實習歷程檔案。	- 協助實習輔導教師班級經營，主動規劃班級經營、主持班會、安排班級活動。 - 協助實習輔導教師輔導學童，陪同班際體育、活動競賽練習。 - 協助實習輔導教師處理級務工作，批閱學生週記，盡可能了解每位同學的學校生活與需求。 - 協助實習輔導教師管理、更新班網。	- 列席參加校內各項會議。 - 擔任教學資源中心的行政助理，協助辦理行政工作，但不直接承辦。 - 協助辦理校慶比賽、新北市學生美術比賽、南山藝廊展覽、新北市學生音樂比賽、靜思電影院、南山小舞台，民俗點燈儀式。 - 觀摩校內舉辦之競賽活動或社團活動。	- 跟隨實習輔導教師參加各科教學研究會、學年會議。 - 參加校內教師進修活動。 - 參加教育實習生返校座談。
回饋期 (一月)	繼續利用空餘時間觀摩其他班級或其他科教師的教學活動。	- 見習實習輔導教師實施總結性評量。 - 與實習輔導導師進行回顧及回饋，謝謝半年指導。 - 與實習班級回顧這半年，並且告別。 - 整理實習檔案。	- 繼續列席參加各項行政會議和校內進修活動。 - 擔任行政助理，協助辦理行政工作	- 跟隨實習輔導教師參加各科教學研究會、學年會議。 - 參加校內教師進修活動。 - 參加教育實習生返校座談。



第四章：班級經營與輔導

班級經營理念

一、以學生為中心，培養學生「自主學習」、「再學習」的能力。教學的目的以學生為主，營造團結合作的氣氛，鼓勵學生重視參與的過程而非輸贏。教學內容是風趣、教學材料豐富，並不斷自我充實，來滿足學生的學習。

二、適性發展，重視個別差異，發展創造能力。每當學校舉行各項競賽活動，指導學生學習並互相尊重，利用活動參與來驗證自己的能力，肯定自己的成就。

三、尊重每位學生的見解與想法，給予相當的獨立自主的空間。了解學生同儕文化、暢通師生溝通管道，時常傾聽他們的意見，接受他們的建議，提供機會讓學生自己作決定。如果學生的設想不夠周全、體認不夠正確，做法有了偏差，一定動之以情，告知以理。

四、身教言教一致，說到做到，使學生有所遵循、不圖僥倖，不但易於達到教學的成效，也能使學生更加信服老師。

五、時時關懷學生，不避諱表達自己的真情，讓學生感受滿滿的「愛」。對生病、受傷學生隨時釋出善意、問候病情、對成績退步的學生多加關心與指導。

六、親師合作無間，建立和諧、合作的親師關係。

相信每個孩子都是一粒蓄勢待發的種子，只要細心關懷，經常鼓勵和給予最佳學習環境，提供多元的學習管道，學生就會不段冒出新葉，在學習的舞台上豐富自己的生命旅程。



班級經營信念與規範

項目	實習輔導老師	實習生
信念	導師核心信念：導師就像是學校的家長，要管理及關心學生。 風格：導師秉持「尊重、信任、愛」的理念，讓學生在愛的氛圍內管教，愛與管教並存。 了解班級學生的特別狀況：關心學生成績與人際相處狀況。	1.透過愛與關懷，從教師的身教、言教、境教感染學生，讓學生自然而然愛上學習。 2.每個學生都有自己適合的位置，教師的責任就是發掘學生潛在優勢，協助他們適性成長。
班級規範	班級公約: ① 守時，守法，守本分。 ② 敬師，睦友，愛班級。 ③ 負責，服務，重榮譽。 班級健康生活守則: ① 帶水壺，多喝水，面容永遠自然美。 ② 多喝水，不吸菸，身心永遠保健康。 ③ 少批評，多讚美，嘴甜世界永遠美。 ④ 拒檳榔，抗毒品，人人皆變上上品。 ⑤ 問早問好說謝謝，禮貌永遠不分解。 ⑥ 地球資源不浪費，子孫健康不頹廢。 ⑦ 出門自帶環保筷，垃圾減量更輕快。 ⑧ 隨手關燈自來水，資源不會搶薪水。 ⑨ 不明藥物別亂吃，小心吃了傷身體。 ⑩ 危險動作拒絕做，安全環境自己護。	具體： 早上7:15看外掃：陪伴學生吃飯、午休；下午看打掃。 思維： 作為「實習老師」，協助導師班級業務。並且學習導師管理班級的思維脈絡及信念。 風格： 與學生的距離較近，但也必須將界線劃清。並且以導師為主，導師不在，則以導師態度管理。
獎懲制度	採用口頭讚美、嘉獎，以口頭訓誡、提醒代替實質懲罰，以小組加/扣分機制管理班級。	1.使用堅定、正向鼓勵的方式規勸學生遵守紀律。 2.和學生說道理而不是用強迫的方式去要求學生達成目標。 3.關心學生，用愛與同理方式去了解背後原因。

