

# 實習歷程 檔案

實習教師：

蔡凱能老師

實習學校：

新北市立竹圍高中

實習科目：

高中公民與社會科

教學指導：

蔡雅卉老師

導師指導：

廖宏哲老師

指導教授：

林怡君教授

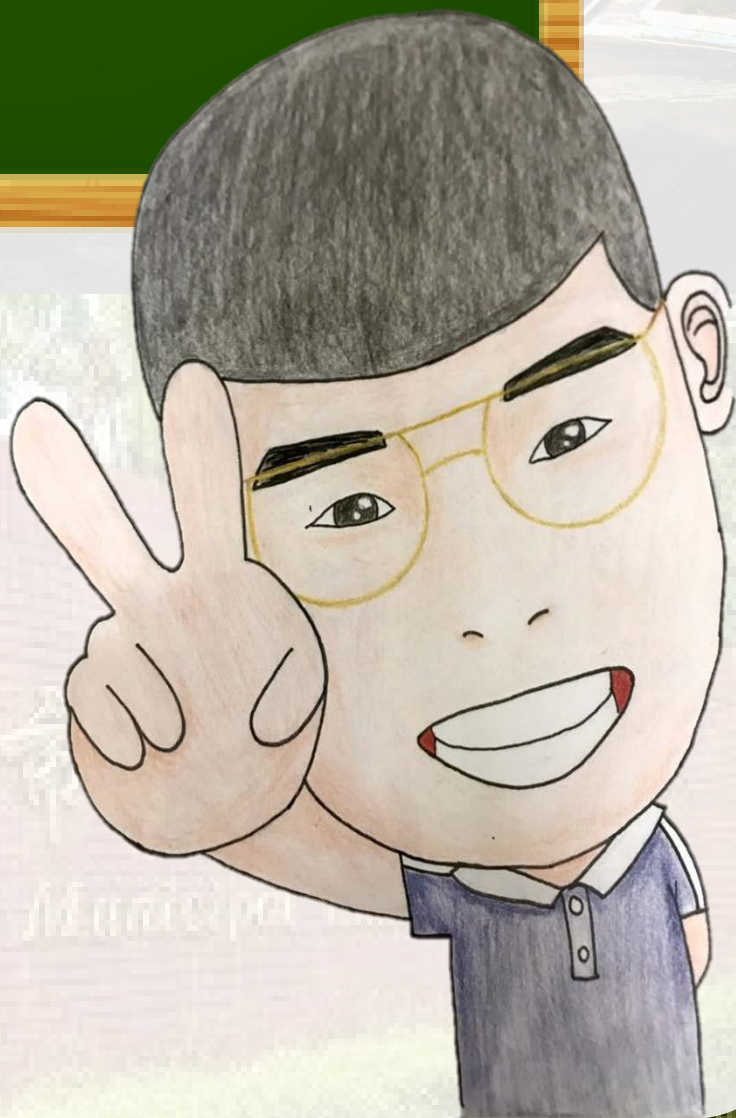


導師班學生畫作

# 目 錄

Who am I?? .....	2
實習光陰 .....	3
實習學校介紹 .....	4
實習計畫：教學-導師-行政 .....	8
<b>教學實習 .....</b>	<b>16</b>
<b>8 月教學實習：與教學師父初相遇 .....</b>	<b>17</b>
<b>9 月教學實習：充實增廣-多元跟課 .....</b>	<b>18</b>
<b>10 月教學實習：跟課代課累積經驗值 .....</b>	<b>21</b>
<b>11 月教學實習：充分上台磨練做準備 .....</b>	<b>24</b>
<b>12 月教學實習：重頭戲的一個月 .....</b>	<b>27</b>
<b>實習大事記：教學演示 .....</b>	<b>28</b>
<b>導師實習 .....</b>	<b>32</b>
<b>班級經營理念 .....</b>	<b>33</b>
<b>班級經營計劃書：我對於班級經營的 Q&amp;A .....</b>	<b>34</b>
<b>8 月導師實習：開學前的準備 .....</b>	<b>37</b>
<b>9 月導師實習：豎立班級常規的重要月份 .....</b>	<b>38</b>
<b>10 月導師實習：步入軌道後的高一仁班 .....</b>	<b>42</b>
<b>11 月導師實習：分工合作展現高凝聚力 .....</b>	<b>44</b>
<b>12 月導師實習：大事記-學生們的第一個竹圍校慶活動 .....</b>	<b>46</b>
<b>行政實習 .....</b>	<b>51</b>
<b>8 月行政實習：安全為上的總務處實習時光 .....</b>	<b>52</b>
<b>9 月行政實習：充滿各式通知單的教務處實習時光 .....</b>	<b>54</b>
<b>10 月行政實習：身心靈「靜」化提升的輔導處實習時光 .....</b>	<b>56</b>
<b>11 月行政實習：與學生相關、校慶前的學務處實習時光 .....</b>	<b>58</b>
<b>12 月行政實習：校慶系列活動開展下的圖書館實習時光 .....</b>	<b>61</b>
<b>各處室主任回饋 .....</b>	<b>64</b>
<b>教師增能：研習紀錄 .....</b>	<b>66</b>
<b>教學演示相關附件資料 .....</b>	<b>70</b>

# 實習 光陰



新北市  
New Taipei Municipality

# 實習學校介紹

竹圍高中於民國 100 宣布從竹圍國中升格改制為淡水區第一所完全中學，並於 101 年 8 月 1 日正式招收第一屆高中部新生，以下就學校願景與資源進行分析：

## 一、學校願景

本校以「真、善、美、新」四字作為願景，其就內容分別為「求真-積極探索、行善-尊重包容、成美-欣賞分享、創新-研究創新」，又以發展「藝術人文、科學創新、國際教育」等三大領域為本校的學校特色。落實學生多元精進、適性展能，型塑本校學生成為兼具現代國民素養及國際競爭力的世界公民。為結合學校願景之發展，呼應十二年國民基本教育「自主學習、溝通互動、社會參與」等三大核心素養，以具備六項核心能力，形成本校學生的理想圖像。其六項能力分別為：

品格力：自律自省與社會關懷能力；學思力：自主學習與探究思考能力

溝通力：溝通表達與團隊合作能力；生活力：科技運用與問題解決能力

美感力：欣賞品味與表現創新能力；全球力：文化學習與國際理解能力

## 學校願景

真、善、美、新

求真—積極探索、行善—尊重包容  
成美—欣賞分享、創新—研究創新



發展【藝術人文】、【科學創新】及【國際教育】的學校特色。落實學生多元精進、適性展能，型塑本校學生成為兼具現代國民素養及國際競爭力的世界公民。

## 學生圖像

結合學校願景的發展，呼應十二年國民基本教育「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」核心素養，以具備六項核心能力，形成本校學生的理想圖像。

