

鄭同學	回饋建議
書審老師A	詳實記錄課程的各項活動與省思，建議做成表格方式，將活動內容與核心能力做對應，減少篇幅，降低閱讀負擔。
書審老師B	詳盡的敘述歷程、習得能力、遇到的困難，並且能夠感同身受作者在過程的投入與成長。
書審老師C	清楚呈現學習的過程，可以看出用心專注的持續力。主持力就是超能力的收尾，也能前後呼應學習的歷程。

多元選修課堂學習成果-主持力

主持力 7 班-主持力就是你的超能力



時間：112 學年度第 1 學期

學生：高雄中學 二年 3 班 34 號 鄭同學

指導老師：胡中中教官

目錄

一、動機與綱要-為什麼選這門課？這門課在上什麼？.....	<u>p3</u>
二、課程內容-探索主持的奧妙	
2-1.團隊共創與目標設立-凝聚班級向心力.....	<u>p4</u>
2-2.自信表達於日常-好的主持人從有自信開始.....	<u>p6</u>
2-3.主持腦-想目標、找方法.....	<u>p8</u>
2-4.主持素養-建立良好的主持基礎	
2-4-1.語詞-適宜、動人的主持內容.....	<u>p11</u>
2-4-2.語音-咬字清楚的表達.....	<u>p14</u>
2-4-3.聲情-富感染力的效果.....	<u>p19</u>
2-4-4.台風-展現自己的明星特質.....	<u>p24</u>
三、專案施行-歡樂耶誕，傳情達意：成為真正的主持人	
3-1.準備過程-考驗小組的分工合作.....	<u>p28</u>
3-2.活動過程-考驗主持功力與應變能力.....	<u>p29</u>
3-3.課後回饋-同學的鼓勵與支持是我進步的動力.....	<u>p30</u>
四、心得與收穫-上了一學期的課我想說.....	<u>p32</u>

一、動機與綱要

為什麼選這門課？這門課在上什麼？

選課動機：

國中國小有許多上台報告與演講經驗，想進一步增進自己的口語表達與邏輯思考能力，並能更掌握主持的要領。

課程綱要：

本課程教授主持精神、方法與目標，整學期課程包括交流夢想互相鼓勵與共建班級公約以凝聚向心力、主持思想與精神建立、主持素養的學習與實作演練（短講練習，分組互相短講與評分，評分含自評和互評）、專案製作與實踐。

課程目的除了讓學生學會「主持」，更讓學生能在學習領域中呈現多面向的思考模式、在交流互動中創造合適的溝通環境並在學習過程中建立多元價值觀。

學習成果百字簡述：

主持力讓我更自信表達，不再畏懼上台，更培養我多元的思考模式與價值觀。在與同學交流、溝通的過程互相扶持、鼓勵與進步，而實際主持活動時更讓我直接體會到上台與觀眾互動的爽快感與成就感。主持力就是我的超能力！

二、課程內容

探索主持的奧妙

2-1.團隊共創與目標設立-凝聚班級向心力

姓名賓果

正式開始我們的第一堂主持力課程！課程的一開始教官要我們練習試著寫一段自我介紹給 15 年後的自己，接著玩「姓名賓果」，和同學彼此自我介紹，分享自己未來的夢想，並互相鼓勵、支持。我的夢想是當一位樂於助人、善解人意的醫生，不論是生理還是心理的健康，我都能替病人趕走病痛。我認為透過上述活動能讓我更認識自己的特質，並且學著傾聽他人的想法並給他打氣，能互相扶持成長有所收穫是一件很棒的事！

第一階段-賓果卡填寫

1. 請同學在正中間的格子裡寫上「班級」、「姓名」及「我的夢想」。
2. 老師宣布活動開始後，請同學拿著賓果表及筆，找其他同學問好及握手，並介紹自己的「班級」、「姓名」及「我的夢想」。
3. 彼此在對方紙張上的空格內簽上「班級」、「姓名」及「我的夢想」，字跡請簡潔工整。
4. 簽完名後要握手道別喔！

213 賴柏勳 當用理哲的經紀人	201 賴柏勳 活動籌辦人員	202 陳泥銓 想學好日文
203 邱子居 長生→創作	203 鄭理 成為一位醫生	203 江育軒 和身邊的人環遊世界
218 賴以倫 考進 NTU 出國、發大財	203 許明修 上頂大醫院	207 朱荷露 成為熱心助人的醫生