學習環境之佈置

教室佈置

教室佈置共分為四大部分，分別為班級公約、民主法治、教學天地、健康守則。國292班教室佈置主題為團隊合作，可以看到學生們正在進行各類賽事，包括：大隊接力、拔河、投籃、踢足球等活動，沒有比賽的同學擔任啦啦隊，國292班的每一位同學都在為班級賽事共同努力、共創佳績。



座位安排

班級以排為組，排有排長，排長要對老師負責，同學要對排長負責。老師會先選擇七個排長，由排長猜拳決定順序，而後排長接著挑選組員，以S行的方式挑選完畢。排長會先排出一個順序，而老師會注意到學生的前後左右是否會聊天而再進行調整。

2019年10月21日第一次段考結束，惠萍老師進行段考前各排組積分排名前三名分別為第4.6.7，老師將請客獎勵學生。第一次段考結束後，老師將進行調整班級座位，針對會講話聊天影響其他同學上課聽講權益的同學，調整其座位，採用模式: 1.座位移動至最前方 2.兩位聊天的人中間安排1位不聊天的女生。

第二次段考 292 班級座位名單
我是 292 班的一份子！我與 292 榮辱與共！
「榮譽來自自我激勵，榮譽來自相互激勵！」

後門				導師座位			
	32	10	30				
	陳曉明	陳怡涵	田鴻翔				
24	39	40	14	36	9	34	
林克清	詹博竣	陳冠倫	李謙祺	林奕華	許軒涵	王聖翰	
4	28	15	27	11	42	8	
黃子瑜	陳冠修	邱子馨	陳立瑜	張季瑋	劉永謙	馬維馨	
23	13	41	19	7	44	29	
宋 瑋	江欣怡	繆博竣	陳禹廷	呂承熾	蕭守博	吳宏哲	
38	18	35	37	43	6	33	
王信翔	張紅鑫	張弘毅	翁翊傑	翁廷盛	陳振華	林柏均	
31	3	2	25	12	16	22	
李昊軒	陳可馨	游子瑩	邱士哲	鄭冠瑛	鍾少文	李建威	
20	26	45	5	21	1	17	
劉家豪	林明明	黃威豪	鄭軒云	黃育倫	黃怡甄	邱羿勝	
一	二	三	四	五	六	七	
前門				黑板			
				數位講桌			

導師透過每次段考後重新安排座位，而導師可以利用換座位來調整班級，可以看見班級的動力，學生的心也會因為座位而更動，因此做些調整能夠讓班級學生轉換心情及學習人際互動。



班級氣氛之營造

班級是由老師和學生共同組合而成的，在老師與學生朝夕相處之下，學生無形之中受到了班級氣氛的影響，而班級氣氛是指班級中的社會心理氣氛，藉由班級中各成員的共同心理特質交互作用而產生的，而這種氣氛不僅影響到班級中各個成員的思想、觀念與行為，同時也影響到班級中的學習效果。

班級導師塑造良好的班氣氛，首先老師需確了解學生，認識班上學生特質，由師生共同訂定班規、共同修訂班規，使學生感受到參與感，亦能使學生心服口服的實踐。班級常規需與學校推行之工作相配合，讓學生感受到班級乃是學校之生命共同體，徹底而公正地執行班級公約，不使班規形同虛設。善用學生能力，由學生留輪當幹部，自己管理自己，以培養學生自我負責與分工合作之精神，可減少偏差行為之產生。

教師為班級中引導學生各方面學習的一位靈魂人物，因此老師需具備以下五點特質，才得以提供學習者有利於學習的班級氣氛。

1. 以身作則，做學生良好行為典範。
2. 須做到公平、公正為原則，不可偏好某些學生及避免將學生貼上標籤。
3. 與學生建立和諧的溝通模式，讓學生感到受尊重的感覺。
4. 賞罰分明的態度，使學生能知道什麼是對的、什麼是錯的。
5. 真誠付出，積極關心，扮演「亦師亦友」的角色，使學生樂於親近。

國292班因班級團體呈現一種和諧互助的氣息，班級氣氛讓人感到溫馨、快樂，班級導師領導風格秉持「尊重、信任、愛」的理念，讓學生在愛的氛圍內管教，愛與管教並存，採用權變式的班級策略，施行賞罰分明的教室常規，使學生心服口服，塑造良好的學習環境。

