

江同學	回饋建議
書審老師A	詳實記錄在課堂上的表現，時常反思，了解自己的進步狀況是亮點！ 百字簡述建議提到最前面（應為課程學習成果的簡介），而非放在課程簡介。 學習動機不應放在課程簡介下。
書審老師B	非常完整的學習歷程檔案，且每張圖片都有搭配簡要的說明，對於課程活動都有很詳細的描述與省思。
書審老師C	學習歷程完整且呈現具體脈絡

主持力

學會如何自信表達

指導老師: 胡中中

112學年度第1學期

多元選修 課程學習成果



高雄中學 普通科
203 江同學

目錄

	課程簡介	/ 選擇主持力的我 (含百字簡述) /	<u>P1-2</u>
--	------	---------------------	-------------

找回自信

第一週-未來的夢想	/ 把夢想變踏實 /	<u>P3</u>
-----------	------------	-----------

第二週-自信表達於日常	/ 困難湧現 /	<u>P4-5</u>
-------------	----------	-------------

主持素養

第三週-主持腦	/ 自己的風格 /	<u>P6-7</u>
---------	-----------	-------------

第四週-語詞	/ 讓大家受重視 /	<u>P8-9</u>
--------	------------	-------------

五六週-語音	/ 矯正咬字 /	<u>P10-12</u>
--------	----------	---------------

七八週-聲情	/ 從聲音表情到團隊角色 /	<u>P13-16</u>
--------	----------------	---------------

九十週-台風	/ 明星商數的魔法 /	<u>P17-20</u>
--------	-------------	---------------

 旗津導覽	/ 一日導覽員體驗 /	<u>P21-23</u>
---	-------------	---------------

 課程總結	/ 半年來的成長回顧 /	<u>P24-25</u>
---	--------------	---------------

課程簡介

/ 選擇主持力的我 /

 **課程名稱** 主持力(112.9-113.1)

 **學習動機**

高一時上教官的國防課，很喜歡她「學思達」的教學方式，讓內容複雜的國防變的條理清晰，還富思考性。加上從小上台時，就會比同學緊張，進而影響台上發揮，所以深知自己該選擇這門課，以加強自己在台上的穩定度及表達力。

 **遇到的困難**

即使上了幾堂課，講話還是會詞窮，感到有點力不從心，但一想到期末要到旗津當導覽員，要振作起來想辦法學會更順暢的臨場應對！
讓自己能享受緊張，訓練出講話的氣場

 **成果與改進**

專案順利結束沒有忘詞，感動同學對旅途讚譽有加。因此對表達有些微自信，覺得有變順暢許多，更喜歡帶領大家穿梭各景點的感覺！期待下次有機會導覽，我要製造多點梗，和大家更有互動。



課程簡介

/ 百字簡述 /

百字簡述

在主持力課程中，我學到了如何充實說話的內容、擁有清晰的咬字及穩健的台風，了解要如何與緊張共存。也透過旗津導覽專案，展現自己的學習成果，更意外愛上帶領大家的感覺。這門課讓我更加的認識自己，也更有自信。