第二階段-開獎活動

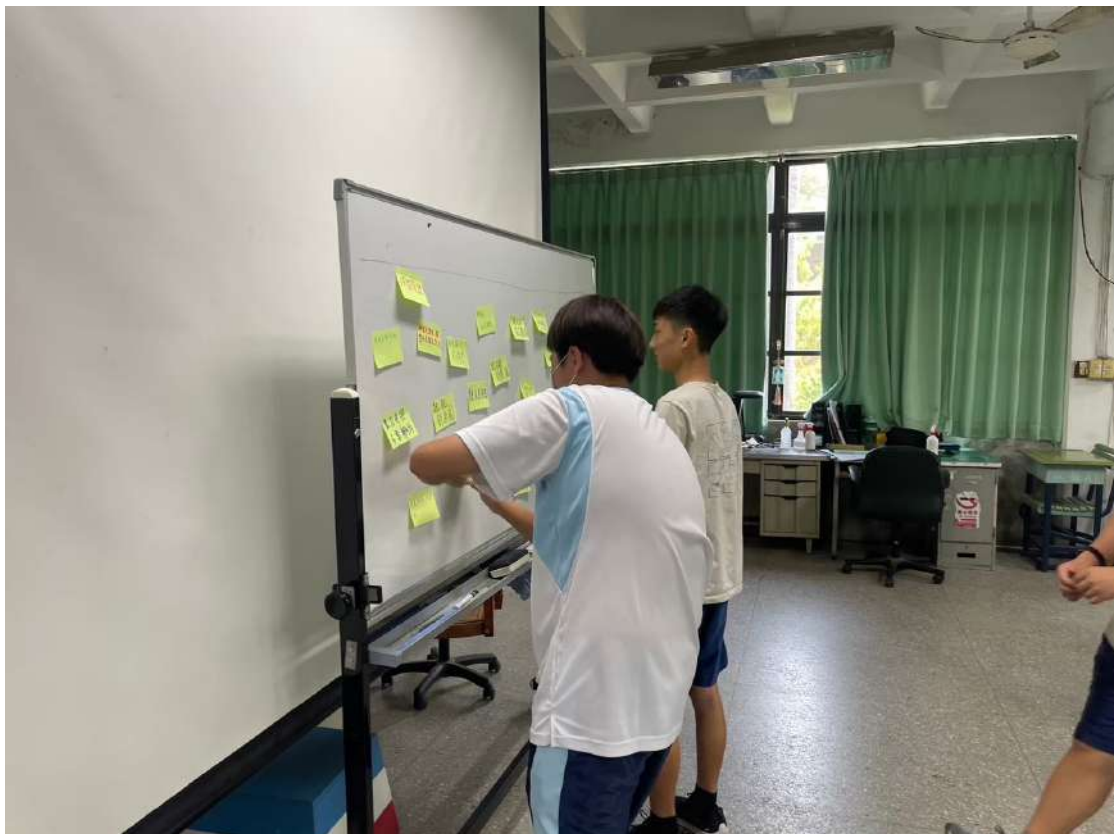
1. 被老師抽中的同學請起立，並自我介紹，如：「大家好-我是二年 25 班的胡中中，我的夢想是成為一位暢銷作家。」
2. 每位同學檢查自己的九宮格內是否有被抽到的那個名字，若有，請拿筆在格子內做記號。
3. 同學發現自己標示記號的三格連成一條直線時，要大喊「○○○(自己的名字)，賓果!!」

▲姓名賓果

制定班級公約

後半堂課我們全班一起思考制定主持力 7 班的公約，我聽到了許多人都有不同且有創意或是有建設性的意見。一個團隊能夠透過很熱烈、認真且愉快的交流意見並達成一個共識，是件很美好的事，而當時的我雖然心裡有很多想法想提出但有些無法清楚表達出來、甚至有時候保持緘默(尤其當大家討論的很熱烈時，怕自己聲音被蓋住就索性不發言)。

希望下次自己能更勇敢，我也想讓自己成為一個更有影響力的人，我會試著對自己更有信心並相信自己能做到我想做的事，只要我夠努力、堅持，我會好好加油！



▲各組討論思考公約並寫在便利貼貼於白板

2-2. 自信表達於日常-好的主持人從有自信開始

好的第一印象來自「有自信」

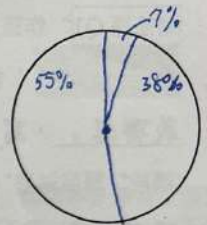
在這堂課我們上了許多提升自信的方法，例如如何控制和接納緊張、協調肢體語言和語調、清楚自我介紹名字跟夢想等，而教官說了我才想到，以往教官說話的表情、語調，先不論話題內容是什麼，都會讓你願意繼續聽下去，因為她的笑容、說話抑揚頓挫又流暢就會讓你對她的第一印象是很好的。而實際上，根據 73855 定律，言詞內容只佔表達時被關注的 7% 而已。

【任務二】什麼是 73855 定律？自信表達的 SOP 有那些呢？收視影片及聽老師短講，完成以下任務。
(你聽到了什麼？可以筆記在講義上喔!)

➤ 73855 定律

7% 文字內容	7% 語言喜好
38% 語音語調	38% 聲音喜好
55% 肢體語言	55% 面部喜好

4 眼睛看到的你



➤ 口語表達時請你……

93% 好印象

- 1 關注身體：說話前一個深呼吸，吐氣，關注自己的身體，感覺大腿、小腿、腳掌，深深駐紮在大地上，再一個深呼吸，內在穩定了，即開始說話。接納「緊張」、享受「緊張」
(緊張不會消失，但不干擾你)
- 2 展現笑容：說話時，若有笑容，可以引起他人注意及好感，而且，自己的聲音也會變得比較好聽。
- 3 注視對象：眼睛是靈魂之窗，凝視他人的眼睛，擁有難以置信的力量，眼睛是大腦與世界直接接觸的部分。

1

有自信地自我介紹

我們這次試著彼此自我介紹，「有自信的」自我介紹，讓我發現原來自己能那麼肯定、有勇氣地把自己想說的話表達出來，對方的鼓勵也給了我不少信心，我更敢「說話」了，只不過在說話的時候還是不免有一點點緊張，有時候會小結巴、卡詞，希望在之後一次又一次的練習，我能讓自己的口條更進步。

期許自己以後不論是上台報告或是和別人講事情、聊天，我都能「笑著面對」帶給別人正能量、有自信的第一印象，正如我名字裡的「曜」字象徵陽光、溫暖，我能實踐出我名字的意義，帶給大家快樂！



▲組內兩兩分享：自我介紹

2-3.主持腦-訂目標、找方法

利用「交通工具」自我介紹

這次的課程我們試著利用「交通工具」來描述自己的個性並分組做簡單的自我介紹。這次和上次不同的地方是，上次只有兩兩一組，然而這次有6人一組輪流向其他5人自我介紹，這是件更需要勇氣的事，也因此我聽到比上週更多人的介紹，從而了解每個人的個性、談吐(聽了很多有趣的比喻)，並能學習更多不同的優點(三人行必有我師)。

