

林同學	回饋建議
書審老師A	<p>學生能呈現豐富細緻的主持構面解析，並提供充足的圖文說明，值得肯定。但較缺乏對未來如何應用所學與建議方面的陳述，建議能夠補充說明之。</p>
書審老師B	<p>從作品，可以感受作者為改善表達力，投入課程、練習，並詳細記錄。</p> <p>每周的詳細回顧屬於詳細的筆記，若能規劃好的呈現方式，呈現整個課程原先的狀態，到後續進步的地方，也許會更容易讓讀者體會作者的歷程。</p>
書審老師C	<p>清晰的課程脈絡讓讀者很輕鬆、容易了解學習歷程，並即時、有自信地善用教學課程專案學以致用，學習的歷程相當完整，學習的軌跡相當深刻。</p>

# 112學年度第1學期 多元選修課堂學習成果



**主持力**  
自信表達於日常

高雄中學普通科 二年二十一組 林同學

P1 封面

P2~3 目錄 —— 點擊頁碼即可跳轉至該頁面

P3 百字簡介

P4 動機 —— 羞怯的學生想自信的表達

P4 過程與心得 —— 「練習互動」是自信的基礎

P5 總結 —— 方法 + 練習 + 修正 = 成就更好的自己！

P6~22 每週課程回顧 —— 每週的終點都是下週的起點

P6 團隊共創與目標設立

—— 自己講的自己做、夢想啟程，築夢踏實

P7~8 自信表達於日常 —— 想要自信表達？先用身體說話！

P9~10 主持腦 —— 「連結渴望、觸發感受、引發行動」

P11~12 主持素養（語詞） —— 在小小的地方做大大的努力

P13~14 主持素養（語音） —— 不要只用喉嚨說話！

P15~16 主持素養（語音）2 —— 動「嘴」，動「腦」！

P17~18 主持素養（聲情） —— 成為聲音的魔法師

P19 主持素養（台風） —— 自我定位，找出個人魅力

P20 主持素養（台風）2 —— 回顧「明星商數」，回顧「過去」

P21~22 學習歷程檔案製作技巧分享

—— 新課綱適用者親自解密課綱核心與學習歷程

## P23~28 教學課程專案

——習得所學，利用所學，展現所學，教授所學

P23~24 尋找主題、擬定教學大綱

P25~26 編排講義及簡報內容、設計課程

P27~28 上台實際操作及回饋

P29 附錄—— e-peer 使用相關證明

# 百字簡介

我在上這堂選修課前是一個很畏懼與他人面對面及在眾人前說話的人。在老師的課程安排下，我學會了各種表達方法，讓我搖身一變，成為能夠在期末教學專案中站在講台侃侃而談兩個小時的人，且不再畏懼講台，而是享受它。

# 動機

我認為自己不擅於與他人面對面交談、口齒清晰的說出自己的想法，且在台上對著眾人報告時常常會緊張到說不出話來。因此，我想透過這一堂多元選修課程來解決以上的問題。

## 過程與心得

此檔案是由每週課堂結束後撰寫之課程回顧及執行期末專案後產出的心得所組成。我印象最深刻的課程是「自信表達於日常」，那堂課是我第一次面對面正視著不認識的人表達自己的想法，這整個過程只帶給我滿滿的不適感，尤其是在看著別人時所產生的緊張更加重了這種感覺。但在接下來每一堂課的練習之下，在最後執行期末專案時，我發現自己不只能夠直視每位學員的眼睛，還能夠很大方的發表自己的見解。綜合以上所述，我認為在這學期的課程結束後，我成功解決前面動機所提及的問題。

# 總結

- 一 **刻意練習的重要性**。透過老師一整個學期的課程設計，它讓我每週上課都必須要在別人面前**發表意見**，而聽者也會**給予回饋**。這樣的機制給了我在演說前後都有了**明確的目標**，開始前構思文稿，說完之後專注思考下次短講可以如何改進的機會。綜合以上所述，它讓我體驗一整套練習後帶來的效果，而受其作用影響的我亦將其**融入我的期末專案中**，讓學員們也可以透過刻意練習成就更好的自己。
- 二 **如何表達自己的想法**。除了每週的刻意練習之外，同樣在「自信表達於日常」中學到的「**『三』的表達內容魔法**」也幫助我在每次短講前可以有效的梳理自己的想法，而這項工具亦**延伸**至我在書寫每週回顧或任何議論式的文章中，從每週的課程回顧就能夠看出，它同時使我在「**說出自己的想法**」與「**寫下自己的看法**」兩方面有明顯的進步。
- 三 **如何使自己的咬字更清晰**。透過「**主持素養——語音**」的課程，我學到了如何善用**自己的嘴唇及舌頭修飾自己的咬字**，**避免**自己的看法因為聲音模糊導致**傳遞的效率降低**。

# 每週課程回顧——團隊共創與目標設立

## ●今天上的課程內容是...

- 一、透過九宮格填寫自己的夢想並與其他同學交流想法
- 二、寫信給未來15年後的自己
- 三、寫下面對這門課的態度後與同桌交換自己的看法，後將其謄寫在於便利貼並再貼在白板上，最後經過整理，形成班級公約

## ●過程中我發現...

- 一、透過討論可以修正自己的想法，或者說讓其他人認同我的看法
- 二、一直向別人訴說自己的夢想可以增強自己的信心
- 三、可以利用便利貼將大家的零碎想法分類並彙整出數個重點

## ●課程中我遇到的困難是...

- 一、自己不敢想像未來的自己是什麼樣子，所以在寫題目時拖延了一點時間
- 二、自己不敢大聲宣揚自己的夢想，除了怕與自己不熟識的人交談外，也怕別人認為自己的想法過於誇張、不切實際