品格力—自律自省與社會關懷能力  
學思力—自主學習與探究思考能力  
溝通力—溝通表達與團隊合作能力  
生活力—科技運用與問題解決能力  
美感力—欣賞品味與表現創新能力  
全球力—文化學習與國際理解能力



## 二、學校的優勢

本校於 100 年正式改制成完全中學，增加淡水地區國中畢業生更多在地就學的機會，並提供優質、安全、多元、專業的學習環境，讓學生適性發展各項才能，以三項目標作為發展期望，亦為本校之優勢，敘述如下：

(一) 建立區域均衡發展的「優質高中」：透過改制契機，使學校經營管理在課程與教學、教師專業、學生學習、校園營造等方面，投入更多的資源與規劃。全面提升學校教育品質，縮短城鄉教育之落差，增進區域教育水準。

(二) 兼具地方法展需求的「社區高中」：建立在地認同之社區高中，提升區域教育水準、促進社區繁榮，提高社區學生在地就學意願與比例，以因應十二年國民基本教育之實施。

(三) 以發展藝術、科技、國際視野的「特色高中」：結合地區教育資源與特色，透過多元課程設計以發展學校特色。於課程規劃中除結合淡水地區豐富的藝文資源，積極與臺北藝術大學、淡江大學等鄰近大學，進行策略聯盟合作，發展本校成為一所兼具藝術、科技以及國際視野的特色高中。

## 三、學校的劣勢

本校於地理位置上擁有觀音山與淡水河交織而成之景色，因位處山坡地上，就交通層面來說稍稍不便，以搭乘大眾交通運輸為例，若非上下學期間有校車服務，僅有一至兩班公車定時會經過本校，搭乘捷運則需轉乘公車再步行 7-8 分鐘至本校。

#### 四、 學生家長職業分析

本校學生家長職業多元，士農工商、軍公教、自由業等等皆有。以實習導師班高一仁班為例，學生家長職業約有服務業、家管、技術人員、經商者、軍公教、高階主管等。

#### 五、 學生家長對學校期望

茲就 109 學年家長會議上彙整各班家長代表對於學校之期望，如下：

- (一) 品德教育：期望學校可以針對學生於品格、德行方面進行日常教育，讓學生們各個成為好品德之人。
- (二) 升學需求：家長們最關心學生升學需求，以學校開設第八節課為例，家長們希望學校可以協助讓第八節課開班，不因各班參加人數過低而未開班。

符應 108 課綱學習歷程：因應 108 課綱施行，希望學校能提供更多學習歷程檔案製作之學習，讓家長、學生皆能了解，並且完成學習歷程檔案，以利未來升學使用。

#### 六、 學生特性

本校學生多半來自鄰近地區，如：淡水、三芝、石門、竹圍、關渡等，會考成績須落在 16-21 分之間，亦有台北市的國中畢業生前來本校就讀，其中石牌國中畢業生於今年就讀本校的比例上升。而班級組成有分一般生、數理實驗班、體育班，一般生進入本校的會考成績最低落在 16 分，數理實驗班是依照國中會考成績，進行加權排序，而體育班則是依照運動專長進行。

New Taipei Municipal Yangmingshan Senior High School

## 七、 社區資源

本校位處淡水區竹圍一代，其社區資源有：

- (一) 家長志工，由竹圍地區家長自動自發發起
- (二) 附近里內資源如：民生里、竹圍里、民權里等各里里長，於本校活動時，常提供協助或是禮品贊助。
- (三) 竹圍派出所：與竹圍派出所建立安全聯絡網，針對中輟生、不良分子等進行追蹤。
- (四) 鄰近宮廟贊助社會福利基金，提供弱勢家庭、急難救助狀況者獎學金。

## 八、 學校軟硬體設備：

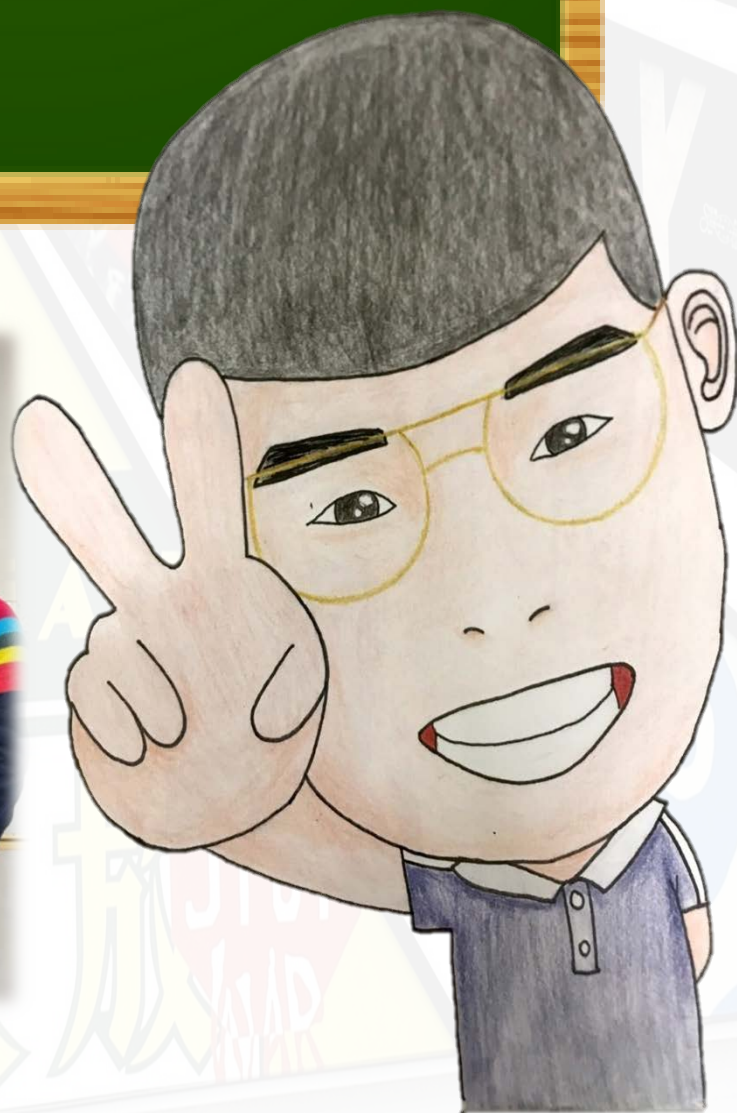
- (一) 本校隸屬完全中學，故有設置圖書館，館藏書籍眾多，亦有線上資源、公播片等供師生使用。
- (二) 各班教室設有電子講桌，供師生於教學上使用。
- (三) 各式特色專科教室，如：音樂、美術、生活科技、陶藝等教室。
- (四) 能同時提供兩個班平板使用數量。