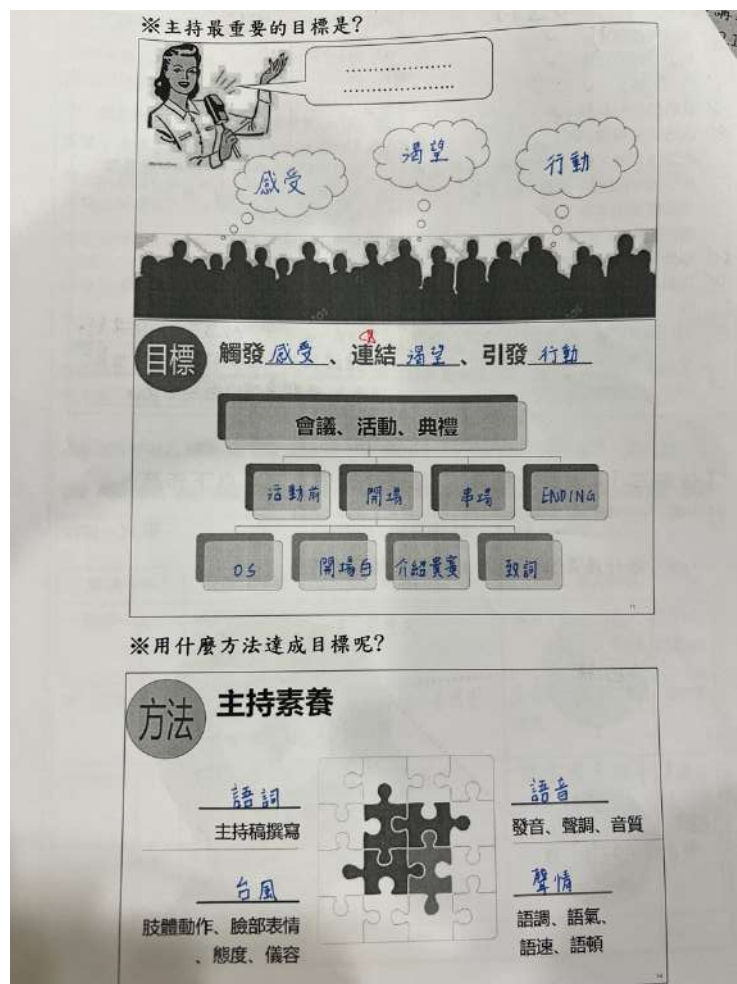
同組組員稱讚我說話很流暢、抑揚頓挫且手勢自然，增添了我不少自信心，我也感受到自己說話比上週更自然了，期望往後能像這次一次比一次進步，我也會更加努力增進自己。



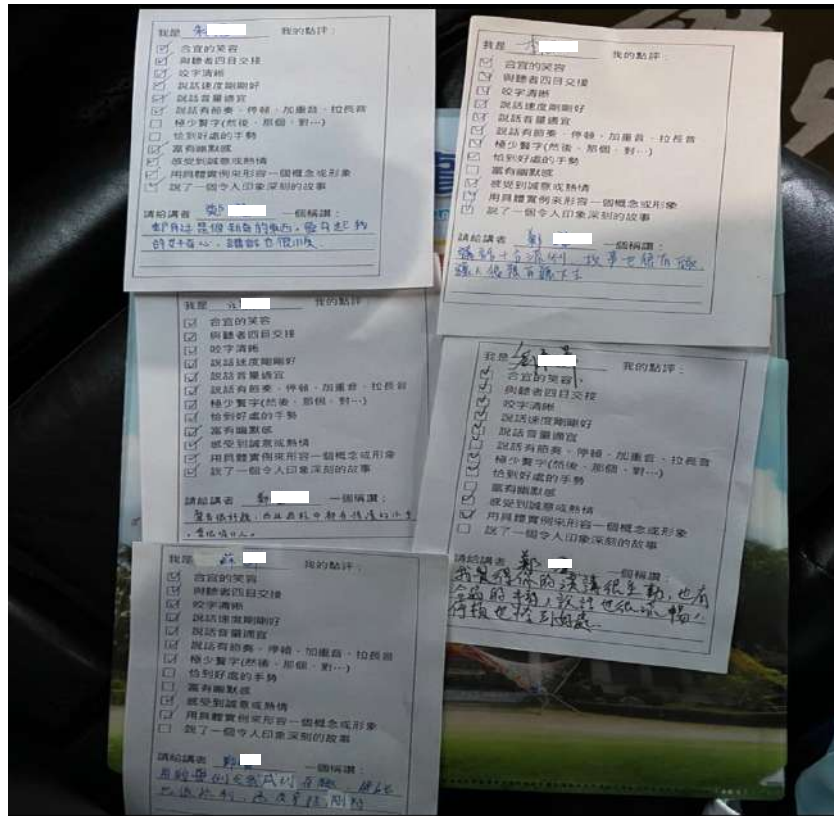
▲組內兩兩分享：用「交通工具」自我介紹

主持腦想什麼？

課堂最後老師給我們總結「主持腦」該隨時具備明確的「目標」與「方法」。以目標來說，就是要能夠觸發觀眾的感受、連結他們的渴望(這點最重要)，並能引發他們的行動。以方法來說，主持稿要用心準備，台風、語音、聲情要自然。這樣才能進行一場完美的主持，也期許自己往後能應用於上台報告或是活動主持，引起觀眾的共鳴，讓他們有行動的動力。



▲課堂筆記：主持的目標與方法



▲組內互評表

而來譬喻自己以產生連結，也加深對力的印象。

我們選擇用一種「車輛」來譬喻自己，第一步先告訴同組同學你的名字(大家好!我是○○○○)，第二步說出譬喻自己的物品(我覺得自己像一台○○車)，第三步則說明你與該類比的理由(為什麼我像○○車呢?因為.....)

如：大家好!我是2年25班陳~大~雄~我覺得自己像一台油罐車，第一因為我也有一台油罐車一樣大大的肚子，而且超級愛喝黑黑的燒仙草；第二我是一個容易自然充滿熱情的主義者，我的願望就是成為一位超級演說家，四處為人們加油，灌注正向思考。歡迎大家來大雄交朋友，讓我給你滿滿的正能量喔!

