

許同學

評分項目	回饋建議
<p>整體檔案內容完整度 封面(標題、學校科系、姓名)、百字簡述與內文(文字說明、照片或圖片、證明文件等)</p>	<p>佐證資料能與內文敘述相呼應, 另外整體架構分為活動前中後的省思, 加以陳述, 能夠對主題加以聚焦。</p>
<p>學習歷程及心得省思 1. 為什麼想學?(動機、目標) 2. 你怎麼學習?(準備、過程) 3. 學習過程中你發現了什麼?(困難、學習反思) 4. 學習收穫和影響(心得、未來應用)</p>	<p>1. 內容充實, 能看出由準備到發表的整體過程, 細緻且具體的闡述學習活動的脈絡, 心得和感想亦能體現能力的培養, 惟文字應可再精要。 2. 建議多補充參與活動前後, 自己在各方面的改變與差異, 以及可說明未來規劃及後續學習目標與行動。</p>
<p>呈現亮點特色及個人優勢 個人興趣、潛能、人格特質以及各種核心能力</p>	<p>1. 學習過程頗有層次及系統地分為活動前、中、後的過程, 清晰可觀。令人印象深刻! 建議文字再精簡一些。 2. 可看出學生勇於挑戰的特質。</p>
<p>檔案設計感及版面配置</p>	<p>排版字體清晰可辨, 圖片與文字相輔相成。</p>
<p>整體回饋建議</p>	<p>1. 基於這次的學習經驗, 鼓勵持續堅持下去。加入未來展望會更棒! 2. 可算得上為學習歷程檔案中的示範。</p>

多元學習表現類別技高組

竹苗區高中職英語學習成果分享會

The Tell-Tale Heart 生聲入心

英語口說與台風訓練

學校：國立新竹高級商業職業學校

科系：資料處理科

姓名：許同學

指導老師：沈聿宣老師

目錄

- 百字簡述.....1
- 活動簡介.....1
- 參加動機.....1
- 活動進行前
 - 書面報告準備.....2
 - 口頭報告準備.....3
- 成果介紹.....4
- 團隊分工.....5
- 活動進行時.....6
- 問題與解決.....8
- 能力培養.....8
- 學習與反思.....9
- 附錄
 - 參加證明.....10

百字簡述

在「生聲入心」活動中，我和組員透過全英文的口頭表達和簡報分享，呼籲大家減少加工食品的食用。這次經驗不僅提升了我的英文口語能力，也增進了我的團隊合作技能。我對英文演講更具自信，並學會了傾聽組員的意見。

活動簡介

• 活動前與組員的合照



這項活動邀請竹苗地區所有對英文有興趣且想培養口說能力的高中職學生參加。參加者們透過簡報以全英文的形式分享生活周遭的議題及趣事，並與其他學校的同學進行交流。

參加動機

我在聽了老師分享「生聲入心」這項活動後，因為之前有國語朗讀的經驗，但在英文口說方面還缺乏自信，因此想藉此機會訓練自己的英文口說能力，希望能夠達到和中文發表時一樣的自信和流暢。

活動進行前

簡報準備

主題 擬定

起初我提議以「異國美食文化」為題，然而組員提出介紹「加工食品」，因為對加工食品的認識模糊，在不願踏出舒適圈的狀況下，我與組員們爆發了激烈的爭執，所幸最後我們選擇冷靜，慢慢傾聽彼此的想法，我也發覺加工食品其實與生活息息相關，也很值得大家的關注，於是我接納組員的意見決定做這項主題。

逐字稿 擬定

我們開始進行資料搜尋，以了解加工食品相關知識，並確立了架構。在分工時，我們依各自擅長的能力及英文程度進行分工，英文程度偏弱的組員負責搜尋中文內容，而英文能力較強的組員則負責將其翻譯成英文。我則負責修改翻譯後的內容，將過於複雜的單字或句子簡化，讓聽眾能更容易理解。

簡報 製作

我們有一個共同的信念：簡報要活潑，且淺顯易懂；因此我們非常有默契地選擇了許多精美的圖片，並使用極少量的文字來呈現我們的主題。原本簡報中有一段句子，我將其簡化為關鍵字，並用表格呈現內容，讓它更容易被理解和閱讀。

口頭報告準備

段落分配

為了避免其中一位成員分享時，其他兩位需要等待過久而尷尬站在一旁，我們使用了一個簡單的方法：按照順序將內容平分成三份，而且段落的難易度和所需技巧都不同，有些內容的單字較簡單，有些較複雜，有些需要搭配更多手勢。我們依照彼此能力分配段落，讓所有組員展現所長。

