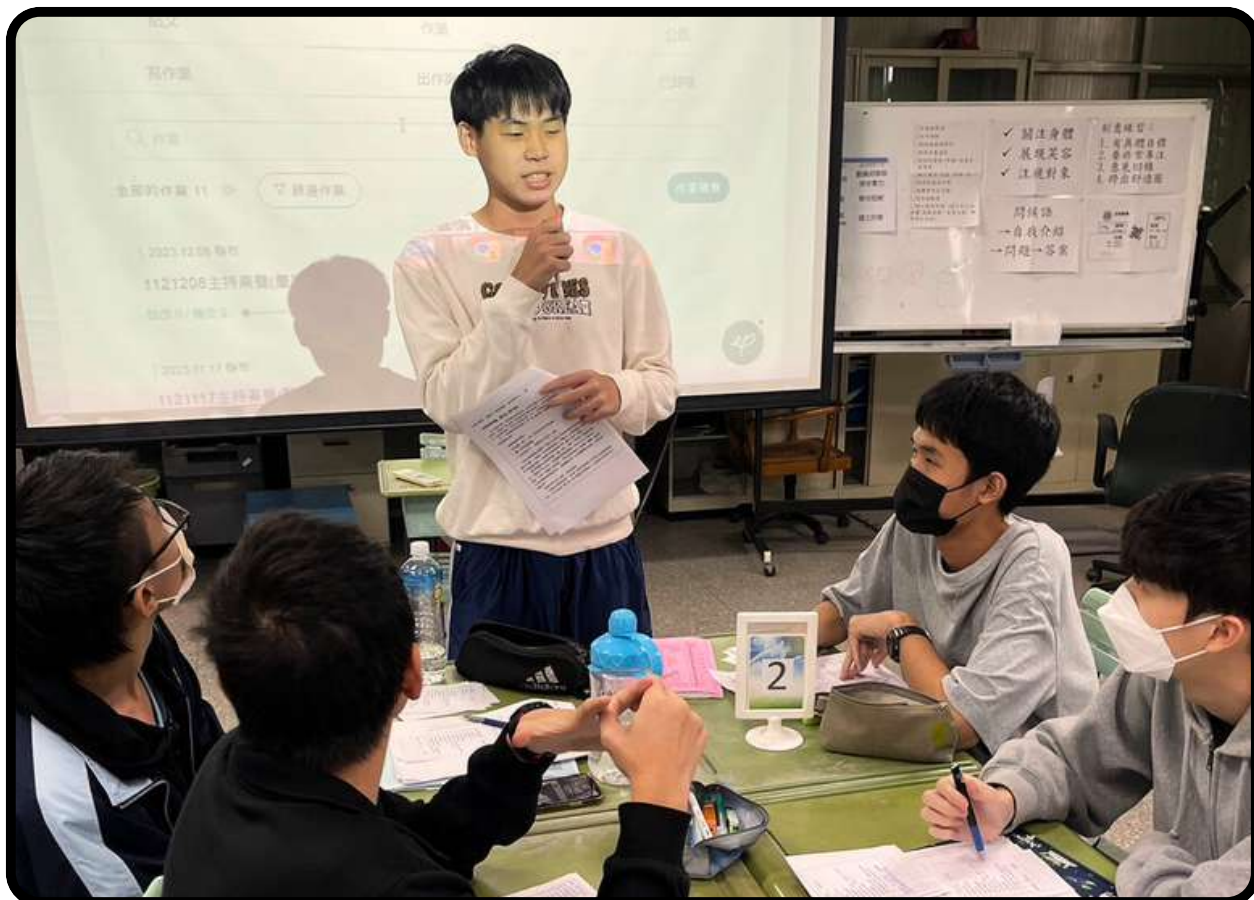


黃同學	回饋建議
書審老師A	<ol style="list-style-type: none">1.特別標示重點的文句太多，容易模糊焦點，建議標示最重要、最想要呈現的重點即可。2.部分圖片太小，建議調整圖片呈現形式。3.學員回饋建議直接呈現原貌，佐證力度更高。
書審老師B	紀錄用心，內容也多元，文中除了有專家理論，並且還有生活事件、創作課程，是一件非常優秀的作品，很容易就被吸引住。
書審老師C	檔案呈現很能感受到筆者感性的個人風格，滿溢的熱情及才思都展現在表達內容當中，相當令人激賞。不過部分頁面的文字鋪排過於密集、色調運用較為單一，又有雷同照片出現時，會有版面疲勞之感：建議不同段落使用不同色塊，也能突顯用心發想的活潑標題！

112學年度第一學期多元選修—主持力課程學習成果

自信建立於日常—主持力就是我的超能力



學生：高雄中學 2年13班27號 黃同學

指導老師：胡中中 教官

學習歷程百字簡述

在主持力課程中，透過口說表達的刻意練習，學習團隊共創和說話藝術，以清楚指令引發他人行動，培養了個人明星商數，讓我成為自信且溫暖的人。我也運用課堂所學，製作介紹流行音樂的線上教學課程，獲得參與學員好評。

一、選課動機與課程介紹.....	3
二、主持力課程—觸發感受、連結渴望、引發行動.....	5
(一)團隊共創—學會凝聚共識的魔法.....	5
(二)73855法則—「說」出自信的教戰手冊.....	6
(三)主持腦—從目標「飛」到方法.....	7
(四)主持腦(語詞)—成為「諧」槓青年.....	8
(五)主持腦(聲情1)—科學支持的表現力.....	9
(六)主持腦(聲情2)—不再「黏」名帶姓.....	10
(七)主持腦(語音)—說「畫」不說話.....	11
(八)主持腦(台風1)—我擁有的明星商數.....	12
(九)主持腦(台風2)—以明星牆探索自我.....	13
(十)課程學習回顧—我看到我成長.....	14
三、主持力專案實踐—流行音樂面面觀(線上教學組).....	15
(一)線上課程簡介.....	15
(二)專案製作動機.....	15
(三)線上課程設計.....	15
(四)線上課程內容.....	16
(五)執行成果和學員回饋.....	17
(六)課前專案製作心得.....	18
(七)課後專案執行心得.....	19
四、課程延伸自主學習—從潛意識開始改變習慣.....	20
(一)原子習慣內容簡介.....	20
(二)與主持力課程連結.....	20
五、學期總結.....	22
(一)習得能力—主持力是我的超能力.....	22
(二)未來展望—主持力應用於日常.....	22
六、主持力課程結業證書.....	23
七、參考書籍.....	23

