

楊同學

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>呈現有結構，內容豐富，學習歷程與心得並陳，可看出逐步成長的歷程。</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. 除了摘要學習內容，也說明當下以及課程結束後的心得，內容豐富易讀，同時展現自己的逐漸進步。 2. 很細心的歷程，很完整且深刻的表達 3. 這是一份很棒的學習歷程，每週的學習心得成果，最後內化成了一個有趣的專案課程。</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. 在男校，有如此的特殊課程，別具意義，且十分有個人特色。 2. 能投入學習細節，反思細膩。能以多元多樣方式呈現學習歷程與成果，讚。</p>
<p>檔案設計感及版面配置</p>	<p>版面規劃美觀，結構清晰能引導讀者理解。</p>
<p>整體回饋建議</p>	<p>1. 可增加說明：收集到的回饋對筆者的啟發。 2. 有認真且有溫度的過程 3. 對於最後的線上課程專案，再回饋後，可以針對此規畫課程，例如安排直實的體驗分享等，相信課程會更有趣。</p>

高雄中學主持力課程 課程學習成果

姓名:楊同學

課程名稱:高二多元選修-主持力

授課老師:胡中中 教官

課程期間:2022.09.03~2023.01.13

上課時間:111學年度第一學期 每周五3、4節



目錄 CONTENTS

一、選課動機與期待.....	01
二、學習與收穫	
WEEK1團隊共創與目標設立－建立班級凝聚力.....	02
WEEK2自信表達於日常－開啟表達大門的鑰匙.....	03
WEEK3主持腦－目標與方法使活動順利.....	04
WEEK4主持素養(語詞)	
－寫稿小訣竅、埋梗也重要.....	05
WEEK5主持素養(語音)	
－發音發好，也要發滿.....	06
EXTRA－主持力多元選修線上體驗課程	
「線上教學!google meet 體驗」.....	07
WEEK6主持素養(語音2)－口齒清晰的秘訣.....	08
WEEK7主持素養(聲情)－用聲波繪出的表情.....	09
WEEK8主持素養(聲情2)	
－聲情控制使話語富含情感.....	10
WEEK9主持素養(台風)－成為人群中閃耀的星.....	11
WEEK10主持素養(台風2)	
－獨一無二的自己成為耀眼的星.....	12
小作業－我的明星牆.....	13
WEEK11旗津遊(旗津導覽組專案).....	14
三、心得與省思.....	15
四、專案執行歷程與成果	
主持力專案企畫書.....	17
宣傳海報.....	20
教材照片.....	21
課程照片.....	22
參加者資訊與參加動機.....	23
課後回饋.....	25
心得感想.....	27

高雄中學主持力課程 課程學習成果

百字簡述

在主持力課程中，有豐富的理論課程來學習主持素養，加上不斷的刻意練習得以檢視並提升自身能力。並透過專案實踐「線上課程教學」，展現課堂學習成果，也收到許多參加學員的鼓勵及讚賞，是一段自信成長的旅程。

高雄中學111學年度第一學期 主持力課程學習成果(211班 楊軒義)

一、選課動機或期待

我原先預期於上課之後能讓自己的表達力更強，更能善用說話的技巧，不論是在表達自己想法或主持一件事物的能力，甚至人際交流都能夠有提升。

當時我希望在這堂課後能夠達到下列幾點

- 不害怕說話
- 使人聽第一次便能理解我的言語
- 口才變好
- 能自信的表達
- 改善自己用詞深度
- 減少怯場造成的失誤
- 學會主持

而最終我又達到哪些目標了呢？在此份檔案中一探究竟吧！

二、學習收穫、課堂筆記與心得

WEEK1(111.9.23)團隊共創與目標設立 一 建立班級凝聚力

(一)上課內容摘要:

1. 下載、登入並學習使用「ZUVIO校園」程式
2. 預見未來的自己—
思索15年後的自己是什麼樣子的人，並與現在的自己對話
3. 團隊共創—
思索、達成共識並共同制定主持立5班班級公約及學習精神



左圖為大家共創之
班規

右圖為自己親筆寫下的
班級公約



(二)當下心得區 — 呈現剛上完課的最真實反應與想法

1. 三個印象深刻的畫面及原因

- (1). 共編校規: 根據彼此對課程的需求制定規則感覺很新鮮
- (2). 姓名賓果: 藉由這種方式破冰並認識彼此很特殊
- (3). 自我介紹: 讓自己對未來有目標

2. 課後心得與收穫

今天主要是對於自己和他人的認識，藉由種種方法了解自身價值也認同對方特質，同時對於彼此的認識可以助於彼此共同目標的設立。在姓名賓果時由於我平時害羞內向所以我跟我已熟識的朋友一同活動，但在過程中發現我逐漸有勇氣跟他人交流，然後後來就個人活動了。

(三)課程完整結束後的心得 — 現在看以前的課程，用不同角度重新思考

1. 目標設立使自己渴望學習

其實我在第一堂課上完後，有點找不到這堂課的重點在哪裡，因為那時候的我沒有意識到，現在看來，若是沒有這堂課，我可能不會那麼積極的去參與這堂課程，因為我沒有對我要學什麼去做一個思索，**沒有一個明確的學習目標便不會去把握學習機會**

2. 團隊共創助於班級學生學習

也若是沒有這堂課，我可能不會這麼注重主持力5班這個群體，如我高一多元選修的韓文，我便沒有將它視為一個班級，因為我們沒有一種「**我們是一個團隊**」的感覺，反觀我卻覺得我對主持力5班有一種很強大的認同感，因為我們曾團隊共創，曾合作過，也因此**提升了認同感，關係也會和諧，學習也因此更加快樂了！**現在，我不覺得第一堂課是找不到重點的，我反而覺得第一堂課非常重要。

WEEK2(11.9.30)自信表達於日常

— 開啟表達大門的鑰匙

(一)上課內容摘要:

1. 73855定律
2. 上台表達基本模板
 - 問候語→自我介紹→問題→答案
3. 口語表達時請你.....
 - a. 關注身體
 - b. 展現笑容
 - c. 注視對象
4. 自信表達於日常—
 - a. 名字是世界上最引人注意的聲音
 - b. 與人連結從呼喊別人的名字開始
 - c. 刻意練習—30秒自我介紹詞
 - d. 自信表達始於把自己名字說清楚
5. 刻意練習—1分鐘自我介紹詞，說出自己的未來明確夢想、過去的努力與當下的行動

右圖為刻意練習之照片



這是我

#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

(二)當下心得區

1. 三個印象深刻的畫面及原因

- (1). 如何表達: 在73855的定律之中學到了肢體語言很重要，尤其是笑容，也可以享受緊張使自己不受緊張干擾
- (2). 互相表達: 對陌生人的交談是眼睛的交流是重要的，而我也是在之前非常排斥這個部分，但我今天刻意練習了這個部分，雖然結果不盡理想但我覺得至少是一個突破
- (3). 互相評分: 在相互評分是會留意到自己的不足跟需加強的部分，在互相切磋鼓勵下獲得好的效果

2. 課後心得與收穫

我學習到如何跟別人介紹自己的名字跟興趣，雖然現在我沒有足夠的勇氣直接向陌生人說話但希望一旦需要時我能夠以此方式去做一個應對。同時踏出舒適圈也是很重要的，雖然現在也是沒什麼勇氣，但希望我能夠有更加的突破。

(三)課程完整結束後的心得

1. 踏出舒適圈使自己進步，沒有突破就沒有成長

第一次對完全沒有任何認識的人練習，其實對我而言是非常緊張跟害怕的，而我也是一次次地踏出這樣的舒適圈之後，才有現在這樣能夠更大方說出自己觀點的自己

2. 了解自己名字的重要性，讓人短時間記得自己

然後，名字真的很重要，常常在與人互動的時候的第一個問題便是問對方的名字是什麼，也因此自己得對自己的名字熟悉並了解意思，我也是藉此機會知道了自己的名字意義，像我原本的名字是楊宸碩，宸的辰是龍的意思，是一種望子成龍的寄託，碩是大的意思，希望我成為跟龍一樣厲害，而且是大的龍，而後來算命因為龍跟我媽媽的生肖一兔相沖，於是改掉了變成現在的楊軒義，在課堂之中也了解到第一次講名字要讓對方清楚並記得的方法，這也是我首次瞭解到自我介紹如此重要，以前的我往往草草地、敷衍地把名字念過，現在知道名字是這麼重要後，我將會每一次念清楚自己的名字，讓自己被大家所知。

WEEK3(11.10.07)主持腦

—目標與方法使活動順利

(一)上課內容摘要:

1. 刻意練習——分鐘類比法自我介紹
2. 主持腦
 - a. 想目標
 - b. 想方法
3. 主持最重要的目標——活動流程順利進行
 - a. 觸發感受
 - b. 連結渴望
 - c. 引發行動
 - d. 主持最重要的是讓人行動
4. 達成目標的方法——主持素養
 - a. 語詞
 - b. 語音
 - c. 聲情
 - d. 台風



