

楊同學	回饋建議
書審老師A	期末專案的活動流程可以圖表呈現，再以文字輔助說明更佳。
書審老師B	很完整的學習歷程檔案，對於課堂中的學習敘述詳細且條理分明。
書審老師C	圖文並茂，詳細記錄學習內容與心得，針對自己的問題不斷省思，努力求進步是其亮點!

高雄中學 112 年 課程學習成果

－ 主持力 自信表達於日常

高雄中學 201 班 27 號 楊同學



百字簡述：

在主持力課程中，我學習口說表現的理論及方法，改正語速過快、口齒不清的問題，並在與人互動中學習幽默談吐，將聲音表情提高到新的層次。透過課堂活動專案，將課堂所學實際運用，獲得同學好評，也更有自信。

目錄

一、選課動機與自我期許 - 突破自我困境的過程	4
二、學習內容與收穫 - 了解自己，持續進步	5
(一) 團隊共創和目標 - 從個人到團體	5
(二) 7、38、55 定律與上台表達模板 - 以規律改變跳躍式回復	6
1. 7、38、55 定律	6
2. 上台表達模板	7
(三) 主持腦 - 共感、同理的美學	8
1. 主持目標	8
2. 主持方法	9
(四) 主持素養 (聲情) - 撼動人心的力量	10
(五) 主持素養 (語音) - 清楚傳遞的重要	11
1. 口齒清晰	11
2. 發聲方式	12
(六) 主持素養 (台風) - 我的舞台，我來掌控	13
1. 台風展現	13
2. 明星商數與 A.W.E.S.O.M.E. talk	13
3. 最後的短講	14
(七) 來自同學們的評語 - 進步與突破的自己	15
三、期末專案 (課堂活動帶領) - 舞台上發光的我	16
(一) 前置作業與準備 - 從零到一百分	16
(二) 在舞台前面對同學 - 活用課程技能	17
(三) 來自同學們的反饋 - 持續進步的我	18
四、學期心得 - 看見前所未見的自己	19
(一) 自己的進步	19
(二) 感謝這些人	20
(三) 檢核與未來	21
五、附錄 - 結業證書	22

一、選課動機與自我期許 - 突破自我困境的過程

我從小時常參與各類有關於「說話」的活動，國小曾經代表學校比閩南語與英文朗讀、在許多場合擔任司儀、主持人，至今也擔任班長十年，而在校外的自然史教育館擔任常駐解說員，這些經驗讓我對說話與主持算蠻有經驗，所以在何種場合，我都不會緊張，能輕鬆自如的應對。

但在這些經驗中，我逐漸了解到我的不足。在閩南語朗讀，我發覺自己聲情控制的極限，展現某些情緒時，很常出差錯，雖然跟一般人相比，聲情仍算出色，但面對經過訓練、鑽研的對手，我顯得不足；在主持與解說時，我的聲音與台風雖然都穩健，但常會語速加快，以至於口齒有點不清，讓台下的聽眾多了負擔，既使內容不錯，但反應卻差強人意；而班長倒是沒遇到甚麼問題，唯一不足是我說話沒辦法像別人可以自帶笑點，可能是因為個性的關係，較難以更改。

因此了解這些不足之處後，由於學長、老師都推薦選修「主持力」這門課，能提升說話的技巧、更加精進自己口條能力，對於想要提升能力的我而言，莫過於是一大靈丹。

我期待能在主持力中：

- (一) 改善語速過快而導致口齒不清的情形。
- (二) 可以增加聲音表情的展現。
- (三) 說話能更加幽默。



圖一、上課中的小組分享

二、學習內容與收穫 - 了解自己，持續進步

(一) 團隊共創和目標 - 從個人到團體

今天上的內容是班級公約建立，及向 15 年後的自己自我介紹，並了解、釐清自己與別人的夢想。

而在這兩項活動中，我了解到了：

1. 給未來的自己定個明確的目標：

向未來的自己自我介紹，讓我對未來有明確的目標，且發現用寫的反面比用想得更為細緻，需要考慮到更多面向；加上要開口對別人訴說自己的夢想，要具有明確的目標和足夠的自信，因此這讓我對自己的夢想有更明確的認知。

2. 共同努力的目標：

團隊共創與目標設立，讓我們了解到為了有更好的學習效果，在課程中該付出何種努力，最後各小組在聚在一起討論並對那些特質分類，讓我們互相辯證，找出群體最重要的核心價值與理念。