一、選課動機與課程介紹

(一)課程介紹

1. 理論背景—主持力產生行動的科學依據

教官在上課時會先引用書籍、影片，或是科學家的實驗結論(包括73855法則、典禮主持、心理實驗)來闡明整堂課的核心重點，說明聲情、聲音、語詞的重要性，以及如何正確的表現自信，目的是要想方法讓別人產生正確的行動，來達成我們所想的目標。

2. 課程實踐—將理論揉合於對話之中

在介紹完理論之後，會進入一連串的課程發表，包括一對一短講和站上小舞台，內容主要是針對課程內容的反思，偶爾會有小故事朗讀，時長為1~2分鐘，在發表之前會先閉眼默念，當準備發表時利用自信表達模板「關注身體、展現笑容、注視對象」，再開始進行演說。



閉眼默念



關注身體



展現笑容



注視對象

3. 持續追蹤—相互反饋並一起成長

每次的發表前教官都會發下回饋表，可以勾選同學有達成的項目，並給予一段正面的回饋，利用潛意識會不自覺的被獎賞(稱讚)吸引，我們就會更認真在討論和演講上，同時還能藉由觀察同學的發表，看見自己可向他們學習的部分，同時成為彼此的教練。



▲ 填寫意見和反饋

4. 課堂紀錄—善用e-Peer隨記以利學習歷程製作

教官在每次課堂結束都讓我們用e-Peer記錄下心得和儲存該堂活動的照片，在日後能夠更方便的製作學習歷程檔案。我們還利用其中的學習圈功能，和同學互相學習如何把歷程心得寫得更好。

(二)選課動機—好的表達能力能帶領我成為領導者

回想起之前的每次報告和社團成果發表，我總是因為緊張而影響整體表現，過程中我完全不敢直視台下聽眾，直到發表結束之後看向台下，才發現認真聽的同學寥寥無幾。只因為一時的緊張就讓長時間的努力付諸東流，我不想再經歷這樣的窘境，我想要學到如何在台上自信流暢的發言，於是有了想選修進修主持力的想法。



▲ 課堂練習溝通技巧

由於在未來我想進入工程管理相關的科系，所以溝通和領導的能力就變得非常重要，但定睛一看，我其實還不具備這樣的能力，無法流暢的組織團隊和發號施令，報告和實作還常常只能靠自己完成。我想擁有領導能力，除了改善現狀外，還能讓我有辦法進入嚮往的科系，成為夢想中成功的領導者，帶領團隊走向成功，這樣的心情讓我不自覺大力按下選修主持力，最終成為主持力7班的學生。

(三)我的發現—在課程中察覺主持力是溫暖人心的能力

我在主持力課程中練習發表和討論，除了口說方面的進步，教官同時也教會我們如何成為一個溫暖的人。在過程中我發現教官是個非常具有領導能力的人，可能是因為教官能溫暖人心且能引發我的行動，此時我才驚覺原來領導者最重要的特質是「能夠溫暖人心」。



▲ 課堂練習說服技巧

二、主持力課程—觸發感受、連結渴望、引發行動

(一)團隊共創—學會凝聚共識的魔法(9/22)

1. 學習內容—利用團隊共創精神訂立班規

教官在第一堂課讓全班同學一起制定班規和班級目標，由小組討論出幾個學習目標和必做事項，再由全班投票選出最重要的四件事。過程中我發現大家的想法都很相似，感覺自己漸漸融入這個班級。



▲ 課程小組討論班規

我從中學到團隊共創的精神，藉由自由表達想法，共同決定班規和學習目標，增加班級的向心力。我在未來如果想要領導報告的分組，也可以用團隊共創的方式訂立目標，增進團體的效率和分工，如此我就能成為一個好的領導者。



▲ 共同制定學習目標

2. 課堂實作—分享凝聚共識的秘訣

教官在讓我們分組討論一起制定學習目標目標，由各個小組討論出幾個學習目標和必做事項，再由全班投票選出最重要的四件事作為班級共同的目標。過程中我發現大家的想法都很相似，感覺自己漸漸融入這個班級。

3. 心得反思—發現自己的緊張並增強語言組織能力

我在討論時總是不敢發言，面對人群會很緊張，內向的我無法直視大家並完整說出心中所想。我決定先加強我的組織能力，再增進表達能力，同時讓身體習慣緊張，開始對鏡子練習說話，在課堂上也更常與初識的同學交流。

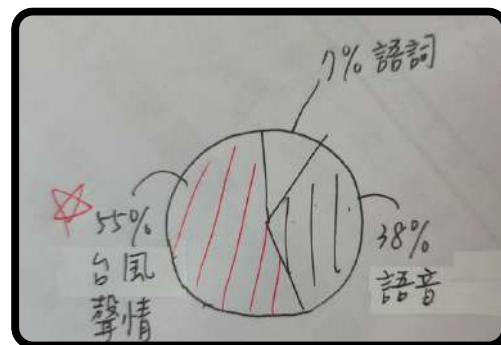
學習目標	我可以如何達到？
走出自己的舒適圈	上課勇於發言 多嘗試新鮮事物
按時繳交作業	定時寫課程心得
上課認真學習	主動學習、認真聽講
自信的展現自己	對鏡子刻意練習說話 懂得展現自信

(二)73855法則—「說」出自信的教戰手冊(10/6)

1. 課堂學習—73855法則

這堂課我認識了73855法則，根據心理學家的研究，發現當人在發表演說時，台風和聲情能影響自己給別人的感受中的55%，而語音則是佔了38%，平時最受重視的語詞竟然只佔了7%。