口說練習

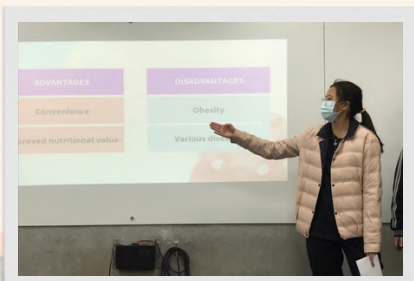
因為我有豐富的朗讀經驗，所以在組內扮演了「語調培訓大師」的角色，當組員有念不順的地方時，我能夠幫忙斷句和示範，讓練習更加順利進行。能夠運用我的能力來幫助我們的小組，我感到既興奮又榮幸。

稿子背誦

在活動前兩週，我們一直在背誦稿子，我甚至在騎腳踏車上學的路上和在走廊走路的時候也不停背誦。我和組員相約平時要抽考對方背稿，當隊友突然抽考我時，一開始我會感到有些無助，但透過不斷的練習，我逐漸變得能夠更迅速、更順利地背誦出我的講稿，這讓我感到非常有成就感！

模擬上台

為了讓我們在當天表現更順利，老師讓我們實際站上台來展示我們的成果。但是我發現當我站在台上時，腦海中的稿子竟然全部消失了，只能默默拿起手上的字稿來複習。第一次練習表現並不是很好，但在第二次，我先深呼吸放鬆自己的緊張情緒，這樣有助於減輕壓力。果然越來越順利了，唸順了後我才開始慢慢加上肢體動作，一切都順利進行，我們的任務漸漸完成，就剩下當天的表現了。



• 模擬上台

成果介紹



我們分三個部分介紹加工食品：定義、種類以及優缺點。



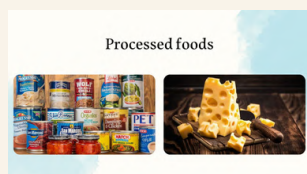
定義：
所有經過冷凍、乾燥、烘焙、罐裝以及殺菌等加工手段後製成的食物，都算是加工食品



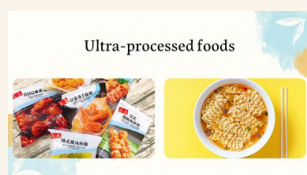
種類：
一、未加工或最低限度加工食物
未經過加工或只是為了延長期限而簡單處理過的食物。



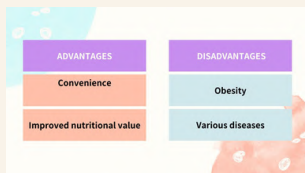
種類：
二、經過加工烹飪的原料
未加工或最低限度加工食品經過萃取、精煉等方式所獲得的物質。



種類：
三、加工食品（輕加工食品）
通常由至少兩到三種成分製成，這類食品不需要過多準備即可食用。



種類：
四、超加工食品
為了美觀和風味添加了大量的油、糖、鹽和食品添加劑的食物，大多垃圾食物。



優缺點：

加工食品的優點是方便及可以提高營養價值；而缺點則是會導致肥胖和各種疾病。



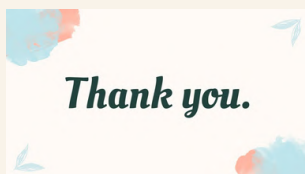
小節：

加工食品通常使用高糖、高鹽和添加防腐劑等化學成分。



結論：

所以我們認為人們為了身體健康，應該少吃加工食品。



到此結束。

完整逐字稿



<https://reurl.cc/3OzO8V>

簡報



<https://reurl.cc/Ge1AYp>

參考資料

營養師盤點超加工食品對身體的危害
<https://reurl.cc/8qsjZ4>
 What Are Processed Foods?
<https://reurl.cc/A45Aej>
 加工食品不健康？哪些不該吃？
<https://reurl.cc/Dm0AQe>

組內分工

	許家瑄（我）	組員1	組員2
逐字稿	修改、簡化內容	擬定架構內容	翻譯內容
製作簡報	6~11頁	1~5頁	13~15頁
分享逐字稿內容	紅字部分	黑字部分	藍字部分

活動進行時

交流 介紹

活動一開始，主持人要求每位參加者拿一張小卡，寫下自己的名字、參加原因以及喜愛的歌曲。接著，我們拿著小卡在教室中，與來自不同學校的同學互相介紹，並簽名，使用英文來相互認識、聊天交流。

