

教學實習自省札記

*教育實習機構：台中縣石岡國中

實習指導教授：莊美鈴 老師

*實習（代課）教師：王淑華

實習輔導教師：羅文龍 老師

*札記期間：九月份（八月三十日至九月三十日）

札記內容	預 定 計 劃	實 際 情 形	改 善 方 法
教學計劃	1. 一、二、三年級本月教材內容分別為籃球、排球、足球。 2. 於月底評量標準為籃球籃下 30 秒、排球發球與低手擊球、足球為大腿控球。 3. 內容除了各項發源史以外，加上幾項基本技術再配合簡易的比賽使其能體會其中之樂趣。	一年級如計劃上籃球，而二三年級因場地器材考量則對調。 測驗項目皆如預期，為鼓勵學生多給予學生一次補考機會。 以運用體育課本為講授發源史教材，再加上觀賞體表相關項目表演來強調體育課本的重要性與對該教材的認識。	有些年級或班級有較想上之教材但限於場地與本身的教學計劃故無法如其所願，向學生明確說明課程計畫內容與選定緣由進行充分溝通。
教學方法	技能學習上大多運用練習教學法，在認知上則運用欣賞教學法與提問法讓學生思考其中。	在練習教學法中會有學生不注意聽講影響學習效果。 學生對教學活動參與的情形時好時壞。以至效率不佳，有些進度未能如期完成。	講解示範應更簡短明確。 事先做好更完善的活動設計。 客觀評估進度的範圍不要太理想化。
教學策略	偏重命令式、工作室與互助式，以老師為主導的策略。	教學時間的運用未甚理想，常因前導活動太長使得主要活動與綜合活動時間的不足。 學生回饋時機上還在摸索嘗試。	簡化發展活動使其三者連接更順暢。 針對學生特質給予適合的回饋方式。
教室管理	明確說明上課規定與方式，對於上課行為偏差學生給予即時明確指正。	上課集合情形尚屬不錯，對肢體不便學生之處置情形未甚理想造成影響上課氣氛，行為偏差學生的處理再加油。	給予學生正面的鼓勵。 於課堂外與行為不當學生進行開導溝通。

行政	先熟悉訓育組長工作內容，翻閱以前資料並請教相關前輩來增進該方面職務之認識、整理原先資料去蕪存菁。	剛開始對工作內容不了解以至未能將各項工作處理完整，在公文處理上還不甚熟練，因為對學校現實情形了解不深致使工作推行上有些困難。	利用空暇時間閱讀相關活動文書資料，多多詢問有經驗之同事，確定之後努力去做。
----	--	--	---------------------------------------

感想：

第一個月對我來說，行政上的工作遠較教學上的挑戰大，大學所學的再加上我又是學校唯一體育老師，教學上有充分自主權所以一段時間熟悉之後已較能進入狀況，對行政除了該方面乏善可陳的經驗外加上新人薄弱的人際關係是相當辛苦的，而且壓力來自校長、主任與學校同仁，剛開始的摸索時期的確令我相當頭痛，有時因工作順利心情上就舒服許多同樣也有煩悶困擾的時候這真令人不快，更令我擔心的是有時會因行政工作使得教學進行產生影響與困擾，這是最不願見到的，現在的目標就是能把兩者的關係化阻力為助力囉！