上完這堂課對我而言最深的感悟是，假如老師是一位資深的廚師，課程和學習成果便是料理，若是沒有學生們的積極配合和認真態度這個“火候”，再好的食材也難以完成這道佳餚。

對於這門課，最重要的還是我們的態度；只要好好完成任務、抱持著決心，勇敢的跳脫舒適圈，面對著自己的缺失，努力改進，之後一定會有不容小覷的收穫！

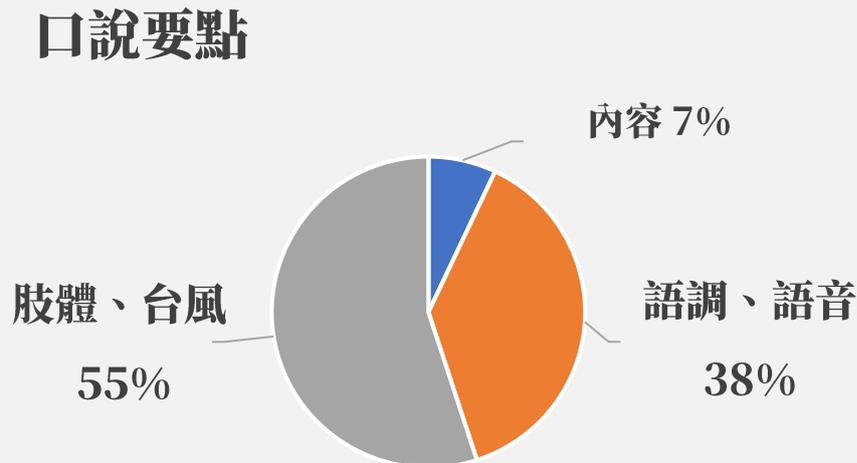


圖二、第一次上課的班級公約建立

(二) 7、38、55 定律與上台表達模板 - 以規律改變跳躍式回復

1. 7、38、55 定律

這次老師上課講解了 7、38、55 定律，在口語表達時，內容的充實與否，並非能吸引聽眾的關鍵，約只佔整個交流中的 7%，剩下 38% 來自語調、語速、聲音，最重要的 55% 來自講者的肢體動作、儀態與表情。



圖三、7、38、55 定律

(1) 目前遇到的問題：較注重在內容

我先前不清楚語言大多是透過視覺傳遞，因此每次上台，我總較著重在內容，而肢體與語速則非主要在意的點，所以很常講一講，不知道手要擺哪裡，手勢動作也很不明顯，內容好，但卻沒有很好的反饋。

(2) 改善方式、期待：同時兼顧內容與語調、語音

為了改善這些狀況，所以在每次上台發表時，除了要先擬好稿外，也需要自主練習幾遍，把內容用順外，也能增加語調、台風、手勢等；若遇到即興發言，則盡量在最短的時間內，想過自己接下來要說的內容，深呼吸後開始發言，並控制語速，取得 38%+55%。

2. 上台表達模板

了解了這個人際互動的定律後，老師便要我們刻意練習：

- (1) **關注身體**：學習與緊張共處，不排斥緊張；反之容易將負面情緒帶來身上，影響臨場反應。
- (2) **展現笑容**：展現你的笑容，有笑容，便能提升第一印象。
- (3) **注視對方**：讓對方知道你在對他說話，並顯示你的在乎。

接著，老師向我們介紹「上台表達基本模板」：

“ 問候語 - 自我介紹 - 問題 - 答案 ”

人與人溝通時，若能在前 12 秒都不緊張，自然的表達，接著較不會受到緊張影響，因此若有一個固定模板，穩定的度過這 12 秒，便能順利完成接下來的發表。

其中覆誦問題對我而言，較沒有經驗，因為這對我而言有點雞肋，但老師向我們解釋：**這是為了避免台下恍神，不知道你說什麼，同時也再確認自己有正確地接收到問題。**

老師也提到了在表達時善用**條列式**（第一、第二……）、**時序式**（未來、過去、現在）、**步驟式**（首先、其次、最後），有條列的發表，這使聽者能較好理解台上的內容；而我自己也在演講或解說時也會利用這些方式去介紹，有條理且完整的讓台下聽眾聽懂。

最後，我們向座位隔壁的人進行短講，並且接受對方的建議。對我而言，從小擔任班長的經驗，緊張並不會影響到我，而是贅字、贅詞有點多，加上語速又偏快，雖然對方都能接收我要傳達的訊息，但若在正式談話中，可能會造成對方的負擔，這是需要改善的一大要點。