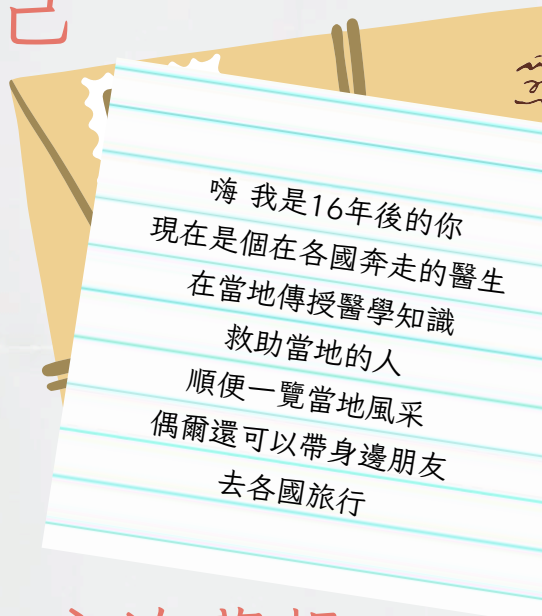


第一週- 未來的夢想

/ 把夢想變踏實 /

☀ 16年後的自己

要以32歲的口吻，寫一封信給16歲的自己。雖然腦中有很多想法，但一時之間要整理思緒不太容易。所以我就冷靜下來，讓腦海中慢慢浮出畫面，對未來的想像就慢慢具體了~



和同學分享夢想



☀ 交流夢想

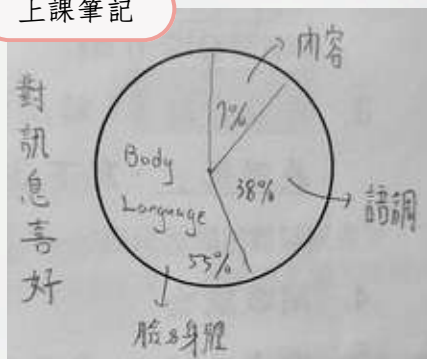
原本對夢想滿心虛的，但是在和大家交流過後慢慢覺得很踏實。除了體會到大家的和善與溫暖，還遇到有相同夢想的人，真的非常感動！也漸漸對這堂課產生一種認同感。

第二週

自信表達於日常

/ 困難湧現 /

上課筆記



☀ 73855定律

原來只要內容不要太空虛，肢體動作和語調才是自信表達的大重點！以前就是太過注重內容了，平時練習報告時都用喃喃自語的方式練習，或許熟了內容，卻輸了上台的氣場。

☀ 第一次短講

這次的內容是介紹名字的來由與自己的夢想。我覺得過程中
最棒的莫過於有自評和他評，
能夠雙方面來了解自己的不足
或許自己覺得聲音已經夠大了
但以他人角度來看，聲音可能
還是有點含糊不清。

自己反思：

☒	合宜的笑容
☒	與聽者四目交接
☐	咬字清晰
☒	說話速度剛剛好
☒	說話音量適宜
☐	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)。

自評表

☀ 困難點出現

雖然有了「關鍵的12秒」(利用標準化的自我介紹來穩定上台情緒)確實有讓緊張感消散。但講話過程中還是會有詞窮的問題，**明明稿都有打上去了，還是會突然腦霧當機**。應該是熟練度不足的關係，希望多次「刻意練習」後，能夠很流暢的講完！



第一次短講練習

☀ 享受緊張



互評完分享

同學在課堂上具體演繹了「緊張」是如何影響擾亂、影響我們的情緒。然而，只要學會擁抱、接受他，就可以和緊張並存了。好比說，如果上台唱歌前，我很擔心破音。但與其在這邊窮擔心於未知，不如接納緊張、熟悉緊張！讓他不會影響到你的發揮。其實**緊張不可怕，可怕的是我們不知道該怎麼面對他。**

第三週- 主持腦

/ 自己的風格 /

☀ 找到風格

我們分析了自己在台上時的風格，而我是傻笑型。或許是為了緩解尷尬，就覺得笑一下氣氛比較不會這麼乾。原本，我以為教官會說：「希望大家過了這學期，都能夠慢慢變成自信發表型。」沒想到，教官卻說**現在的風格就是最適合你的風格，不用刻意勉強自己**，善用自己的優點才是辦法，不要委屈自己成為社會主流的樣子。

☀ 類比法

有一個特別的舉例，才能夠得到別人的注意！我們用車輛類比法撰稿隨後就開始一對一的刻意練習了。人少的時候我還算自在，除了能夠訓練自己的口條，還能夠結交更多的新朋友（而且他剛好是日後旗津導覽的好夥伴）



用類比法來練習短講

小組短講

這是課程中第一次要向小組發表。相較於兩人對談，這真的滿可怕的。但也藉著這個活動，能夠聽到大家創意的類比，還有觀察到不同人說話時的臉部表情、手勢習慣，其實都有很大的差異！而輪到我發表時，真的很緊張。但還是得要硬著頭皮講完，最後再用一個尷尬手勢+傻笑來收尾，再次證明我上台時是傻笑型。