## 九、 教師同儕文化

本校教師同儕間彼此尊重各自專業之餘又適時提供資源，教學組在期初排課時，排除萬難將各學科領域時間空出，讓教師可以共同備課、議課、研習等。課餘時間，教師們一起運動打籃球、羽毛球，增進同儕間情感，互相交流班級經營上的狀況。

New Taipei Municipal Taichung Senior High School

# 教學實習





## 8 月教學實習：與教學師父初相遇

### 一、八月教學實習紀錄

第一個月到竹圍高中實習，我的教學實習師父是實研組長「蔡雅卉」老師，實習的第二天與師父討論了未來一學期的目標與方向，我也向師父表明最想充實教學上的專業知識與教學方法。由於師父是行政的關係，課務上僅有高一一班與高二的探究與實作課程，師父也幫我詢問另外一位公民老師「何曼寧」老師能否觀課，教學實習目標大致如下：

#### 1. 觀課：

(1) 高一仁班，第一冊公民與社會；(2) 高一多元選修，傳播媒體好好讀；(3) 高三仁班，選修公民待定：

(1) 高一自主學習；(2) 高二探究實作；(3) 社團課-模擬聯合國社

2. 教材熟悉：先以新課綱第一冊南一版八課為主，進行板書配置圖設計，高三複習講義舊課綱為輔，等第一冊八課板書配置完成後，再進行第三冊。

3. 上台試教：十月初進行小節(15分鐘左右)的試教，師父會視情況調整試教的時間、內容。

4. 命題：每次段考出題 1~2 提單題或題組。

### 二、八月觀課心得

八月目前進行了第一課與第二課的板書配置，藉由與師父討論的過程中詢問在板書設計上的疑問，包含：章節的內容重點有無抓到、板書的配置版面等，也與師父討論到課堂上可以給同學觀看的小短片、要發問的問題以及課堂引起動機；觀課部分則是觀高三仁班的暑期課輔，曼寧老師利用板書搭配複習講義，將各章節的重點快速列點於黑板上，曼寧老師的板書條列相當清楚，也搭配整理出來的圖表，上課過程中亦常口頭髮問幫同學複習，我也在觀課時觀摩、抄寫曼寧老師的板書架構及配色、配置，希望自己在板書這塊能更加精進。

在與師父討論的課程中，發現自己對於教材的內容還可以再更熟悉，備課時，除了要對教材百分百熟悉之外，更要思考如何呈現給學生知悉、引發學生思考，這些都是需要扎穩的基本功。



圖 1、與雅卉老師討論教材內容



圖 2、課後試教練習

## 9月教學實習：充實增廣-多元跟課

### 一、九月教學實習紀錄

九月開始，正式跟著師父入班跟課，目前跟課的課程有：高一仁班公民與社會、高二公民探究實作；曼寧老師的高三仁選修公民(含舊課綱一至四冊複習課程)、高一多元選修-傳播媒體好好學等課程；以及導師實習宏哲師父的高一仁班地理課。以下就公民領域各課程進行概要說明：

#### 1. 高一仁班公民與社會：

本課程一週兩節，主要按照課綱編排下的架構進行教學，雅卉師父上課以 PPT 為主板書為輔，上課過程中常搭配時事案例，讓學生從中連結課本觀念，課堂進行中也搭配素養題本、講義、大小卷了解學生學習成效。

#### 2. 高二仁班公民探究實作：

本課程上下學期各開一節，教師於前一學年就撰寫課程計畫，本門著重探討「台灣的移工」，每週課程僅有一節課，探究實作課程著重讓學生「實作」，故在課程編排上須留一半以上的時間供學生討論，課程並無課本，教師須自行製作上課用講義、學習單等，每週皆有小作業讓學生小組討論，期末各組需產出一份「移工報」。

#### 3. 高三仁班選修公民：

第一類組的公民課一週有四節，加上隔週的第八節課，合計 4.5 堂，曼寧老師主要以複習進度為主，選修公民上冊為輔；由於高三學生將於一月進行學測考試，其考試範圍僅包含公民一至四冊，故課程依此安排，上課方式主要以板書，並在每次上課前十分鐘，口頭幫同學複習上節課的課程內容，利用口頭發問隨機抽同學回答問題。

#### 4. 高一多元選修-傳播媒體好好學：

本課程是單學期課程 2 學分，課程計畫一樣由教師撰寫，教師須自行製作上課用講義、學習單，本課程介紹新聞媒體的製程，讓同學提升媒體識讀的能力，課程編排上除了講解之外，更安排同學走出戶外參訪、校內巡禮任務、全班影片學習、各組影片觀摩等，本門修課的同學來自高一各班，分成六組，每組於期末時須繳交一份 10 分鐘左右的影片，其主題內容為六個不同領域的「性別平等」議題。