上圖為組內分享類比法自我介紹之照片

(二)當下心得區

1. 三個印象深刻的畫面及原因

- (1). 用車子比喻自己：感覺很新奇因為從來沒有想過用這種方式比喻自己
- (2). 對團體演講：在一對一的交談和一對多的交談很不一樣，對我而言最困難的是眼神的部分，因為我會把視線固定在正對方那個人而沒有去環顧其他人。
- (3). 把分組的密碼放在講義中：很有特色，自己在不知情的狀況下就做好選擇了真是意外呀哈哈，但這也是很棒的方法。人生中也有這樣的事情，有時在不知不覺中做了選擇，知道事情發生時才會了解到自己什麼時候做了選擇而造成不同的結果，所以自己的每一個動作跟想法都會對未來發生不同的影響。

2. 課後心得與收穫

我學習到了如何在團體好好表達，雖然自己還是非常不熟悉也做的很不自然，但我希望自己對於這些能力有所進步與提升

(三)課程完整結束後的心得

1. 主持人腦中的想法——欲達成的目標及如何達成的方法

這一堂課主要讓我學到了當一位主持人時腦中應該要想些什麼，原來就是欲達成的目標及如何達成的方法，主持絕對不是單單的說話，而是要經過重重思考的，像是一個大目標，就要用許多方法達成，而達成這些方法，又要用更多的方法去達成，非常不容易。

2. 達成的目標及方法——環環相扣的許多主持魔法

在主持的時候最重要的目標是讓活動的流程可以順利進行，其中有三個方法，分別是觸發感受、連結渴望及引發行動，而把觸發感受、連結渴望及引發行動做為目標時，又有達成的方法——主持素養，這些全都是環環相扣。

3. 第一次在組內分享——再次突破舒適圈，以一對眾的分享

而這節課也是我第一次在課程中對組內成員分享而不是一對一的分享，這種感覺很不同也讓我覺得有些不自在，但就是這樣一次次的突破舒適圈讓我在後來越來越熟悉再多人面前說話的感覺。

WEEK4(11.10.14)主持素養(語詞) — 寫稿小訣竅、埋梗也重要

(一)上課內容摘要:

1. 自我介紹刻意練習—使用三種模板(名字的音義聯想、夢想時間軸—過去現在未來、○○類比)準備2分鐘自我介紹
2. 觀看黃子佼主持影片並說出他所使用之主持素養
3. 說明V.S.指令
4. 指令四要素
 - a. 預令
 - b. 動令
 - c. 停頓
 - d. 確認

(二)當下心得區

1. 三個印象深刻的畫面及原因
 - (1). 黃子佼的主持技巧高超令人印象深刻：值得效仿
 - (2). 利用完整的兩分鐘介紹自己並對小組內的成員說明：既可以更認識自己也可以練習表達能力
 - (3). 使用指令：若是使用則不容易使觀眾注意，善用指令可以更有效的達成目的



右圖為組內分享兩分鐘自我介紹之照片

2. 課後心得與收穫

我覺得今天的練習為一對多的練習，可以練習自己於團體之中如何說明與表達意見，而指令的使用也是很重要的，一直使用說明是不利於對觀眾的關注的。

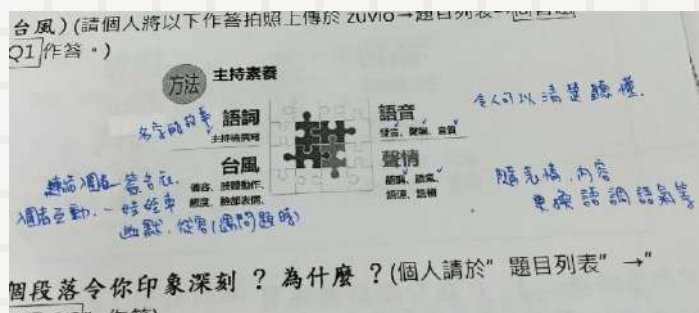
(三)課程完整結束後的心得

1. 與觀眾產生連結的重要

在這節課中看了黃子佼的主持真的只能說很厲害，尤其用許許多多的故事連結入圍者，令入圍者緩解緊張，同時也有被重視的感覺。此舉也達成了與觀眾的連結。

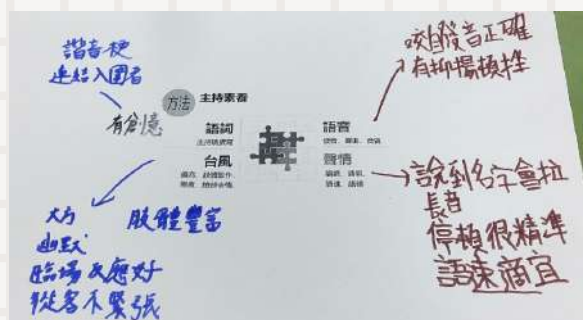
2. 善用指令達成目標

然後，原來我一直以來希望別人做什麼事時，都使用了說明而非指令，使得成效往往不佳，而之後我也了解了運用指令的技巧及步驟—預令、動令、停頓、確認，這真的是我從未想到得，幸好我上了主持力課程。



上圖為自己聆聽黃子佼主持紀錄主持人主持素養的照片

下圖為小組聆聽黃子佼主持紀錄主持人主持素養的照片



WEEK5(11.10.21)－主持素養(語音)

－發音發好，也要發滿

(一)上課內容摘要：

1. 人類發聲系統
 - a. 成音
 - i. 共鳴器官：加大、美化
 - ii. 咬字器官：形成話語字音
 - b. 聲源－聲帶：喉原音
 - c. 呼吸－肺呼吸：氣流
2. 腹式呼吸
3. 比唇畫齒－成語賓果
4. 正音字訣表
5. 語音
 - a. 正音發好 eg. 主席致出`詞ㄉˊ
 - b. 聲調發滿 eg. 典禮開始尸ˊ



上圖為分享為何人類能發出聲音並形成語言

(二)當下心得區

1. 三個印象深刻的畫面及原因

- (1). 正音：在正音的過程之中才發覺平常的聲調準確度不是很高，但經過練習之後，感覺雖然自己的發音仍沒有很標準，但相信自己繼續練習，絕對可以做到，其中我覺得我覺得嘴撮音：ㄩ 是最難以發聲的，希望我能學會他
- (2). 比唇畫齒：藉由發出嘴型的過程瞭解並知曉嘴型與重音的重要性
- (3). 腹式呼吸法：原來說話也是需要用到腹式呼吸的，因為對於我印象而言腹式呼吸是用於聲樂的，沒想到用途如此之廣

2. 課後心得與收穫

藉由正音口訣表練習正確發音，對於生活中各處都有幫助，希望藉由一次次的刻意練習可以使我進步。

(三)課程完整結束後的心得

1. 把音發好發滿很重要

在這一堂課程之中，我深深體會到把音發好發滿是讓人可以聽懂我說話的一個方式，我終於知道我為什麼常常使他人聽不清楚我說的話而需要被他人再次詢問，因為我說話習慣說的含糊，發音也沒有發好，聲音也不足，而我卻從未真正在意過，經由這次的課程，我了解到真的把話說好很重要。

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。

EXTRA(111.10.30) – 主持力多元選修線上體驗課程 「線上教學! google meet 體驗」

上課內容摘要:

1. 閱讀課堂參與原則及並測試相關設備
2. 分享自己預計執行的課程類別及內容
3. 系統化課程規劃五步驟ADDIE
 - a. Analysis 分析
 - b. Design 設計
 - c. Development 發展
 - d. Implementation 課程執行
 - e. Evaluation 課程評估
4. Jamboard 體驗

△ORID課後反思與回饋

- O-「Objective」：觀察外在客觀、事實
R-「Reflective」：重視內在感受、反應
I-「Interpretive」：詮釋意義、價值、經驗
D-「Decisional」：找出決定、行動

- Q1. 請寫出 3 個課堂中令你印象深刻的畫面、聲音、功能、課程設計或具體事實。
Q2. 參與今日線上課程你的感受是? 為什麼?
Q3. 思考一下, 今日參與課程及操作的過程中, 你有沒有什麼聯想、啟發或是疑問?
Q4. 寫下一個參與課程後, 你想要立馬開始嘗試的靈感或行動。
Q5. 當然, 你也可以給中中一些建議或回饋, 讓未來的課程更順遂。

A1. (1)便利貼的學習法

(2)GOOGLE MEET 的小組討論間

(3)使用線上教學模式上課

A2. 線上課程的形式會較為自由方便, 但沒辦法如實體課程般獲得更完整的互動, 而且脖子很酸。然而晚上7點半適逢我的用膳時間所以我只好邊上課邊吃了。

A3. 課程最重要的是與觀眾產生互動, 在互動之中才可以和觀眾連結, 進而引發有效的學習。

A4. 檢視自己的教學計畫與構想並將其改善。

A5. 在過程之中給了許許多多的建議讓我們可以檢視出自己的不足, 讓我知道了要如何改善, 這是很喜歡也很感謝的部分。

WEEK6(111.11.04)主持素養(語音2)