1999/11/10

教學實習自省札記

*教育實習機構：台中縣石岡國中

實習指導教授：莊美鈴 老師

*實習教師：王淑華

實習輔導教師：羅文龍 老師

*札記期間：十月份（十月一日至十月三十一日）

札記內容	預 定 計 劃	實 際 情 形	改 善 方 法
教學計劃	這個月一、二、三年級分別為排、籃、足球。	因為受地震的影響，場地受限，二年級改上手球，一三年級照原訂而進度順延兩星期。	盡量趕上進度並做一些精簡的修正，運用其他資源來克服硬體的限制。
教學方法	練習教學法、示範教學法、欣賞教學法。	照預定的方法再加上個別指導來改善個別差異的情形。	嚐試運用不同的教學法來刺激學習。
教學策略	同樣以老師為主題的策略。	教學時間上的掌控有改善了但在技能學習的訊息提供上，成效有部分不理想。回饋情形對個別上較佳但在團體上則效用未甚理想。	多嚐試不同方式提供學習的訊息，以簡短明確的要領來引導學習。 記住特別同學做為回饋範例，同時引導同學互相協助回饋。
教室管理	運用同學間的力量相互幫助督促。 讓學生更明瞭適應老師的上課風格，維持良好的上課氣氛	部分班級未能使同儕力量發揮效用，但也有班級成效不錯。學生偶有要求上自己喜歡的教材但情形還好。在器材的歸還分配上有些不平之聲。	慎選班上負責同學督促同學學習。 明確告知學習的循序性與充實課程內容的趣味性來引發學生新的興趣。 以男生借器材女生還球且由老師指定。
行 政	配合公文舉辦各項文藝比賽與活動並且建立檔案。 籌備學校定期之校外教學參觀活動。	原本之縣內美術比賽事宜外。 本學年全校秋季校外教學參觀活動之籌備。 配合職籃賑災活動的舉辦和紀錄。	先舉辦校內比賽再由其優秀同學參加校外較客觀且可提昇學生興趣與潛能。 每件活動均用照片文書資料詳細的整理紀錄以供往後展示與查

		對於各項工作均為新經驗，所以在小細節上有所疏忽，活動的紀錄未有完整的整理，效率的掌控可再加強。	詢之用。
--	--	---	------

感想：

第二個月已相當適應了，教學上解決許多問題也學到了許多，更有許多體驗當然也發生、發現新的問題。和同學日以俱增的了解與認識，的確對教學有相當的刺激，特別是在學生對體育課的認知有些許的改變－體育課不再如同以前放牛吃草，是需要用心參與的。這過程中要說沒有挫折感是騙人的！然而它似乎是與成就感並存的，因為在挫折感後往往接續而來的是克服困難、解決問題的成就感，這就是教學的奧妙啊！我依然秉持著用【熱忱、努力來彌補經驗上的不足，要愈挫愈勇！！】

行政方面，這個月是相當忙碌與豐收的，許多活動的舉辦與參與讓我有學習的好機會，也學到許多處理事務的經驗與籌備活動的參。在人際上亦因日漸熟識的同事更加有所互動，尤其是感受到共處的正面情感交流，真的很舒服也慢慢從中找尋其中相處的規律與節奏呢！！

1999/11/20

教學實習自省札記

*教育實習機構：台中縣石岡國中

實習指導教授：莊美鈴 老師

*實習教師：王淑華

實習輔導教師：羅文龍 老師

*札記期間：十二月份（十二月一日至十二月二十四日）

札記內容	預 定 計 劃	實 際 情 形	改 善 方 法
教學計劃	依照各班所需要或喜好來設定教材。	因應學校活動的舉辦，教材內容為新式健康操與新式八人制拔河教學。	學校活動盡量於學期開始前完成規劃，以便納入教學計劃中。
教學方法	欣賞、合作、示範說明、個別指導教學法	先以報紙相關報導與影帶觀賞來引起學生動機，並加以比較、說明新、舊式拔河的差異。再來讓學生分組練習與模擬比賽情景提昇學習效果。	因為這次教學進度與時間較為緊迫，所以在教學內容上較為精簡，就以鼓勵並督促學生利用課堂外的時間來練習以克服時間上的壓力與提昇學習效果。
教學策略	除了教師本身的教導外，重視學生各組之合作與練習，讓學生嘗試自行解決學習上的問題。	以教師的示範說明與個別指導，再加上學生利用課餘時間，各自的練習來增進學習效果。	加強鼓勵學生自我學習與練習，並強調教材內容的重要性與對學生的幫助。
教室管理	運用各小組的合作來掌控全班的學習秩序。	對於學生不適當之言行即時提出指正，並不時灌輸學生正確的學習觀念。	多移動位置以便與學生更親近，可提升學生學習注意力，這一點於本月中有相當之效果。
行 政	經常性之活動處理	本月因 921 賑災受到六福村優惠學生的活動，讓原預定 11 月舉辦之校外參觀活動重生了。亦因調整增加了新式健康操與新式八人制拔河比賽的舉辦。	活動的計劃與排定盡量提早，才可使活動有更佳的品質，同時亦可使參與的人甚至舉辦的人都能有充分的準備，這不僅是結果的快樂更是籌備過程中的快樂，如此才