我發覺原來只要聲情和語音做好，就已經可以達到93%的完成度了。所以之後報告或交談的時候我可以把注意力更放在肢體以及語氣展現上，平常可以刻意練習和別人四目交接，讓自己習慣擁有自然的說話台風和表情。



▲ 課堂筆記



▲ 課堂一對一短講

2. 課堂發表——對一短講

這是我第一次進行短講，那時的我因為不常跟陌生人交談，且因為交談時需四目交接，所以我有點不知所措，導致表現不太好，頻繁卡詞和口吃。



▲ 互相給予回饋

3. 心得反思—我應花較多心思在台風及語氣起伏

之前的我總是比較注重具吸引力的內容，反而忘記注意自己講話的語氣和起伏，平常和別人說話時眼神也總是飄忽不定，這次學到73855法則後，我領悟到自信是可以練習的。

學習目標	我可以如何達到？
成為好的演講者	注重聲情和語音的展現
能夠自然注視對象	刻意練習注視對象說話
說話通順不卡詞	多利用短講練習說話

(三) 主持腦—從目標「飛」到方法(10/13)

1. 學習內容—領導力來自於連結和共感

今天教官分享他曾經在一場典禮主持，當教官觀察到觀眾不感興趣的反應後，就利用主持和觀眾建立情感連結，引發他們認真參加典禮的行動。

主持的重點在於和別人共感，是教官觸發觀眾好的感受，才能引發行動。所以之後我也可以試著在交談中以對方的身分思考，之後的報告要以「觀眾想聽的內容」為出發點來製作，才能吸引大家的目光。

2. 課堂發表—主持腦就是想目標和想方法


目標	聲音和表情展現	方法
活絡婚禮氣氛	幸福活潑	觀眾帶動唱、賓果抽獎
頒獎典禮	端莊嚴肅	面容嚴肅、字正腔圓
<u>自我介紹</u>	<u>展現個人特質和魅力</u>	<u>車子譬喻法</u>

今天老師讓我們在小組內做簡短的一分鐘自我介紹，並利用現實中的車輛的特性來比喻自己的個性和人格特質。在這次的課程我用飛機來比喻自己，因為我是一個負責的人，所以總是準時到點，平常喜歡到處飛，給予人家舒適的聊天環境，但偶爾也需要自己獨處的時間。

3. 心得反思—從回饋表中發現自己還能加強肢體展現

在這堂課中我學到，報告者應該要用聽者的角度思考並改變表現方式，讓聽者馬上記住我的特點。

在這次的演講中我發現自己不再像之前那般緊張。透過回饋表我得知，我在說話時的肢體表現會有點僵硬和彘扭，我在之後可以嘗試讓自己的肢體有更多的動作，讓聽者感受到熱情。



組員回饋

- 思路很清晰，表達順暢
- 可以再多加一些肢體動作
- 說話非常的有趣，面帶微笑

學習目標	我可以如何達到？
演說活潑	多加入肢體動作
成為好的報告者	以聽眾身分思考 建立情感連結

(四) 主持腦(語詞)－成為「諧」槓青年(10/20)

1. 學習內容一向知名主持人學習主持的方法

今天教官帶我們看知名主持人在金曲獎頒獎典禮上的主持，以叫來賓補上簽名的方式將觀眾的注意力帶到藝人身上。他還利用諧音來讓觀眾記住了每個藝人的名字，過程中還不忘和粉絲互動。

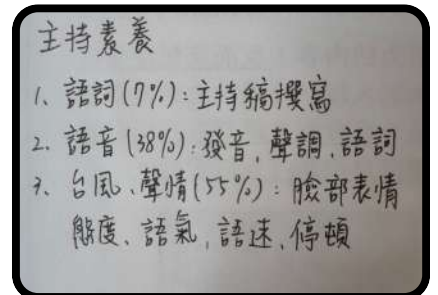
我覺得他很厲害，因為他在最短時間內，讓觀眾把注意力放在藝人身上，而這正是主持的重點。我觀察到他自然的注視攝影機，面帶微笑，講話的語速很剛好，重音和停頓的位置也恰當，我覺得是因為他長期的刻意練習才有的結果。

2. 課堂發表－複習過往課程並發表自己的發現和反思

今天的課程教官帶我們複習了之前的內容，包括如何自信表達、連接渴望、引發行動還有73855法則和車子自我介紹聯想法，還有這節課觀看主持影片的心得，要我們統整全部做一個兩分鐘的短講。



▲ 課堂短講



▲ 課堂筆記

3. 心得反思－已能習慣緊張但仍可加強時間的掌控

我發現我在演講時能夠不尷尬的注視聽眾，但另一方面，我還可以把握時間掌握得更好，並靈活加入肢體動作。



組員回饋

- 整理、說得很完整
- 講話自然但缺乏肢體動作
- 感覺你內化的非常成功

學習目標	我可以如何達到？
吸引觀眾注意力	多利用諧音和互動並添加肢體動作
說話有活力	語氣和語調有起伏，說到重點時停頓
短講時注意聽眾	繼續刻意練習注視別人的眼睛說話

(五)主持腦(聲情1)－科學支持的表現力(11/10)

1. 學習內容－用實驗和遊戲探討表情對談話的影響

今天教官帶我們看了一個實驗，「測試媽媽有無微笑」是否影響假懸崖前的寶寶的前進意願，實驗結果是在媽媽微笑時寶寶較有意願前進，而媽媽沒有微笑的那組，寶寶就會較懼怕面前的懸崖而不敢前進。我才知道原來表情變化是對話很重要的一環，因為它可以影響別人的行動

教官讓我們玩了嘴型猜謎的遊戲，我發現嘴型清楚也是表達很重要的一個部分，即使只有嘴型也能讓別人知道自己想說的事。如果只有嘴型而沒有聲音，大家會需要花比較大的力氣在「看」我說話，所以聲音和嘴型一樣重要。經過這次之後，我說話時會把注意力放在嘴型和咬字上，改變我含糊的說話方式。