範例：火車		我選擇的車輛種類是：郵輪	
車輛特性	個人特質	車輛特性	個人特質
一列接一列	喜歡和朋友在一起/願帶大家一起前進	重、容量大	很大一隻、肚量大(包容)、有同理心
有一定軌道	生活作息規律/重秩序/凡事按計畫進行	乘載多位、各式各樣的客人	各式各樣個性、興趣的朋友
準時到站	重承諾/律己甚嚴/負責任/做事牢靠	速度慢、穩重	跑步慢、做事謹慎、不莽撞、正向、自信、負責任
固定車站停留	喜歡老朋友/懷舊念舊	船上活動多樣	興趣、參與活動多樣、帶給大家快樂

▲我的交通工具自我介紹表格

2-4.主持素養-建立良好的主持基礎

2-4-1.語詞-適宜、動人的主持內容

金牌主持人示範

這次的課一開始我們見識到了知名主持人在金曲獎典禮非凡的主持功力，不僅有流暢清楚的口才與穩健的台風，更與現場來賓透過幽默的互動方式產生正向連結。

2 分鐘自我介紹

鑑賞完影片後，我們也試著分組向大家自我介紹，結合之前練習過的名字義介紹、夢想(過去現在未來)和用車子類比法形容自己等方法做一個 2 分鐘自我介紹。透過這項活動我又認識了更多新朋友，也又見識到各個說話功力強大的同學。我覺得互相自我介紹並給予回饋是一個非常有意義的活動，吸收、學習別人的優點，檢視自己哪裡可以變得更好。而聽到別人對自己的稱讚、鼓勵也會自信心大增，覺得很有成就感，並且相信自己一定會一次又比一次好，讓我又有了動力繼續向前進。

這次我說話的語調、台風又比上一次進步了，我替我自己感到開心，只是內容可以再更豐富一點(時間有點不夠長)，不過就如我前面所提，我一定會和大家一起一次比一次進步的，加油！

指令-引發行動

課堂的最後教官也幫我們歸納了說話語詞的重要性、「說明」跟「指令」的差異，指令很明顯地比說明要更能讓人產生行動。很多時候我們在主持，要站在觀眾的角度思考「這樣的內容我會想繼續聽下去嗎、我會有動力照著主持人說的做嗎？」這才是重點。與觀眾產生連結，引發他們的行動。

【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：只有指令才能讓人產生行動

（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」是預令 + 動令 + 停頓 + 確認

▲課堂筆記：說明與指令的差別、指令 要素

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)。

【任務三】金牌主持人

我是 陳 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 鄭 一個稱讚：
內容非常完整，語速也適中，也有恰到好處的手勢，對於未來也有高遠的期許。

我是 楊 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 鄭 一個稱讚：
講得很好！內容十分精彩，不僅材料正確，也更有深度，更願意去面對困難，加油！

我是 洪 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 鄭 一個稱讚：
一開始你把你的名字講化，五季批讓我非常驚豔，我也喜歡你講話的風格，語調

我是 藍 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 鄭 一個稱讚：
我覺得你已經做得很好了，加油！

▲自評與組內互評表



▲組內分享：2分鐘自我介紹

2-4-2.語音-咬字清楚的表達（上）

發聲原理組內分享

這次上課內容是「語音」，我們在課堂上學習到人類與其他生物能發出聲音的原理，也試著透過閱讀文章來吸收並統整、表達出自己學到的東西給組員聽。生物利用肺部(激發體)、聲帶(振動器)與咽喉鼻腔鼻竇(共鳴器)等器官發出聲音，而人類懂得運用咬字器官(舌頭、嘴唇、牙齒)，形成「語言」。

跟組員分享的時候，本來害怕自己無法在短時間內吸收所有知識、害怕自己講不好，但組員給我的回饋是，他覺得我說話時很有自信，音量、語速皆剛好，邏輯也很通順，這些回饋讓我更有自信並更確信「有自信」是在說話時很重要的元素，能帶給人相當正面的印象。

訓練口齒清晰的遊戲

後來我們也進行了各種遊戲或挑戰，例如看嘴形猜成語、挑戰一口氣唸完拗口的廣告詞等。教官明確且適時停頓的口令讓我們能迅速且清楚理解下一步該做什麼，透過有趣的活動讓我們訓練咬字、肺活量。



▲組內分享：發聲原理介紹

腹式呼吸與刻意練習

教官還教我們怎麼樣做腹式呼吸，我剛開始做的時候，因為腹部太過用力，吸氣的時候反而把肚子縮進去，好在後來一次又一次的練習，慢慢的放鬆身心，也慢慢抓到自己呼吸的節奏。以後讀書讀累了，可以聽點音樂，並做腹式呼吸，讓自己放鬆、潔淨心靈、暫時拋開煩人的課業。最後我們做了語音刻意練習，如念正音字訣表等，希望在多次練習後我能在說話時咬字更清楚、更讓人明白我想表達的話語。

◎腹式呼吸



什麼是腹式呼吸呢？
腹式呼吸法則特別著重橫膈膜的運動，在吸氣的時候使橫膈膜下降，讓胸腔擴大的範圍更大，空氣就能進到肺部更深處的地方，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則上升，幫助氣體排出，腹部即往內收。

【任務五】語音刻意練習：請看中示範，同學演練。

(一) 正音字彙表(每日三餐後服用，一個月後見效!!)

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
雙唇班報首百波	舌尖觸地豆點丁
舌根高狗工耕故	舌面精齒尖精
齒舌主爭真志照	平舌實則早在增
撥舌發翻飛分楓	送氣查柴查徹稱
合口呼牛枯胡古	開口河坡歌安乎
斷撮虛學尋徐劇	齊齒衣優搖業英
前鼻恩因煙煙穩	後鼻昂迎中擁生
咬緊字頭韻字尾	不難達到清和純

【任務四】：比唇畫齒「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、眉飛色舞、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。

錦上添花	兩袖清風	九牛一毛
鳥語花香	全力以赴	學無止境
推心置腹	忠貞不渝	明察秋毫

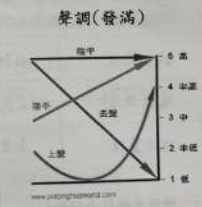
(二) 語音

正音(發好)



① 聲母 (Consonant) ② 介母 (Head Vowel) ③ 韻母 (Vowel)

聲調(發滿)