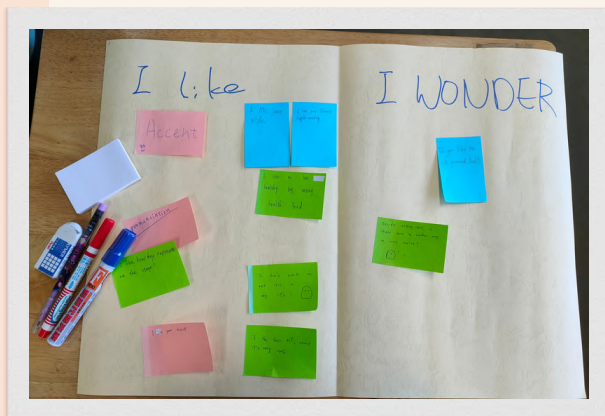
開始 分享

當我們上台分享時，主持人按出了我們的簡報，我內心感到小小的驕傲：「嘻嘻，我們的簡報看起來真漂亮！」我對我們組的成果充滿信心。站在台上，我的心跳很快，我和我的組員們深呼吸三秒，吐氣三秒，盡力平復緊張的情緒。我拿起麥克風，介紹了我們的組員，我的聲音居然沒有顫抖！我們順利地分享了我們的成果，在過程中，我原本經常唸錯的部分都沒有出現失誤，也沒有結巴，更沒有忘記詞句。我和我的組員對我們的表現感到非常滿意！

提問 與反饋

報告結束後，每一組都拿到一張紙，用來收集其他同學的反饋和問題，我們一一回答了提問，也看完了大家的回饋，很多人覺得我們的台風很好，還有人認為我們的簡報很可愛，得到很多肯定的我，心想：「不愧是我！」活動到這，口說任務就告一段落了。

- 得到的提問及反饋



- 上台發表時



感想 與反思

最後一個環節，我們拿了一張小卡，這次寫下了在今天的活動中學到的知識、我的心情轉變以及對未來的展望。寫完後，我向大家分享了自己的想法，心情已經不再緊張，而是很開心地表達出我的真實感受。

尾聲

接下來，我們進行了大合照並收到了小禮物。從進到教室開始，我和組員就對桌上的小熊非常感興趣，牠太可愛了，讓我們認為參加這次活動真的很值得。但沒想到還有甜甜圈！大家拿著小熊及甜甜圈禮盒進行了大合照，為這次的活動畫下了完美的句點。



• 大合照



• 小禮物：小熊及甜甜圈禮盒

問題與解決

在練習口說逐字稿的過程中，我經常會忘記某些單字的發音，導致整個段落卡住。為了解決這個問題，老師提供了一個方法：在接下來的每一天裡開口說每句話之前先念一遍不熟悉的單字，例如：我不熟的是 "culinary"，當我和組員詢問進度時就說：「culinary, 你稿背得如何？」於是我每一天都充滿著 "culinary" 這個單字，在之後的練習，我居然能夠非常流暢地讀出culinary。此外，在練習過程中我們也使用了 "YouGlish" 這個平台，我將不熟悉的單字輸入搜索欄，就可以聆聽外國人在脫口秀或其他影片中的發音，透過這樣的方式，我可以學習到單字的正確發音、重音位置以及應用情境。這對於我在口說方面的提升有很大的幫助，讓我能夠快速進步。

能力培養

在參加「生聲入心」的過程當中我學習到許多技能，收穫最多的是以下兩項：

口說表達

原先我很懼怕英文口說，站在台上總會不經意雙腿顫抖、口齒不清晰，但在這次活動後，我變得能夠有自信且清楚地將想法用英文表達出來。

團隊合作

以往的我不常跟組員共同討論、製作報告，我更習慣靠自己的能力完成所有工作；但在經歷這次活動後，我學會傾聽組員的意見，也願意和組員共同討論並將任務完成。

學習與反思

透過這次活動，我不僅增強了自己英文發表時的膽量和自信，提升了我的英文口說能力，更重要的是，我學到了和組員合作完成任務的重要能力。在整個過程中，我不再是單打獨鬥，而是與組員分工合作、共同討論，一起朝著共同目標前進。另外，透過聆聽其他組的分享，我不僅擴充了自己的英文知識，也了解到生活中的小趣事。此外，我還有機會與來自其他學校的同學進行交流，這是很難得的經驗，而活動氣氛也不像是嚴肅的比賽，而是輕鬆愉快的分享會。為了提升我的英文口說能力，我每週都會練習朗讀英文雜誌的文章。我希望將英文口說變成一種習慣，並期待未來有更多機會能夠進行英文演講，不斷挑戰自己。

僅供金質歷程
請勿抄襲

附錄 - 參加證明



新竹市政府
Hsinchu City Government

參加證明

茲證明國立新竹高級商業職業學校
許家瑄同學參加 The Tell-Tale Heart
生聲入心：第八屆竹苗區高中職英文
課程暨專業群科自主學習課程學生學
習成果分享會
表現優異 特此證明

新竹市政府
市長 高虹安



中華民國 112 年 2 月 9 日
000176