## ●遇到困難時我運用

轉換自己的想法，反正這是我自己的夢想，也輪不到別人來指責我的想像，且自己對別人反覆說明自己的夢想，我認為這也是在幫自己建立信心，相信自己一定可以的

## ●這堂課我學到...

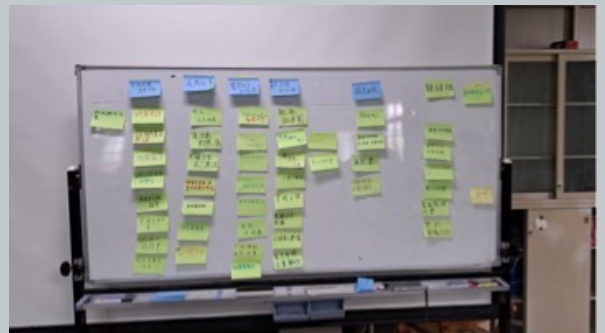
在思考是先發散再收束是一個不錯的方法

## ●這些發現/學習讓(影響)我...

更敢想像，也更相信自己

## ●我將運用所學於...

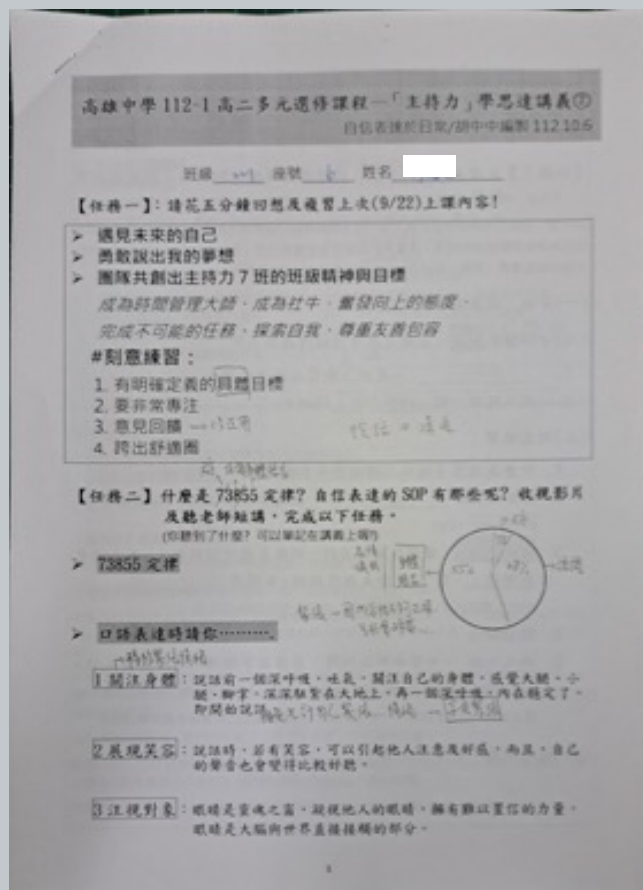
若未來某天失去意志時可以更快恢復到原本的狀態





# 每週課程回顧——自信表達於日常

今天的課程內容是練習從7-38-55定律所衍生出來的口語表達技巧、方式與格式。而練習的方法是分別撰寫三十秒及一分鐘的自我介紹，在閉眼默念練習後，再與隔壁同學面對面練習並互相點評。一開始在和同學練習時，發現自己一開始沒辦法和他四目交接，即使只是對到眼也還是會覺得很尷尬，會有一股想要避開他的眼神的衝動。在實際演練過一次後就發現雖然還是無法持續看著對方的眼睛，但其實看著他臉的其他地方，就能夠在別人認為我一直看著他的同時也給自己些許喘息空間。而在互相點評後，我發現原來自己在練習時是面帶微笑的，但自己卻沒有察覺這個優點。





# 每週課程回顧——自信表達於日常

至於在今天這堂課結束後，我學到三個東西：

一、**身體語言及語調才是表達的重點**。自己想要表達的文字亦然是重點，但別人通常會**更在意台上說話者的表情、儀態、說話的抑揚頓挫**等可以立即為其留下深刻印象的事物。因此，自己在接下來的任何表達情境應該要更著重於這兩者。

二、**不要排斥緊張情緒，要享受它**。會產生緊張情緒通常是怕自己所說出來的內容不夠嚴謹，或者是擔心自己的言語可能會觸及他人的敏感神經，而這也會導致自己更緊張，最後連話都說不出來。因此，與其厭惡它，不如接受它，也接受自己正處於緊張的情況，這樣在接下來要說話時就能夠**更專注於內容，而非情緒**。

三、**「關注身體、展現笑容、注視對象」**。在上今天這堂課前，身為社團幹部的我在教課時，完全沒有做到前面兩點與這三項，導致自己在教學時沒什麼人在看，就算別人看了、跟我對到眼了，我依然會下意識的閃躲。而在上完這堂課後，我發現會如此的原因可能是我**太注重於內容而非社員**，使他們無法集中注意力在我身上。因此，在下一次的教學時，我會試著將今天所學融入於接下來的社課之中。

# 每週課程回顧——主持腦

今天前半堂的上課內容是延續上星期所學到的7-38-55定律，利用「**類比法**」撰寫一分鐘的自我介紹詞，在閉眼默念後，與隔壁及同一組的同學互相分享並點評。後半堂課則是在介紹主持腦的思考迴路。

今天的短講分成與隔壁的同學分享與和整組同學分享自我介紹詞兩部分。其中，我在和整組同學分享時發現自己要把眼神交流的時間分配給每個人並不是一件簡單的事情。在跟隔壁同學分享時因為只需要看著一個人，所以注視的時間較長，也就比較容易習慣，但當人數變成五人時就不一樣了，在自己尚未適應時就需要轉移自己的眼神到其他人身上，**導致自己比和單人交流時更為緊張。**

而我後來讓自己比較不緊張的方法是在每個人都**簡單看過一次後就把自己的眼神偏重在某個同學上**，這樣雖然沒辦法將注視的時間平均分配給每位同學，但至少我已經能夠**跨出只和一個人交流的舒適圈**，同時也為自己的期末專案打下**一點基礎**。

**自己反思：**

- 合宜的笑容
- 與聽者目光交接
- 咬字清晰
- 說話速度剛剛好
- 說話有節奏、停頓、加重音、拉長音
- 極少贅字(然後、那個、對...)
- 手勢恰到好處的手勢
- 富有幽默感
- 感受到誠意或熱情
- 用具體實例來形容一個概念或形象
- 說了一個令人印象深刻的故事
- 開口前深呼吸、關注自己的身體(放鬆肩膀、感覺大腿、腳掌深扎大地)。