			能算是真正成功的活動。
--	--	--	-------------

感想：

這個月對我來說真的是波濤洶湧，歷經了高低潮，真的是成長學習許多，前半段因行政上的工作讓我的心情與情緒相當起伏不定，也多少影響到教學上的精神與情緒，這樣就更讓我心情沮喪。我也為此思考許久，不久我的指導老師羅老師對我的一段話與莊老師的到來所帶給我的刺激，讓我又重新多了份戰鬥力，加上與學生相處之間的情感回應，讓我有更大的動力與鼓勵往前，慢慢的克服了這次的小低潮，想一想我又成長了……

我也察覺到自己的改變，發現自己對情感的感受力更敏銳了，記得送莊老師到火車站與老師道別時，老師拍拍我的肩膀，鼓勵我的情景，當時我心中突然一陣心酸，眼眶竟不知不覺有點濕潤……這種感受好像是一位母親自遠方來探視在外奮鬥的子女，子女心中的那份不捨與感動，在老師身上亦感受老師對學生真誠的關心，這一點也是我期許自己達到的目標。

現在正是大家趕著千禧年的熱潮，也各自有著新的希望，自己也給自己訂定新的希望與目標，在實戰的環境裡面去擴展更多元的發展並從中學習其中的相處之道，正如系上所共勉的『我相信 我一定會成功！』我一定能克服所有困難與挑戰的！

在此不免俗祝福老師

聖誕快樂 與 新年快樂！

1999/12/22

教學實習自省札記

*教育實習機構：台中縣石岡國中

實習指導教授：莊美鈴 老師

*實習教師：王淑華

實習輔導教師：羅文龍 老師

*札記期間：2000 年一月份（十二月二十五日至一月三十一日）

札記內容	預定計劃	實際執行情形	改善方法
教學計劃	基本武術 運動傷害介紹 各班喜好 體育知識測驗 術科補考 成績統整	<ol style="list-style-type: none"> 1. 首先先對歲末所舉辦的新式拔河與全校健康操表演活動做加強的訓練。 2. 一月份的課程規劃做一重新調整（如附件），並將資料發給學生，使其對課程計畫變更有所瞭解並能有明確可遵循之道。 3. 增加了一項學生對運動報導剪貼的作業，希望藉此來擴充學生對體育更多元的接觸與學習。 	<p>在課程設計上務必增加其可調整的空間與備用教案，如此將實際執行效果與預期效果的差距減到最小，甚至創造比原先課程設計更為合適之教學。</p>
教學方法	樂趣化—競賽法 欣賞分析法 合作 個別指導教學法 講述歸納整理	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由各班相互觀摩與友誼賽，向學生分析說明新式拔河的技術要點運用與團隊合作的重要性。 2. 藉由學期術科補考之機會鼓勵學生對所學做一復習與加強，並運用同儕互助之力量來提升整體的學習成效。 3. 在體育知識測驗方面，統整復習整學期各項教材內容並實施紙筆測驗來協助學生對體育之概念與認知。 （體育知識測驗試題內容如附件） 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於課堂教學時間可配合下，可舉辦兩班之對抗來提升學生學習動力與學習效果，並可藉此機會教育學生參與競賽之精神。 2. 術科補考方面構想不錯但執行尚可安排更完整，如此可鼓勵更多，少有成功學習經驗的學生從中獲得成就感。 3. 從學生測驗結果來分析試題難度稍高可增加試題題型來使提高學生學習成就。
教	藉由較多元的	運動剪貼與心得感想的作業準	因應個別差異下，對每