2. 課堂發表－表情能影響語音咬字和情感表達

教官讓我們對今天觀看的實驗發表一段兩分鐘的短講，說明自己在影片裡看見的事情，以及領悟的道理，並對實驗做出一段自己的詮釋。



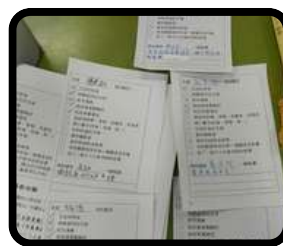
▲ 課堂短講

有笑容 → 多數孩子前進
無笑容 → 多數孩子停滯不前
半笑容(表情)可以改變人的行動

▲ 課堂筆記

3. 心得反思－說話時要記得微笑

在這次觀影之後我才知道，笑容可以讓別人付諸行動，如果面無表情說出來的話是沒有感情的，跟別人就不會有情感連結。這讓我想到我在之前常常面無表情的說話，講起話來就比較平淡，我之後會試著說話時面帶微笑，別人才會把話聽進去且留在心裡面。除此之外，我的咬字也能因為表情變化而變得更清楚，帶有情感。



組員回饋

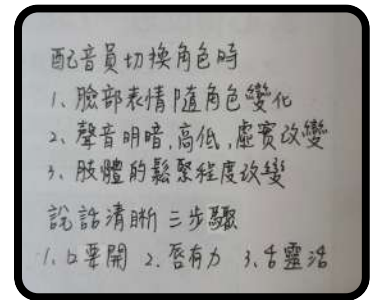
- 笑容有感染力
- 詮釋得很完整！

學習目標	我可以如何達到？
說話產生情感連結	說話時面帶微笑
擁有說服力	加強咬字訓練

(六)主持腦(聲情2)－不再「黏」名帶姓(11/17)

1. 學習內容－觀察配音員快速變換聲情的訣竅

這次教官上課時帶我們看了一個影片，我看到裡面的配音員可以無縫切換他的聲音，完全不用喘氣，而且一人分飾六角。老師讓我們觀察他如何切換角色。我發現他運用身體和表情變化來讓他的話產生不同情緒。

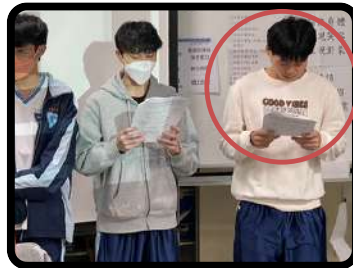


▲ 課堂筆記

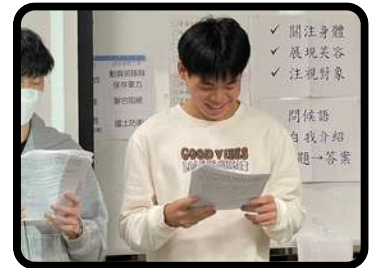
老師還向我們介紹口齒清晰的三個要點「口要開、唇有力、舌靈活」。

2. 課堂發表－朗讀短篇童話故事

教官讓我們朗讀短文，裡面的主角會有各種情緒起伏，我們要觀察主角的心情，並根據情緒的不同改變自己的聲情去詮釋故事。



▲ 課堂短文朗讀1



▲ 課堂短文朗讀2

3. 心得反思－我還可以多加練習情緒的表現力

聽了教官介紹口齒清晰的要訣後，我才發現之前說話含糊，是因為沒有用力說話，於是在這次的短講實際運用這些訣竅，就收到了同學對我咬字清楚的稱讚了！



組員回饋

- 情緒的展現可以更多
- 說話有點不通順
- 咬字很清楚，台風穩健

聽了同學的朗讀後，我發現別人總是很放得開去用肢體展現情緒，所以我可以觀察他們如何表現並向他們學習展現情緒。

學習目標	我可以如何達到？
切換情緒	改變聲調高低明暗虛實
咬字清楚	口要開、唇有力、舌靈活
開放的展現情緒	向班上同學看齊

(七)主持腦(語音)一說「畫」不說話(11/24)

1.學習內容—靠語音就能改變觸發的感受

這次上課教官向我們說明了說話的高低、強弱、虛實，以及共鳴腔位置所影響的聲音，會觸發不同的感受，如果說話聲音較高、較強，給人的感覺就比較活潑、能量很強，如果是虛、弱一點的聲音，就會帶給別人一種沒精神、能量較低的感覺。

2. 課堂發表—講述一段自身童年的故事

在說明之後，教官讓我們運用不同聲音來念一段故事，並運用聲音表達出在故事中的各種情緒和情境，

除此之外，教官也讓我們自己演說一段小時候發生的尷尬以至於留下陰影的一件事情，我講述了我在小時候吃泡麵吃到吐的尷尬故事。因為故事是自己親身經歷過的，故事比較有感染力，在每個情節裡的情緒和細節都能描寫的很細緻。



▲ 課堂短講

3. 心得反思—從回饋明顯感受自己表達能力的進步

在這次發表我讓自己刻意的看著聽眾，發現我可以做到，感受到我的台風、聲情和勇氣都變更好了！

我覺得自己的情緒起伏可以再更豐富，因為在說故事的時候我總是微笑的，但故事情節並不全都是快樂的，我可以有更多表情變化去增強我情緒的表達力和感染力。

我從一開始達成的項目很少，變成現在的達成項目很多，這次還有同學說「故事非常有畫面感」，我覺得很開心，因為同學也看見了我的成長。



組員回饋

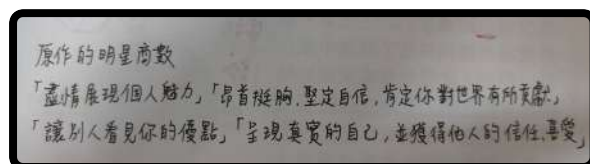
「故事非常有畫面感」

學習目標	我可以如何達到？
情緒起伏豐富	練習明顯的情緒變化
故事有畫面感	將自己帶入情境中
聲調活潑	利用聲音強弱的對比

(八)主持腦(台風1)－我擁有的明星商數(12/08)