**對方點評：我聽了 什麼，我的點評如下**

- 合宜的笑容
- 與聽者目光交接
- 咬字清晰
- 說話速度剛剛好
- 說話有節奏
- 說話有節奏、停頓、加重音、拉長音
- 極少贅字(然後、那個、對...)
- 恰到好處的手勢
- 富有幽默感
- 感受到誠意或熱情
- 用具體實例來形容一個概念或形象
- 說了一個令人印象深刻的故事
- 開口前深呼吸、關注自己的身體(放鬆肩膀、感覺大腿、腳掌深扎大地)。

**【任務三】：何謂主持腦？聽老師短講，完成以下任務。**  
(中中業：中短講講) 你聽到了什麼？可以筆記講義上圖)

**※什麼是主持腦？主持腦在想什麼呢？**

3

These are handwritten peer review worksheets from different students. Each worksheet has the same structure as the one in the previous image, with a checklist for self-reflection and a section for peer review. The students have filled in their observations and feedback, such as '聽了... 你的點評如下' and '你聽到了什麼? 可以筆記講義上圖'. Some students have also written their own reflections on the speaker's performance.

# 每週課程回顧——主持腦

在上完今天這堂課後，我學到了三件事：

一、可以利用「類比法」針對各種場合設計不同的自我介紹詞。今天是以交通工具作為類比的對象，雖然這個對象只是一個練習的例子，但利用它所寫出來的自我介紹詞真的比我之前所寫的任何一個都還要好且具體很多，不只能夠利用比喻的對象來引起聽者的好奇心，還能夠利用對象的各式特徵使自己的個性與形象更為鮮明，而不再是單純數個空洞的形容詞排列在一起。而我認為這項能力可以應用在之後個人申請面試時的自我介紹，除了能夠快速寫出針對各科系的自我介紹詞之外，還能夠與競爭者做出一定程度的區別。

二、「關注身體、展現笑容、注視對象」。有了上星期的經驗後，今天在和隔壁的同學練習時就發現自己已經能夠在面對別人時的控制好自已的咬字、語速和音量了，此外，我還發現自己也開始加入了一些手勢，在敘述類比法所類比的對象時，利用手勢將其形象更近一步具體化，也提升了自己分享時整體的豐富程度。

三、對於主持腦有更為深入的了解。主持腦的架構並不複雜，分成「目標」和「方法」兩部分，前者是要讓自己說出這句話之後能夠出發聽眾的感受並連結他們的渴望，這樣才能夠跨越行為的障礙與問題，進而引起觀眾的行動；後者則是如何將自己想說的透過適當的言詞、語調或動作等表達出來。

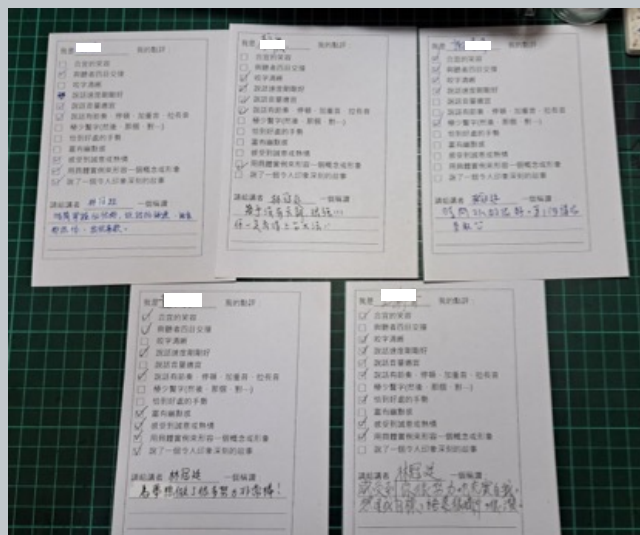
# 每週課程回顧——主持素養（語詞）

今天前半堂的上課內容是融合前兩週的自我介紹詞，在閉眼默念後，與同組的同學互相分享與點評。中段的課程是透過黃子佼之前主持金曲獎的片段來讓我們了解到身為一個主持人該具備的主持素養。最後則是解釋了說明與指令的差異。

在上完今天的課程後，我學到了三件事：

一、「關注身體、展現笑容、注視對象」。有了上個禮拜的經驗後，我發現自己在和五個人說話並眼神交流的時候已經不會到很緊張了。不過，這星期的問題是講話的速度偏快導致距離目標的兩分鐘還有十幾秒的差距。後來發現會這樣是因為我認為自己沒辦法在兩分鐘內將前兩週所撰寫的自我介紹詞說完，所以就將語速加快。

此外，語速過快也會使得大家可能聽不清楚我說的話，因為語句間停頓的時間太短，導致別人還在思考我前一句話的時候，我就已經在說下一句了。因此，我會嘗試在接下來可能會需要面對眾人說話的時候（如社團活動時、下週主持力課程等）將每句話間的時間拉大，讓別人能夠聽懂我所說的話。





# 每週課程回顧——主持素養（語詞）

**二、行前準備的重要性。**在看完黃子佼主持金曲獎的影片片段後，我發現他在講稿方面下了很多功夫，不只針對歌手們的婚姻狀況寫下相對應的詞句，還在介紹國語最佳男歌手的時候把每一位入圍者的名字串連成一段講稿。雖然「語詞」在7-38-55定律中所佔的比重很小，但他卻將其昇華到另一個境界，除了觸發並連結了歌手及歌迷的感受與渴望外，也引發了他們的行動，讓整個活動得以準時結束。

**三、說明不等於指令，只有指令才能讓人行動。**說明與指令最大的不同是說明只是將講稿寫的念出來而已，聽眾可能會聽，但不一定會達成；指令是由「預令」、「動令」、「停頓」和「確認」所組成，它組成的元素都是在和台下的人互動，深化主持人與觀眾的連結，這樣才能**使目的得以確實完成**。而其中我認為最重要的是「停頓」，因為它除了能夠讓聽眾有時間完成指令外，也能夠讓主持者可以執行「確認」這個步驟。