學 策 略	學習方法來增加學生對體育的瞭解並激發學生學習動力 傳達努力重於能力的觀念來鼓勵學生對學習的參與	備過程中吸收體育相關資訊，並藉由評量的原則（多做多付出即會有所收穫、努力做作業來補技能測驗之表現），讓學生體會勤能補拙，並強調學習態度之重要性。	位學生的要求可多做思考與修改，避免學生會有消極的學習態度。
教室 管理	明確告知課堂時間安排 強調課堂規定來確保活動安全性與教學成效	1. 對於學習能力強之同學給予擔任指導者的責任與榮譽來協助學習成效不佳之同學。 2. 給予學習成效不佳的學生訂定合適可達成之目標。	運用同儕力量來維持班級秩序相當有效，並可機會教育個人與團體生活上的差異，與彼此應有的尊重。
行政	經常性之活動處理	1. 12/31 舉行全校歲末聯歡活動包含全校新式八人制拔河賽與全校新式健康操的表演，所以整個籌備工作與活動讓全校教職員全力投入所有準備活動，忙碌的生活與高昂情緒，一直延續到活動結束，過程中真的有學習到更深一層的行政工作執行的方法與內容。 2. 期末資料公文的整理。	1. 將各類資料作依系統整理並將其日程規劃好以便未來行政工作執行上的順利與進步。 2. 整合運用同事間的力量，集眾人之智與力量將活動的參與擴至團體。

感想：

隨著活動籌備舉行與教學的計畫、執行、檢討、修正的循環下，感覺時間相當的快，我的（實習）代課的生活已接近一半了，雖預想過第一年踏入教職的生活，但回首起這半年的日子中，所接觸的不管是教學上或行政上的都還是有相當的不同，教學上的學習是我自許的一大重點而在這方面自評成效上是不盡滿意但可接受，還有相當大的進步空間，然而在態度上自認已盡力也相當努力了。我想現在最缺乏的是經驗的累積與理論與實際結合調整的能力，再配合社會時勢與科學研究的趨勢作一進修。學期末

中我也給學生做回饋評分表（如附件），在八個不同特質的班級有些許不同反應，從中我瞭解到學生與我立場感受的差異也提供教學上還可再努力的地方與明確改進的方向，看（到）完這些回饋表，著實讓我（期待）思考許久，因為我算是對教學有相當自信的，面對學生的不管是正面的肯定與真誠的建議，從中獲得滿足與成就感，也增加我更努力的動力。當然更應藉此檢討自己教學方式的適切性，給予未來修正與改進的方向，如此才能有更適性的教學！我也以我不時向學生灌輸的觀念【**努力的態度遠比能力來的重要有意義！**】來自勉。

行政上的接觸是我早先所未預期到的（我預想到的是與體育相關的行政工作），又因大學時未有相關的專業學習，但有參加服務性社團的經驗，這對我在行政上的作事方法有相當的幫助，然而在實務上可說一切從零開始，也因如此我就像一個剛打開包裝紙的新海綿一般，吸收了最多的水分，當然這水多少會夾帶一些雜質但隨著釋放、吸收的循環下，一定可以去蕪存菁的。

綜合來說可用**波浪**來表達我這一學期的學習感受，波浪中有高有低，從最開始的摸索（起點），到對環境的初步認識瞭解所伴隨而來的適應與新奇感受（升高），接者面對新的學習與挑戰所遭受的困擾與挫折（下降），而後尋求解決問題的方法與調適之後所伴隨的成長與成就感（上升多的呦..），另一個新的挑戰與引發的挫折（又降低），對困難與挫折的克服與成長（再升高..），如此循環下去，上升的幅度越來越大，下降的反而越來越小…。而最後的一點是遠高於起點的，這兩點的落差就是我這一學期的學習與成長！相信這 【**波浪的終點，高度是沒有限度的，永遠是可突破、突破、再突破的！**】