△本節課因中中教官
確診而改為線上上課

一口齒清晰的秘訣

(一)上課內容摘要:

1. 口齒清晰三要訣

a. 口要開

- i. 提顴骨
- ii. 打牙關
- iii. 挺軟齶
- iv. 鬆下巴
- v. 啊~~

b. 唇有力

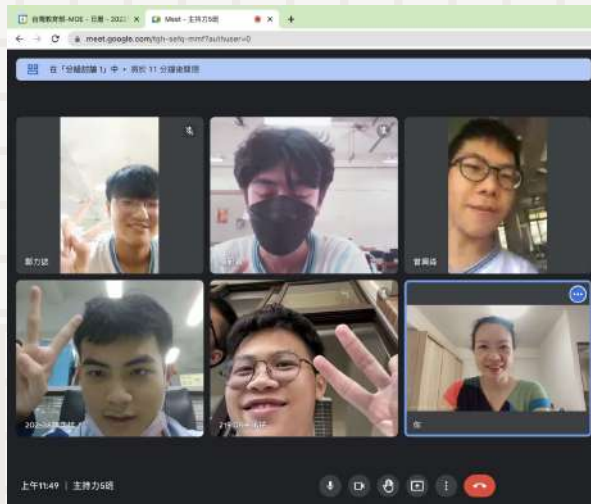
- i. 啵啵啵
- ii. 撲撲撲

c. 舌靈活

- i. 洗牙操
- ii. 馬蹄聲操

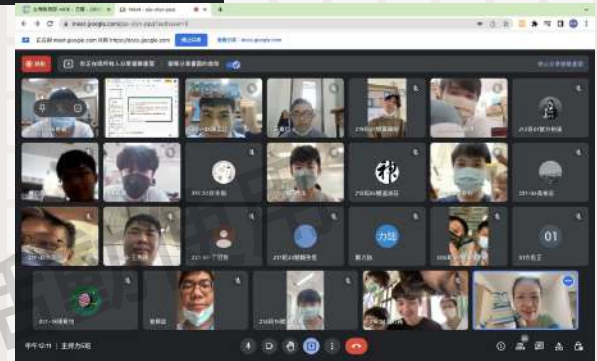
2. ORID焦點討論法

- a. O—客觀事實
- b. R—感受反應
- c. I—意義經驗
- d. D—決定行動



左圖為組內分
享影片心得並
使用ORID討論
法說明

右圖為大合照



(二)當下心得區

1. 三個印象深刻的畫面及原因

(1). **正音**：在正音的過程之中才發覺平時的聲調準確度不是很正音表朗誦：因為線上的關心造成場面凌亂，但也可以因此知道大家都有認真執行，可以使我也認真執行

(2). **笑容的重要性**：因為웃음(笑容)讓人可以得到動力

(3). **線上上課**：在教室線上上課也是一個很新奇的體驗

2. 課後心得與收穫

正音的部分也要持續練習，而自己偶有不集中的部分需要再加強，希望自己可以更加進步

(三)課程完整結束後的心得

1. 線上主持力的特別感

對我而言，如主持力課程這樣**高互動性**的課程使用了線上上課的方式令我感到十分特殊，雖然已經體驗過在家線上課程的感覺，但大多課程都是**互動性**沒那麼高的，主持力課程在**互動**的部份是非常多的，所以於我而言又是一個新體驗。

2. 線上課程的專注度問題

其實線上課程真的需要面對很多問題，對於我聽課者本身最大的問題便是**專注度**了，再開啟許許多多的視窗時，很容易就會被許許多多的外在因素給干擾，而我也需要在更加加強。

WEEK7(11.11.11)主持素養(聲情)

一用聲波繪出的表情

(一)上課內容摘要:

1. 於白板上眾多情緒之中選出6個主持活動或課程時，台下觀眾應有的情緒感受
2. 聲音表情變化的原因
 - a. 呼吸(送氣)
 - b. 臉部表情
 - c. 肢體動作(共鳴腔轉換)
3. 獅子與包子－訓練臉部肌肉縮放
4. 掌握口語節奏的技巧
 - a. 品文本
 - b. 分段落
 - c. 標斷句
 - d. 找停頓
 - e. 選強調



包子



獅子

(二)當下心得區

1. 三個印象深刻的畫面及原因

(1).朗讀文章：這次朗讀文章的時候盡力的表現出了感情

(2).獅子與包子：很有趣的活動，可以讓自己收縮自如，但同時也要放下偶像包袱

(3).觀看《聲臨其境》的影片：韓雪的聲音表情有驚艷到我

2. 課後心得與收穫

這次學習到了要放開偶像包袱才能收放自如，把想展現的表現的淋漓盡致，而這次在朗讀文章的時候，我被組內選為念得最好的，我覺得這對我而言是一個很大的肯定，也讓我覺得我自己其實也是可以做到的，令我非常感動，我也會更加積極的刻意練習，使我能夠持續進步。

(三)課程完整結束後的心得

1. 聲情的渲染力

這堂課之中，我感受到聲情的感染力，雖然沒有聲情也能讓人聽懂話語，但有了聲情便可以容易地把聽講者帶入其中的感情。

2. 聲音影響形象

配音員使用了不同聲音的變化，賦予了不同卡通角色不同的靈魂，也正是聲情之效果，課堂之中看到韓雪一人分飾八個聲音的影片真的只能說是佩服，而不同的聲情真的會影響人物的形象。

3. 受到很大肯定

而這堂課在朗讀文章的時候，我被組內選為念得最好的，我覺得這對我而言是一個很大的肯定，令我非常感動，我也會更加積極的刻意練習，使我能夠持續進步。

WEEK8(11.11.18)主持素養(聲情2)

一 聲情控制使話語富含情感

(一)上課內容摘要:

1. 聲音的彈性－聲音的可變性與伸縮性
 - a. 高與低
 - b. 強與弱
 - c. 虛和實
 - d. 快與慢
 - e. 鬆與緊
 - f. 剛與柔
 - g. 縱與收
 - h. 明與暗
2. 成長的關鍵時刻－兩分鐘短講練習



兩分鐘短講照片

(二)當下心得區

1. 三個印象深刻的畫面及原因
 - (1). 聲音的可變性與伸縮性：用了許許多多的句子演練出不同感情及狀態應有的語調。
 - (2). 想一個童年故事：回味以往的經驗並用學過的内容表達
 - (3). 聆聽他人故事：我們這組的人都很有幽默感，都是有趣的故事，聽了很開心
2. 課後心得與收穫
在這堂課之中，我學習到聲音的彈性，要有不同高低亮暗強弱快慢來迎合情境，而我覺得這次自己練的不錯，可以繼續加油努力尋求進步。

(三)課程完整結束後的心得

1. 如何控制聲情

這堂課學到了許許多多**控制聲情的方式**，在不同的詞語、類別、場合、狀況之下適合不同的聲情是不一樣的。

2. 聲情連結過往經歷

這堂課的聲情練習還運用到了過往的經歷，在刻意練習得時候還能夠**想想在人生之中，什麼於我而言是很重要的，甚麼影響了我到現在的人生**，真的是很有意思。其中，一個到外國旅遊的故事真的讓我感到最真實的culture shock，真的使我深深知道文化的差異性。



左圖為兩分鐘短講照片

WEEK9(11.11.25)主持素養(台風)

—成為人群中閃耀的星

(一)上課內容摘要:

1. 司儀訓練
 - a. 定目標:
 - i. 在意感受
 - ii. 連結渴望
 - iii. 引發行動
 - b. 找方法
 - i. 找斷句
 - ii. 畫重點
 - iii. 抓共鳴
 - iv. 給節奏
2. 畢業典禮司儀稿練習
3. 明星商數
4. 指派作業—我的明星牆



上圖為司儀稿朗讀練習之照片

(二)當下心得區

1. 三個印象深刻的畫面及原因

- (1). 如何使用共鳴腔，因為這跟我在國中合唱團被教到的方法非常相似，所以有熟悉的感覺。
- (2). 不同場合使用不同共鳴腔，在依據場合的需要來使用不同聲調，否則使用了不恰當的聲調時容易造成反效果
- (3). 明星商數，透過明星商數，我也能夠發現自己的優點與好處，而能夠加以展現

2. 課後心得與收穫

在教到共鳴腔時，因為我國中是合唱團，而那是也教到共鳴腔在唱歌的使用，而我卻沒想到用在說話也是可行的，而且會造成很好的效果，也讓我學習一件事可以不只用在一個地方，而明星商數的部分則是在先行絕對自己擁有的明星商數時，我完全命中了大家對我的印象，也許是我很了解自己，但後來想想也有可能是只展現出自己預設出來的自己，這是需要在多做觀察的，但總之希望這些明星商數在我良好的運用下得以對我產生正向的幫助。