【任務四】：語詞（主持稿撰寫）

(一) 注意聽！

- 歡迎現場所有的好朋友們參與今天的盛會，活動即將在3分鐘後開始，請將您的行動電話調為震動或靜音，感謝您的配合。  
這是：說明
- 現場的同學們大家早安！我們最期待的畢業典禮即將開始，現在請大家拿起您的手機（停頓、眼神交會），讓我看到大家都舉起手機囉！（停頓、眼神交會）好！現在請用您另一隻手滑開手機檢查一下，確定已將手機調到靜音或震動，非常感謝大家的配合！  
這是：指令

結論：說明+指令，只有指令才能讓人行動

(二) 閱讀補充資料後，請想一想，說明與指令有何不一樣，指令由哪四要素組成？該如何做到指令清楚呢？

摘：指令四要素是 指令 + 動令 + 停頓 + 確認

◎ 補充資料：

1.何謂指令？(中編寫)

我們參加許多活動時，在開場前，司儀可能會說：

「歡迎現場所有的好朋友們參與今天的盛會，活動即將在3分鐘後開始，請將您的行動電話調為震動或靜音，感謝您的配合。」

以上是「說明」。這樣一字不漏的唸稿，即便聲音優美，台下觀眾可能聽到卻依然做自己的事，並不會產生行動，甚至連聽都沒有。

這時，司儀可以這樣說：

「現場的同學們大家早安！我們最期待的畢業典禮即將開始，現在請大家拿起您的手機，司儀也拿起手機，並與觀眾停頓、眼神交會……，讓我看到大家都舉起手機囉！（停頓、眼神交會……直到大部分的人都完成動作）好！現在請用您另一隻手滑開手機檢查一下，確定已將手機調到靜音或震動（停頓、眼神交會……直到大部分的人都完成動作），非常感謝大家的配合!!」

而這是「指令」。指令與說明不同的地方是，指令是由明確的「預令」、「動令」、「停頓」及「確認」所組成，不是只是把該說的說完就好，是要確認目標動作要確實達成。

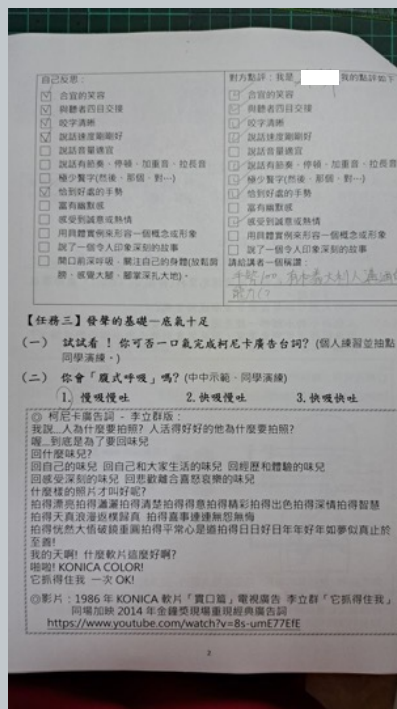
# 每週課程回顧——主持素養（語音）

今天課堂的第一部分是探討人能夠發出聲音並形成語言的原因，第二部分是利用腹式呼吸訓練發聲的基礎，第三部分則是用看嘴形猜成語的遊戲帶出嘴型與咬字的重要性。

今天上完課之後，我學到了三個東西：

**一、人類說話的原理。**首先透過吐氣，肺會將氣流送出並通過聲帶使其產生震動，進而發出微弱的喉原音，接著經過喉嚨的共鳴腔加大音量，最後在經由唇、齒及舌等咬字器官形成話語與字音。

**二、腹式呼吸。**這個呼吸法是利用肚子的力量有意識的控制橫隔膜的升降，其中我認為「慢吸慢吐」的方式能夠幫助自己回到當下，忘記目前使人煩躁的事情，讓情緒變得平穩，同時也能增強自己的肺活量，而「快吸慢吐」的作法則是運用在說話或唱歌等情境。



# 每週課程回顧——主持素養（語音）

三、**嘴形與咬字的重要性**。雖然我在玩遊戲的時候發現自己並不太擅長只觀察別人的嘴型來反推別人想要表達的字句，但在遊戲後老師在講解時我察覺到嘴型的重要性，**它能夠在別人聽不清楚聲音的時候大致辨認出他人可能想說的話**。

至於我了解到咬字的重要性亦是在老師講解時，透過她的舉例，即使帶著口罩看不到嘴形，但**咬字的清晰度仍然是能否讓別人聽懂自己想表達的東西的關鍵**。

而我會嘗試利用老師給的練習咬字的字訣表來增進自己咬字的清晰度，因為我常常被別人說我說出來的話都很含糊，所以我想透過練習來讓其他人可以聽懂我想表達什麼。

呼吸式呼吸

什麼叫呼吸法呢？  
體式呼吸法與特別重橫膈膜的運動。在吸氣的時候使橫膈膜下壓，讓胸腔與肺部容納更多空氣，這會使肺部容納更多空氣。當橫膈膜下降的時候，腹部也會隨之突起。吐氣的時候使橫膈膜上升，幫助氣體排出，腹部則往內收。

【任務四】：比唇畫畫「成語實果」！

(一) 每個人請從以下成語，任選9個隨意寫入九宮格內。  
鳥語花香、蟬不知雪、明察秋毫、錦上添花、明眸皓齒、容光煥發、學無止境、麗麗色舞、忠貞不渝、全力以赴、兩袖清風、高山流水、九牛一毛、萬紫千紅、推心置腹。

鳥語花香	明察秋毫	容光煥發
全力以赴	學無止境	錦上添花
兩袖清風	明眸皓齒	萬紫千紅

(二) 聽候老師指令行動！

(三) 反思回饋：  
1. 你在這個遊戲中體驗或發現了什麼？  
2. 老師如何運用「指令清楚」讓遊戲順利進行？  
3. 你認為設計這個遊戲的目的是？ (個人關於「題目列表」→「問題Q1」作答)  
清晰、咬字