師生關係中，維持良好的情誼，使學生獲得有效的學習，並且與老師維持良好的友誼，使教室充滿歡樂且有效的班級氣氛。

學習風氣之建立

課程可能因趕進度或疏於察覺，學生因挫折累積而產生厭惡逃避心裡，又或者因班上吵鬧情境，可能無法專注於學習上。

在課堂中發問，學生會有防衛心理，經由聯絡簿或是課餘私下交談等多方面去發現問題，傾聽學生，掌握學生認知錯誤，當學生達到預期的期望或有良好師生互動時，給予獎勵。

增進良好的班級學習氣氛：安排競賽活動、分組學習、學習獎勵、作品展示、課前活動、晨間活動、建立班級主力人物、建立正向「自我意識」、綜合活動時間凝聚向心力。

妥善應用團體互動，培養學生「尊重知識」的態度，引導學生透過互動，發展團體自學，有競爭、合作、互助，使學生在學習成就上得到增強，另外與任課老師保持密切聯繫，了解各科進度和內容及學習狀態，並尊重學生個別差異，教導學生正確的學習方法及考試技巧，使學生進入自動學習、獨立學習。

導師實習心得

當導師不是一件簡單的事情，每位學生都有自己獨特的想法，因此良好的溝通技巧與領導能力以及對學生的關懷是十分重要的。因為是實習老師的身份，因此沒有太大的壓力，跟學生的相處並沒有很大的距離，正因如此，我給予學生許多的關心與付出。

在這半年，我向導師惠萍老師學到了許多班級經營的實務經驗。以前的我認為什麼事情都要幫學生照料好，但進入國中環境後，我注意到「適時放手，才可以讓他們走得更穩」



在實習過程中，每當我看到了一些事、面臨一些狀況，會想去插手管它，但有些時候，其實學生本身可以解決。導師應該讓學生自己去學習解決眼前的問題。

最後，我感謝實習學校將我分到如此乖巧、體貼以及成熟的班級，有著經驗豐富的導師以及一群相互體諒、包容的學生們。讓我在實習的路上走得順利安穩。希望國292的同學能夠堅守初衷，努力做好每一件事情。希望惠萍老師能夠健康平安、一切順心。

班級競賽成果

國292班每位學生都在每一項競賽皆付出了許多努力，積極地為班級爭取榮譽。在107學年度(國中一年級)時，獲得榮譽班級、班級合唱競賽特優、跳繩擂台優勝。108學年度(國中二年級)，獲得班級新式健康操比賽特優第一、班級教室佈置比賽特優班級、大隊接力季軍、競速大對決優勝。看到國292的學生們能有如此優異的表現，我為他們感到十分驕傲。





親師活動



2019年9月7日為南山中學學校日，當日上午八點五十分國292教室已準備就緒，黑板已由學生繪畫完畢，上頭畫著可愛的插圖並寫上國292。同學們協助家長簽到以及帶位，並且倒茶水給家長喝。家長陸續走進國292教室內，家長圍在惠萍老師身邊詢問孩子在學校的表現。惠萍老師對每一位家長都十分有耐心地說明學生在校狀況。

上午九點二十分先撥放學校日歡迎家長短片，上午九點三十分再撥放292國一下生活剪影回顧，惠萍老師先進行學校日的流程介紹，接著介紹學校的課程、考試的安排。接著由英文科、理化科、數學科老師介紹課程規劃。結束科任老師報告後，惠萍老師開始介紹各科的學習重點，包含國文、理化、英語(英聽)、數學(AMC8)。

吳慧萍老師為國文科老師，因此與家長們說明國文課程成測成果，並提到學校的免修和跳級考試的時程，並介紹國二科展和專題課程，包含分組方式以及內容，並說明班上45位同學分組的狀況。

因南山中學是一所私立學校，夜間有選修課程以及作文班、科學班，因此吳老師需和家長說明夜間課程有哪些，也因為惠萍老師的女兒目前高三，因此要留校至9:25，如果其他同學有想留下來繼續唸書的話也可以留下讀書。

暑假課程，因有同學出國不在學校，因此在九月底前需要進行游泳補考以及游泳補課事宜。而南山中學鼓勵學生自行使用電腦來輔助學習，例如：數學網路奇異國、線上閱讀認證等。最後老師提到請假的相關規定，並提出過去家長會在會考後安排學生出國，想請家長了解學生在會考後將進行畢業典禮彩排，如學生因出國不在場，會影