(三)課程完整結束後的心得

1. 共鳴腔也能用於說話

這堂課讓我印象特別深刻的是運用不同共鳴腔講話，因為我國中曾參加合唱團所以我了解共鳴腔，但我從來沒有發現在說話時也能夠用到共鳴腔，而且對於聲情跟台風都有很好的效果，這感覺就想一個東西就在我身旁，但我卻從未發現它的存在，這種感覺真的很奇妙。



上圖為分享何為名星商數之照片

WEEK10(11.12.09)主持素養(台風2)

—獨一無二的自己成為耀眼的星

(一)上課內容摘要:

1. 我的明星牆—展示
2. AWESOME溝通法則
 - a. A(Aligned)身心一致
 - b. W(Wired)建立連結
 - c. E(Empathetic)有同理心
 - d. S(Simple)簡單明瞭
 - e. O(Open)開放接納
 - f. M(Magical)創造神奇
 - g. E(Engaging)展現魅力



上圖為我的明星牆分享之照片

(二)當下心得區

1. 三個印象深刻的畫面及原因

(1). 我的明星牆—看到大家做的明星牆都寫出了個人特色，當然我也不例外，在透過自己跟他人瞭解到我得明星商數之後，我將好好運用這些明星商數來為我的口語能力加強。

(2). AWESOME TALK—利用AWESOME TALK來宣傳一個東西真的是很神奇的感覺，如何讓對方收到吸引而購買是一個很好的課題

2. 課後心得與收穫

我真的覺得我的明星牆做得不錯，感覺很有美感，這應該也是我的明星商數吧哈哈，然後AWESOME TALK的說話方式我覺得我還需要再加強，因為我還沒有很能夠去散發感染力讓對方購買，這是我需要再加強的

(三)課程完整結束後的心得

1. 對明星牆的自評

這堂課分享了我自己做的我的明星牆海報，我自己很滿意我的作品。

2. AWESOME TALK的說話方式

之後的AWESOME TALK宣傳時便宣傳了我在海報用到的最大量的元素—紙膠帶，因為它真的好用、易修改不傷紙、而且美觀，送禮自用兩相宜，重點是價格也非常經濟實惠。

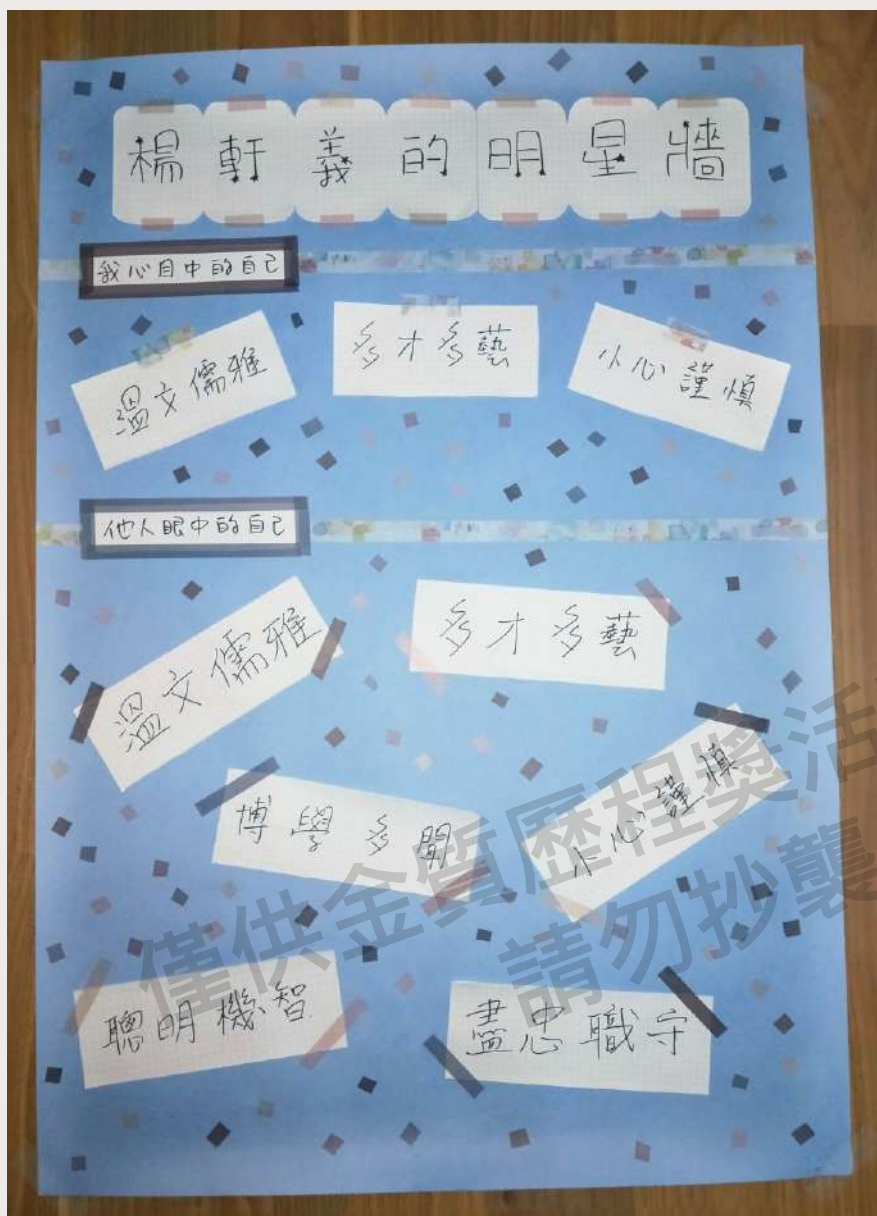
沒錯！上面的一段話有吸引到您嗎？如果有，那代表我的AWESOME TALK可能順利吸引到您了，或許這就是AWESOME TALK的厲害之處吧。

3. 理論課程最終堂

同時這也是最後一堂理論課程，感覺時間過得很快，之後便是大家的成果展示了！

我的明星牆

[作品] (經後製調色增亮)



[統計結果]

使用google 表單統計，共20人填答，每人三票

最高票數如下

溫文儒雅 9票

多才多藝 7票

聰明機智 6票

博學多聞 5票

盡忠職守 3票

小心謹慎 3票

[材料]

半開粉彩紙

方格筆記紙

黑色奇異筆

紙膠帶

口紅膠

[心得]

1.統計部分—統計結果與預估相同

我認為此現象有兩種可能，一是我對我自己的特質非常了解，二是我可能只表現出我認為的自己，但以上兩種情況皆能夠表示出我自己知道我在他人眼中的明星商數，也因此可以好好善用我的優勢。

2.美編部分—紙膠帶與莫蘭迪色系的善用

坦白說，這是我第一次以紙膠帶作為美編的主要材料，原因只是在購買粉彩紙時心血來潮看到紙膠帶便想說可以作為材料，沒想到製作時靈感大發，想到以仿剪貼簿形式作為主概念，加上以碎紙膠帶製作彩花，其中莫蘭迪色系的膠帶與背景的低彩度恰好形成色彩和諧，並帶有寧靜內斂氣息，洽符合了我的個性，也是因此我對此作非常滿意。

WEEK11(111.12.16)－ 旗津遊(旗津導覽組專案)

(一)上課內容摘要:

(此為旗津導覽組專案展示)

1. 旗津遊

a. 港口觀景台

- 805高雄市旗津區旗下巷26號

b. 高雄燈塔

- 80541高雄市旗津區旗下巷34號

c. 旗后砲台

- 805高雄市旗津區旗後山

d. 旗津星空隧道

- 805高雄市旗津區廟前路1巷

e. 旗津天后宮

- 805高雄市旗津區廟前路93號

2. 中中教官請吃大碗冰



此為中中教官請的大碗冰
有圖有證據

(二)當下心得區

1. 三個印象深刻的畫面及原因

(1).絕對是中中教官請的大碗冰嘍，端出來的時候場面十分壯觀，謝謝教官也讓教官破費了

(2).旗后燈塔美景，從上而下看到美麗的旗津與西子灣真的好漂亮

(3).認真的同學們，看到旗津導覽專案的同學們各個都準備周全，值得被高度讚賞。

2. 課後心得與收穫

我認識到了旗津的部分鄉土歷史，也對旗津有更多的了解，而且以往來到旗津通常只逛街跟到海水浴場，不會到去導覽的那些地方，真的讓我大開眼界

(三)給旗津導覽組同學的回饋

最深刻的是在旗后砲台上一個門上猜字時，大家都猜了很多複雜的字，結果是八，而我最欣賞田楷睿同學，因為他是負責引導整段旅途的動線也很關係同學是否有跟上，非常關心同學的狀況，我覺得所有同學們可以把資料整理的如此詳盡，也能想出很多問題讓同學加分，也很積極的導覽，而建議的部分有點難給因為大家都做的太好了。