1. 學習內容－在舞台上發光的第一步是認識自己

這節課教官帶我們認識了明星商數，明星商數是很多明星都會不知不覺中擁有的特質，他們是吸引人的關鍵，發現自己的明星商數，認識自己，就是讓自己在舞台上發光的第一步。



▲ 課堂筆記

2. 課堂發表－說出自己對明星商數的看法和理解

這堂課的短講主題是說明自己對明星商數的理解，包括明星商數的作用，以及如何找到明星商數，並說出覺得自己擁有何種明星商數。



▲ 課堂短講

3. 心得反思－我的明星商數由我來定義

我如果可以比一般人更懂得展現自我，會讓我比擁有相同才華，甚至比其他更有才華的人多一項優勢。即使才華比不上別人，也能透過練習去製造出自己的亮眼發光處，讓自己在人群中脫穎而出，戰勝比自己還有才華的人。

從小到大我們習慣看到自己的缺點，總是和別人比較。但現在我知道應該要發現自己的優點，多肯定自己，找到自己的那道光。

我覺得明星商數就是「肯定自我，自信展現」，可以讓別人一眼就能看見自己。每個人都有不同的特質，如果有足夠的自信，我就會和自己的特色結合成一道光芒，而這道光芒可以幫助我被別人看見。



組員回饋

- 有感受到你的自信
- 台風比上次更穩了
- 統整得非常好！
- 看來你找到明星商數了

學習目標	我可以如何達到？
擁有明星商數	找尋自身優點
鶴立雞群	懂得展現自我
在舞台上發光	認識、探索自己

(九)主持腦(台風2)一以明星牆探索自我(12/15)

1.學習內容—製作我的明星牆

教官上個禮拜讓我們蒐集朋友對自己的看法，並搭配我對自己的認識，選九個標籤做成明星牆。我心目中的自己是善於同理、多才多藝、樂觀開朗的。

我覺得製作明星牆是一個很好的機會，除了認識自己之外，也讓我找到了自己的閃光點。



▲ 我的明星牆

2. 課堂發表—明星牆簡介和行銷自己

這次短講是介紹我的明星牆，我在介紹過程中，除了看著我的明星牆，我也會自然的注視聽眾，不時和他們互動和對話，我發現我變得可以隨心所欲的展現自我，比學期初進步了許多。

這堂課的另一個短講是推銷商品，我選擇了噴火魔杖來推銷，首先我先提到大家都曾夢想成為魔法師，觸發感受，連結渴望，再介紹魔杖酷炫的功能，引發想買商品的行動。



▲ 課堂短講1



▲ 課堂短講2

3. 心得反思—學會自信展現自己是我最大的收穫

製作明星牆讓我更認識自己，我開始反思「我想要給別人的感受」和「我做到了哪些」，我想要擁有熱心助人、寬宏大量、富同情心的特質，我才能做到「成為一個溫暖的人」。我覺得我自己是一個樂觀、善於同理，情感內斂的人，但朋友們都覺得是熱情外放、喜於助人、與人相處的人。

經過這兩次演講，再回去看我之前的表現，我發現我真的成長了很多，從原本的尷尬不自然，到最後的相談甚歡，可以真正自信的展現自我，是我在這堂課最大的收穫。

學習目標	我可以如何達到？
推銷商品	連結觀眾渴望
認識自我	探查別人對我的看法

(十)課程學習回顧—我看到我成長

1. 學習內容—學思達教學法、自信表達模板、回饋制度

(1) 學思達教學法

學思達教學法對我的學習有很大的幫助，因為以往的我總是單方向接收訊息，雖說是學會了，但表達出來的時候總是會不通順，經過這種學習方式我學會了思考、內化成為自身的養分，以及將自己學到的東西表達出來。

(2) 自信表達模板

自信表達模板讓我在表達之前「閉眼默念、關注身體、展現笑容、注視對象」，讓自己的身體熟悉這些步驟，不只可以幫助我的口語表達，還可以讓我在表達之前做好心理準備，讓身體熟悉並演練上台發言。

(3) 回饋制度

自評和互評的方式讓演講雙方都成為彼此的教練，給予建議的同時我也在向對方學習。經過了一個學期，我在口語表達的方面進步了許多，變得更有自信，講話也更有條理了。

右圖為整理7次發表的回饋表，平均五人勾選格數所得數據，由圖表可以看見課程後期的勾選格數(優點)逐漸提升。



2. 課程成果—我成為自信且能夠傳遞溫暖的人

這堂課讓我自己找到自信、展現自我的力量，從不自信的根源解決問題，讓我能夠找到並把自己的光芒發揚光大。在班上透過大家一起成長進步，讓大家能夠彼此互相學習，形成團體的凝聚力。

我想成為一個擁有領導者特質的人，且能夠帶給身邊的人很多歡笑跟溫暖，所以我在這學期不斷和同學和教官學習如何成為一個自信溫暖的人。在學期末，我覺得我已經成為了理想中自信且能夠帶給別人溫暖的人。

三、主持力專案實踐—流行音樂面面觀(線上教學組)

(一) 線上課程簡介

1. 專案名稱：流行音樂面面觀
2. 專案目的：由於獨立樂團的歌曲慢慢走進大家的生活，許多人開始喜歡獨立樂團音樂，但很多人其實不知道一個完整的樂團是如何運作，所以想要藉由這個課程向大家介紹一些有關樂團的知識，包括配置和樂器的彈奏方式和特點，希望讓大家對樂團音樂的認識更深入。
3. 執行方式：線上課程(google meet)
4. 執行時間：2023年1月12日星期五晚上10：30
5. 參與對象：身邊朋友和班上的同學
6. 宣傳方式：利用google表單在網路社群宣傳
7. 課程講者：黃同學、李同學

(二) 專案製作動機

因為自己對獨立樂團的喜愛，所以我一直有一個夢想，想向其他人介紹這個類型的音樂，由於我和另一位搭檔都是熱音社幹部，對樂團的認識比較深入，所以就合作做了這個線上課程來作為我們的專案實踐。而且現在很多樂團很流行，但大家其實不知道樂團和電樂器是如何運作的，所以我和搭檔就決定從樂器方面著手介紹熱音社。