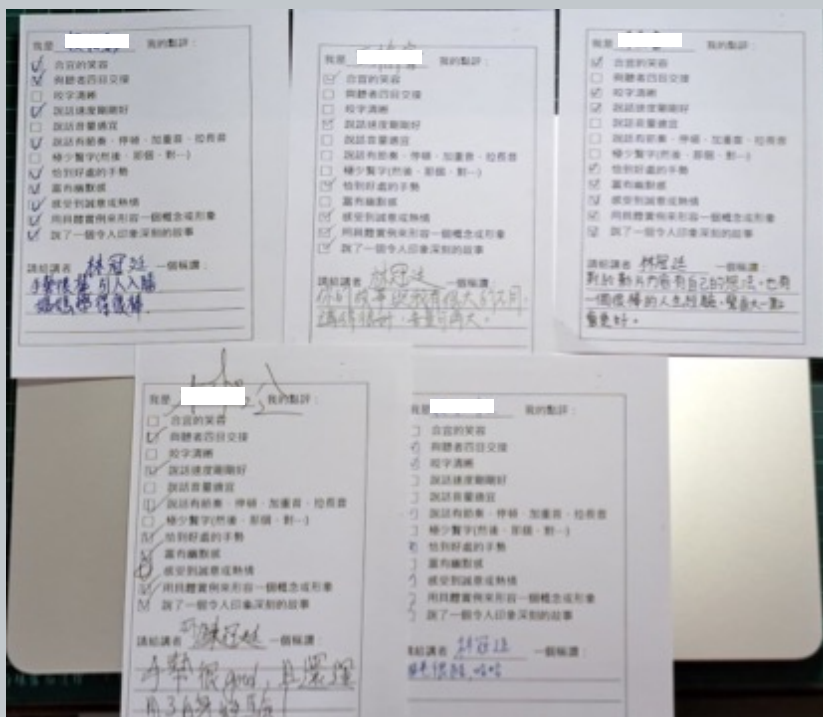
# 每週課程回顧——主持素養（語音）2

今天課堂的前半段是講述口齒清晰的重要性與方法，而後半段的課程則是利用 ORID 焦點討論法練習寫兩分鐘短講的心得收穫。

上完今天這堂課之後，我學到了三個東西：

一、讓自己口齒更清晰的方法。在今天的練習結束之後，我才發現自己之前在講話的時候都沒有把嘴巴打開、嘴唇沒什麼在用力，且舌頭也不怎麼動，難怪會被別人說講話很模糊。

另外，還有一個很重要的事情是自己的音量不夠大聲，即使以上三件事情都有做到，別人依然會聽不清楚我所說的話。因此，除了要練習前面三者之外，也要加大自己的音量，才可以讓聽眾了解我想說的。



## 每週課程回顧——主持素養（語音）2

二、**ORID 焦點討論法**。之前在寫閱讀或觀影後的心得時，雖然可以寫出自己想表達的觀點，但在每個論點中還是會有一些邏輯不太通順的地方。而上完這堂課後，我發現這個方法可以套用在我之後所寫的心得或任何需要分析的東西當中。

此外，因為我所寫的都是依據我所見的，所以不只**不容易偏題**，還能讓自己寫出來的**文字更具說服力**。

三、「**關注身體、展現笑容、注視對象**」。自從第一次接觸到這三個訣竅之後，到現在我已經能夠直視並面帶笑容的與對象說話，但「關注身體」這項目前還有很大的進度空間，今天在短講的時候我的身體站的不是很正，還會扭來扭去，我認為會這樣是因為自己的緊張感還是不夠安定，導致害怕自己講的不夠好。

為了改善這個問題，我會在接下來的一星期內在自己遇到的說話情境裡**嘗試控制自己的情緒**，就像第一堂課說的一樣，不要排斥緊張，而是要接受它。

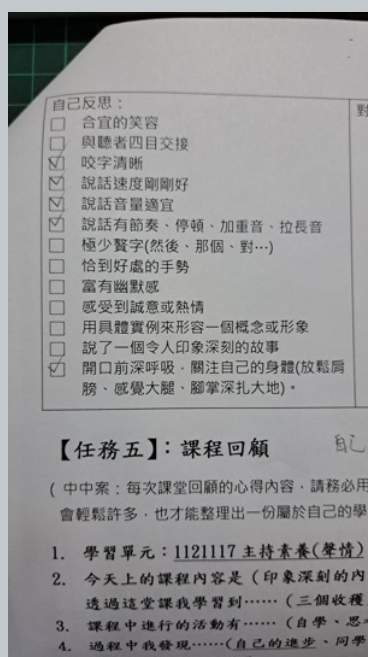
# 每週課程回顧——主持素養（聲情）

今天課程的前半段是讓我們了解聲音表情的重要性以及會改變聲音表情的原因，而後半段則是利用短文來練習詮釋聲音表情，並結合前兩堂課的口齒清晰練習。

而在上完今天這堂課後，我學到了三個東西：

一、**薩提爾的冰山理論**。透過這個理論，可以知道人的行為可以讓其他人產生感受、觀點、期待、渴望與自我，其中，**感受（情緒）是最容易被觸動的**，而這也解釋了為什麼老師在主持腦課程主軸的第一句話是「**觸發感受**」，因為只要讓聽眾們有了自己想要帶起的情緒後就能夠使其更容易做出行動。

舉例來說，就像是購物頻道的主持人用很激動的口吻告訴觀眾他們的優惠是什麼，透過主持人的語氣就容易興起購物的慾望，進而拿起電話下單他們的商品。



# 每週課程回顧——主持素養（聲情）

**二、聲音表情會改變的原因及其重要性。**透過老師播放一個配音員分飾八角的影片，我發現她在配每一位角色時都會有不同的表情、肢體語言及呼吸方式，當角色的聲音是高亢的時候，她的嘴角是上揚的，且肩膀會略為緊繃，而當需要低沈的聲音時她的嘴唇會縮在一起，且肩膀會比在發出高亢聲音時放鬆。