教學實習自省札記

*教育實習機構：台中縣石岡國中

實習指導教授：莊美鈴 老師

*實習教師：王淑華

實習輔導教師：羅文龍 老師

*札記期間：2000 年三月份（二月二十二日至三月二十三日）

札記內容	預定計劃	實際執行情形	改善與處理方法
教學計劃	1. 各班課程設計說明與修正 2. 羽球 (常態班) 棒壘球 (潛能開發班) 桌球 (多元能力開發班) 課程設計表如附件	1. 將課程預定進度設計向學生說明，這是依據學生上學期所表達的意見與考量我本身想法所設計的，學生對內容皆可接受。 2. 常態班的羽球課程相當順利 潛能開發班則因有兩班的常態體育並不是我教授的，所以對課程內容有所的要求。 多元能力班因為學生數只有五位，所以除了課程所設計的桌球課程外，回應學生要求，同意加入羽球的課程使其有更多元的學習。	1. 對學生強調有計畫的教與學將有助學習情境的進行與成效。 2. 對於學生對課程安排所反應的意見需做一完整的規劃評估其調整可行性，在不違背教學目標下盡量滿足學生所想所需的課程安排。
教學方法	示範說明法 個別指導教學法 欣賞分析法 樂趣化—競賽法	1. 講解發源史引發學習動機。藉由課堂一開始的熱身活動加強學生體能的要求。 2. 精簡動作技能說明，增加學生練習時間，並藉由個別指導來加強對學習能力較弱的學生。 3. 藉由舉辦各班辦內羽球單打比賽讓學生實際體驗、瞭解規則與比賽進行方式。 (簡易比賽競賽規程如附件)	1. 可運用學習能力強的學生幫助學習能力較弱的學生，來使每位學生學習進步的機會增加。 2. 於限定時間內給予學生明確的努力目標來增加學習效率。 3. 克服場地的不足，機會教育學生應變的能力。

教學策略	先以教師為主導進入主題，等學生具備基本技能與觀念後，讓其能將所學與實戰演練相結合的機會。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 先學過基本技能與發源史的概念，讓他們在班級練習賽中，實際結合所學的規則與技能運用。 2. 強調澄清安排單打練習賽的學習目標（規則與技術的實際運用），藉此鼓勵每位學生以學習為訴求來參與。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 基本技能的選擇，應可多考量學生的學習情形作調整。 2. 鼓勵學生多從觀察他人動作與比賽中做另一方式的學習。
教室管理	<ol style="list-style-type: none"> 1. 明確告知學生練習位置與注意事項來提升運動安全。 2. 運用時間的壓力來督促學生參與的主動性。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在未開始上課前要求學生先將器材借好，並強調未經許可前不可擅自活動避免危險。 2. 動作技能講解時，掌握學生的動態，未講解完前先避免學生拿器材，可提高學生的聽講專注力。 3. 分組練習時明確告知練習方向來減少危險（尤其是像壘球危險性較高之項目）。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用口頭提醒與立即糾正來使學生養成借還器材的習慣。 2. 有學生受傷，藉此做一運動安全重要性的再強調的機會教育。 3. 對於學生危險之行為即刻提出嚴正制止。
行政	<ol style="list-style-type: none"> 1. 經常性之活動處理 2. 畢業紀念冊製作事宜 3. 班級佈置 4. 學校刊物編輯 5. 模範生選舉 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 新學期例行性事物的處理（開學典禮、班會記錄、聯課活動的安排、公文的處理、學生報考軍校的事宜）。 2. 畢冊與廠商拍照事宜的聯繫與製作的說明協調會。 3. 班級佈置競賽辦法與評分。 4. 各班收集稿件與設計安排內容尋找廠商印製。 5. 舉辦全校模範生的選舉（政見發表會、投票、開票、表揚） 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將學期所包含事物做一完整規劃，並將資料作整理與保留，才可減少摸索盡早做準備，使活動更為完整順利。 2. 對各樣新活動事務多深入瞭解，不僅要處理現有之事務並適時將以前所缺法之資料補足。 3. 一步一步來解決處理行政上的事情，盡量將工作之情緒帶到教學之影響降到最低。

感想：

新學期的開始有著新的期許，「檢討過去，展望未來。」是我這學期的努力方向，一學期的學習磨練下，發現了許多自己還可再努力的地方，不管是專業上的補強或者是行政實務上的調適與處理，都還有相當大進步的空間。然而除此以外，我想感受最深的還是心靈上與情緒管理上的學習，這是最令我在乎的。

在教學上，從課程的計畫與選擇，的確花了我許多的心力去思考，考量了上學期學生所反應與自己所衡量，教材的適用性不容易掌握，尤其是在這階段的學生，是可適當考量其自主性但卻也必須做個程度上的取捨，因為發現到國中時期的學生有時所說所做大多為情緒性的反應與表達，而非理性思考下的言行，如果過度順著學生想法走反而會造成教學上的困擾。