5 高
4 半高
3 中
2 半低
1 低

(二) 聽候老師指令行動！

(三) 反思回圈：

- 你在這個遊戲中體驗或發現了什麼？
- 老師如何運用「指令清楚，讓遊戲順利進行？

練習範例：
山明水秀、高朋滿座、精誠所至、
山盟海誓、光明磊落

▲成語賓果：讀唇語

▲語音刻意練習：正音字訣表

2-4-2.語音-咬字清楚的表達（下）

口齒清晰三要訣與練習

這堂課我們延續上週的語音課程做進一步的加強，課堂的一開始教官帶著我們複習上週學的发聲原理以及正音字訣表。複習完後我們也學了更多能讓我們口齒更清晰的方法。口齒清晰的三要訣：口要開、唇有力、舌靈活。也做了很多雖然看起來好笑但是卻非常有用的練習，例如彈唇操(噗噗噗噗噗)還有馬蹄聲操(達達達達達達)等。

ORID 討論法

後來進入本次課堂的大重點：ORID 討論法。O：觀察到的事實描述；R：感受、情緒、反應；I：觸發感受的理由、與生活的連結；D：對自己的期許、想達成的目標。透過這樣的焦點討論法可以有條理、邏輯的清楚表達整體的心得，能讓聽的人完整的理解說話的人想表達什麼。

ORID 是什麼？

「焦點討論法」為學生提供一種持續連貫的思考過程，透過四個層面的提問：O 客觀性層面、R 反應性層面、I 詮釋性層面、D 決定性層面，有結構的告訴學生如何圍繞一個主題進行清晰的思考，而四個層面的提問結構，根源於人們加工處理想法和經驗的過程。

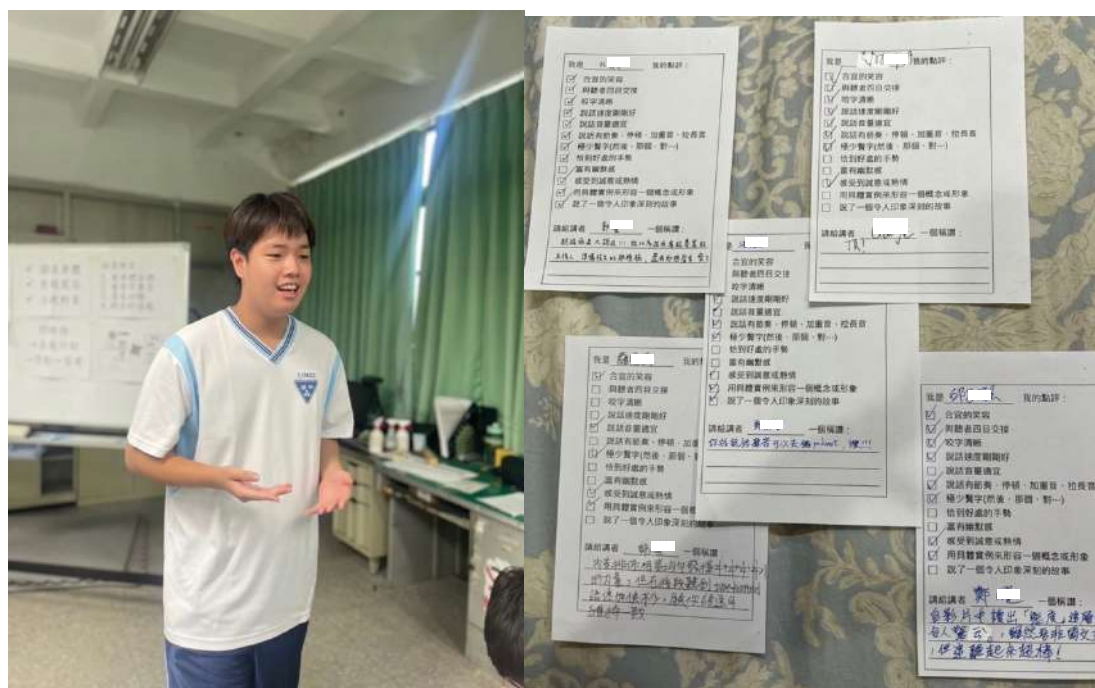
O 客觀、事實 Objective	R 感受、反應 Reflective	I 意義、價值、經驗 Interpretive	D 決定、行動 Decisional
確保團體成員聚焦主題 了解外在客觀事實的問句： • 你看到了什麼？ • 你注意到哪些細節？ • 發生了什麼事？	檢視個人對主題的反應 喚起內心情緒與感受的問句： • 你有什麼感受？ • 有什麼地方讓你很感動／驚訝／難過／開心？ • 是什麼促成了這樣的結果？ • 引發你想到了什麼？ • 你如何看待這件事？ • 你有什麼重要的領悟？ • 這會如何影響我們的生活？	個人生活經驗與主題的連結與詮釋 連結解釋前述感受的問句： • 為什麼這些讓你很感動／驚訝／難過／開心？ • 是什麼促成了這樣的結果？ • 引發你想到了什麼？ • 你如何看待這件事？ • 你有什麼重要的領悟？ • 這會如何影響我們的生活？	提出解決方案、應用、影響或新方向 找出決議和行動的問句： • 有什麼我們可以改變的地方？ • 下一步可以怎麼做？ • 需要做出什麼決定？ • 還需要什麼資源或支持才能完成目標？ • 未來你會如何應用？

▲ ORID 討論法

影片觀賞與心得分享

我們實踐 ORID 的方式是看影片-「微笑的媽媽 vs 面無表情的媽媽，孩子會有什麼反應？」，這部影片也更加讓我省悟「態度」的重要性，對別人展現好的態度、面帶笑容，能讓對方非常願意聽你說話，覺得自己是被重視、被愛的，反過來我們聽別人對自己說話時，也會希望對方展現出尊重自己的態度。

在小組分享時，我覺得自己在語詞方面有一點退步，多了一點贅字與停頓，可能因為太緊張了。然而組員都說我的台風很好、說話語調非常適宜，看起來就像專業的主持人。果然台風、語音夠好，給人的印象就好，我需要慢慢修正的是我的語詞，加油加油！