至於聲音表情的重要性是它可以讓自己說話不會太過於平淡，並**讓自己說的話更有感染力**，進而「觸發感受」，最後「引起行動」。

**三、自己要有情緒才能夠感染其他人。**因為自己在求學的路上太過於理性的追求答案，導致自己變得常常會收斂自己的情緒，不敢表達出來，使得自己在上台說話的時候只會用平淡的語氣把自己想表達的東西說出來。

但在這堂課後，我了解到聲音要有表情，**要會表達情緒才能夠傳染給別人**。因此，我會嘗試在接下來的一週內觀察自己的情緒變化，嘗試找回那個善於表達自我情緒得自己。



# 每週課程回顧——主持素養（台風）

今天課程的前半部是在利用司儀的講稿來練習在「聲情」課程中學到的東西，如找斷句、畫重點、抓共鳴、給節奏等，而下半堂課則是在介紹「明星商數」並於小組中分享與互評。

上完今天這堂課後，我學到了兩個東西：

一、**在同一段話中，可能不會只用到一個共鳴位置。**像是講稿中的「高雄市立高雄中學一百一十二年畢業典禮，典禮開始，奏樂。全體肅立，主席就位，唱國歌。」除了要用到頭腔共鳴外，也還需要一些喉腔及胸腔共鳴。這讓我了解到自己幾乎只會用喉腔及胸腔共鳴，且在**轉換共鳴腔還不夠成熟**，導致自己聲音的表情過於單調。

二、「**明星商數**」。「明星商數」簡單來說就是使一個人備受矚目並**讓他人主動找上自己的能力**，而對我來說，如果我擁有明星商數的話，應該可以為我帶來很大的幫助，因為我認為自己並沒有什麼能夠吸引他人的能力，使自己在推廣想要他人接收到訊息時效果有限，因此，我希望自己能夠找出屬於自己且可以吸引到他人的明星商數。





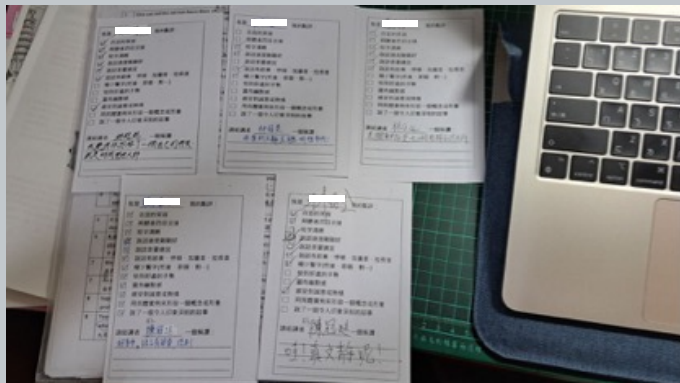
# 每週課程回顧——主持素養（台風）2

今天課程的前半段是在利用上星期的作業——明星牆來延續「明星商數」的課程，而下半堂課則是介紹A.S.E.S.O.M.E.法則等能夠讓自己說出來的話更有感染力的方法。

在上完今天這堂課後，我發現到了兩個東西：

**一、我心中的自己和別人眼中的自己不太一致。**我自己所選的明星商數和他人所選的沒有一項是重複的，我認為會有這樣的情形發生可能是因為我對於自己的要求比較嚴格，只要自己認為有一點與敘述不同的我就會直接把它剔除掉，又或者是因為我在別人面前呈現的風格與實際上有些差距，會把某些特質隱藏起來，導致他人所想的與自己所認為的有出入。

**二、自己有善用之前教官所教的東西於生活之中。**「主持力」課程一開始時，我在說話時都會一直看著其他地方，像是地板或是和我說話的人的後面的牆壁等等，但到了現在，我發現我現在只要在需要與他人溝通的時候就會不自主的看著說話者的眼睛，說話會隨時調整自己嘴巴的肌肉，在聽脫口秀的時候會注意他說話的語氣起伏及大小聲的變化。

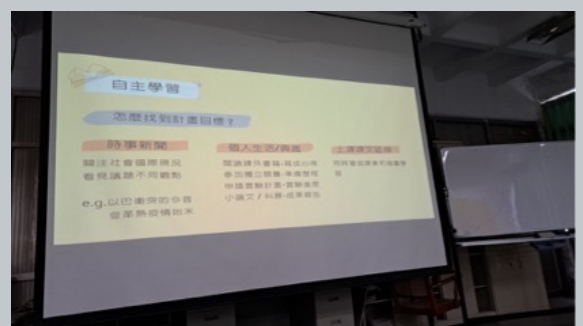
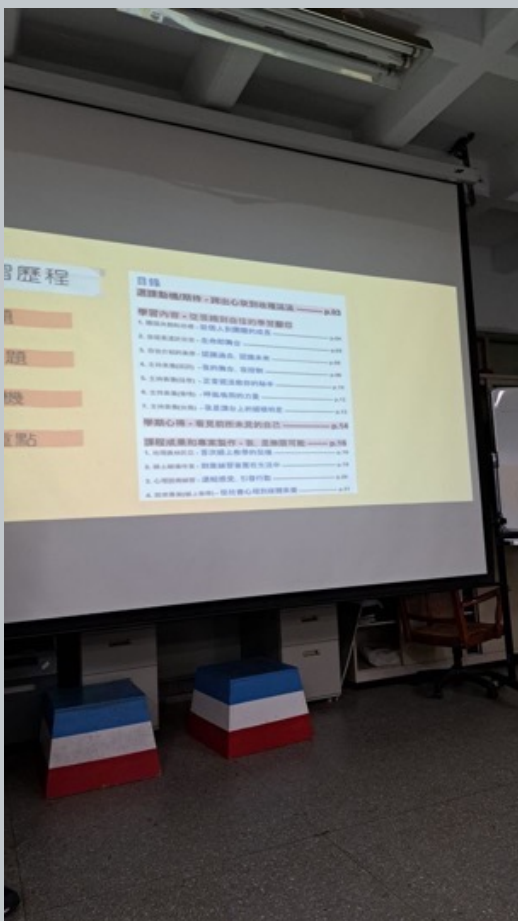