發表時，雖然我有試著做眼神接觸，但是因時長太短的關係，就很像眼神飄過去。不但在他人視角裡沒有接觸到太久，還會有不誠懇的疑慮，這都是未來需要再改進的地方~



第一次向小組短講

#刻意練習：

1. 有明確定義的具體目標
2. 要非常專注
- ✧ 3. 意見回饋
4. 跨出舒適圈

上課講義

第四週

主持素養(語詞)

/ 讓大家受重視 /

金牌主持人

我們看了金曲獎主持的影片，有三點讓我非常佩服。首先，他的台風非常的穩，即使有發生突發狀況，但都好像在他預料中臨危不亂。再來，他有一部分的稿，連結了各準歌王的名字，讓每個人都覺得受重視，這就是觸發感受。最後，就是抗壓力。雖然他應該也習慣大場面了，但面對這麼多大咖藝人，還能夠流暢講完，卻不失平常水準，實在非常厲害。

主持最重要的目標

觸發 感受、連結 渴望、引發 行動

初見未來的夥伴

我們用前幾次的內容，繼續「刻意練習」短講。但這次並沒有前幾次這麼緊張，或許是因為知道身邊這群人，是未來要一起導覽的夥伴吧，反而有一種歸屬感。講起來挺順只有小忘記內容一次，整體而言我覺得有大進步！



☀ 撰稿與指令

雖然說語詞只占別人注意你的7%，但要如何掌握住也是一門學問。教官教我們「說明不能讓人行動，只有指令可以」，所以如果我們想要有效的讓別人實行你的想法，就需要指令四要素！

上課講義

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 預令 + 動作 + 停頓 + 確認

在這四要素中，我覺得停頓是最實用的一項。因為我上台講話的時候，常常因為緊張就越講越快，別人可能就更不上了，所以適時的停頓就很重要了。而日常生活也是，如果你都講得不停，別人就會感到滿困擾的，漸漸的也會比較不喜歡你...

第五週

主持素養(語音)

/ 矯正咬字 /

如何發聲

我們上網查詢發聲的資料，接著再和旁邊的同學分享。或許是因為想趕快找到問題的解答，這次的短講我來不及緊張。可說是一種進步，卻也忽略了很多細節，像保持笑容和語調起伏等。意味著，我太過注重7%的內容了，忽略的剩下93%的語調和表情。

同學的互評表	
☐	合宜的笑容
☒	與聽者四目交接
☒	咬字清晰
☒	說話速度剛剛好
☐	說話音量適宜
☒	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
請給講者一個稱讚：	
講話很有條理且不會太快或太慢， 從話語中能感到你很誠懇	

讀唇語

其實讀唇語對我來說蠻困難，因為若單靠嘴唇變化來判斷，需要對咬字有足夠熟悉。然而，因為題目是從講義上隨機出，所以每次別人說話前，我就先準備好一個詞語。如果他剛好講到一樣的，我就趕快舉手，也因此賺到不少分！而遊戲過程中，也再次觀摩到教官主持的細節，她請全場注意時，手會在頭旁邊協助博取更多人的注意~

正音字訣表

這是我覺得最有趣的課程之一。這是教官研發的正音表，雖然有點長，但教官擔保能改善發音的壞習慣。舉例來說，講話時別人常常沒辦法一聽就懂，除了因為太小聲，咬字也是個問題！平常我們可能為了省力和省時，講話都會糊在一起，有點周杰倫的感覺，期望未來「照三餐服用此表」能日漸改善發音的不標準，變的更加口齒清晰。

正音字訣表

學好聲韻辨四聲，	陰陽上去要分明。
部位方法須找準，	開齊合撮屬口形。
雙唇 班報碧百波，	舌尖 當地豆點丁。
舌根 高狗工耕故，	舌面 積結教尖精。
翹舌 主爭真志照，	平舌 資則早在增。
擦音 發翻飛分複，	送氣 查柴產徹稱。
合口 呼午枯胡古，	開口 河坡歌安爭。
嘴撮 虛學尋徐劇，	齊齒 衣優搖業英。
前鼻 恩因煙彎穩，	後鼻 昂迎中擁生。
咬緊字頭歸字尾，	不難達到清和純。

第六週

主持素養(語音)