▲組內分享：觀影心得

▲組內互評表

(利用 ORID 討論法)

2-4-3.聲情-富感染力的效果（上）

有「感染力」的表達-專業配音員

在上次的課我們學習並練習讓說話更有「傳達力」，這次我們更進一步探討，要當一個合格的主持人，不能只有傳達力，說話還要有足夠的「感染力」，觸發聽者的感受。課堂的一開始，教官給我們看了冰山理論的影片，說明要引發他人的行動，重點在於觸發當下聽眾該有的情緒、感受。後來我們也看了大陸知名配音員韓雪如何一個人配一部電影裡快 10 位角色，透過她不同的表情變化、調節呼吸、調整肢體等來營造不同角色、不同情緒的聲音。

獅子與包子

為了讓我們說話更有聲情，教官先帶著我們進行一個「丟掉偶像包袱」的小遊戲：獅子與包子。當教官指令「獅子」，所有人就要把肢體、表情都放開，開開開，開到最大、最鬆；當教官指令「包子」所有人就要把肢體、表情都收縮，縮縮縮，縮到最小、最緊。這項活動進行時，教室充滿著歡笑，也隨著不斷的操作讓我們真的能更加展現自我不吝嗇。



▲獅子與包子實際演練

故事朗讀

最後的實際演練是朗讀短篇故事，透過品文本、分段落、標斷句、找停頓、選強調等五個掌握口語節奏的技巧，產生具輕重緩急與抑揚頓挫的節奏感，並能融入情緒讓故事更生動。同學讚許我說話節奏感掌握的很好且情緒表現很自然，我覺得很開心自己又更進步了，有確實將我想表達的感情傳達出去。

後來聽了各組的人才們朗誦自己的段落，覺得這個班實在是人才濟濟，有的人有豐富幽默感，有的人搭配肢體動作恰當，都是我需要再多學習的部分，我會繼續保持我的優點並學習吸收他人的優點！希望以後也能讓我的小孩覺得爸爸說故事好好聽。



▲組內分享：故事朗讀

◎獅子與包子：控制臉部肌肉達到臉部放鬆效果，靈活運用臉部肌肉。



▲圖 4-19 獅子臉部表情與肌肉放鬆



▲圖 4-20 包子臉部表情與肌肉放鬆

【任務四】：掌握口語節奏的技巧(節奏感：輕重緩急抑揚頓挫)

- **品文本**：咀嚼文章用字遣詞，深入了解文章內涵的意義。
- **分段落**：降低資訊負荷，段落分明提升理解度。
- **標斷句**：邏輯斷句 20~25 字左右，心理斷句以 5 個字以內為單位。
- **找停頓**：以底蘊軟起聲，以音斷氣連維持流暢感，以殘韻認真收尾。
- **選強調**：在想強調處前略為停頓，或在詞語上加重音、高音，在想強調處做出相對性。

▲獅子與包子、口語節奏感技巧



▲自評與組內互評表

2-4-3.聲情-富感染力的效果（下）

聲音的彈性變化

這次是第二次上聲情的單元，課堂的一開始教官帶著我們了解何謂聲音的「彈性」——聲音的「可變性」和「伸縮性」。在不同的場合、對於不同的敘述內容，理應表達出來的聲音感受、感染力不同，藉由聲音彈性的變化來營造不同氣氛，而聲音彈性有八個層面：高低、強弱、虛實、快慢、鬆緊、剛柔、縱收、明暗，前四者較為輕易分辨，然而後四者較需要技巧。

教官帶著我們一一練習，並稱讚我們能夠很明確地分辨聲音的變化並模仿，後來也抽了九位同學上台嘗試，這更讓我覺得我們主持力 7 班大家都有很強的學習力並能靈活運用所學。

改變人生重大事件的分享

之後我們一如既往地練習短講，這次的主題是「分享改變自己人生的重大事件」。這是相當考驗大家能否靈活運用聲音的彈性變化來營造生動的畫面，使自己的個人經驗讓聽者彷彿就在眼前。發表完自己的故事，我覺得又比上次更進步了，可能因為兩分鐘的短講比較具挑戰性，上次講話比較多贅字與不必要的停頓，但這次減少了不少，也加入比較多充實的內容，完整鋪陳整件事情的發生與帶給我的影響，也獲得了小組成員的肯定，我覺得很開心。

而聽完了大家的故事，也深深讓我省悟，許多人現在的一些個性、習慣，可能都不是與生俱來的，而是某一個命運中的經驗、教訓，甚至創傷、陰影而造成的。當我們覺得一個人的某性格可能很討人厭，或是很不能理解，不妨去試著友善地了解看看什麼樣的原因造成他這樣子，而非絕對地厭惡與詬病。



▲組內分享：改變自己人生的重大事件

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(姿勢與臉、肩膀、大腿、腳掌深扎大地)。

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 劉 一個稱讚：
雖然你是新班級，但表現很認真，你做事很認真，大氣磅礴，可以不用怕

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

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 劉 一個稱讚：
可以繼續吸收你的事件努力，使我們大家更瞭解你的感受

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

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 劉 一個稱讚：
故事說得很生動，可見這件事對你影響很大

▲自評與組內互評表

2-4-4.台風-展現自己的明星特質（上）

司儀稿朗誦與共鳴腔轉換

這一堂課我們練習了主持素養的最後一部分-台風。在進行短講之前，我們練習了念司儀稿，以畢業典禮為例，在開場，管秩序、唱國歌等較嚴肅的時候、在自我介紹與介紹來賓比較歡樂的時候、在祝福畢業生比較感性的時候，利用不同部位的共鳴產生不同音調，營造不同氛圍。後來教官也請同學上台嘗試，再次讓我感到我們主持力7班的大家都好厲害。



▲隨機抽同學上台唸司儀稿

明星商數-展現自己的魅力!