圖四、第一次與同學進行短講，並討論有哪些可以改進的地方

(三) 主持腦 – 共感、同理的美學

1. 主持目標

(1) 主持目標：觸發感受，連結渴望，引發行動

主持腦是希望觀眾做出行動的「目標」，及達成目標的「方法」。

老師舉了親身例子，在 823 老兵感謝會上，老兵對台上官員的致詞、演講不感興趣；到了教官主持時：「謝謝你們一直以來的付出，你們真的辛苦了；沒有你們，就不會有現在的我們，我們會一直記得你的。」台下許多老兵都默默流淚；這就是一個好的主持，觸發了老兵們的「感受」，連結想要被滿足的「渴望」，引發認真聽講的「行動」，善用方法達成目標，這是好的主持該有的表現。

(2) 主持中的經驗：連結觀眾、取捨內容而達成目標

我自己以前在解說時，也曾運用過類似的技巧；因為每次參觀的人都不同，所以我需要跟他們有共同話題、共同想法，藉此觸發他們的求知，連結他們想學習的渴望，引發他們專心聽講，進而讓整個導覽順利結束。

最印象深刻的是，之前有帶到低年級學生，若是講《康熙臺灣輿圖》、台灣史，他們很快便會失去專注；我便取捨內容，留下他們能聽懂的部分，增加他們有興趣的部分，用溫和的語氣問他們臺灣各地的古地名，觸發感受與連結滿足感，使得他們能專心聽。



圖五、之前導覽平埔族狩獵工具時的照片 圖中藍衣人是我。

2. 主持方法

“主持素養 = 語詞 + 語音 + 聲情 + 台風”

在不同場合時，因為有不同的目標，所以好的主持就是要運用方法，調整語調、聲情，配合主持的四要素與 7、38、55 定律，讓台下聽者產生共鳴，進而達成目標。

如同我前面說過帶低年級學生解說的經驗，這四項主持素養非常重要，沒有特別偏重任何一個，而是要看場合靈機應變；就我的經驗而言，解說、導覽、主持這些活動特別偏重在台風與聲情、司儀偏向語詞與語音、而演講則四項皆須同時達一個水準，才能脫穎而出。

現在看起來，當時我在市賽的閩南語朗讀被刷下來，有可能是因為我的語速與聲情到了一個坎，難以跨過，才飲恨沒能晉級。



圖六、

上：上課筆記之主持四大素養：語詞、語音、台風、聲情

下：上課筆記之主持目標：觸發感受、連結渴望、引發行動

(四) 主持素養 (聲情) - 撼動人心的力量

1. 感染力的展現：聲音的可變性與傳達力

從國小開始便參與了大大小小的校內外演說、朗讀比賽，也在校外擔任解說員，在這種需要傳達力，同時帶著感染力的場合，控制聲音表情十分重要，使我在長期的訓練下，十分熟練。

教官帶我們了解聲音的彈性，包含聲音的高低、強弱、虛實、快慢、鬆緊、剛柔、縱收、明暗；對我而言，聲音的明暗、縱收，比較不熟悉，因為需要改變共鳴腔的位置，或是將自己說話的氣息改變，稍為的困難，但非常有趣。

接著透過朗讀文章，展現聲情；透過品茗文本、分段落、標示出邏輯斷句（標點符號）與心理斷句（語氣）、選句子中強調的部分，這幾個掌握節奏的方式，一步步的練習聲情。

最後兩分鐘短講，講述自己成長的一個故事；這兩分鐘的內容，我其實並沒有事先完整想過，而是將故事大綱訂好，便開始自由發揮，雖然稍微卡詞，但仍然兼顧到台風、語氣、聲情與內容。

2. 領悟與學習：用表情、姿勢、音調來改變聲情

經過了練習，我發覺我對於聲音表情的理解更詳盡了，以前不知道表情可以改變聲音，多用姿勢、音調來改變聲情；而現在則多了許多改變聲情的方式，能讓我的聲音更具感染力。回去也要多加練習，對未來不論是面試或是報告，都能有更好的表現。