搭乘渡輪前往旗津

海岸美景

旗津星空隧道

三、心得與省思

其實這一學期的課程教給我的遠超乎我所期待，我原先預期學到說話、溝通、對話等等的能力，但是沒想到這個課程也帶給我很多其他的東西，很多都是無法在一般課堂學到的，這也可能說能夠改變我的一生也不為過。

首先我真的感覺我更敢說話了，第一個發現的是到親戚家的時候，以往我的打招呼都非常小聲，而現在親戚都說我講話變大聲很多，不像以往扭扭捏捏的，第二個則是要以往表演時的我，即使萬全準備，上台還是會無法控制的害怕與顫抖，現在的我難免會緊張，但我已不太會顫抖，表現得也較自然。

我感覺我的表達能力也是整整提升許多，以往我說話不帶過多表情與語調，一直以來被人說有一種高冷的感覺，但現在多了表情與語調等主持素養的幫助，現在大家也說我變得更加親切了，更加具有感情的表現了。

而且，我覺得我更能夠快速地想出我接下來要說什麼，在經過許多次的刻意練習之後，我更能夠一邊想一邊說，而不是把所有的東西硬記之後組織出雜亂的一段短講。

總之，我真的覺得這半學期的課非常充實，讓我真的成長不少，主持力也成為了我其中一個超能力。

還記得在選課動機與期待中我列了幾個目標嗎？現在正是時候檢視這些目標了！

1. 不害怕說話—自評:達成率50%

雖然我有漸漸更敢說話，但害怕仍存在，只是減少

2. 使人聽第一次便能理解我的言語—自評:達成率90%

別人因聽不清楚而請我重述的次數顯著減少

3. 口才變好—自評:達成率70%

我認為我所說的會更有條理與深度，尤其具目標性的言語

4.能自信的表達—自評:達成率95%

我對於我的言語更有信心，如音量明顯變大、模糊的詞彙或語意減少，且在表達自身意見時善用「我認為」等主觀詞語取代「有人說」等客觀詞語

5.改善自己用詞深度—自評:達成率20%

雖然用詞深度增加不多，但我在自己的用詞與目標配合的能力改善極多，我覺得用詞不一定要深，但要精確，與目標能夠配合。

6.減少怯場造成的失誤—自評:達成率80%

減少怯場造成的失誤確實有減少，但還有進步空間

7.學會主持—自評:達成率80%

在這學期之中有學習到主持的許許多多方法，使我的主持能力提升許多



後面還有更精采的內容喔!
請繼續看下去呦!!!

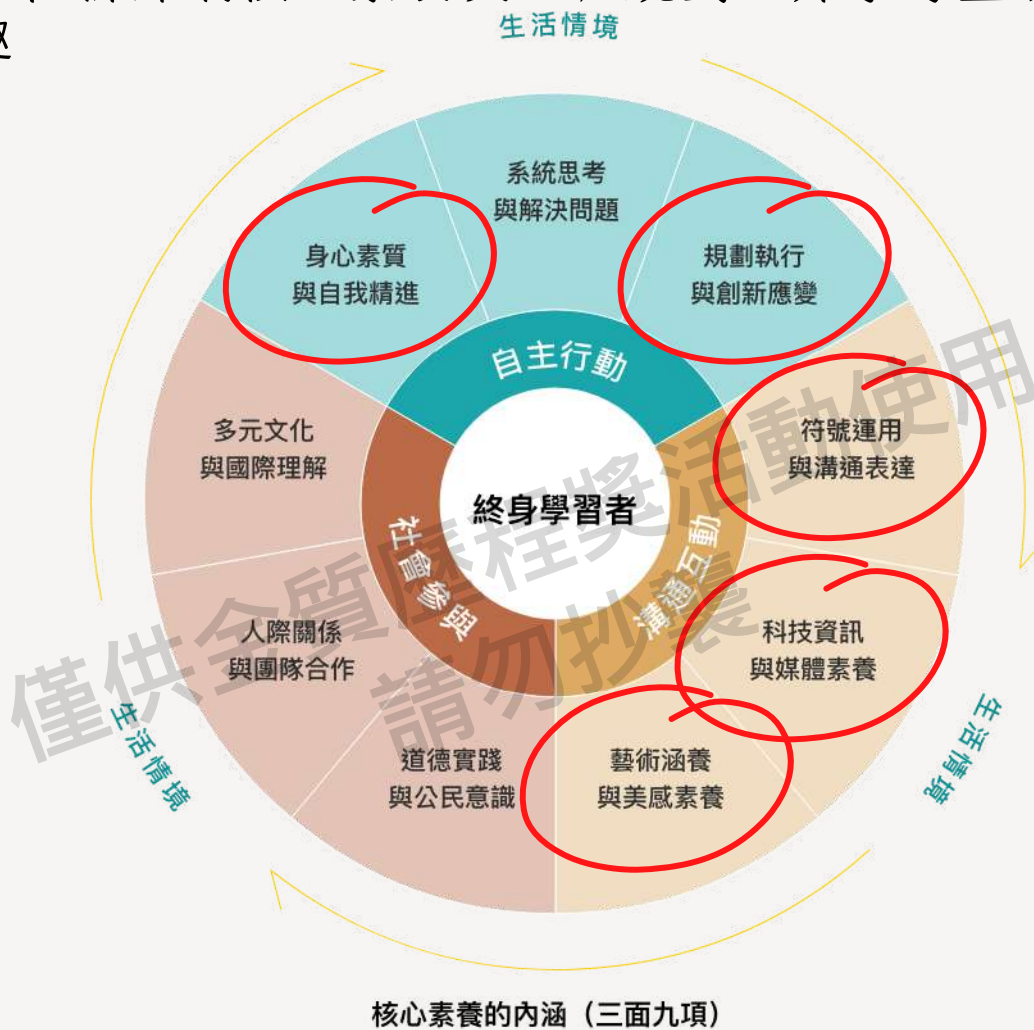
四、專案執行歷程與成果

主持力專案企畫書

班級:211姓名:楊軒義

★我選擇的專案成果形式是線上教學課程

★結合新課綱核心素養及生涯規劃、升學考量或個人興趣



專案企劃:

▶專案名稱:

線上教學專案:一堂單純且精彩的課程—輕鬆認識唇彩

▶專案目的

使未深入了解或完全不懂唇彩的人對唇彩有初步的認識，並產生分辨唇彩樣式、色系與挑選唇彩之能力

主持力專案企畫書

▶執行方式:

線上教學

▶執行時間

原定2023/1/14(六) 15:00~16:00

△後改為2023/1/18(三) 19:00~20:00

▶執行地點

租屋處

▶參與對象

鎖定族群:不限

實際參加:填寫表單者25位與旁聽者數位

▶宣傳方式

Facebook、Instagram等社群媒體

▶執行內容製表

○表製作中 ◎表初稿完成修改中 ●表完成

進度	日期															
	月	2023年1月														
	日	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
PTT		○	○	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	●	●
宣傳海報					◎	◎	◎	●	●	●	●	●	●	●	●	●
報名表單						◎	◎	●	●	●	●	●	●	●	●	●
課程講義						○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	●	●
回饋表單												●	●	●	●	●
聯絡參加者														●	●	●

主持力專案企畫書

- ▶工作分配表:
無(1人作業)
- ▶工作進度表

日期	進度
2023/1/6	敲定主題、開始製作課程PPT
2023/1/9	製作宣傳海報初稿
2023/1/10	製作報名表單、課程PPT初稿完成、開始製作課程講義
2023/1/11	課程講義初稿完成
2023/1/12	與教官討論、試教、更改專案執行日期、宣傳海報完工並開始宣傳
2023/1/15	製作回饋表單
2023/1/17	PPT、海報完工、開始聯絡參與者
2023/1/18 18:00	確認最終參加者名單與PPT、講義發送講義與課程代碼
2023/1/18 19:00	執行課程