後來短講的主題是「明星商數」，今天我們也到小舞台並假裝拿著麥克風講話，這更讓我們有在「演講」的感覺。明星商數是一股能吸引別人看見自己的能量，擁有明星商數能讓表達更有說服力、感染力，能充分展現自己的自信，讓別人相信自己的能力、肯定自己的優秀。今天的短講我覺得我有保持好該有的穩健台風與流暢語音，也很謝謝組員對我的肯定，希望我們大家都能一起越來越好，一起加油！

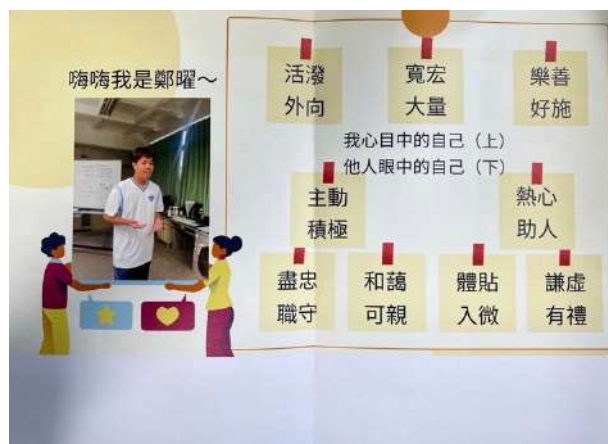


▲組內分享：明星商數

2-4-4.台風-展現自己的明星特質（下）

明星牆分享-我的明星商數

這堂課是主持素養課程的最後一堂，以明星牆的分享拉開序幕。我有訪問我的家人、國中同學、高中同學，我發現原來大家眼裡我有這麼多優點，甚至有人在挑選特質的時候跟我說：「我覺得這些全部都符合你啊，我不知道怎麼選」。我希望能繼續保持我的這些優點，維持他人對我的好印象！



▲我的明星牆



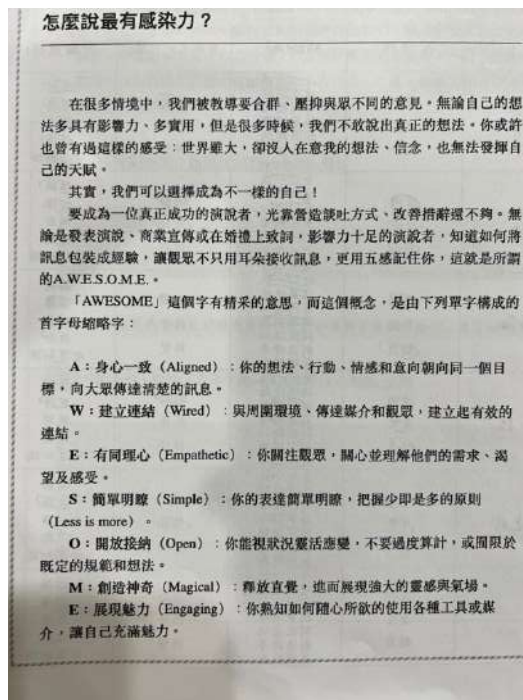
▲組內分享：我的明星牆

利用「AWESOME 法」推銷

後半堂我們用「AWESOME」方法來進行 2 分鐘的短講，主題是「推銷產品或活動」。「AWESOME」這個字有精采的意思，而這個概念，是由 Aligned 身心一致、Wired 建立連結、Empathetic 有同理心、Simple 簡單明瞭、Open 開放接納、Magical 創造神奇、Engaging 展現魅力，七個單字的開頭字母所組成，透過這些方法再加上展現自己的「明星商數」，就能讓別人「享受」你的演講。

我的推銷內容

我向大家分享的是我們這一組的主持力專案「聖誕交換禮物活動」，我們這學期的課進入尾聲，但我不希望大家的感情、聯繫因此中斷，所以透過交換禮物的活動既能放鬆身心，又能讓大家跟主持力 7 班的同學有美好歡樂的回憶！希望大家喜歡我們用心準備的企劃。



▲ AWESOME 演說法

三、專案施行

歡樂耶誕，傳情達意：成為真正的主持人

3-1.準備過程-考驗小組的分工合作

全班同學在學期初都要選擇一個「主持力專案」，例如課堂活動帶領、校園導覽、線上教學、課外活動主持等，而我選擇的是「課堂活動帶領組」，並與其他選擇課堂活動的同學合作一起籌備活動。

經過一番討論後，我們決定舉辦「歡樂耶誕，傳情達意」活動，內容包含吃吃喝喝、玩遊戲、交換禮物等。除了因應聖誕節，更大的目標是為了抒發大家的壓力、增進同學們的感情，並透過這次的活動給大家留下主持力7班的美好回憶。

請於10/22週日前將此頁拍照上傳於 zuvio
題目列表→問答題 Q4-)

班級: 207 姓名: 鄭曜

★我選擇的專案成果形式是
課堂活動帶領

★結合新課綱核心素養及生涯探索、升學考量
或個人興趣(請圈選出專案可能涵蓋的項目)
生涯: 職業類, 次級類, 陳序層

專案企劃:

- 專案名稱(主軸必須清楚而具體): 聖誕交換禮物活動
- 專案目的(希望達成的成果, 專案最終的目標):
透過交換禮物活動增進同學感情, 抒發大家的壓力
- 執行方式(專案展現的形式): 實體在兩發主持力課進行
- 執行時間: (採訪直播 12/22、課堂活動 12/29、旗津導覽 1/5、旗中導覽、線上教學及其他專案請自訂日期。) 12/29
- 執行地點: 單創教室 2F
- 參與對象: 主持力7班全體同學及教員
- 宣傳方式: X
- 執行內容製表:
1. 遊戲決定是禮物順序 2. 遊戲前大名叫一次機會指定別人贈禮物 3. 活動最後或最感人等語
4. 每個人用一句話描述自己的禮物(1句) 5. 禮物不能種類, 主題(只要數量, 次級類即可) 6. 贈送時, 需受禮者
7. 禮物受禮者需在禮物標籤上(1句) 8. 禮物在袋內可從外觀看禮物, 並在包裝上有 7. 需受禮者簽名
9. 禮物在袋內可從外觀看禮物, 並在包裝上有 7. 需受禮者簽名
- 工作分配表:
遊戲策劃: 鄭
活動主持: 王 盧男 曹安學備: 洪
整體規劃: 鄭 活動拍攝: 陳
- 工作進度表:
1. 大綱於二週前請大家(包括教員)開始準備禮物
2. 至少於活動前一週完成所有遊戲、禮物、佈置規劃
3. 活動當週一~四早一中午影棚