我想適時跳脫老師與學生的角色，反而能較客觀來看待體育教學的適切性，有時我也詢問參考一些非專業人（如學生家長、熟識商店老闆…）對國內體育教學的看法，往往都會讓我對體育教學產生新的衝擊，常常也讓自己更加檢視自己的教學。記得聽到一些對體育教師的成見或者說既定的觀念，例如以前傳統放牛式的教學，心中總是不免激起一絲憤怒與不平但卻又無法提出有力的反駁證據，真的是啞口無言。然而這已屬過去而無法改變的事實，卻也因此更激起自己改造體育教師的形象的決心與動力，要讓體育專業是無法取代的，教學熱忱一樣是無庸置疑的，當然最實際就是從自己做起，慢慢的努力來轉變成見，從讓受教學生能瞭解、實際感受到體育專業的功用與重要性，如此，在我教學生涯中一定能對此產生相當的影響，因為我的學生會因本身的學習經驗影響到他的朋友甚至下一代，如此一層一層必能廣泛涵蓋，使更多人對體育教學有不同的認知與尊重，

如此必可為體育教學創造一個新面貌。

前陣子從一位大學社團同學分享到一句話，相當喜愛與認同，【**不打、不罵、不威脅，堅持、忍耐與等待！**】這是她系上（特教系）教授送給學生家長的一句話，這句話彷彿道出老師對學生所應抱持態度的深切期許與目標，回想在我們的家庭教育與學校教育中無時無刻充斥著打、罵和威脅，讓我們有時有個錯覺—處理學生的不適當行為只能用此方法、態度—，當然我不否認適當的打罵是有其效果的，但目前以所見來說是似乎過度了些，這著實給了我相當大的思考刺激，除了檢視自己處理面對學生的方式與理念，更給了自己更積極的新觀念就是後半句—堅持、忍耐和等待—，**堅持**自己對學生的價值與幫助，**忍耐**其中所面對的挫折與挑戰（不管是學生或者自己本身），以及對學生最無悔的**等待**（那怕是無可預期的）！這句話涵蓋性是相當大的，因為它隨者每個人的不同的經驗而有不同的解讀、啟發，相信對你也不同之感受。

再一次分享

【 不打、不罵、不威脅，堅持、忍耐與等待！ 】

教學實習自省札記

*教育實習機構：台中縣石岡國中

實習指導教授：莊美鈴 老師

*實習教師：王淑華

實習輔導教師：羅文龍 老師

*札記期間：2000 年四月份（三月二十四日至四月二十日）

札記內容	預定計劃	實際執行情形	改善與處理方法
教學計劃	1. 各班課程階段修正 2. 足球（常態班） 棒壘球（潛能開發班） 足球、桌球（多元能力開發班）	1. 因為對於學習者的教材設計有些微的差異，所以作了一些調整。 2. 常態班的進度因安排單打比賽與加強體能所以進度稍微延遲，原訂足球的課程亦往後延，又因近日將舉辦足球賽所以課程內容亦作調整，多元能力開發班的課程因學習者的興趣考量決改以較多元教材的學習，以求更符合課程目標，所以現在配合比賽進行足球教學。 潛能開發搬因學校課程需要減少一班而其餘兩班學習進度符合教學計畫。	1. 課程進度延遲現象可於設計時作一較彈性之備案，或請學生利用課餘時間完成類似單打比賽較費時之活動，以求上課時間的運用更充實。 2. 在課程修改過程中必須作一完整之規劃並與學生作一溝通尋求共識。
教學方法	示範說明法 個別指導教學法 欣賞分析法 樂趣化—競賽法	1. 藉由羽球單打比賽觀摩強調規則與學習目標。 2. 在各班體能訓練上重視團結之要求，男女生強弱同學互相督促，並以漸次的目標來增強學生體能，。	1. 亦可比賽錄影來作一觀摩學習。 2. 明確告知學習目標方向。 3. 克服場地的不足，機會教育學生應變的能力。