圖 3、高一仁地理課



圖 4、高一多元選修上課情形

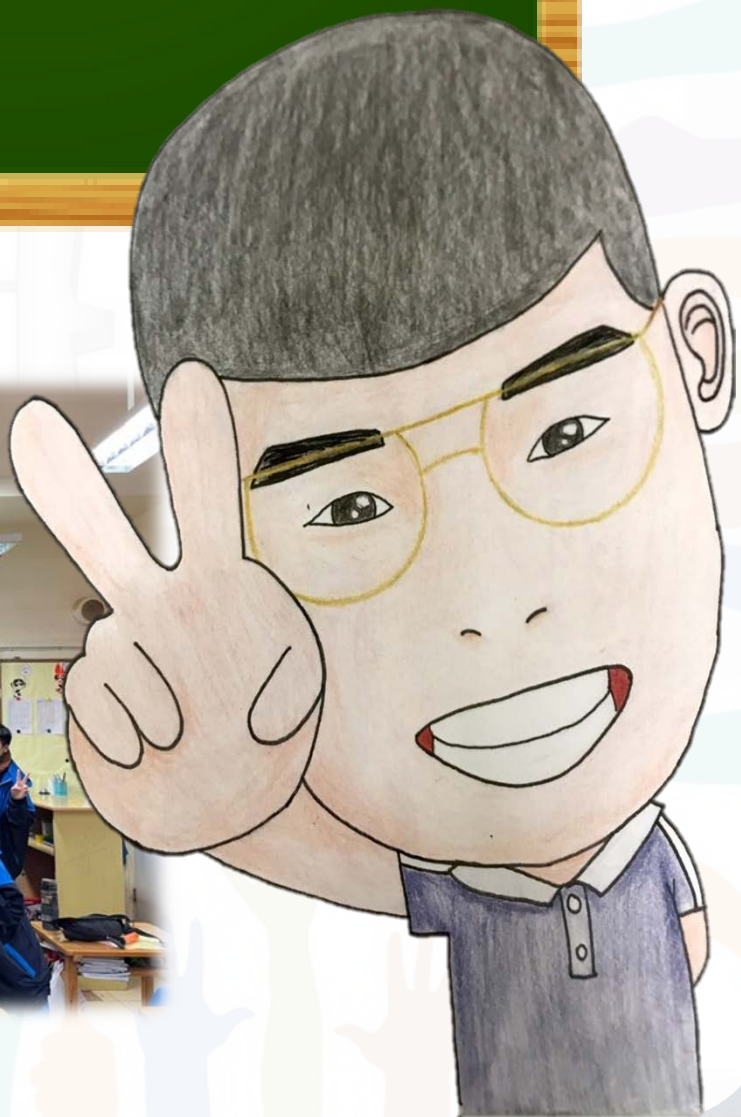
## 實習大事記：教學演示

教學實習來到最重要的教學演示了，與雅卉師父討論過後，決定將日期訂於第二次段考後，課程內容進度是 ch6 中央政府體制中「內閣制」概念，這個部分內容比較繁雜，學生很容易搞不清楚觀念與內容，實屬一大挑戰。但教學演示就是想給自己一個挑戰，越是困難就越要努力突破，以下針對教學演示的準備、心得進行紀錄：

一、**演示前的準備**：在竹圍實習的同校夥伴共有六位，我們大家討論過後決議兩兩一組，從日期的安排、哪一節課、演示的班級等都必須多方媒合，在決定的過程當中，需要與同組的實習夥伴、教授、教學實習指導等溝通，最終決定選擇自己導師班在第二次段考後的第二堂課進行教學演示。而演示內容則是選擇比較複雜的「內閣制」進行教學。

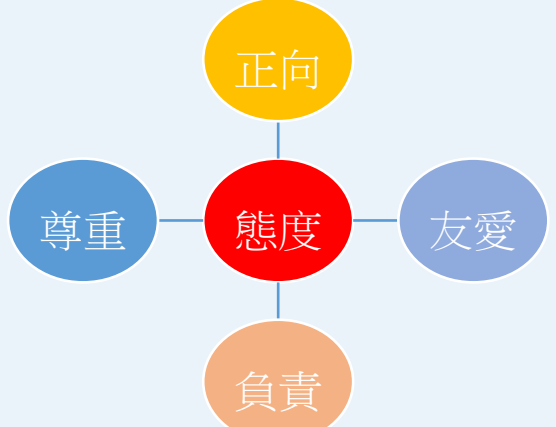
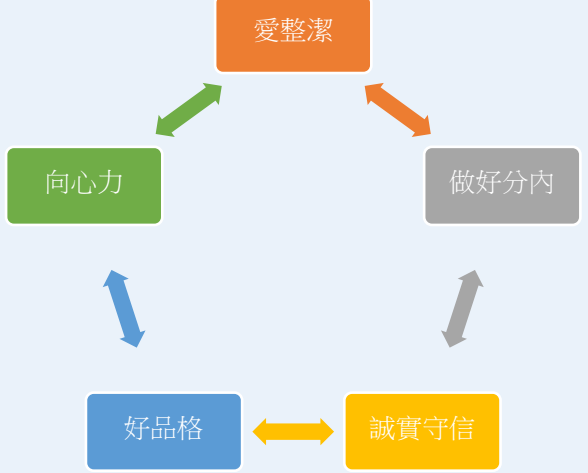
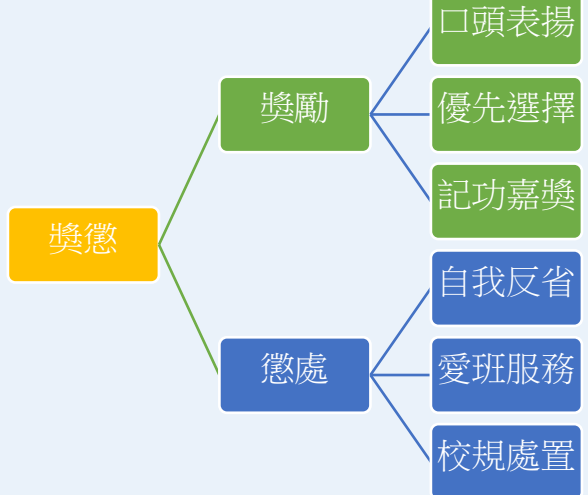
1. **備課過程**：決定好教學內容後就開始著手進行備課，此章節我曾經在高三暑輔時看過曼寧老師在幫同學複習，自己沒有看過雅卉師父與其他老師上過這部分，所以算是從頭開始，我也跟雅卉師父討論過，不會特別為了教學演示多做些什麼，而是真實的把實習這段期間與同學相處、自己上台教學的狀況完全呈現出來。在備課的過程中，除了將課本、備課用書以及其他資源熟讀等基本功扎穩之外，在網路上有看到現在在教育現場老師的教學影片，從中去發想該如何呈現我的這堂課，最終決議，我的教學演示會有 PPT、板書、自製講義以及 Kahoot! 三方結合，與我之前上課的模式相似。
2. **教學 PPT 與講義的設計**：這堂課程設計中，PPT 主要是引起學生動機，針對各國領導人有其不同稱呼，我找了許多各國領導人的照片讓同學辨識，也希望藉此增加同學的國際視野，舉例說明：英國女皇、首相；日本天皇、首相；美國總統、中國大陸國家主席、法國總統、臺灣歷任總統等，對應上備課用書，剛好備課用書也是建議教師可以利用各國領導人來引起學生動機，發現相似的引起動機時，自己蠻開心的，覺得針對課程的設計越來越有概念，也可以符合課程架構與內容。教學講義的設計對我來說並不陌生，在先前上台教學時，就有設計過其他章節的講義，並且實際讓學生書寫過，「內閣制」的教學重點著重在行政權的歸屬與行政立法間的關係，加上各項權利的啟動流程，講義設計上希望不要讓同學寫太多字。比較困難的部分是因為內容稍多，但只有一個 B4 一半的版面限制，所以內容必須精簡精簡再精簡，我自己希望講義是同學如果只看講義，也能找到本課的重點，綜上所述，講義不太好設計，在與自己來回掙扎、與師父討論過後，講義最終也利用約莫 3 天的時間完成。
3. **Kahoot! 題目的編排**：利用 Kahoot! 當作課程的復習、形成性評量，在題數設計上抓 11 題，包含 1 題的試玩，題目設計上，前四題主要以引起動機的各國領導人圖片進行詢問，剩餘的題目則著重在板書講解「內閣制」內容的部分，特別是針對「專有名詞」，給予同學情境敘述選出正確的機制等。
4. **練習過程**：在備完課後，我自己利用課餘空堂時間進行練習，特別是針對板書講述的部分，雖然有先設計好板書配置以及講義空格，但要如何一邊呈現板書一邊講述是一大考驗，加上「內閣制」的內容有許多新的名詞、概念是與舊經驗不同的，雅卉師父建議我可以加入一些實際的例子搭配講述。在第一次自己練習的過程中，大概花了十七分鐘講解完板書部分，與自己預期的時間差不多，但太著重於寫板書的過程，缺少了些互動的設計；在調整過後，又再練習一次，這次針對板書配置的颜色、講述的內容進行修改，整體狀況比第一次好很多。