# 每週課程回顧——學習歷程檔案製作技巧分享

今天上的課程內容是教官邀請到之前同為主持力課程的學長來分享有關於製作學習歷程檔案的技巧。

上完今天這堂課後，我學習到了三個東西：

一、**什麼叫做「素養」**。在今天之前，我都認為「素養」這個詞的定義很空泛、很虛無飄渺，而在他舉了一個例子之我才知道，原來所謂的「素養」是指說要**當一個終身的學習者**，在遇到每一件自己不清楚但想要了解的時候利用各種方法（如自主學習、溝通互動、社會參與等）使自己理解事件的始末及其影響。





# 每週課程回顧——學習歷程檔案製作技巧分享

**二、副標題的重要性。**之前我在撰寫學習歷程的時候沒有自己下副標題的習慣，而這會導致如果教授在看到我做的學習歷程時無法在**第一時間就引起他的興趣**，自己也會讓自己在一個競爭的群體中沒辦法被看見，進而降低可能被錄取的機會。因此，我決定我會在這學期的學習歷程檔案的目錄頁中為每個標題都設置一個能夠讓教授可以抱持著好奇心深入探索的副標題。

**三、如何找到自主學習的計畫目標。**雖然目前自己有在進行自主學習，但那僅止於看線上課程的影片而已，沒辦法將影片中的觀念拿出來實際應用。而他提供了三種方式找出計畫目標，**時事新聞、個人興趣與上課內容延伸**，其中，我認為我最能夠訂出目標的是時事新聞，因為每天都有許多社會事件出現，在這之中時常會有關法律的相關議題出現。因此，我期望在我將把線上課程看完之後能夠找到一個能夠將我的所學應用於其中。

最後感謝教官邀請學長回到雄中為學弟指點迷津，讓自己看見本身的盲點與在製作檔案時的不足之處。

# 教學課程專案——尋找主題、擬定教學大綱

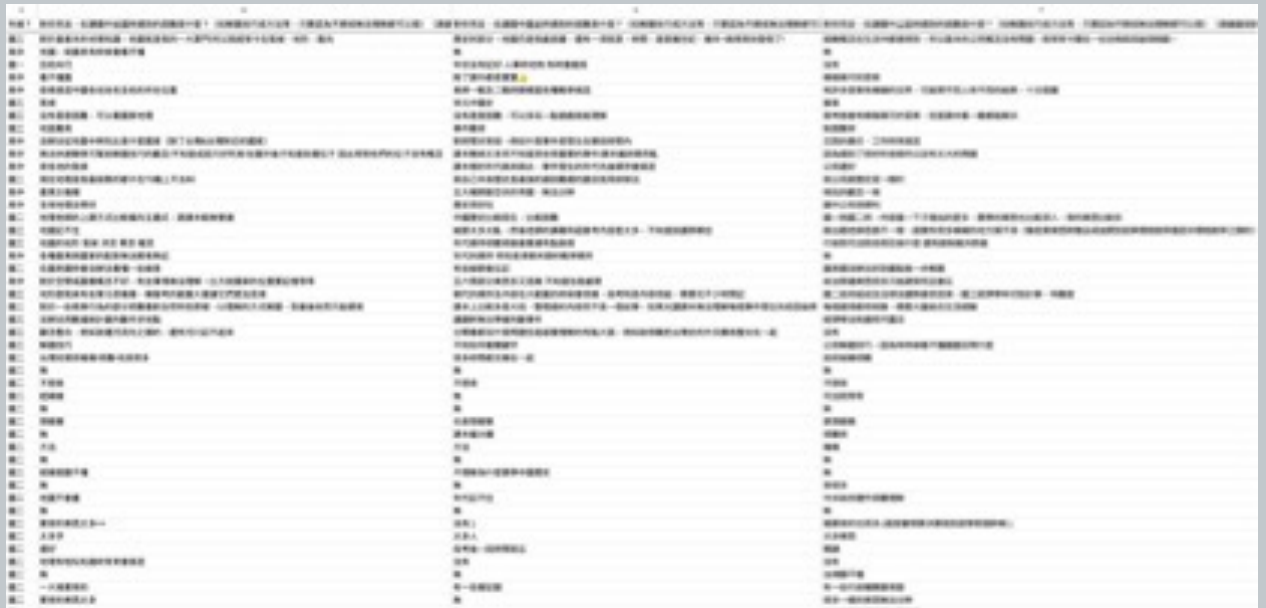
這個專案主要分成三個部分：尋找主題、擬定教學大綱，編排講義及簡報內容、設計課程與上台實際操作及回饋。