教學策略	在羽球單打比賽的進行中，評估學生自主的能力來決定課程的主導權適時讓學生來扮演引導的角色。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 先示範各項規則裁判講解說明先教導幾位學習力較強的同學在試著由學生來主導比賽並在旁扮演觀察者適時給予協助。 2. 自製獎狀與小獎品來鼓勵羽球單打優異的同學，並機會教育，學習目的與成績價值觀的澄清。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課程時間得控制可給予各班一個時限，讓其自行完成競賽部分，在安排幾場比賽作觀摩來作為內容之複習與傳授。
教室管理	<ol style="list-style-type: none"> 1. 明確告知學生觀摩學習位置位置並從旁講解來引導學生學習。 2. 以抽點方式來提高學生學習注意力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 持續要球上課準時觀念。 2. 就由對學服裝儀容的要求來增加學習情境。 3. 堅持上課原則來保持上課秩序強調課堂請假之手續 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用全班團體的力量要求學生養成借還器材是全班共同的責任的習慣。 2. 對於學生不適當之行為可思考尋求更完善的處理方式。
行政	<ol style="list-style-type: none"> 1. 經常性之活動處理 2. 學校刊物編輯 3. 協助訓練鄉土語言比賽之學生 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 畢業紀念冊追蹤聯繫。 2 各班收集稿件與設計安排內容廠商確認印製。 3. 初審學校刊物之稿件收集學校各處是相關資料與各班相關資料。 4. 利用假期將行政工作事務資料作一整理以求往後備查。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將事物作一分工來執行或請學生協助增加其效率並可調整工作量。 2. 遇到行政上困難時可向有相關經驗的同事請教。 3. 教學、行政上必須有一定的區隔以免影響之間的進行。

感想：

這一個月可說是相當辛苦的一個月，雖然中間有為期 8 天的春假但是工作上較不順利，因為對行政事務不熟悉導致處理上就較無頭緒，效率上也較差了些，尤其是在原先計畫與構想中所想要達到的目標有所差距，心中總是有些失望呀。我想這有許多的因素，是需時間來改善的。只是有時會有無力感，所謂人不怕做工就怕作白工，然而站在另一角度來看這也未嘗不是一件成長心智的機會呀。

其實在教學上的情形已相當進入軌道了，只是這一陣子因處理行政上事務心情起伏較大，而間接影響上課的品質與情緒，這兩者是相關的，只要行政事務未處理完善，心中總是會牽掛著，有時亦會影響到教學的進行，使得教學未如預期順利，心情就會更加沮喪。尤其是我最在乎的教學，學生是否能在課堂內學習到相關知識技能，快樂的上課，是關係到我對我自己的教學責任感。所以最好的方法就是在行政多努力，盡量調適情緒，在上課前五分鐘給自己一個喘息、準備的時間，如此調整好情緒，充分投入教學的情境中，不受外務影響，相信會有更順利的教學也才會有更好的心情，進而能更有效率的處理行政事務，最後就能有良性的循環了，這樣的生活是最棒的！

回首在石中的半年多來…。我真的感覺到學生對我的鼓勵有多大了…。在課業上或者生活上從學生身上所獲得的回饋，真的是支持我更加努力的一大動力，記得在一班較皮的學生中，一位學生給了我一些回饋讓我對該班有著新的信心與決心，讓我確信對他們的努力是對、是值得的，有時真的需要經由學生角度來瞭解自己的教學合適與否，這必定較只單由教師本身自己來評定客觀多了，也可給自己叫明確的改進方向囉！