響畢業典禮的彩排，請家長能夠理解。最後請家長填寫學生生涯輔導手冊中家長給孩子的話。

惠萍老師將班上學生過去一年各科各次抽段考進行分析、宣達直升班成績的排序，並和家長展示學生國一上下學期總成績表，使家長更加清楚學生在校成績表現。惠萍老師介紹南山中學獎學金包括英才培育及自強不息等獎金，鼓勵學生取得好成績。學校日最後提到請家長配合事項，包括服儀、品德、班費收支狀況，並介紹各任課老師的聯絡方式。

反思：

在這次的學校日活動，使我更了解家長事前應如何準備，事前需要準備出席意願調查表、茶水、器材資料、排列桌椅、討論事項、姓名立牌。班上總共45位學生，學校日家長出席人數為39人，未出席人數為6人。學校日的出席率高，也代表家長對學校或班級有較高期待。我想一個班級能夠良好的運作，有賴同學、家長、老師、學校等支持與配合，每當惠萍老師提到學生的在校表現時，每位家長都眼神專注的看著老師，專心聆聽。在生涯學習手冊第23頁為家長寫給孩子的話，當我翻起確認家長是否有填寫時，我發現家長都給予孩子溫暖的鼓勵，字字句句都表露家長對孩子的愛。

由惠萍老師安排前來協助家長日的學生都十分的機靈，有的學生會協助家長簽到、有的學生會協助倒茶水給家長喝、有的會協助整理資料發給家長、有的會協助老師填寫會議記錄。在數位講桌前，有一位男學生會協助老師點選檔案，檔案包括各科教師的簡報、網頁、excel表、word檔等。在結束家長日後，我與惠萍老師聊天才得知學生與老師經由事前溝通及練習才得已如此表現。

藉由這次的學校日活動，使我更加清楚學校日的流程有哪些，並且也能夠了解班上各項事務。吳老師事前的準備充足，並在學校日當天生動的講解，能感受到家長對吳老師的信賴以及支持。每當吳老師提到學生的班級活動，家長都十分贊同，不管是下學期要去校外進行淨灘和班遊，在假日請學生來學校打掃和練習舞蹈，又或是請家長在校慶時給予學生吃的、喝的、用的，家長都給予老師及學生極大的支持。吳老師在南山中學服務多年，因教學認真，學生學業以及課外表驗皆表現良好，因此得以學生及家長的信賴。



班經案例

趣味競賽十人十一腳之「黑特南山」網路暴力事件

2019年10月26日校慶第二天趣味競賽，班級學生參與十人十一腳競賽，跑至終點時綁帶突然斷裂，按照比賽規局秒數需加五秒。學生們當日向裁判反應可能是因為綁帶品質問題，但是依規定，並沒有重跑的機會。



在10月29日班導透過同學轉知了解有班上同學至黑特南山發表不當的言詞，並且將裁判的全名寫出來，表明對於趣味競賽結果不慎滿意。老師向同學們說明進入全校比賽的前三名是需要進入新北市市賽的，在新北市市賽規定辦法中，便有表明如因綁帶斷裂是需多加五秒，而裁判在校慶結束後，於10月28日有打電話親自和惠萍老師表達自己當天對於班上同學反應時口氣不佳而感到抱歉，希望同學們能夠諒解。

另有一篇黑特文章寫到國291是比賽內定而得名的，有學生在底下留言：「如果不是我們班斷裂，國291就不會贏了。」班導向班級同學們說明，隔壁班導與他們班的關係，只要是與隔壁班班導(291)待在同一年級時，兩個班級學生就會像夥伴關係一樣緊密，不會是只有認識班45位同學，而是擴展自己的人際成為90位同學。

老師向同學們舉出相關事例，第一件事是在跳舞比賽當天同學們的鞋子需要統一為黑色，而292班有一位同學鞋帶是白色的，因此惠萍老師走向隔壁291班詢問有沒有同學能夠交換鞋帶，而班上即出現許多熱心的同學願意交換鞋帶。第二件事是在舞蹈比賽結束後，一位男同學在收拾瓦楞版，而291班有位同學坐在旁邊陪伴，當垃圾袋裝不下要回收的瓦楞板時，便跑到自己班上拿出垃圾袋來給292班級的同學丟。老師說明以上事例是希望同學們理解雙方班級，需更加友好並互助，而不是在網路上互相攻擊。最後再次重申網路上指名道姓的攻擊是具有法律問題。

反思：

面對各種現實或是網路衝突事件時，老師採取直接向全班說明目前情況，並說明各方觀點，不採用單一個人的觀點說明事情。我認為這是十分好的方式，能夠培養學生運用生活事例，進行換位思考，同理其他人的心理狀況，並試著平撫學生內心所受到的傷害，使學生能夠具有更多勇氣成長茁壯。