形式：線上教學專案

主題：一堂單純且精彩的課程－輕鬆認識唇彩

課程宣傳海報：

一堂單純且精彩的課程－

輕鬆認識唇彩

講者：楊軒義

還不知道唇釉跟唇蜜的差距？

還看不出口紅的色差？

1小時的課程讓你從零基礎學習認識口紅家族

適合參加族群

想要入坑唇彩

想要略懂唇彩

想要在段考之後轉換心情或療傷

對唇彩全不懂 可

單純想聽 可



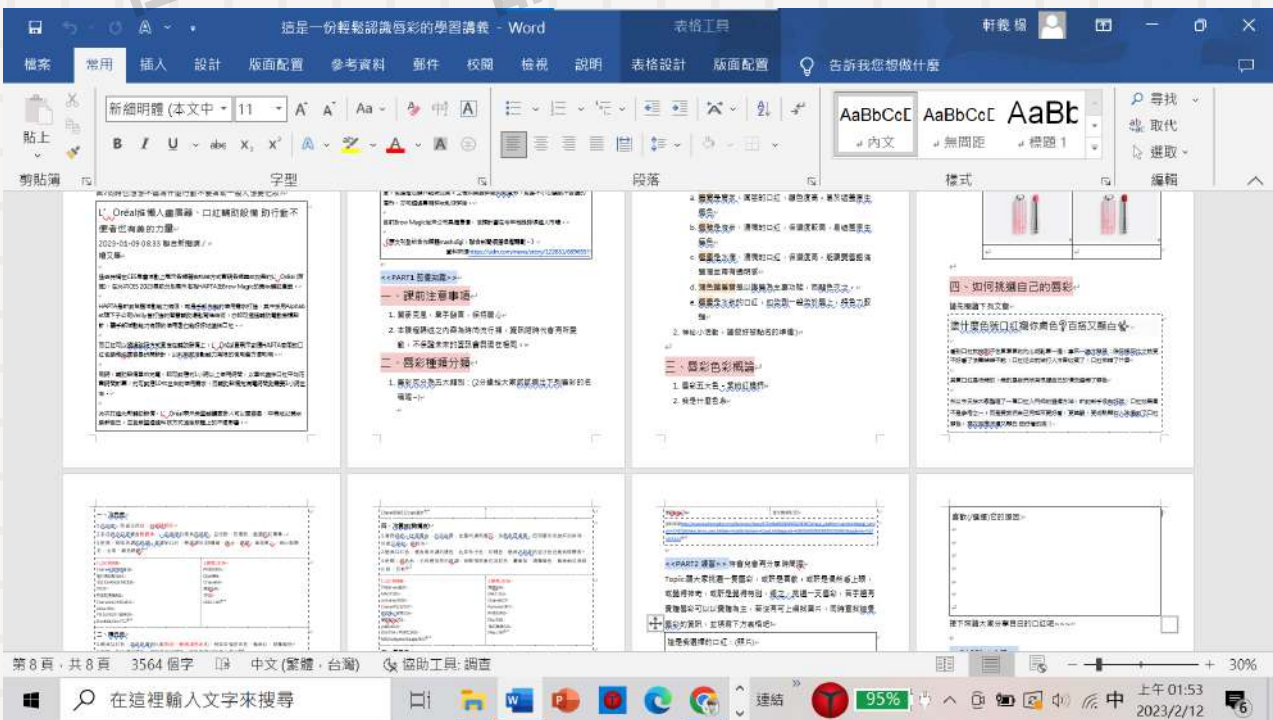
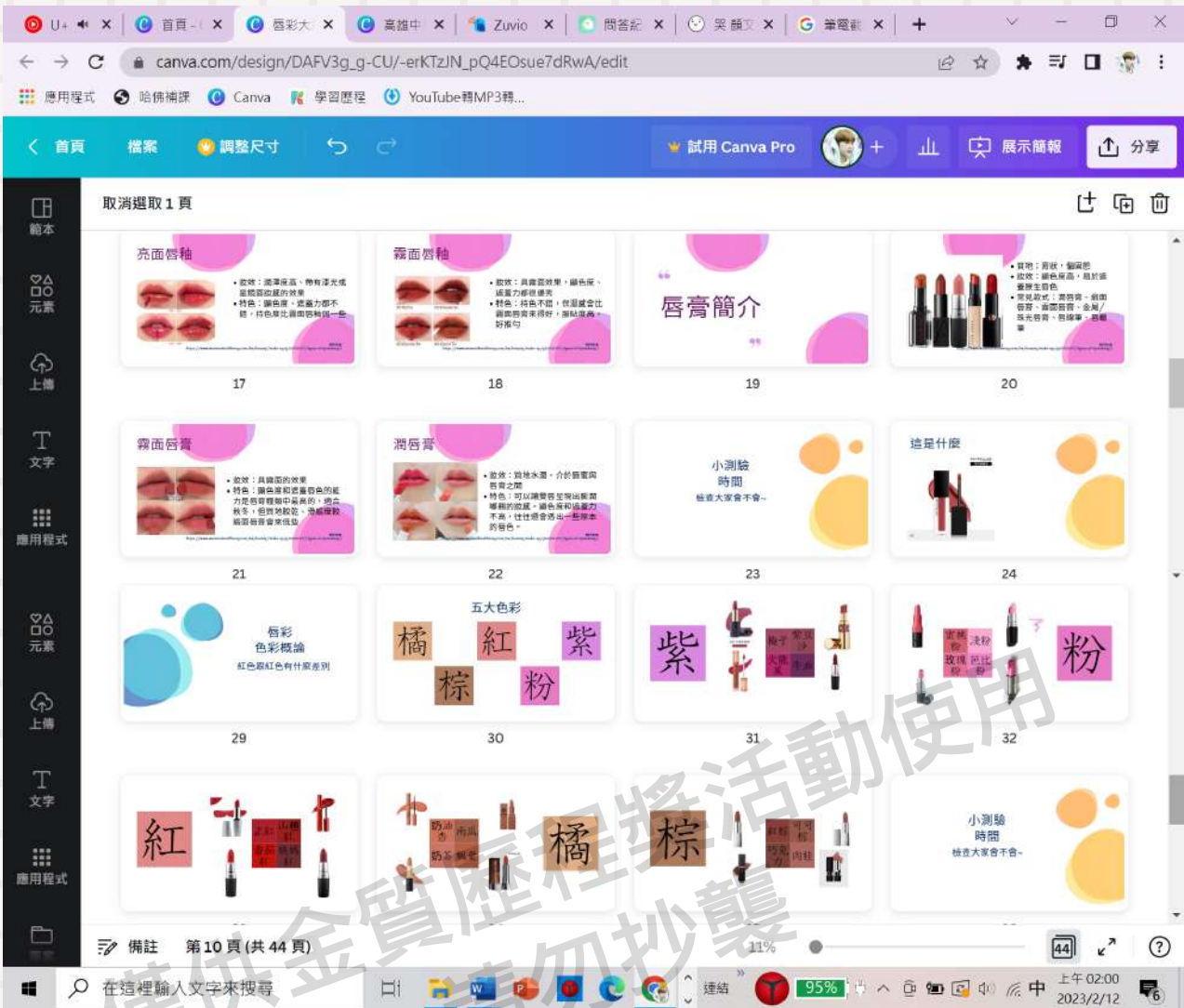
上課時間