# 導師 實習



# 班級經營理念

一年仁班蔡凱能實習老師/公民與社會科

項目	實習輔導老師	實習生
信念	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 注重品德教育：品德是一個人最重要的資產、最重要的成功要素。</li> <li>2. 自重自律，做好本分事。</li> <li>3. 團結和諧，爭取班級榮譽。</li> </ol>	
班級規範	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 尊師重道有禮貌，友愛同學和睦相處。</li> <li>2. 上課專心守秩序，不擾亂老師及同學上課。</li> <li>3. 做好打掃工作，隨時維持自身周遭環境的整潔。</li> <li>4. 考試誠實，重榮譽。</li> <li>5. 服從幹部的領導，熱心工務，積極參與活動。</li> <li>6. 遵守校規，服儀整齊。</li> <li>7. 口說好話不出惡言。</li> </ol>	
獎懲制度	<p>獎勵</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 代表班級比賽、自願班級服務者，可優先挑選座位。</li> <li>2. 擔任幹部負責任者，依照校規記功嘉獎。</li> </ol> <p>懲處</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 到「班」遲到累積最多者，留下愛班刷地服務。</li> <li>2. 上課遲到者，遲到幾分鐘當節課站立反省幾分鐘。</li> </ol>	

# 班級經營計劃書：我對於班級經營的 Q&A

在撰寫班級經營計畫前，有幾個問題想先讓自己思考，以下是問題的題目與我的回答：

## 1. 對我來說，什麼是好老師？

對我來說，要成為一位好老師首要必備條件是充滿無敵正能量，看待任何事情皆以正向的角度出發，在面對學生事件時，常常都是學生發生「問題」，老師要介入或協同處理，老師若沒有無敵正向能量，在屢屢遇到學生事件，可能會有對學生失去耐心等狀況，況且學生就是不會才需要被「教」，也有教了還是不會的，那就代表一定還有更好的方法，是身為老師的我們沒有發現的。

第二個必備的「基本」條件是對於專業學科內的知識，身為一位教育者，學科內的專業知識是最基礎的，有著對學科內的專業知識，才能在教學上發展多元的教學模式、方式，如果沒有專業的學科學識，一切都只是空談。

最後我覺得是老師的「心態」條件，我們常常在說「我們注重學生的態度大於一切」，反觀老師自身，我們自己的「態度」呢？我期許我自己無論今天在教育界多久多長多資深，都能秉持著「與學生共同學習共同成長」，同一個教學方法可以大方向準則不變，在細微之處必須因為不同的班級、學生、不同時空背景而有所調整，也要避免自己高高在上的教師自我優越感。

## 2. 教師在班級之中應該扮演怎樣的角色？

我認為教師在班級中是扮演一位「穿針引線」者，首先先築起心中的班級架構，透由日常的班級事務，引導學生學會為班級、為自己「負責任」，培養同學們自我的榮譽感，並且同時將「班級利益放於個人利益之上」的團體生活概念融入在班級中，一起與學生過團體生活。

## 3. 我希望學生避免哪些不當的行為？

在中學階段學生有許多不當的行為發生，其實我是希望有些「不當」的行為發生，當然這前提是不能危害到生命危險等因素，不當的行為發生時，正是「教育」的時機，經由事情的發生、處理，讓學生們更能身歷其境，並且引以為戒，達到庫寧所說的「漣漪效應」；事前的預防固然有用，也必須要做，但如果今天事情真的發生了，不失也是一個很好的「教育」機會。我希望學生避免的行為有：

- (1) 霸凌行為發生：無論是同儕間、師生間等。
- (2) 過度依賴手機：現在的學生從小就生長在科技發達的時代，人手一機已成為常態，希望學生在使用手機時，能讓手機不只是玩遊戲、傳訊息的媒介而已，更能成為學習的一個輔助工具。
- (3) 說謊：這個是我的大忌!!!!我覺得師生之間是建立在「互信」的一個角度上，如果今天因為犯錯害怕被責罰，而有說謊、欺騙等行為發生，那也間接了打破師生間互信的原則；這也是學生品格教育中的一環。

#### 4. 我的班級經營計畫書(上)

##### 壹、班級經營理念：

建立溫馨和諧、充滿正向能量的班級氛圍，培養學生的同理心，除了言教之外，更注重身教與環境帶來的教育，創造和諧的親師生關係與同儕友好的關係，並且與學生共同學習共同成長。

##### 貳、行為期望：

- (1) 處理問題的能力培養：希望每位學生都能有處理問題的能力，而不是遇到問題先尋找老師幫忙。
- (2) 重視個人榮譽，並將班級團體利益放於個人利益之上：與學生一同適應團體生活，建立學生對自我榮譽的追求，將班級公共事務放置第一順位，積極參與班級活動、學校事務。
- (3) 負責任的態度：對於任何行為的發生，必須要有負責任的態度，即便是犯錯也要有認錯的勇氣，跌倒了也要有再爬起來的動力。
- (4) 尊重傾聽、互助包容：學習接納與自己觀點不同的意見，傾聽與自己不同的聲音，對同儕之間能互助，對於他人能達到尊重的基本要求。
- (5) 探索自我潛能：在青少年時期的小孩，多數對於自己是迷惘的，希望透由平時引導，能讓學生更能發掘隱藏的自我，也藉由同儕之間的相處將自己看不到別人卻發現的我調整或保持。

##### 參、開學前的檢查：

- (1) 先行電訪過每一位學生家長，利用簡短的訪談、自我介紹，了解學生的概況，有無需要特別注意的地方(如身體狀況、學習狀況、家庭狀況等)。
- (2) 向任課老師說明自己班級經營理念，並與其達成共識。
- (3) 針對班上掃地區域實際探查，去了解每個打掃工作所需的人力、工作內容。
- (4) 各幹部職責的初步安排規畫。
- (5) 將開學一個月內的日程規畫大綱先記錄下來，因為新接班級事務較繁雜，趁還在開學前時(頭腦較清晰)，先將想到的與既定的事物記錄下來。
- (6) 班級行事曆的擬定，擬定好後於開學時發給同學及家長。