/ 矯正咬字 /

☀️ 訓練傳達力 - 口要開 唇有力 舌靈活

接續上週的正音表，因為沒有辦法做到一天三次，就很難變成一種習慣，所以就失敗了。然而，教官又介紹了更多可以幫助我們口齒清晰的活動。

像：**模仿馬蹄聲可以靈活我們的舌頭**；還有講話時下巴左右擺動，檢測下巴有沒有放鬆！還有發出「啵」的聲音，鍛鍊嘴唇。



分享實驗有太多操縱變因

☀️ ORID法

這次的短講，延長到兩分鐘。我們要從事實、反應、連結、行動，這四層面去分析所看的影片。影片內容，主要是鏡子效應，提到了情緒是有傳染力的！幸好我有**找到實驗同時有多種操縱變因這點**，不然我很擔心沒有內容能夠講滿2分鐘。再來，我舉了我媽的情緒會影響家庭氣氛為例，順利地完成短講。我覺得自己變的越來越不緊張，而同學提醒我更多眼神接觸會變的更好～

第七週

主持素養(聲情)

/ 從聲音表情到團隊角色 /

冰山理論

教官給我們看了相關影片，這個理論可以從外在到內在地幫助我們聚焦問題在哪。如果要讓表達有**感染力**，就要想辦法影響他人感受。先攻下他的內心，才会有外在行動。

而影片中有一句話讓我印象很深刻：「問題的本身不是問題，如何去解決問題才是問題」，這句話深深點出我現在的困境，有時候很苦惱一件事情的發生，卻忘記**自己其實有能力改變**，讓他照你所想的情況進行。

配音員

我們看了配音員一人配「腦筋急轉彎」的五個情緒，因為我很喜歡這部電影，所以看到的時候很驚喜！也發現他在揣摩不同情緒的聲音時，不光是嘴巴動，整個表情都是截然不同的！也就是說，**表情會影響到我們的聲音**。我不禁想到，當藝人要模仿伍佰聲音時，通常都會有很認真的表情，加上彈吉他的手勢！

☀ 聲音表情

因為表情會影響聲音，所以教官教我們學「獅子」和「包子」，來放開自己的偶包，讓等等短講時更放的開。特別的是，這堂課校長有來旁聽，於是他也加入了這項活動，一起放鬆自己~

校長模仿獅子和包子



☀ 說故事

這次的短講要說故事，因為不用想稿，我覺得格外輕鬆。但在戲劇化的說故事和不失輕鬆性質之間，我覺得很難兩全！而我比較偏向輕鬆派，同時盡力讓字字句句有力道！然而，看完同學的短講後，才發現真的有人可以兩者兼具，我覺得真的太強了，真的要多向他們學習！



輕鬆說故事

第八週

主持素養(聲情)

/ 從聲音表情到團隊角色 /

聲音彈性

我們練習了聲音的八種變化，我覺得最難理解的是一項就是「縱和收」，因為生活中很少用這種形容詞形容聲音。後來教官說，可以用有沒有閉上嘴巴來區分，縱的嘴巴比較不會比起來！就像司儀在講話時，為了延續他的氣，嘴巴不會一直閉起來，比較有縱向的連貫性。

後來抽了幾個人上台去練習，而我負責的段落是「虛和實」我覺得我前幾句話其實沒有表現得很明顯，喉嚨有卡卡的感覺。不過幸好後面有漸入佳境！也讓我對這變化特別深刻。



進步？退步？

上了這麼多次課後，開始每次都有多達成自評表上的檢核，卻也同時會忘記一些之前已經做到的項目。

就像這次短講，是我第一次記得先深呼吸，感覺坦然許多，卻也因此太放鬆，忘記說話的抑揚頓挫，咬字因此變的含糊。下次真的要在短講前，嚴格提醒自己要記得把這兩項同時做到！

成長的關鍵時刻

這是這次短講的主題。小時候，我因為貪玩常常躲著一位同學，到最後太過頭，別人哭了。從此我就開始變得在意身邊人的感受，會想幫助他們紓解鬱悶，在團隊中也比較傾向擔任調和者的角色。

因為對這件事情感觸很深，所以發表時不怎麼緊張。正因如此，太像在告解或像在分享一件小時候的回憶，不像在鄭重的發表，就忘記了主持的基本素養了..