1/18(三) 19:00~20:00
不用錢但要幫我寫回饋單

報名表單



教材照片：



課程照片：

捕軒義正在分享螢幕畫面

唇彩 種類分類

唇膏唇蜜還分不清楚嗎
那你來對了

晚上7:07 | mzk-fitz-wym

捕軒義正在分享螢幕畫面

通話中的訊息

只有這場通話的參與者可以查看訊息，而且訊息會在通話結束後刪除

20 萬宏蕊 晚上7:21

你 晚上7:21
ok跟

萬麗銘 晚上7:21
我這活著

kobe123 晚上7:21
老師講的好

萬麗銘 晚上7:23
椰子不是棕色

kobe123 晚上7:23
那是脆梅

你 晚上7:23
哈哈

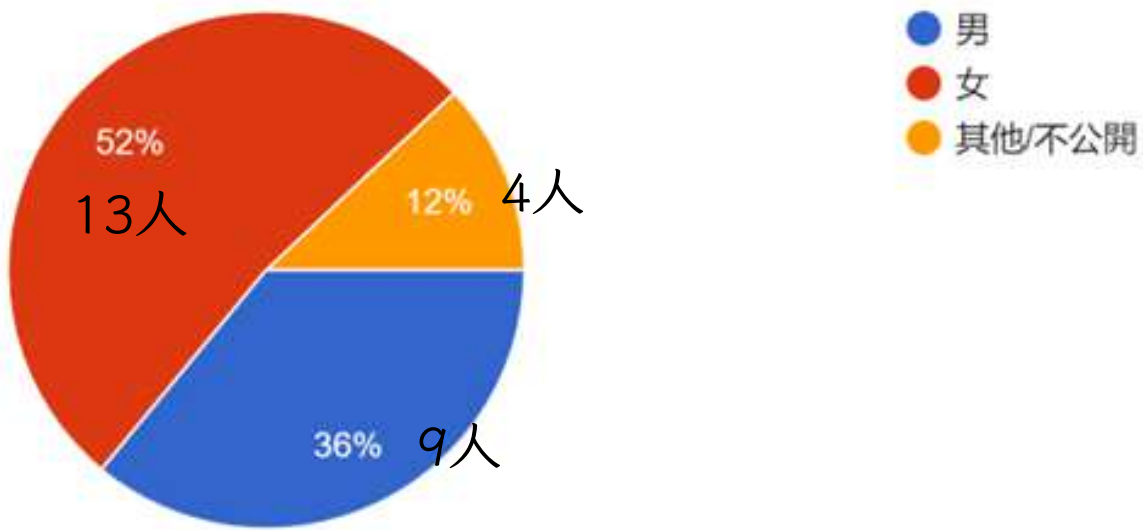
轉送訊息給所有人

晚上7:25 | mzk-fitz-wym

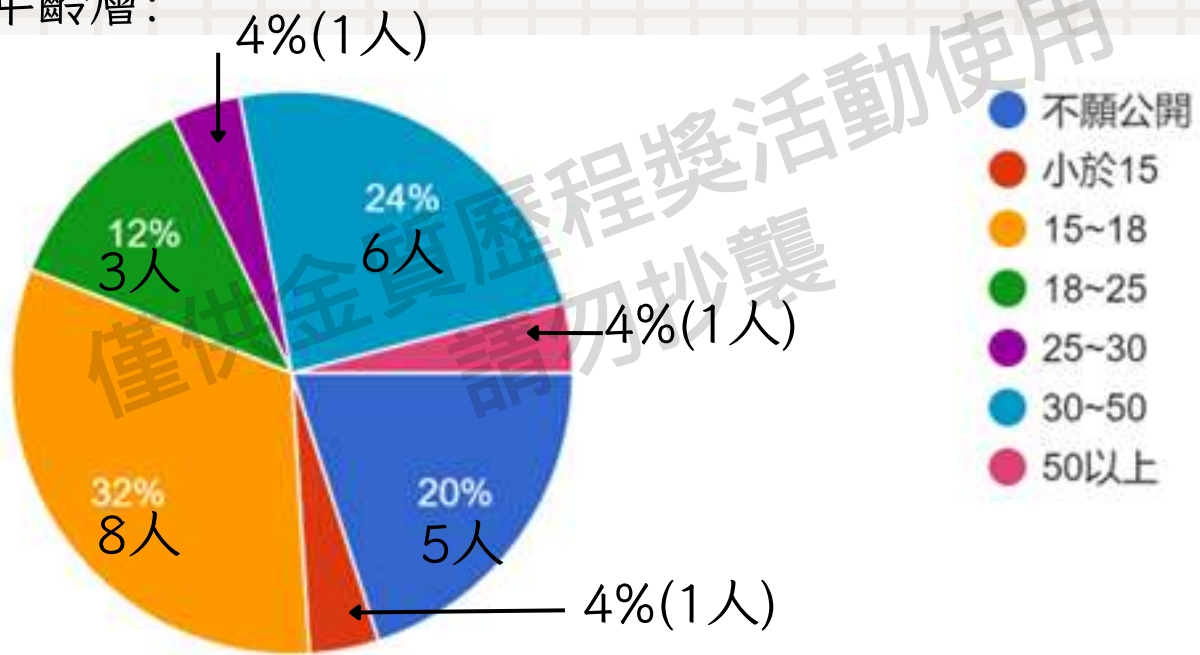
晚上7:51 | mzk-fitz-wym

參加者資訊：

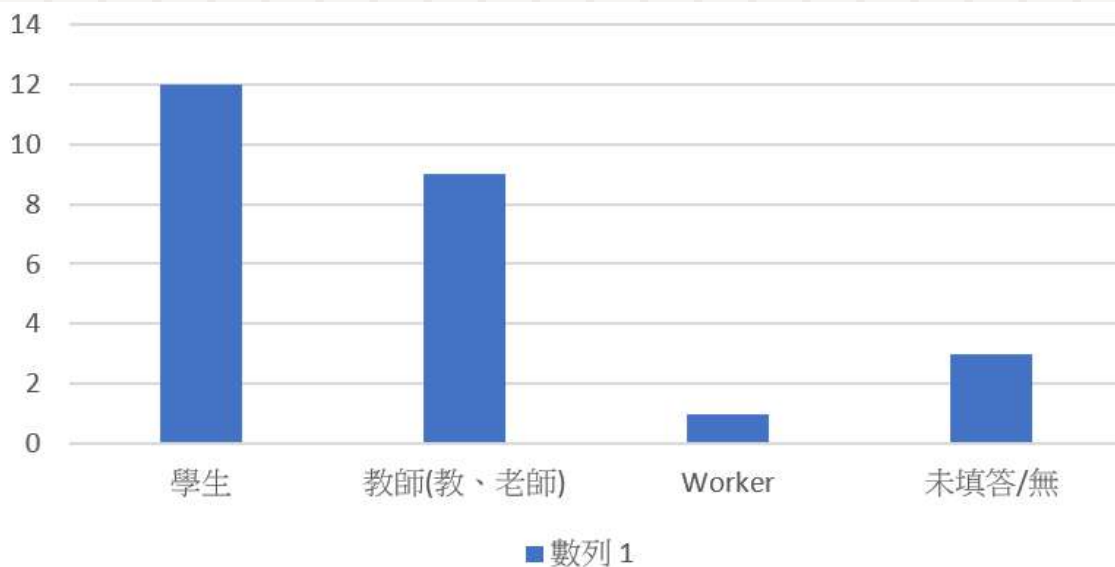
生理性別：



年齡層：



職業：



參加動機(節錄):

Shirley:

想了解高中男孩如何對這議題有興趣如何介紹，超佩服

京捏:

想看看楊軒義上課 聽聽看about 唇彩的知識

柚子柚子:支持同學ww而且主題很有趣！

邱○玆:看到中中教官的臉書覺得不錯

郭○君:好奇，因為自己很少塗唇彩

Paige:Improve the skills

小胡:想要認識、入坑唇彩

六月:來聽軒義上課

Jenyu:想略懂唇彩

QQ:想了解唇彩

Luca:想學化妝

許○宜:唇膏控

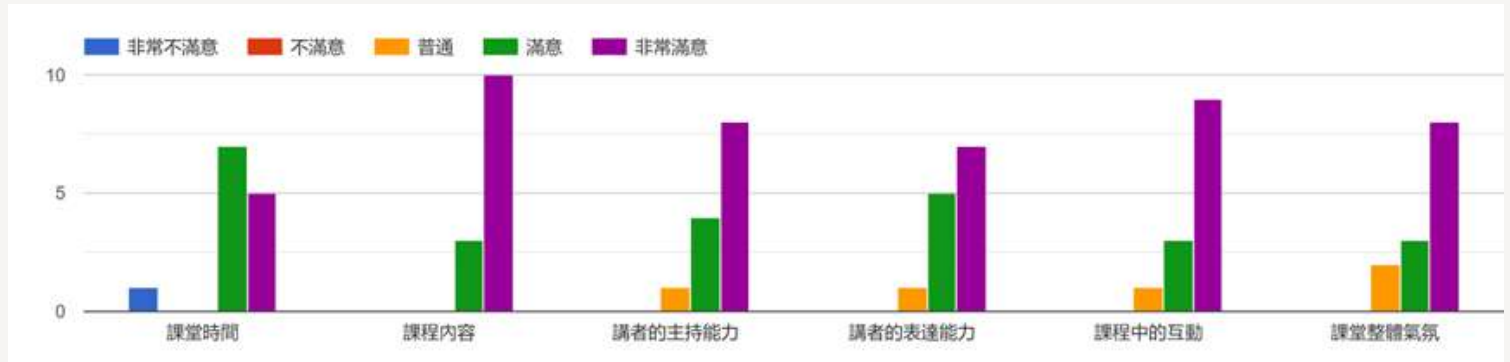
AW、hui:有興趣

王○銘、娜塔莎:好奇

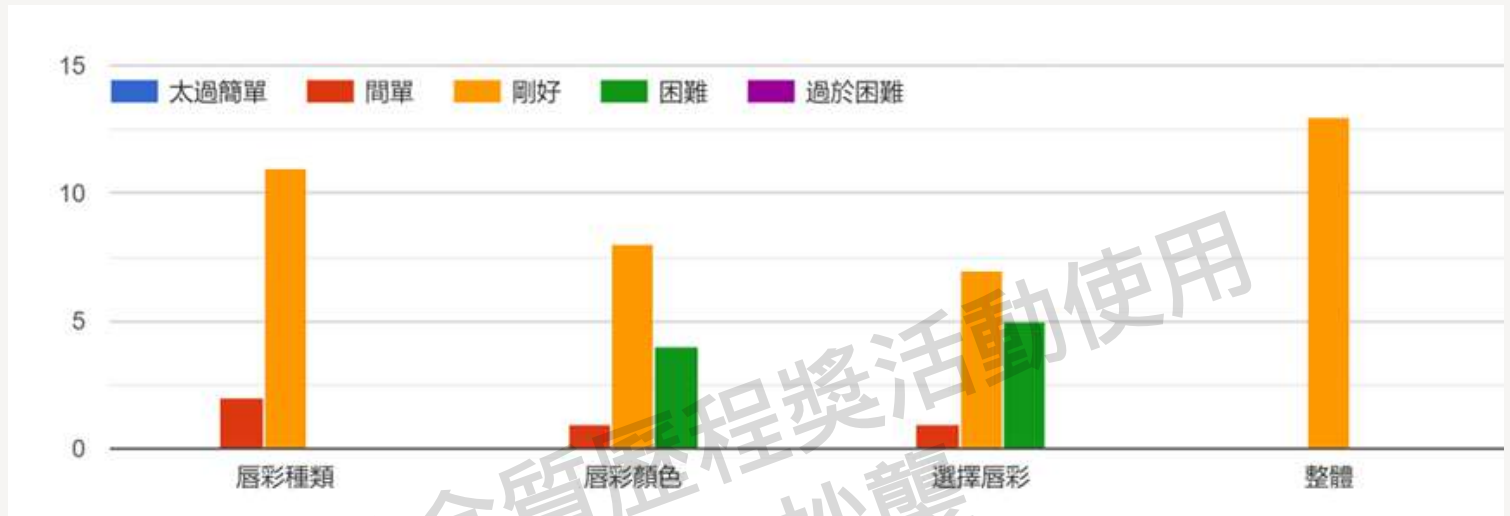


課程回饋(節錄)