##### 肆、班級標語或班訓：

此部分會希望由同學共同討論訂定，不希望只是老師訂定的標準，學生只須遵守即可，應該由師生共同討論制定，並且讓標語實際達成。大方向會有：尊重、包容、積極、正向等。

## 我的班級經營計畫書(下)

### 伍、教室配置：

我希望教室先以傳統的講述式座位為主，並在教室後方放置一導師座位，若有多餘空間可於教室後放規畫討論區，供同學下課時可至此地使用。

班級硬體設備配置，除了學校提供之黑板外，我希望能有兩面小黑板跟小白板，一面小黑板是每日聯絡簿或交代事項的用途，另一面小黑板則登記作業、回條、通知單繳交裝況，一方面方便負責同學統計，一方面也提醒缺交同學；而小白板負責張貼處室的公告。

班級布告欄，我希望放置一些新聞報導文章，可透由學生分配，每人一學期繳交一篇剪報，內容可依各課程再行訂定，一人繳交一篇，一篇張貼一禮拜，如此同學都有不同的新聞報導能接到地氣，更能培養學生媒體識讀的能力；也可結合學科的題目，例如英文單字、數學題、國文註釋等設計，讓同學闖關，引起學習的動機。

### 陸、班規：

此部分如同班級標語或班訓般希望由同學共同討論訂定，不希望只是老師訂定，學生只須遵守即可，應該由師生共同討論制定，並且讓規實際達成。而班規大方向會以不違反善良風俗跟不抵觸法律、校規為原則下訂定。

### 柒、希望家長配合事項：

每個月發一封班級概況的信給家長，讓家長能知道班級事務及學校活動，藉此能跟家長能有多一層的互動，也能讓家長知道老師的班級經營理念(循序漸進)。

- (1) 督促孩子課業、評估孩子的需求。
- (2) 了解學校重要事務與孩子作息。
- (3) 要求孩子確實複習所學、認真做作業，培養良好學習習慣，避免長時間使用手機。
- (4) 注意孩子交友狀況，電話、上網聊天對象與內容，並關心其身心發展。
- (5) 鼓勵孩子積極參與班級活動，遵守班級規範，服膺導師教導。
- (6) 妥善規劃課餘時間及例假日，適當的休閒與有效學習一樣重要。
- (7) 傾聽孩子的想法、多鼓勵、多包容，並鼓勵孩子參與家事、家庭活動。
- (8) 孩子請假，請依校規辦理，並提醒孩子三天內銷假。
- (9) 有任何問題，歡迎隨時與導師聯繫。



3. **校慶當天的園遊會**：園遊會當日，班上同學各個都興奮不已，按照各自組別的分配進行準備工作，印象很深刻的是同學們像是一起工作許久般的默契超高，大家分工合作一起完成活動，不分你我。像是春捲組的同學，當日凌晨四點就與媽媽起床進行前置作業，將要販賣的越式春捲都包好；牛排組的同學將六個爐台會使用到的器具、桌子快速的 setting 好；玩具組的同學仿效仿間販賣商品的行銷擺設；飲料組的同學將飲料泡好、分裝好；點心組的同學將點心現場製作包裝好等等。當天班上的人潮絡繹不絕，開店不到三個小時就銷售完畢，淨賺一萬兩千多塊錢。過程中，觀察到同學都願意為了班上多付出一點點，比預定的工作內容再多付出，這是非常難得的行為，就像是有同學在自己組別值班完後，主動支援其他組，讓原本預期會賣不完、賣不掉的商品，因為同學的努力叫賣、銷售，商品一掃而空，班上的女同學也利用自己的人脈，帶著班上的商品到其他年段、班級進行銷售等等。

宏哲師父表示帶過這麼多屆導師班，沒有遇過同學這麼有效率，和樂融融的完成這項大事，而宏哲師父在整個園遊會的過程中，除了一開始教同學計算成本、分組之外，還帶著同學一起行善，在全班商量過後決定將園遊會的淨利部分餘額捐給慈善團體，而宏哲師父也加碼將金額補到整數。我想這也是一種素養的展現，不只培養學生帶著走的能力，更是將自己所學結合生活回饋於社會。

4. **班級交換活動**：班級除了參與學校的活動之外，班上也舉行自己的交換禮物，這項活動宏哲師父交與我辦理，並且給我空間充分發揮。於是我仿效師父一樣先將負責同學找來討論，從時間上的安排、主題訂定、金額、遊戲方式等，我先給與同學們幾個方向，告知他們這是屬於同學們間的活動，要由同學們的想法為主軸，老師只能提供幾個過去的經驗參考，並且訂定完成的進度，負責同學也很盡責的發想活動概念，到了活動當天，同學們按照主題規定帶來了一個用 150 元買的「日常」主題禮物，以及一個家裡用不到的廢物進行交換，活動中會發現同學們各個有創意，帶來的禮物除了有趣之外，也符合主題，就像是廢物禮物來說，對當事人可能是廢物，但對其他人來說可能是用得到的物品，如此廢物就富有實用性了。

在活動結束前，也告訴同學這個活動除了是年末大家輕鬆交流之外，針對禮物的部分不要太計較，活動的目的是希望讓大家更有班級凝聚力團結感，開心最重要。



圖 52、園遊會記錄

二、班級狀況：本月發生兩個班級狀況，下就宏哲師父處理過程觀察紀錄：

1. 同學週記反應班上同學遭到霸凌：看到標題就知道這是件大事情，當下得知這件事情時，腦海中第一個反應是「我怎麼沒發現？」，由於週記的批改是宏哲師父與我單雙號輪，這次我剛好輪到另外一批，所以還沒有看到同學的週記內容，內容大致就是A同學的週記內容說到B同學被班上同學欺負，宏哲師父先是找班上幹部、涉及同學了解情形，大家都表示並沒有霸凌的情形，也沒有觀察到B同學有任何異狀，隨後宏哲師父也將B同學找來，B同學表示他覺得大家是在跟自己玩，並沒有被霸凌的感受，也沒有覺得同學在欺負自己。

宏哲師父表示當事人沒有覺得自己被霸凌，那這件事情處理起來就簡單許多，除了口頭提醒同學們之間互動、玩笑的分寸之外，也要幹部們多多觀察班上的情形，有狀況要隨時跟老師聯繫，建立起雙向溝通的管道。

2. 外掃同學不認真：在11月時有更換過打掃工作，外掃的同學有四位男同學與兩位女同學，衛生股長向老師反應男同學們打掃時間都沒有去打掃，而宏哲師父已有口頭告誡過了，狀況還是沒有改善，所以宏哲師父利用早自習時間，讓外掃同學自己良心回答到底有沒有認真打掃，並且給予解釋的機會，同學們也都很老實地承認自己沒有完成分內工作，於是宏哲師父要求同學們利用三個午休將外掃打掃，略施小懲。