圖七、在整個小組前面進行兩分鐘短講

(五) 主持素養（語音） - 清楚傳遞的重要

1. 口齒清晰

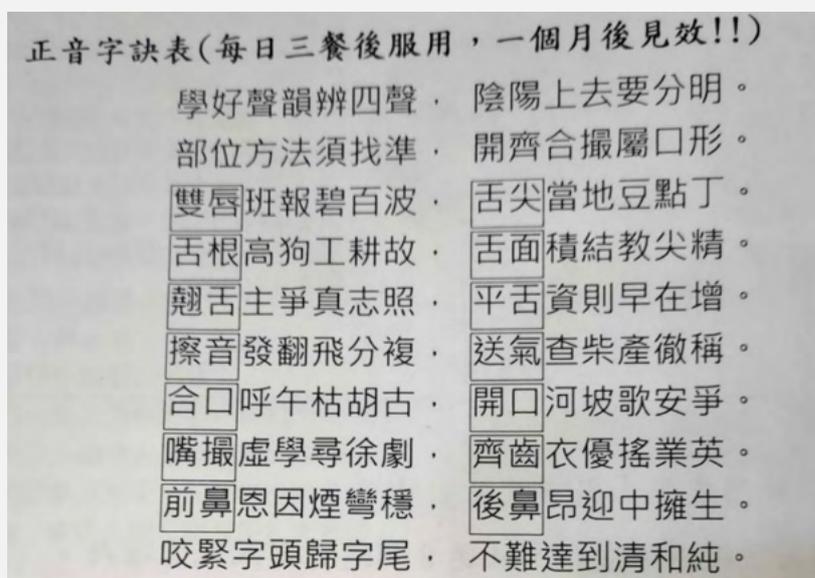
(1) 口齒清晰要訣：放鬆嘴唇與舌頭

老師為了使我們能正確運用發音方式及嘴型，提供了正音字訣表與口齒清晰的三大要訣：

“ 口要開、唇有力、舌靈活 ”

口要開：提顴骨、打開牙關、挺起軟顎、放鬆下巴，特別是鬆下巴，放鬆後嘴型不會緊繃，便能清楚的傳達內容。

唇有力、舌靈活：老師帶我們做了放鬆唇、舌的嘴部運動，唯有有力的嘴唇、靈活的舌頭，才能讓語音更加清楚。



圖八、正音字訣表

(2) 遇到的問題與改善方式：放慢速度使口齒更加清晰

我說話時雖不會口齒不清，但會在不知不覺中加快速度、卡詞，對第一次認識我的人，常會聽不清楚。因此調整語速與口齒清晰對我是非常重要的訓練，希望未來能使咬字更加清晰。

為了改善我這項缺點，我時時刻刻提醒自己放慢講話速度，並請家人與同學在講太快時不吝嗇地打斷我，重新講、直到能慢下來為止；而我也在睡前、有空時練習正音字訣表，同時從語速跟發音，一步步處理這積累許久的病灶。

2. 發聲方式

(1) 發音與提升音量：精準的唇齒表達與腹式呼吸

人的聲音由肺部供氣，經過聲帶肌肉擠壓而產生微弱的喉原音，接著共鳴腔放大聲音，由唇、齒、舌修飾，產生語詞；而動物無法調節細微的肌肉，故無語言。因此，唇齒的精準在口語表達中非常重要。

我們做了唇語的辨識與語音刻意練習，發音發得準確，即便不大聲，也能讓聽者猜到內容。在提升音量的部分，老師向我們介紹腹式呼吸法，從呼吸使氣體更深入丹田，而更有氣的講話。

(2) 改善與體悟：保護喉嚨的方式

這對我而言是一大助益，因為擔任班長時，有時候得必須較大聲說話，如果單純從喉嚨發聲，容易沙啞、沒聲音，很傷喉嚨；而若使用腹式呼吸，從肚子發力，比較不會累之外，此時喉嚨的作用變成修飾聲音，不用用到很大的力氣，也因此間接保護到喉嚨。



圖九、與同學探討自己的進步與需要修改之處

(六) 主持素養 (台風) - 我的舞台，我來掌控

1. 台風展現

(1) 如何當個稱職的司儀：共鳴腔、語速、主持腦

除了觸發感受、連結渴望、引發行動外，這次主要練習用不同共鳴腔來發聲；在同一個場合，為了不同的目的，仍需要用不同共鳴來說話，搭配不同語速，便能讓台下跟隨指令行動。

(2) 司儀台上的經驗：以勇氣突破不足之處

我自己曾在國小擔任過司儀與畢業典禮的主持人，不過當時沒有這麼多的經驗與訓練，現在看來算是很有勇氣的表現，可圈可點，但仍有許多改善空間；如今有了這些技能，相信我會講得更好。