上課講義

【任務二】聲情練習 2：「成長的關鍵時刻」短講(2 分鐘)

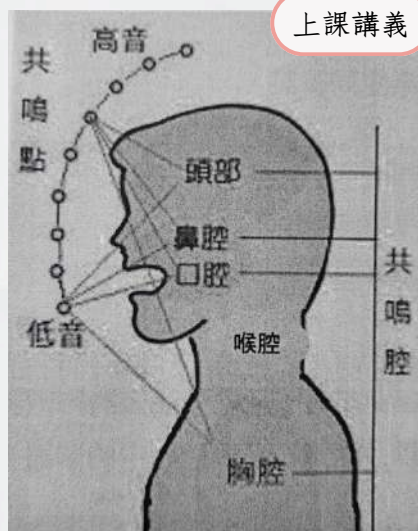
- (一) 請你寫出一個童年時期對你影響深刻的一個特別的事件，以 2 分鐘分享你的經驗及這個事件對你的意義及影響。(這件事是在幾歲時發生的？你當時在哪裡？有哪些人牽涉其中？當時你的情緒是什麼？你做了什麼事？這件事對你有哪些影響？)

第九週 主持素養(台風)

/ 明星商數的魔法 /

☀ 共鳴腔

這也是我感興趣的課程之一，因為唱歌也需要相關技巧。從最高音的頭腔、鼻腔、口腔、喉腔到胸腔，教官都一一介紹，並讓我們演譯一次。要認識平常講話的共鳴腔，才有機會改變他。**我覺得我大概是在口腔到喉腔之間比較多，也因此沒這麼的高亢。**



☀ 司儀訓練

我們練習了去年畢典的司儀稿！開場白的部分有個大重點**主角不是自己，而要放在介紹這個典禮**。但同時不能太深入的介紹這場盛會，否則後面來賓的詞很有可能被搶走，如何點到為止也是一門學問！還有像「感恩禮」的環節，不能用高昂的口氣講話，要多用柔音，才能讓現場聽眾快速進入感性的氣氛。

☀ 明星商數

對我來說，基於它已經是一種多數人認可你有的特質，不僅能更自在的運用(不用擔心名不符實)，更應該被有效的運用，因為他就是你的長才！

而這次的短講，我認為表情方面(微笑、對視)已經做到滿好的了。要繼續改進的就是講話的抑揚頓挫和讓聲音足夠大聲。剩下的堂數不多了，自己真的要再加把勁，才能夠在期末導覽能夠順利成長。



進步有感的一次短講

第十週 主持素養(台風)

/ 明星商數的魔法 /

明星商數

經過一周向從小到大的朋友們調查，我統整出了我的明星商數，多集中在「和藹」和「博學」上。有了好友們的認可，我覺得很踏實，也在介紹特質時，**盡力展現和藹的笑容**。而這次，我不但有將主持的「聲情」鞏固好，還有輕重音以及與聽者互動，整體都有進步！就只剩下內容有過多的冗言贅句了。



短講分享



Awesome Talk

最後我們用AWESOME口訣來概括如何有感染力。大方向都差不多，建立連結、簡單明瞭、具同理心，但最後兩項「神奇」與「魅力」，就比較特殊了！他是一種狀態，需要我們活用自己的明星商數，加上十足自信心，自然就會散發出來。但我覺得我只有在話題充裕的狀況，才會激發魔法與魅力。

最後一堂課的短講主題— 推銷，我推薦大家去當營隊隊輔。因為暑假時心輔營的經歷，我覺得很值得，所以就很有心得，一直滔滔不絕的想說服大家大學去當當看。這個狀態是只有在我小時候會出現的，就真的是一直講一直講。而大家對我這場的評價，可說是歷來最好，或許是魔法的幫助，也許是營隊真的太有內容，但不管怎樣都為主持力課程畫下完美句點。

Awesome 口訣

身心一致 (Aligned) 。
建立連結 (Wired) 。
有同理心 (Empathetic)
簡單明瞭 (Simple) 。
開放接納 (Open) 。
創造神奇 (Magical) 。
展現魅力 (Engaging) 。

