

教師自我精進三大策略

駐紐約辦事處教育組

美國教育週報（Education Week）的教師專欄（Education Week Teacher）和教學品質發展中心（Center for Teaching Quality）於本（2015）年 6 月 10 日合作發表專文〈暑假三件事幫助你在下學期成為更好的老師〉（3 Things You Can Do This Summer to Be a Better Teacher in the Fall）。此二組織希望透過教師專欄能夠提供教師相互交流平台，進而改善教學品質。面對暑假來臨，教師專欄便提出三個主要重點提供教師在暑期自我要求及繼續進修之參考，以期在下一學年度開學後成為一名更有效率之教師（Stein, 2015）。這三個教師自我精進的重點策略如下：

第一，心情平穩沉著（Mindfulness）：一位內心平靜的人能夠敏覺自己的想法、處境，並全心接納它。換言之，個體具備敏銳的觀察力，而能夠積極的回應（Responsive）（相對於被動的反應 Reactive）周遭環境的變化。所以教師即便在忙碌的生活節奏下，還能夠與自己、學生、同事和家人等保持良好的互動關係，而這樣處變不驚的能力正能顯現做為一名教師的能力與價值。那麼教師該如何利用暑假練習穩定心情的能力呢（Stein, 2015）？

1. 參閱 Meena Srinivasan 的《教學、呼吸與學習》（Teach, Breathe, Learn）：此書提供個人練習保持自我內心平靜的方法。
2. 撰寫日記（Journal）：定期寫作可以讓教師反思自己之餘，同時檢視個人組織思考能力。教師亦可鼓勵學生撰寫日記或週記，除了可以讓他們組織表達能力外，也可以學習如何自處。
3. 接觸大自然（Connect with Nature）：利用暑假多到戶外活動，能夠讓身心恢復到平衡、愉悅的狀態。

第二，閱讀、反省與計畫（Read, Reflect, Plan）：教師應培養固定的閱讀習慣。一方面閱讀能夠讓自己心情放鬆、愉悅的作品；另一方面也要閱讀增進自我專業能力的文章或專書。為培養自我的閱讀習慣，教師可利用暑假，藉由學校行事曆事先規劃下一學年度每月閱讀目標，進而羅列、整理個人閱讀及教學所需的資料來源，例如網頁、書籍和文章等。最後蒐集並記錄相關教學策略，使之得以於教學歷程中協助學生學習歸納、整理、建立自我的學習架構等能力。（CAST 可參考運用之網站 <http://www.cast.org/>。）

第三，連結、合作、傾聽與分享（Connect, Collaborate, Listen, and Share）：有效教學（Effective Teaching）是一社會互動、互助之過程。因此暑假正是一個建立或擴展個人專業學習網絡（Professional Learning Network, PLN）的適當時機。而學校、學區和社區都是人際網絡的來源，但千萬切勿止步於此。質言之，教師可透過當前便利的社群網站（例如 facebook、Twitter 等）做為教師相互交流的平台。另讀書會的建立、教學科技的學習及精進等策略，都可協助教師在新的學年度有所成長。

綜言之，教師日常工作有其孤立性的性質，教室裡的成功依靠的是個人的魅力、知識及專業能力等因素，其原因在於別的教室經驗沒有辦法完全轉移到其他班級或教師身上。因此，若教師無法持續精進自己的專業能力及教學素養，則可能淪為制式講學的機器，而失卻教育專業化之特色及追求。另，學期間的課堂教學、行政支援、親師溝通等例行性工作佔用大部分的工作時間，教師鮮少能夠擁有較長的空檔進行反省對話或與班群、社群同儕實踐專業成長等活動，若能充分利用假期進行各項精進作為，或能形塑學習型組織等氛圍，進一步提升學校、教師、學生等各層面的多元成長。

譯稿人：楊雅妃

資料來源：Stein, E. (2015, June 10). 3 Things You Can Do This Summer to Be a Better Teacher in the Fall. Education Week. Retrieve from <http://www.edweek.org/tm/articles/2015/06/09/3-things-you-can-do-this-summer.html>