▲活動企劃書

3-2.活動過程-考驗主持功力與應變能力

這次的活動整體流程都很順利，同學們也都樂在其中。但其實在前面玩遊戲時出了一點狀況，因為遊戲系統設定錯誤。好在我們幾位主持人不慌不亂，很明智地立刻更改活動流程，把本該在玩完遊戲後進行的「一句話介紹自己的禮物」環節移至前面，趁這個時候負責操控遊戲的同學快速處理問題，而其他人則繼續主持活動，讓同學一一上台介紹。

不論是遊戲環節、拆禮物環節還是懲罰環節，教室都瀰漫著歡樂的氛圍，這絕對不是我一人的功勞，而是和組員分工合作才不讓活動冷場。我做不到，但我們做得到！



▲用一句話描述自己準備的禮物

3-3.課後回饋-同學的鼓勵與支持是我進步的動力

同學的稱讚與建議

大部分同學都稱讚我們台風好、口條佳、活動流程安排妥當、臨場反應迅速且不讓活動冷場。還有我們透過玩遊戲來決定抽禮物的順序這一點很有創意。不過許多同學有建議遊戲的題目數量有點太多，希望時間再縮短一些而把重頭戲擺在後面的拆禮物環節。

同學的學習與收穫

同學們送的禮物五花八門，所以大家收到禮物的心情也各有不同，有驚喜、有感動、有傻眼、有無言…大部分同學都很滿意自己的禮物。然而拿到什麼禮物其實不是重點，重點是與同學互動的歡樂、選禮物與拆禮物的興奮感與期待感，重點是過程不是結果。另外有同學說玩遊戲也順便複習了這學期教的內容（因為遊戲的題目都跟課程相關）。而最重要的是，同學們很欣賞我們的主持功力與控場能力，從我們身上學到很多。

看到大家那麼熱烈的迴響，我們組的同學都覺得不枉費我們那麼用心準備、安排，不虧我們這學期每堂課都努力地學習、練習主持技巧，我們能充分運用課堂所學於活動，都替自己感到慶幸，因為這一切的辛苦都值得了！也謝謝全班同學那麼捧場，大家都度過了相當歡樂、有趣的兩堂課，沉浸在愉悅的聖誕派對的氣氛。也期待以後有機會能主持更多活動，散播我熱情的主持精神。



▲活動開場



▲活動大合照

四、心得與收穫

上了一學期的課我想說...

收穫一、口語表達與邏輯思考能力的進步

在上這門課以前，我一直認為一場好的主持、一段好的表達，重點就是內容好不好、夠不夠吸引人。然而，比起語詞，其實更重要的是說話的語調與肢體動作，好的口氣與自然的肢體動作能帶給人好的第一印象。

在一次又一次的練習短講，我和同學都進步了不少。學期末時我短講時聲音的抑揚頓挫與肢體動作的流暢比剛開學時明顯進步很多，而我也漸漸地更知道如何歸納、統整自己的短講內容，並減少贅字的出現。往後不論是上台報告、發表意見甚至只是一般的聊天，這堂課學到的技巧都能幫助我的「表達」更有吸引力，讓聽者更專注於自己的話語。

收穫二、與各個同學交流、分享想法

我們每週都會練習短講，而且每週都會重新分組，所以我會聽到各個同學各種不同的想法，這讓我能學習他人的優點（例如：幽默感、簡明扼要地敘述等），也讓我不再固執於我原有的價值觀，尊重他人的想法、言論，並保持一顆同理心。

我在這堂課也交到許多新朋友，希望不要因為這學期的課程結束後就斷了聯繫，而這也是我們辦交換禮物活動最大的目的。

收穫三、更認識自己、更有自信

我們在每一次短講過後都會寫互評表，並口頭表達鼓勵與建議。當我聽到別人給我的稱讚時我總是會非常開心且感動，因為我是一個很容易緊張的人，經常在短講之前胡思亂想自己會不會講不好，然而聽到組員給我的正向回饋，我就會重拾自信，而我也會很認真地給組員稱讚與加油打氣。彼此扶持一起進步、成長，這是再美好不過的事了！

而製作在台風第二堂課發表的明星牆之前，我訪問許多親友，原來他們眼裡我有那麼多優點，原來我有那麼多吸引人的明星特質，這大大地提升我的自信心。往後再次感到迷惘、無助時，我就會看看自己的明星牆，並告訴自己：我做不到，我要相信自己的能力，我不會再逃避了。

心得總結

上了整學期的主持力課，從一開始的懵懂無知，認為要主持就是能吸引觀眾的目光，以為這很簡單，到後來才發現原來在這背後有那麼多學問。我們在每一堂課學習主持技巧的細節，打好主持素養的基礎。而在一次又一次的練習短講，我看見了我和同學們的進步、成長，我們都為彼此感到開心，而且很有成就感。實施專案與參與別組同學的專案更是讓我覺得修了一學期的主持力課程沒有白費，看見自己與大家在主持舞台上綻放光芒、展現自己的魅力，我真的覺得我以主持力7班為榮，能夠靈活運用所學，結合自己的特質並充分散發歡樂與正能量，使人專注在自己的話語與肢體動作。

未來應用

我未來想當醫生，這是個時常需要與各種不同的人交流的職業，我在主持力學到的口語表達技巧可以運用在述說、解釋病情，還有安撫病人、與病人聊天等方面，而在治療病情上也需要極大的自信和專注力，我透過短講培養自信、透過閱讀吸收與分析文章、資料培養專注力。在成為醫生之前，我會好好努力，就像主持力告訴我的：相信自己一定能做到！

結業證書



主持力就是你的超能力！