我自己當時並沒有體會到要用不同的方式來發聲，所以講話雖然穩健、台風雖好，但較少起伏，都是靠聲情來表現我的說話特質，如今學習到了可以運用不同的共鳴腔來對話，我感到很神奇，希望能學習起來，增加我的技能。

2. 明星商數與 A.W.E.S.O.M.E. talk

(1) 明星商數、Awesome talk：自信的展現與吸引力

這是我首次聽到明星商數，對我而言，代表著自信，並在人群中展現真實的自我，用自信的一面，主動讓大家看到，而非被動地從被挑選。

Awesome talk，是一個創造感染力的方法，分別代表：一致、連接、同理心、簡明、接納、神奇及魅力，使講者充滿吸引力。

(2) 認知到自己的不足：學習簡明扼要與幽默感

我缺乏的是簡明與神奇，因為我習慣把事情的脈絡說的完整，較沒辦法簡明的切中要害，好處是不會去脈絡化，但同時也造成「落落長」的演講；神奇就較靠人格特質，我本身不是特別幽默好笑，要用笑聲連結台下，需先擬稿、做足準備，難以即興發揮。

3. 最後的短講

(1) 同學短講的收穫：自信展現、條理分明卻又幽默感十足

這次短講要推銷一項事、物，也是最後的短講練習，大家都卯足了勁，展現自己在這堂課的收穫。

我們這組每個人都非常厲害，從推銷的東西，到內容都極有特色，雄女聖誕樹、韓國瑜都可以來推銷，尤其他們每個人都口齒清晰且有條有理的推銷，句句話都充滿笑點，一本正經的說了很多有趣的內容，讓人莞爾一笑。

(2) 自己短講的突破：幽默流暢的發揮、並發揮所學與經驗

我推銷來自喜馬拉雅山的純淨空氣。我首先帶著他們深呼吸，跟他們做連結，接著便要求吐完氣後閉氣，在憋氣過程中，我便開始推銷商品，不但用簡單明瞭的方式介紹，更符合他們當下的渴望與需求，並創造神奇、展現魅力，最後便在荒唐的笑聲中推銷完。

這是我用 A.W.E.S.O.M.E. talk 的大突破，雖然沒辦法及時塞入笑點，但若是預先草擬好大綱進行演講，我覺得我仍然有辦法讓台下笑聲連連；期許我的下一步能進行即興的發揮，藉由同學的即興演講，從他們身上吸收這些特質，有助於我更為流暢。