所以我會更加努力！加油！

呱 # 4

2000/4/20

教學實習自省札記

*教育實習機構：台中縣石岡國中

實習指導教授：莊美鈴 老師

*實習教師：王淑華

實習輔導教師：羅文龍 老師

*札記期間：2000 年五月份（四月二十一日至五月二十二日）

札記內容	預定計劃	實際執行情形	改善與處理方法
教學計劃	1. 足球、運動傷害（常態班） 棒壘球（潛能開發班） 桌球（多元能力開發班）	1. 配合班級足球賽之舉辦，將足球課程延長並增加綜合性之活動與小組對抗。 2. 進度中之運動傷害亦有所調整，配合三年級成績結算，讓三年級透過網路上搜尋運動傷害（男生）與體適能（女生）相關資訊並對內容加以整理，來結合網路增進多元學習，之後再配合課堂整理對運動傷害與體是能作一詳細介紹。多元能力開發班的課程為桌球以競賽方式來增加其對課程的投入。 潛能開發班則從基本技術進入綜合練習與分組比賽，再配合規則講解。	1. 將整體課程作一調整，培養參賽學生有榮譽感與成就感，也讓未下場同學透過加油，來增加參與感，充分享受競賽的樂趣。 2. 訂定作業時需考量學生的基本操作能力（電腦方面）。
教學方法	示範說明法 分組練習法 個別指導教學法 欣賞分析法 樂趣化—目標法	1. 藉由分組練習讓學生有其觀摩互助的對象。 2. 運用目標法來定明確的目標，讓學生努力並且藉由加分的策略來鼓勵學生挑戰自我，提升學習成效。	1. 要點的強調與多培養學生互助能力。 2. 可運用網路多媒體的運用來豐富其內容性。 3. 可將學生每一堂的成果記錄下來以利追蹤督導。

教學策略	教授基本技術與觀念，讓學生在比賽中實際去應用並自覺其重要性來增強學習動機與成效。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過兩班練習比賽時，從旁作一利害分析，讓其瞭解理論與實際結合的關連性。 2. 經由觀察、比較、自省來評估自身的學習成效與努力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 三個年級的學習經驗有所不同，可針對一年級做加強之練習。
教室管理	<ol style="list-style-type: none"> 1. 強調課堂常規一定需聽聞下課口令才可下課。 2. 以抽點方式來提高學生學習注意力。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂禮儀觀念要求，先舉手再發言。 2. 下課前之歡呼與禮貌之要求。 3. 身體不適學生之處理與關心。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將班級事務責任分攤至每位學生。 3. 對於學生不適當之行為私下作特別的瞭解，以不影響上課之進行為原則。
行政	<ol style="list-style-type: none"> 1. 畢業紀念冊之校正。 2. 學校刊物之校正。 3. 擬定歡送畢業生活動之計畫。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 畢業紀念冊進行第一次校稿。 2. 校刊請國文老師協助，進行審稿與校稿。 3. 衛生教育考核相關業務之配合。 4. 班際足球賽之支援。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將業務做更詳盡之規劃與分工，可增加效率與成果，並持續追蹤來確認其進度。 2. 可尋求觀摩他校之資源交流。

感想：

這一個月的心情相當愉快，因為在行政上的處理上與教學上都相當順利，儘管未達理想但在情緒上確有相當之改善，發現在教學上有許多和學生良好的互動，尤其是一年級的學生，其學習態度與動機均讓我相當欣慰，給了我更強的動力與信心去建立起他們對體育課的尊重與興趣，每當看著他們投入的情景，天真、直率的臉龐讓我不禁會被他們所吸引呢。

行政亦隨者重點工作的告一段落，心情上有相當之不同，自己也從中瞭解未來可藉由這次的經驗做的更好更有效率，未來還是會面對不同與不

斷的工作內容，但以已習得做事方法與態度為基礎，必定可更從容、完善來面對、處理，心情的調適的功力亦精進不少，這就是成長吧！我想這就是石中帶給我行政工作與做人處事上最大的收穫。

這一段日子以來也接觸到學生在課業感情上的困擾，因為自身角色的特質，較易成為學生傾吐心事的對象，自己是相當高興但也有些惶恐，高興的是學生對我的信任，惶恐的是怕我所學的無法完全幫上忙，心想還好我有修習教育心理與輔導學系為輔系，所在對此有相當的概念，對學生能有所幫助，過程中發現學生傾訴的對象與管道似乎相當有限，對輔導室既有的成見（怕被貼標籤）與導師權威式教導（課業上的督導）所產生的距離感，讓學生將心事壓抑在心裡，導致行為上的異常，這是我所惋惜與擔心的，我想暢通、擴增學生輔導的管道是可努力且重要的課題！

第一年的教職生活愈近尾聲心中的感觸愈是複雜，尤其是對三年級即將畢業的學生，那些貼心的學生是我所不捨的，從陌生到熟悉彼此，所共有的回憶是相當令我珍惜的，真希望彼此還能有更多的相處時間，然而到了她們應踏入另一成長階段，心中又有許多的期許，期許她（他）們能發揮各自的潛能、豐富自己的生活，擁有更燦爛、更美麗世界！祝福她（他）們！