宏哲師父也向同學表示，如果依照校規處分可以記到警告等，但是這個懲處並沒有太大的意義，倒不如把該完成的事情完成才是最重要的。

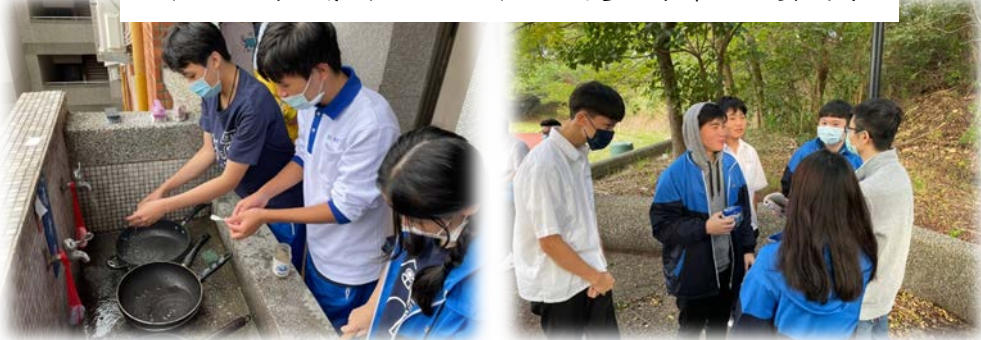
### 三、反思心得

經歷了導師們最頭疼的校慶洗禮過後，很慶幸自己遇到一位超強的導師師父與可愛的導師班們，同學們已是高中生，需要有更多自主管理的能力，給了空間讓學生發揮，常常結果就是什麼都不做或是擺爛，宏哲師父利用分組方式加上幹部負責人機制，讓同學們各個有事做，並且都願意、樂意的為班級事務付出、盡心盡力，在經歷校慶運動會過後，班上還是能感受到強大的向心力與團結凝聚力，這真是我要好好努力學習的地方。



圖 53/54、園遊會攤位記錄

圖 55、園遊會場後記錄圖 56、處理外掃不認真同學



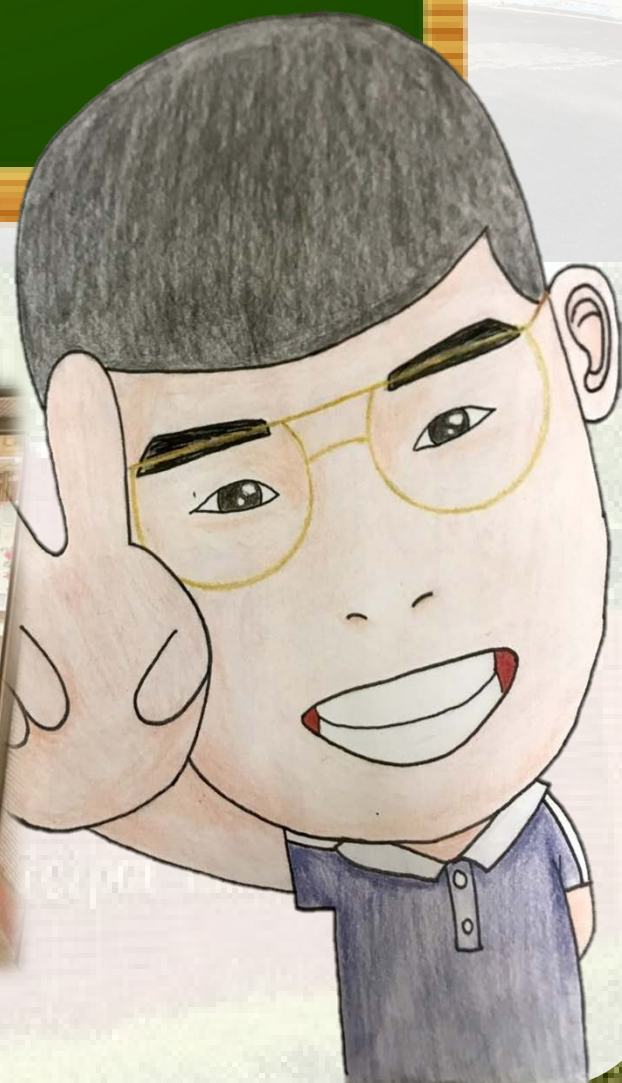
## 個案學生 A 輔導紀錄表

學生姓名：溫妮	檔案建立日期：2020/12/01
問題行為： 偷訂外食，違反校規。	
問題行為的原因分析： 1. 利用午餐時間前一節下課大門口尚未管制時，趁機取外食。 2. 同一期間，任課老師有請班上部分同學喝飲料，趁機訂外食，想蒙混過關。 3. 先前有兩次偷訂外食的紀錄，沒有被學校、老師發現。	
輔導策略與方法： 1. 了解其訂外食的原因，並且詢問是否知此行為已違反校規。 2. 告知身為班上重要幹部(班長)，理應以身作則成為榜樣，不應帶頭違反校規。 3. 告誡其不可再犯，於班會時向全班再次宣導規定，並施予愛班服務刷地做為懲戒。	
輔導過程： 個案為本班班長，先前訂外食時因未被老師察覺、告誡，故錯誤行為一再發生，此次事件是由其他老師看到告知。 處理過程先詢問各案是否知道校規明訂不能訂外食之規定，個案表示了解，而又再詢問個案為何還訂外食，個案說明沒有準備午餐，教師告知也有其他同學沒有午餐，而選擇前往合作社購買，個案前一回已被教師口頭提醒過，如今再犯，教師也對個案表示相當失望，希望個案可以好好反省，下不為例。 並且於全班面前告知同學此次事件不可再犯，這次就請懲罰個案一人以儆效尤，請個案留下愛班刷地。	
實施結果： 此次處理完畢後，訂外食的狀況已不再發生，而個案心裡也明白自己身為班上重要幹部，應要成為表率帶領全班同學，對於教師的處理方式，個案明白且接受，並無其他怨言。	
後續輔導建議： 1. 本次事件與校規相關，建議教師可針對校規向同學再次宣導。 2. 高中生已有判斷能力，理應能明辨事情的輕重，教師可針對班級自治的部分加強訓練，培養同學約束自我的能力，並且遵守團體規範。	