專案- 旗津導覽

/ 一日導覽員體驗 /

☀ 事前籌備

鑑於只有一個早上能夠導覽，我們導覽組選擇了距離渡輪站比較近的幾個站，包含燈塔、老街等著名景點。而我們有個文件，大家會把各點講稿和耗時，一一打在上面。

路線圖



場勘後吃冰



☀ 實地場勘

我們選了一個下午，實際跑一次流程。講稿及走位的搭配，都要設計好，而且必須要有手勢搭配。氣氛很歡樂而且教官最後還帶我們吃冰:D

☀ 最終彩排

彩排時其實不太順。我們稿子和走位的搭配沒有處理得很好，但時間已經不夠再去實地考察一次了。大家集氣過後，決定今晚要用之前預錄的影片，把走位和時間處理好，明天要發揮出最好的自己。

其中，在模擬合照時，學到了一個小技巧。控制團體要身體力行，先抓幾個到定點站位，整體效率才高。不能單靠嘴巴移動大家！同時，我們也詳細規劃出行程表。

☀ 類導覽員

我負責的景點是高雄燈塔，一個從清朝就存在，卻看起來依舊潔淨的古蹟。因為我稿子練很熟了，當下其實沒有緊張感，說話速度也不會太快，比課堂上表現好很多。而昨天最擔心的走位，其實也很自然的走到定點比個手勢就完美解決了~



燈塔導覽中



☀ 旗津之旅

除了介紹景點，導覽最重要的工作就是帶隊了。我覺得帶領大家的感覺真的很棒，有一種被信任的感覺，雖然中間有一度差點帶錯而被提醒，但整體而言還是滿難忘且順利的！

因為這趟旅程是在段考前，我和夥伴在去之前就設下一個目標「讓大家覺得比在學校考試值得」。而旅途中聽到同學對這次行程安排讚譽有加，真的很感動，感覺這一個月的準備是值得的。同時也感謝大家的配合，都在時間內集合，沒有給我們額外考驗。

準備這堂導覽除了讓我更有能力規劃執行活動，也讓我對口語表達產生自信心，讓自己更有底氣精進自己，往更好的未來前進！



排頭往後照相

課程總結

/ 半年來的成長回顧 /

🌞 成長 -身心素質上的大成長

經歷了一個學期，感覺到自己口語成長有些許進步。
從同學回饋中也可以看出，我的咬字變得更清晰，
而且和聽眾的眼神接觸也變多了，就會變的較誠懇~

我是 鄭 我的點評：

- ☒ 合宜的笑容
- ☐ 與聽者四目交接
- ☐ 咬字清晰
- ☒ 說話速度剛剛好
- ☒ 說話音量適宜
- ☐ 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

請給講者 沈 一個稱讚：
沈同學保持笑容，且常與聽者
互動，看起來有點小緊張。

第一次小組短講

我是 鄭 我的點評： 96

- ☒ 合宜的笑容
- ☒ 與聽者四目交接
- ☒ 咬字清晰
- ☒ 說話速度剛剛好
- ☒ 說話音量適宜
- ☐ 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

請給講者 沈 一個稱讚：
豐富清晰的省思反映出你平時上課
的認真態度與用心熱情的考態度。

最後一次小組短講

但改變最多的是對自己的自信心，藉由夢想以及明星商數
感覺更認識自己、更清楚自己想要什麼。因此更有上台發
表的膽量與氣魄，就算緊張也不會太影響表現了。這真的
是一種身心素質上的大成長！

專案 -提升團隊合作能力與人際關係

自從舉辦營隊結束，就很嚮往有機會再繼續籌備活動。雖然這次過程沒有想像中如此順遂，可說是到導覽當下才真正處理完時間與走位的問題，但也因此提升了規劃執行中的應變能力，更因過程中與隊友的切磋、激勵，提升了團隊合作的能力和人際關係。

期望 -未來繼續找舞台

有了主持的基本素養，但要「刻意練習」才能繼續成長。期望未來能夠有更多上台發表的機會，繼續鍛鍊自己~甚至結合自己的興趣——語言，體驗能否在現場即時翻譯。讓自己在一次又一次的緊張中茁壯，鍛鍊出更好的口條！