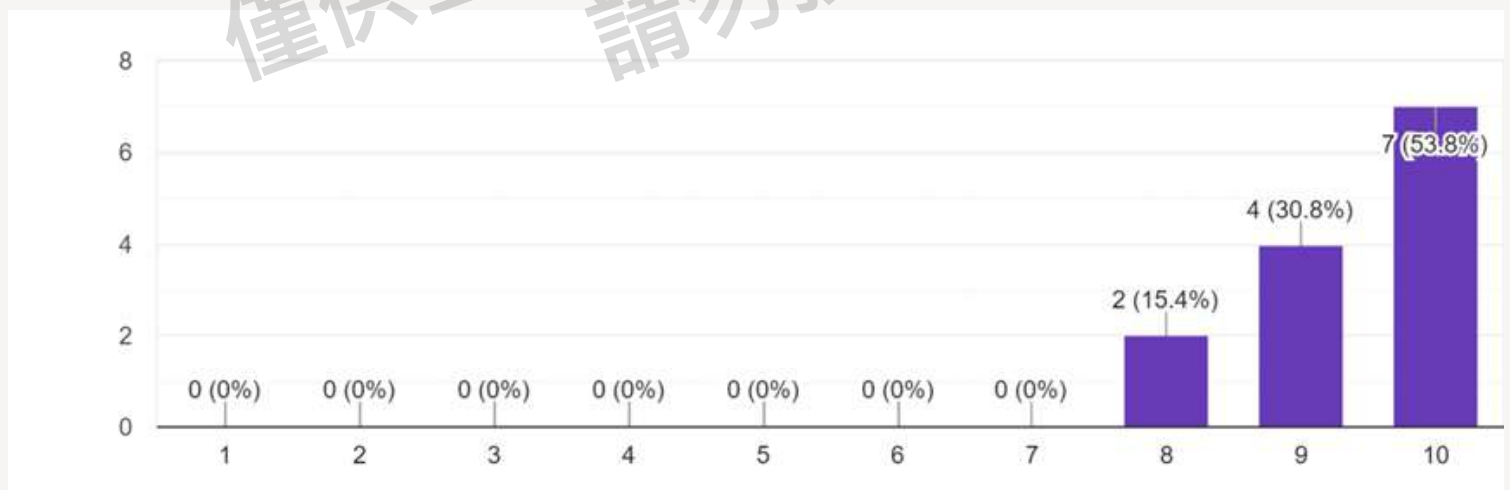
課程滿意度調查



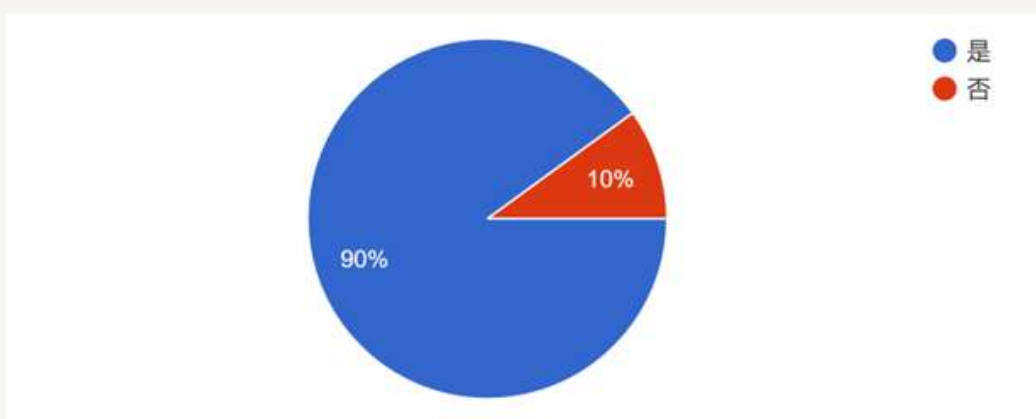
課程難易度回饋



本次課程的整體滿意度



是否符合報名表上填的參加動機



對講者說的話(節錄)

Luca:

你超棒ㄉ！介紹很詳細，但可能口語表達稍有不順或卡頓，但已經很厲害了！

Shirley Li:

其實很多學生喜歡化妝變美,但是要請學生能整理出來有條不紊的介紹變成一門專業的知識又是另一大挑戰,軒義同學簡報清楚呈現教學內容很吸睛,口條適中,很難想像高中男生可以專業的介紹這門課,很像專櫃的化妝師專業課程,非常佩服!最後搭配色的時候比較少介紹,可以出現不同膚色的女生搭配不同口紅的效果,會幫助更了解色彩學和彩妝搭配

Tammy:

軒義~你的講題很吸引人,對唇彩比女孩更有研究,侃侃而談,台風穩健,有乃師之風,讚喔!

Seki Tsai:

謝謝你帶我們認識各式各樣類型唇膏的,這個隨處可見的彩妝產品,原來還可以透過色系,質地的變化,帶來不同的妝感

李○利:

我在課程中學到很多,很棒的課程!

郭○君:

覺得你是真心喜愛與分享,謝謝

丘○翔:

你很棒繼續加油!很少說出這種話欸

心得感想

一、選擇以唇彩為主題的原因

首先我先想先說說我為什麼選了唇彩作為主題，首先是因為我一開始的構想是做一個輕鬆、負擔不大且特別、非常規的課程，於是我一開始便把我的課程類型定義在流行時尚，而我原想做穿搭的課程，但我發現穿搭真的太過於主觀，難以以一套標準或規則說明，(OS:而且我的資金不足買不了那麼多套衣服(; ʘ_ʘ))，而突然有一個問題：「口紅的顏色怎麼分？」，加上我曾在校外參加過藥粧相關的微課程，使我自此對粧品產生興趣之後偶有在使用，便決定以口紅作為主題了！

二、查找資料時遇到的困難

當我查找資訊時，發現口紅色彩資訊也是非常雜亂，因為大家的審美及對色彩的看法也是很主觀的，於是最終我的口紅課程使用的也是較多人所說的方式而不是所有人都認同的，相較之下，口紅的類型相關資訊單純許多，固態的唇膏、液狀不透明的唇釉、液狀透明的唇蜜到水狀的唇露加上潤色護唇膏這五種分類方式是大眾幾乎都認同的分類方式，真的比較好找。

三、幕後最大支持者－教官

這是我第一次設計課程，而且是幾乎是一人作業，教官也給了我很多建議是讓我的課程可以變好的，尤其讓我印象最深的是課程宣傳照片，教官所建議的美女圖及時尚感的海報配色真的可以說是賦予這張海報新的靈魂，真的要很感謝教官的幫忙。

四、宣傳期趣事

而我的課程主題在宣傳時似乎真的引起了一些火花，也許身為男校的高中生做出彩妝類的主題令大家覺得新奇，甚至連校長也宣傳了我的課程，那時我只能說完全是受寵若驚，完全說不出話。

五、課程執行過程的問題

當然線上課程最怕就是沒人回應，當然一開始我也遇到了，但後來陸續有人回應，但因為依些小狀況使我沒有存到所有的對話紀錄，但在我印象之中，第一個回答的是教官，真的很感謝教官的支持，到最後分享自己唇彩的環節時，中途一度沒人應答時，一位參加的老師自願說了想要分享，並且說了一句「因為我感受到講者真的很認真」這句話真的讓我感動到心坎裡，甚至有點想感動到哭的感覺，後來也有老師自願地分享了，這種感覺真的讓我開心又感動。

六、執行後感想

課程結束時我覺得如釋重負，但我真的覺得很開心也很有成就感，甚至是課程回饋單中大家通常最不想寫得「對講者的話」項目中高達幾乎9成的回饋單不是空白的，真的讓我覺得付出都是值得的。

下圖為校長幫忙分享課程的貼文(截於校長臉書)

Facebook post content:

莊福泰
1月13日下午1:04 · 一人

一堂單唇且精彩的課程

男生開的唇彩課

是我們沒想過，不是他們愛搞怪

旋中學生多元選修的專題

歡迎線上參加

<https://forms.gle/v573qH5LiDbVEamJ9>

圖片來源：胡中中教官臉書 顯示較少

莊博丞、胡中中和其他195人
留言.....

請按 Enter 鍵發表。

高雄中學主持力課程 課程學習成果

END

謝謝教授的觀看
本份課程學習成果到此結束

僅供金質歷程獎活動使用
請勿抄襲