(三) 線上課程設計

我們想要利用樂器介紹觀眾提問為主要架構來進行，採用學思達方式教學，讓大家發表自己學到的東西，在最後還有一個流行音樂知識大問答，利用Kahoot讓他們以競賽方式複習課程。

為了提高課程互動性，我們在切換投影片之前都有設計了一個提問時間，提供大家討論或發言的機會，想要創造類似於實體上課的環境，我們規定每個人都要開麥，而且會不定時抽問，確保大家都有認真上課。

(四) 線上課程內容

1. 內容發想—利用表單蒐集喜好並彙整做成課程

我們利用表單預先詢問了學員們的喜好(喜歡的樂團、曲風、想從這門課學到的東西)。我們將內容著重在各類樂器的介紹，尤其是演奏方式和技巧，也向學員介紹一些流行樂團的配置及歌曲的風格，希望他們能對自己喜歡的事物也有更深一層了解，讓他們更喜歡獨立樂團。

2. 課程大綱—分點介紹各樂器並在課後總複習

我們分別介紹樂團中會出現的樂器，再介紹他們的使用要點和特色，再將流行音樂融入我們的課程，帶著他們認識樂器表現出的聲音特色。最後還有一個課程回顧，我們利用Kahoot問答幫助他們複習課程內容。課程中資料來源多來自網路和詢問社團的樂器教學老師。



▲ 課程投影片目錄

3. 實行細節—將課程所學的主持方法實踐於專案中

因為是線上課程，少了現實的眼神接觸，又多了網路的隔閡，所以講者的停頓和確認就特別重要，確認大家是否有完整吸收課程的內容，在總複習時我也用明確的指令引導大家加進Kahoot，確保課程進行流暢。

為了要讓大家可以自由發言、不受尷尬和網路的限制，和搭檔討論後決定先讓大家自我介紹，除了可以因為解決不認識而不敢發言的問題，還可以讓上課的氛圍和學習環境更融洽。在課程開始之後，我們也用一些諧音法幫助大家記憶，並利用好的聲情變化來為大家畫重點、幫助記憶。



▲ 學員自我介紹

(五) 執行成果和學員回饋

學員對線上教學課程的回饋

- 樂器介紹非常清楚，讓我了解演奏技巧。(雄中2年1班王同學)
- 課程講解完整，問答環節刺激好玩。(雄女2年7班謝同學)
- 讓我一次就記住了課程內容，多發言真的有用！(雄中2年17班廖同學)
- 教學語速很恰當，氛圍營造得很剛好。(雄中2年6班黃同學)
- 了解自己在聽的音樂的運行真的很酷。(雄女2年20班應同學)
- 口條很好，內容仔細和帶動活潑讓我非常專注。(雄中2年8班陳同學)
- 上過最好玩的線上課，讓我對樂器有進一步的了解。(雄女2年1班林同學)
- 更了解樂團的運作，讓我也想買一把樂器來練了。(雄女2年10班蔡同學)
- 雖然有很多專有名詞，但完全不會聽不懂。(雄女2年7班鄭同學)
- 輕鬆的氛圍讓我很享受這個線上課程。(雄中2年14班蕭同學)
- 我現在才知道原來樂團都是在玩甚麼，真的很酷。(雄中2年16班楊同學)



▲ 課程投影片



▲ 樂器介紹



▲ kahoot總複習

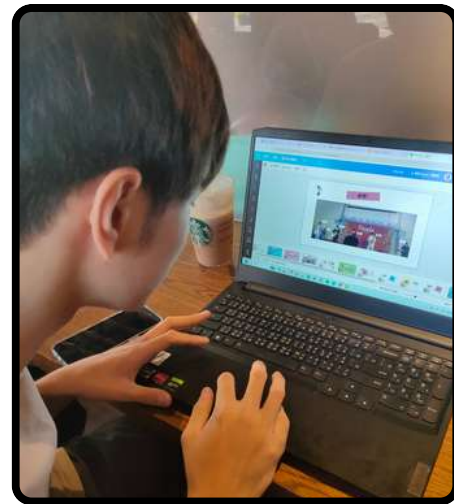


▲ kahoot總複習成果

(六)課前專案製作心得

1. 和搭檔互相請教並接觸更多音樂演奏領域

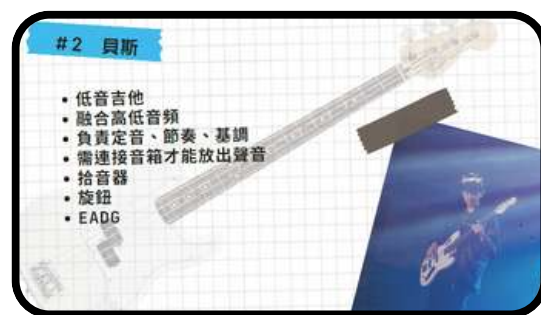
我在製作專案的過程中除了更了解自己本身就熟悉的樂器(吉他、主唱)之外，也透過這個機會向我的搭檔學習其他樂器的演奏方法和技巧，學到了貝斯的很多演奏技巧，也有向他借樂器來練習，是一次非常新鮮的體驗，學到了很多平常接觸不到的演奏領域，互相詢問學習的過程讓我們彼此都成長了許多。



▲ 和搭檔討論製作課程

2. 認識樂團專業的背景知識和基本樂理

在搜尋資料的過程中認識了非常多的專有名詞，例如貝斯演奏技巧其中之一的slap、吉他的主奏和副奏吉他、鍵盤的不同音色和混音，藉由查找資料去了解每個的意思，再把它們放上專案，開拓了自己的眼界，因為之前我們只是演奏，並不會在這種特別專業的地方著墨，這次我更了解樂器運作原理和特殊技巧，未來也能運用於我的表演上。