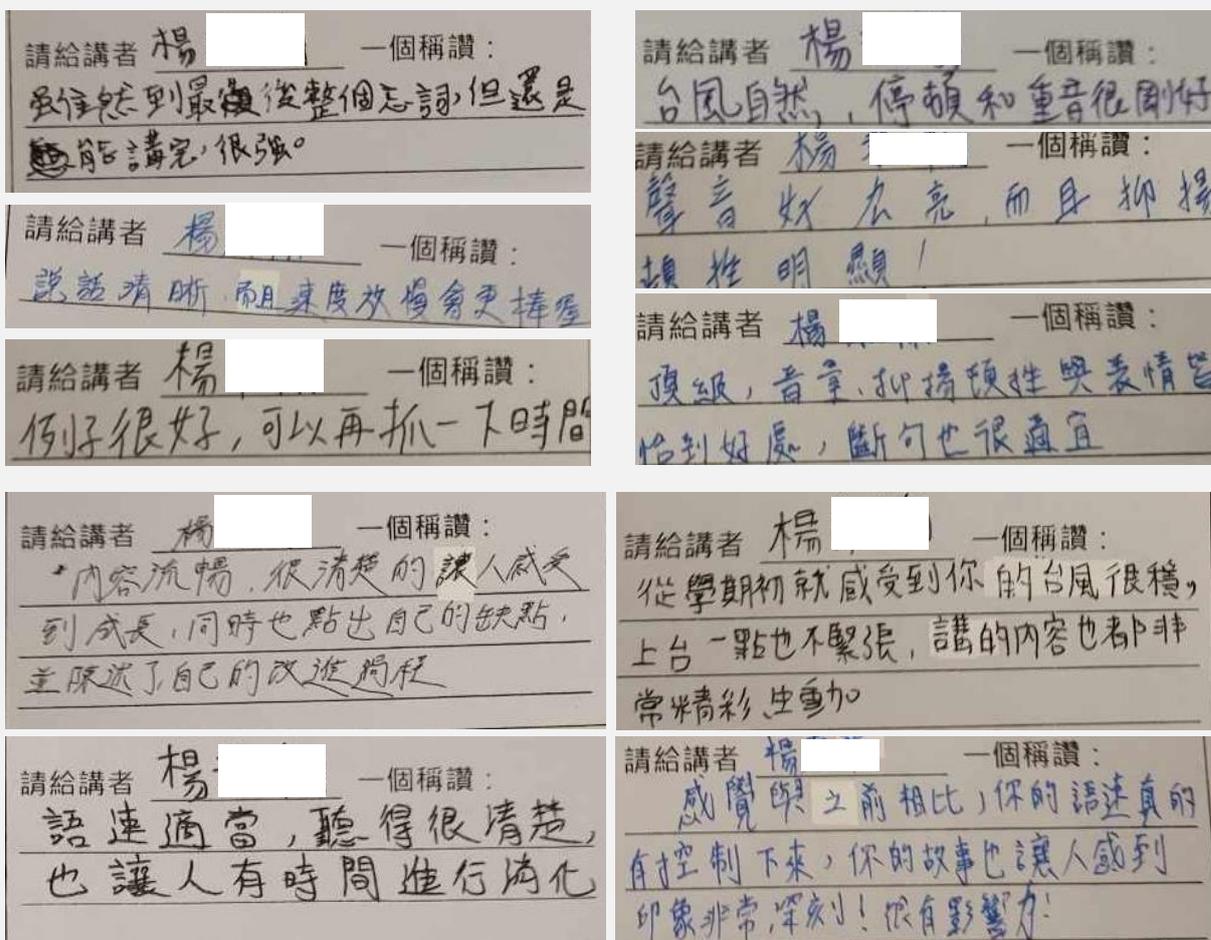
圖十、最後的短講

(七) 來自同學們的評語 - 進步與突破的自己

從一開始跟座位周遭的人分享並互相給評語，到了幾堂課後，變成要站到小組前分享，不僅如此，短講的時間也更長，更有主題性；而同學的評語，讓講者知道有哪些優點、有哪些需要修正的地方、有哪些是在別人身上看不到的特色。

這對我而言很重要，我講話有時候速度會太快，而自己卻不自覺，經過同學的提點與評語，我便知道哪些地方要刻意的練習，並請同學在我講太快時不吝嗇給我回饋，而不是自己覺得有慢下來就行。

經過這幾堂課，同學給我的評語從一開始的「講得很好，但語速要調整」、「會有忘詞」、「時間控制可以更好」，到了後來則逐漸變成「台風很穩，講話很流暢」、「停頓、重音很剛好」、「抑揚頓挫分明」；到最後時，評語變成了「語速慢下來了很多」、「內容與台風都非常流暢」，看的出來我在這堂課中明確的進步。



圖十一、來自同學的評語

(左上為第一堂課時的評語、右上為課程中段時的評語、下圍最後一堂課時的評語)