## 個案學生 B 輔導紀錄表

學生姓名：阿飛	檔案建立日期：2020/12/18
問題行為： 家庭因素促使學生於開學第二周即要轉學，經各方商討請了 10 天假後回校上課。	
問題行為的原因分析： 單親家庭，扶養權歸屬爸爸身上，但由於爸爸有犯罪紀錄，經假釋出獄又與不良份子接觸，奶奶與叔叔擔心個案會有生命上的安危，本想趁個案父親不注意時，由奶奶帶著個案搬到其他縣市，進而與學校聯繫要轉學，礙於法規的規定，轉學的時效與條件限制下，個案並無其他更好的選擇，最終，奶奶與叔叔還是決定讓個案回校就學，並於上下學期間乘坐計程車，以免遭受安全疑慮。 個案本身是位善良懂事的學生，因家庭因素影響下，不得不接受此狀況，心情上有受到影響，且又剛來到新學校、新班級，對一切都還很陌生的情況下，還請了 10 天假，故在課業上、同儕相處中會出現困難。	
輔導策略與方法： 1. 以同理與關懷的角度傾聽個案對於此事的想法。 2. 協助個案補足缺漏的課程進度與作業。 3. 向全班同學告知個案因家裡有事才請長假，現回來了，請同學彼此照顧我們的夥伴。	
輔導過程： 個案返校上日當天，先與個案在走廊外簡單的談話，了解其對家裡事情的狀況，並且告知個案現已與國中不同，思想已成熟許多，面對諸多我們無法掌握或控制的事情時，就坦然面對、積極看待，任何事情都以自身安全為上。 課業部分，請個案利用下課、放學後向其他同學借課本、講義等進行補寫，將缺漏的筆記補足，若有不懂之處，可以詢問老師或是同儕。 針對班級，也於個案回校當天，向同學說明發揮同學互住、團結的精神，幫助個案認識新環境、補足課程進度。	
實施結果： 個案回校上課後，適應狀況良好，缺漏的課程也有補足，第一次段考表現中間水平，而在同儕相處方面也無異處。教師觀察個案在班級園遊會時，除了完成自己分配到的工作之外，更主動做起其他同學不願意做的工作，展現積極的一面。	
後續輔導建議： 1. 可定期向奶奶電訪，詢問目前家裡情形如何，並告知奶奶個案在學校的狀況。 2. 請輔導室適時的安排輔導師老與個案談話，以專業諮商角度進行輔導。 3. 透過週記與日常觀察，關心個案生活狀況，並適時給予回覆、支持。	

# 行政 實習



## 8 月行政實習：安全為上的總務處實習時光

八月份與實習夥伴家銘被分配到了「總務處」，對於總務處的印象相較其他處室陌生，總務主任在我們第一天報到時，特別交代在總務處工作最重要的就是「安全」二字，起初我並沒有特別有想法，一直到現在才知道「安全」真的是總務工作最重要的部分。以下將針對幾點紀錄：

### 一、處室組織結構

總務處組織大致分成由教師兼任的總務主任，其餘是高普考進來的出納組長、文書組長、事務組長及幹事一名，實習學習比較會接觸到的是文書組以及最忙碌的事務組。

### 二、總務處的探究與實作課程

開學前算是總務處的忙季之一，在總務處實習一個月裡，非常的充實與扎實，與夥伴們通稱為「總務處探究與實作課程」，在許多任務中，我跟家銘找了實習夥伴一起完成，讓我們可以有效率的完成總務主任交付的任務，也在過程中體會到「團結」的力量，我們完成的工作如下：

#### 1. 協助處理報修單

全校的各式設備，從教室內的課桌椅、電風扇、冷氣，大樓內的廁所、馬桶、飲水機、排水溝等，只要無法正常運轉或是壞掉，都得由總務處維修，這一個月裡只剩一位高齡的工友阿伯，所以總務主任讓我與家銘協助維修報修單，我們處理了看不到白色區塊充滿排泄物的坐式馬通堵塞、排水孔的清淤工作、全校冷氣機濾網清潔等，想特別感謝我們的實習夥伴們，在清理全校冷氣濾網時，願意來支援我與家銘，讓我們能在短短四天不到的時間，就將全校的濾網清洗完成，在清洗的過程當中，因為大家的協助，讓原本枯燥乏味的工作，增添了許多趣味，也感受到團結力量大的道理。



圖 57、處理水溝淤積

#### 2. 認識校園、清理樹木

由於總務工作需要到校園各處走動，我跟家銘也很快地就熟悉竹圍高中的校園配置，從各班教室、專科教室、地下室、大小場館甚至是鮮為人知的校園周圍環境、樹木回收處等，暑假期間有項鋸樹的工程，總務主任請我們將校園內鋸下的樹木集中於一處，好讓清潔隊清運，與家銘商討過後，仍舊請我們的實習夥伴一起來幫忙，而工友洪阿伯也在我們工作過程中來關心我們，並且幫我們的裝備升級，雖說是不起眼的搬運樹木工作，但從中也可以在人力資源配置上、如何能有效的清理完畢等發覺其中的「撇步」。



圖 58、協助樹木清理

### 3. 迎接開學前的萬全準備

總務處在開學前必須將所有庶務都先安排好，讓師生於開學時有安全良好的上課環境，所以在這一個月裡，我與家銘也清點全校課桌椅、檢查教室內電器設備，例如電扇若無法正常啟用，即與工友阿伯進行更換，裝設八年級及柔道館的壁扇，而總務主任也教了我們學校「大電」設備的開啟，例如：活動中心與階梯教室的燈、冷氣、投影音響設備等，這些工作也再次說明「安全」的重要性，也是總務主任在教我們的過程中，再三強調的重點。

這些事物看似不是老師職務內「規定」需要去執行的，過程雖然辛勞，但我認為這些是非常好的機會可以去學習，因為以後成為老師可能沒有機會去處理這些相關業務，而這些業務卻是在校園中不可或缺的一隅，在總務處實習的一個月裡，我學習到許多以前從未遇過的事情，也謝謝總務主任細心的教導。

#### 三、備課日之相互支援其他處室

開學前也需要確認學生的課本用書，設備組長帶領我們分類各年段各班的用書，過程中發現原來課本用書依照不同的性質還細分許多本，因應 108 課綱實施，任一科目的用書都多了許多本，一個班級可能有三到五個不同的出版商，必須按照班級、人數分類分好，是一項不小的工程，我與實習夥伴們也在分類的過程中，分工合作宛如生產線般的進行，我們笑稱自己是台灣五六零年代經濟起飛的家庭代工，大家的在各自的崗位扮演好自己的腳色，讓這項大工程能在時間內迅速且正確地完成。



圖 59、清淤工程



圖 60、清洗冷氣濾網



圖 61、協助教科書發放



圖 62、協助圖書館裝沙包

## 結語

教育，是一段生命影響生命的歷程  
期望我能與學生共同學習共同成長  
實習，是一段既充實又辛苦的磨練

縱使辛勞也甘之如飴

因為這一切都會是成長的養分  
也才有能力

將這份愛繼續灌溉給每一位學生

莫

忘

初

衷