▲ 課程投影片

3. 在課程進行時我也在練習組織語言

在主持課程的過程中，我很享受這個課裡的氛圍，因為大家都踴躍的發言，如果有聽不懂的地方也會主動詢問，也讓我有辦法將一些原本可能沒講清楚的地方補講清楚，除了讓聽者更了解之外，也讓我能重新組織一次語言，並審視我原本說明的不足。



▲ 課程投影片

(七)課後專案執行心得

1. 在專案執行過程中遇到的困難

在我們準備要複習問答時出現了一個小插曲，因為我們原先的課程設計是先播一段音樂，再讓聽者們回答問題，但是因為使用的問答程式的題目會顯示在我們的分享螢幕上，反而不會出現在他們的手機上。由於我們沒有預想到無法同時分享兩個螢幕（一個播音樂，另一個放映題目），所以和我們預期中的情況不一樣。



▲ Kahoot總複習

我們在短時間內想到的對策是先播音樂，播完之後再請聽眾們把放映題目的畫面置頂，才算解決了這個麻煩。

2. 我在之後應更有系統性的計畫

經過這次的課程，我發覺線上的課程並不如實體課程一樣的方便，無論是講話還是活動，都會受到軟體、硬體的限制，無法完整展現我們的課程內容。我覺得如果之後有這種線上課程、會議、發表的機會，我可以在正式上課之前預想可能會發生的情況，並想好對策，或是可以先和夥伴試跑一次，發現問題並改善。

3. 我成功辦理一場線上教學課

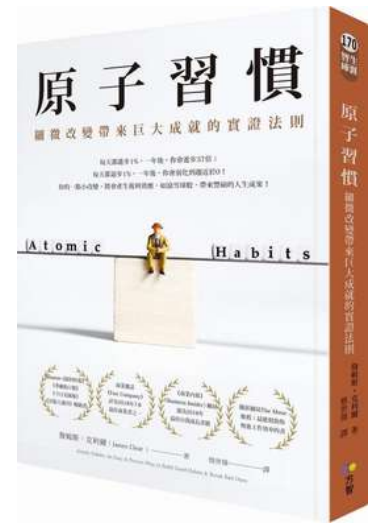
總之我覺得這個專案讓我經歷到了學生不可能經驗到的演講，從主題訂定到簡報製作，到最後的成果發表皆由我們一手包辦，而且還是透過網路上課，我覺得是一次非常特別的經驗，體驗到了很多線上課程的不方便，藉由一次次的演練並思考解決問題的方法，擁有很多解決問題的經驗，在之後需要線上會議的時候我也能更得心應手。

雖然專案執行過程有點阻礙，但結果是美好的，收到了很多朋友的回饋和鼓勵。藉此我發現我在這次專案之後成為了一個獨可以立自主解決問題並計劃性的思考的人。

四、課程延伸自主學習—從潛意識開始改變習慣

(一) 原子習慣內容簡介

原子習慣是一本講述如何透過改變身分認同和微小細節，累積產生複利效應並改變自身習慣的工具書，作者從生物學、心理學、及神經科學中汲取理論並和自身經驗結合，統整出「行為改變四法則」分別是「提示、可
望、回應、獎賞」。我們可以透過改變身分認同創造出有效的習慣，或是反向利用行為改變四法則來戒除壞習慣。



▲ 原子習慣

圖片來源：

https://www.g0100.com.tw/img/article/article_elementary_junior_01_img03.jpg

行為改變四法則	目標	方法
提示	讓提示顯而易見	習慣堆疊(狄德羅效應)
渴望	讓習慣有吸引力	誘惑綑綁(普氏原則)
回應	讓行動輕而易舉	重複實行(海伯定律)
獎賞	讓獎賞令人滿足	立即回饋(時間不一致性)

(二) 與主持力課程連結

1. 讓提示顯而易見—行為改變的過程始於覺察

作者在書中提到要改變行為，必須先意識到自己的習慣，於是作者就提出「習慣計分卡」的概念，記錄下每天做的事情，並在每件事旁邊依當前的努力方向做記號，例如：吃花生醬，對於減肥的人就會做上一個(-)，但對於想增肌的人就可以做一個(+)，關鍵在於覺察目前的習慣的效果。在這之後便可以透過習慣綑綁〔做完(目前的習慣)之後，我會執行(新的習慣)〕產生提示並引發行動，例如：每天上床睡覺之前，我會閱讀一本書的其中10頁。我發現主持力課程中的回饋制度便是一種習慣計分卡，讓自己覺察自己在說話時會有的行為，再依自己的目標去做改善。以及在短講前的自信表達模板便是一種習慣綑綁，在說話(已有的習慣)時，我會關注身體、展現笑容、注視對象(新的習慣)，讓自己能習慣並找到觸發正確行為的提示。

2. 讓習慣有吸引力—感受到的特定渴望是在達成自己的潛在動機

書中提到當自己存在某種情緒或慾望，其實是大腦正在嘗試處理潛在動機並改變當下的感受，例如：我感覺到天氣有些變冷，但我冷得不想移動身體，於是我把身體蜷縮在一起；當我感覺到十分寒冷時，我才會去拿外套並穿起來。冷的感覺是刺激的信號，我們每分每秒都在讀取信號，但只有預測到改變行為會讓自己變得更好時，身體才會採取行動。也就是說，當現在狀態和想要的狀態產生差距，在權衡之下大腦就會採取行動。於是我們可以利用誘惑網綁，將我們的渴望和必要行為連結在一起，就能改變習慣。

我發現「觸發感受、連結渴望、引發行動」其實符合這個理論，將聽者的渴望和我們想引發的行為連結在一起，便能引發他們的行動，完成領導目標。

3. 讓行動輕而易舉—改變習慣取決於頻率而不是長度

作者說常常會有人問：「要花多久才能建立一個習慣」，但最應該問的是：「要做多少次才能產生習慣」。關鍵在於讓習慣簡單到即使沒有意願，我們也依然會執行，行為的產生動機就變成是—做容易的事。於是作者就提到可以運用兩分鐘法則來開始一個習慣，例如：每天讀一本書轉變為每天讀一頁書籍。讓自己在覺得費力前停止(有點類似於欺騙自己來產生習慣)。