三、期末專案（課堂活動帶領） - 舞台上發光的我

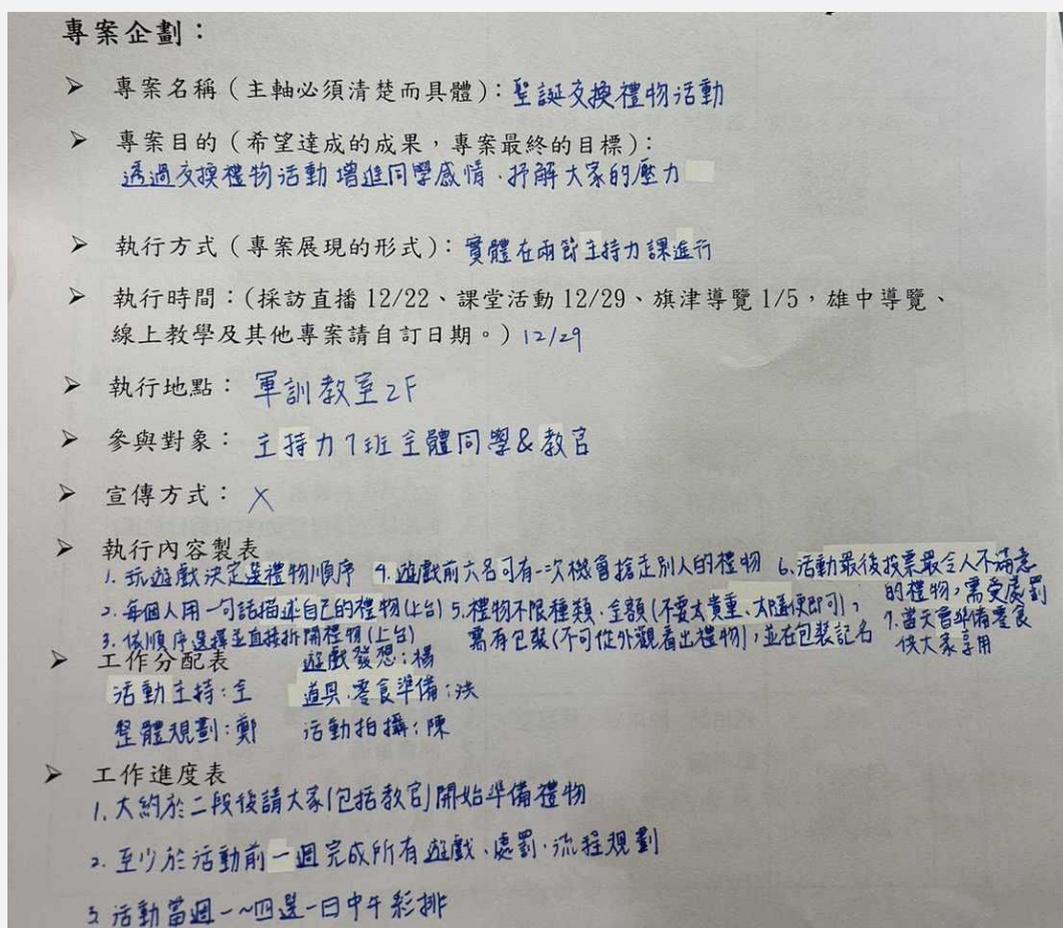
— 主持力之延伸學習與歡慶聖誕

（一）前置作業與準備 - 從零到一百分

這堂課最終的期末專案製作，我選擇課堂活動帶領；一開始，我們並沒有想法，不知道有甚麼活動可以帶領班上進行的。

後來發現，我們恰好排在聖誕節後兩天，時間恰好可以交換禮物，加上主持力這門課有個期末考，趁機給大家統整複習，更增加上台的機會。

於是，我與組員們便開始籌畫，從流程的安排，一路處理到細節與時間分配，而我則負責編寫課程用到的 PPT 與 Kahoo，處理文書之外也身兼主持人；因為要從老師的上課內容找出題目，我便再次複習了老師的講義與同學的評語，發現到我比一開始進步了許多。經過一兩次的排練後，我們蓄勢待發，準備迎接接下來的挑戰。



圖十二、活動規劃與專案企劃書

(二) 在舞台前面對同學 - 活用課程技能

一開始，我們便講解了今天活動的流程；在我調整設備與電腦時，組員則同時進行另一項活動，他請所有人上台介紹自己的禮物，用 30 秒粗略地描述，而非直接講，保有神秘性且給人無限遐想。

介紹完後便輪到我上場了。我用 PPT 幫同學們介紹我們的內容，接著便開始 Kahoo 測驗同學們這學期上課的成果，而測驗出來的分數則會成為挑選禮物的順序。

而我除了要控制電腦外，也是主持人，不但要炒熱氣氛，更要在同學卡住想不出答案時，適時的給予幫忙（或是陷害），一來一往將活動帶到最高潮，讓同學在複習之餘，享受到學習的樂趣。

過程中，我不但運用到「觸發感受，連結渴望，引發行動」的主持腦，與同學們即興的互動，而非單純死板的講內容；也有良好的口語表達，應對進退自若，且能符合台下的期待，用精準的言詞讓台下有互動感，接連製造了精彩的橋段；更需要清晰的口條，在嘈雜的環境中，清楚地傳達這個活動的目標，而不失真。



圖十三、活動中的照片

左上：跟同學講解規則

右方：介紹禮物

左下：活動進行中

(三) 來自同學們的反饋 - 持續進步的我

結束後，同學們的反饋相當好，不論是對活動的評語「**活動安排精彩，幾乎無冷場**」、「**能在遊戲中複習上課內容，非常值得**」，或對於我的評語「**主持的相當好，能控場到氣氛嗨爆**」、「**完全不緊張，台風級穩，且不會有以前語速過快的問題**」、「**主持的調性抓得非常好**」。