首先，在尋找主題和擬定教學大綱時我學到了兩個東西：

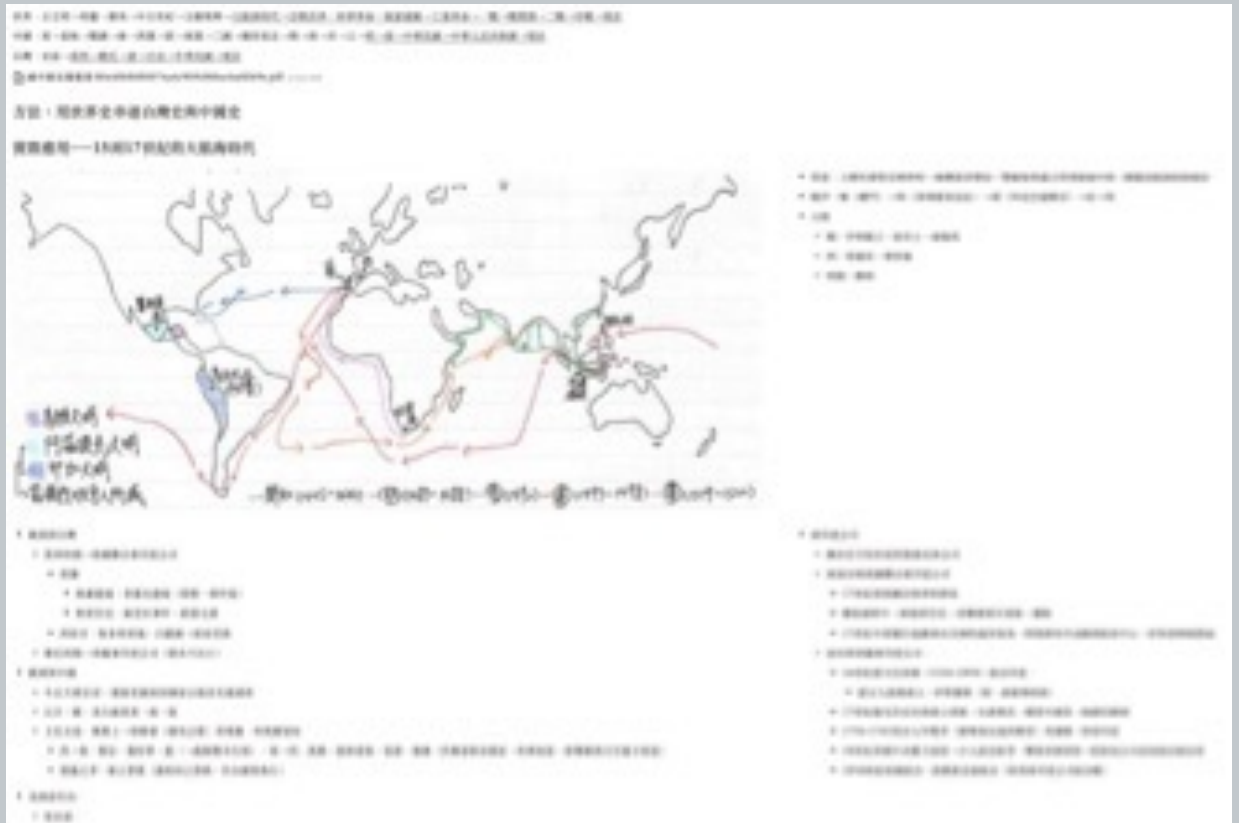
**一、如何在短時間內針對目標族群挑選主題。**我國中時期的社會成績還不錯，且對於如何有效率的讀國中社會科也有一定的了解，因此，我這堂課的目標族群便是國中生，除了可以使難度降低一些外，也能夠透過這次的專案幫助到其他人。至於如何快速挑選主題，我的方法是**發布問卷**，直接了解他們目前所遇到的困難，而非去猜測目標族群的需求，最後，我從中選出出現問題頻率較高的六個主題：氣候、北美洲、大航海時代、清末戰爭、中央五院與民法及民事訴訟，並以這六項作為自己讀書方法的舉例，使目標族群可以**從實際操作中學習**，而非單純聽講我的方法。

**二、平時累積的重要性。**這次所挑選的主題都是國中的範圍，所以我可以直接取用國中時期所留下的筆記與重點整理，不需要重新抓取資料，不僅能夠快速完成大綱及接下來的教學內容，還能夠抓住每個單元的核心。

# 教學課程專案——尋找主題、擬定教學大綱



(上) 課前調查表單回覆截圖  
(下) 教學大綱截圖



# 教學課程專案——編排講義及簡報內容、設計課程

接著，我在編排講義和簡報內容時我學到了三個東西：

一、如何將之前所整理的重點以更簡單的方式呈現。這次課程所取用的資料大部分都是分點式的整理，但若要使國中生可以更快速的吸收內容及我所想推廣的方式，我認為將資料以圖像為主的方式呈現，如地圖、表格或連貫的時間軸等，是一個好方法。

二、如何將在高中所學到的知識與國中所學的基本架構做結合，形成更為全面的知識系統。以我挑選的主題「清末戰爭」為例，國中歷史會把每個戰爭都介紹過一次，但如太平天國、東學黨之亂等皆未提及，而我將其融入這次的課程中，讓他們在學習內容時可以更明確了解原因，而不再只是被課本上的「內憂外患」草草帶過。



# 教學課程專案——編排講義及簡報內容、設計課程

三、如何將這學期於主持力課程所學到的東西應用在課程上。如前面的每週課程心得所述，我學到了口語表達的方法「關注身體、展現笑容、注視對象」，而我也將此與課程結合，透過課程前導（破冰）與在一個主題結束後練習一題考古題，請上課學員分享自己的解題過程與想法時利用這個方法說出來，讓他們能在學習讀書方法及課程內容時也能善用「刻意練習」。





# 教學課程專案——實際上台操作與回饋

最後，我在上台實際操作與收到回饋後，我學到了三個東西：

**一、臨場反應的能力。**這次課程我將許多補充資料及課後回饋區置於網路空間中，且我對於國中生持有電子產品的比例過度理想化，未將其放入簡報裡。但在實際上課後才發現有些學員沒有電子產品可以使用，而我最後利用共同作答或紙本的方式作為替代。雖然無法達到我預期的結果，但**問題也算是解決了。**

**二、手勢在表達時的重要性。**若說話或講解時沒有搭配手勢，會削弱自己**強調**的力量，尤其是在說明順序和講解氣候等資訊量較大時。



# 教學課程專案——實際上台操作與回饋

三、音量的重要性。在收到回饋後，我發現自己認為合適的音量對學員而言偏小，導致坐在較後方的人會聽不清楚我所講的東西。下次如果還有相關的機會，可以考慮使用麥克風或拿下口罩等方式解決。



YYK 1月9日

- 1.畫地圖，因為第一次畫，很難
- 2.學會如何畫地圖，學到許多目前沒有學到的知識
- 3.學長給的東西很多，學到很多目前沒有學到的知識，很有趣。  
學長可以再講得大聲一點、再清楚一點、再慢一點。圖片可以再清楚一點  
謝謝學長今天的課程！



王 1月9日

- 1.畫地理的地圖，因為自己畫那個圖會對那些地形更印象深刻
- 2.上課前有些地理的氣候都不知道，上完之後都知道哪裡是什麼氣候
- 3.講的很仔細，講義也很詳細。音量可以再大聲一點，坐在比較後面有時候聽不太清楚



林 1月9日

- 1.地理地圖吧 實在是太厲害了 竟然都自己畫 還畫的很整齊
- 2.懂的筆記要如何歸納 不要太多色之類的
- 3.筆記簡報整理的很清楚很完美  
講話可以大聲一點清楚一點 其實後面有點聽不到聽的有一點吃力。



# 附錄—— e-peer 使用相關證明