所以教官讓我們每堂課都發表短講其實也符合這個理論，重複實踐行為會讓同步發射的神經元連在一起(海伯定律)，導致重複行為會越做越容易。兩分鐘法則可以連結到兩分鐘的短講，原來設定「兩分鐘」也是有科學依據的！

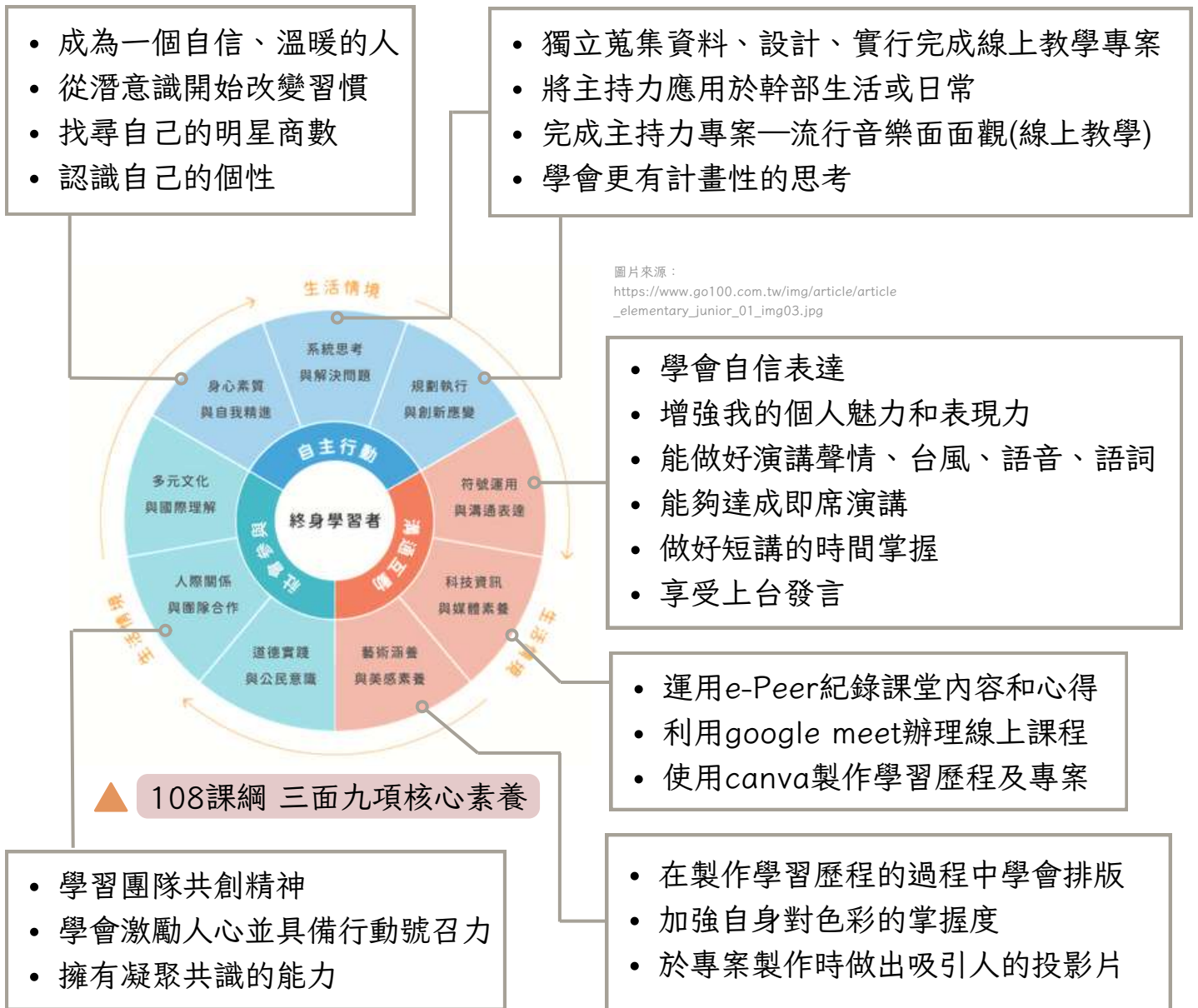
4. 讓獎賞令人滿足—我們應該追求立即的滿足

作者提到大腦的多巴胺迴路會讓帶來獎賞的行為不停重複，而帶來懲罰的行為會被避免，而滿足能增加下次實踐行為的可能性，但只有立即的滿足才會帶來明確的結果。由於大腦在幾千年的演化下變得比較喜歡立即報償，而不是我們意識所注重的長遠規劃和報償，使得人們看重當下確定有的成效。例如：長期吃過量油炸食物對身體有害，但還是很多人會吃，就是因為行為當下會降低壓力，這便是時間不一致性。我們能運用這個理論，利用立即的回饋來輔助產生或戒除習慣。

這讓我聯想到教官在每次短講結束都會讓我們互相給予正面回饋，讓我們產生一種成就感，我想這便是一種立即回饋，使得我們不自覺的在每次短講中都會盡可能的展現自我，因為我們想獲得心靈上的滿足(成就感)。

五、學期總結

(一) 習得能力—主持力是我的超能力



(二) 未來展望—主持力應用於日常

主持力的目標是引發他人行動。我學會了如何給予他人溫暖，這使我與朋友相處更融洽，也促使他們更願意與我分享心事。

我所學到的自信表達和領導能力不僅可以在平日的交流中派上用場，也可應用於未來申請大學，特別是我希望進入的工程管理學系。這些技能也可以應用於大學課程中的報告、分組實作，甚至是未來的職場合作。我能夠在合作中運用主持力的技巧，引發他人有效的行動，同時也能夠在日常生活中建立良好的說話習慣。

六、主持力課程結業證書



七、參考書籍

詹姆斯·克利爾，蔡世偉譯（2019年6月）。原子習慣。臺北市：方智。