我深刻感受到我在這堂課中的表現，是大家有目共睹的進步，在台上完全不怕場的展現自己，且收放自如，有互動之餘也能順利進行活動；雖然仍然有一點卡詞，但瑕不掩瑜，做得非常好！

四、學期心得 - 看見前所未見的自己

(一) 自己的進步

1. 進步：有條理地回復，系統性回答

這堂課讓我學到了很多從前不曾瞭解、不曾使用過的技能與說話模式；像我之前面對台下發問，會較跳躍式的回答，而缺乏系統性，循序漸進的回覆。

現在遇到提問，能有條理地分析、講述，且還會先覆誦一遍問題，讓台下沒專心聽的聽眾能知道我接下來的內容，也能讓我確認是否有正確接收到問題。

2. 精進：更加充足的語音、更為自然的聲情

有些之前就已經具備的能力（如：聲情、台風）則在課程中更上一層樓，更自在地展現自己；尤其是聲情與語音，算是有突破我之前在練演講時的一些難關。

首先我的聲情可以展現的更自然，不會刻意而造作就能有良好的表現；語音則讓我學習到腹式發聲，能更輕鬆的在大場合講話，而不會傷害到喉嚨，用自然的方式讓台下都能聽得一清二楚。

3. 改善：語速漸緩、口齒清晰

語速過快的問題，雖然還沒辦法完全解決，但我發覺我的語速已經有逐漸的變緩，就算要花很長一段時間才能完全變慢，克服這障礙，我也覺得很值得。

也因為語速變緩，所以我口齒不清的情形也少了很多，搭配教官的正音字訣表，我的發音更加的清晰與標準，並在其他項能力完整的同時，展現出更好的自己。

(二) 感謝這些人

1. 從老師身上學習：從旁協助、堅持信念、突破難關

老師是課程中啟發我最多的人，很溫暖且鼓舞人心，我們總詢問老師：哪些可以改善？如何改善？而老師皆提供我許多專業的方法，讓我們一次次嘗試、改善自己。

老師在這學期帶領我突破了許多先前難以突破的關卡，而且老師給我新的思考方向：「沒有人一開始甚麼都做得好！」，「享受緊張並享受當下才是最重要的事。」讓我一開始有點挫折時，都有爬來繼續向前的行動力。

尤其是老師的個人特質，更讓我學習到了很多，無論發生什麼事，都要繼續拚，失敗了沒甚麼，再次爬起身來就沒事了；只要還保有自己的信念，那就沒問題。

2. 從同學身上學習：自信展現、幽默談吐、共同成長

同學們則是我最好的幫手，我們互相給彼此建議，一起攜手奏向更好的自己，在他們的評語，我發現我逐漸的成長，更穩、更順，更能自然地面對台下。

我也在他們身上學到了很多，有些同學的講話模式能很輕鬆自若地長篇大論，之中還可以塞了許多笑料，這是我十分羨慕且期待成為的模樣。

我在課堂中觀察並想辦法模仿，雖然這些個人特質難以複製，但我希望在外來逐漸的學習與累積經驗下，我能成為像他們這樣，幽默、風趣、卻又簡明扼要的說話。

(三) 檢核與未來

1. 檢核：看到進步的自己，與仍需改善的地方

語速：原先希望能將語速完全調慢，經過練習後已經改善了 40%，雖仍未完全解決，但已有顯著的進步。

咬字：因為語速快而使得咬字較為模糊，經過了語調放慢與正音字訣表的練習後，改善了 70%，期許未來能更進步！

聲情：這次的課程讓我學習了更多展現聲情的方式，將自己的聲情提升到另一個境界，完成了 80%。

2. 短期期望：充實技能、發揮善用

在三月分時，我將會回去國中資優班進行演講，主題是有關於國中資優教育對高中學習的影響，我期望能在這次的演講，運用出我在這堂課學習到的內容，從演講稿、PPT，到演講的表現，展現我的進步。

3. 長期期望：完全改善語速過快、幽默談吐

長期來看，希望能完全改善語調太快的問題，並能在說話中帶點幽默，讓人發笑，且能在不去脈絡化下，切中要害的回答問題，這幾項是我希望未來能具備的能力。

五、附錄 - 結業證書

