

田同學

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>以word檔呈現, 主題引人, 佐證 內容豐富適切。 目錄頁層次明晰</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. 非常扎實詳細的學習成果, 期末專案有創意, 且能帶領其他同學參與學習。但主持力在未來規劃上較少敘述, 例如你提及的上台報告會緊張知克服? 社團表演? 或是活動主持? 或是參加語文競賽? 可以多 說一點你這堂課可以帶著走的東西。 2. 若封面頁可再加設計, 更有畫龍點睛之效</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. 用心投入學習, 能實踐自主的規畫活動與行程。 2. 透過自己與他人回饋更加整合自己的特質與在主持力的表現, 但期中工作分配有提及自己的興趣, 但為明確點出何種興趣讓你擔任這份職位, 稍嫌亮點不足。 1.</p>
<p>檔案設計感及版面配置</p>	<p>小建議: 由於文章較長, 可以再用一些不同顏色的字標記重點或亮點。</p>
<p>整體回饋建議</p>	<p>1. 完整豐富的學習歷程, 甚至涵納自評與他評 內容, 且有教師指導與自學改進歷程, 非常珍貴, 唯美編排板可再更上層樓。 2. 以word檔呈現內容比較多, 可試著學習如何轉變為簡報檔, 多增加主持力與未來具體的規劃關聯, 搭配口頭 說明來協助聽眾融入學習情境。</p>

高雄市立高雄高級中學

111 學年度第一學期

課程學習成果

二年 14 班 6 號 田同學

指導老師：胡中中 教官

課程概述	
課程名稱	高二多元選修 主持力
實施時間	每週五第三節、第四節
學習歷程百字簡述： <p>在這學期的主持力課程中，透過理論課程每週發表與刻意練習的方式，逐步朝向理想的口語表達前進，也學習許多主持的要訣。此外，我在期末專案擔任小組長，率領小組進行籌備，從無到有地規劃並順利完成旗津導覽的目標。</p>	

目錄

一、修課動機.....	第 2 頁
●學習一種帶得走的能力、●流暢表達、●克服緊張	
二、課程內容.....	第 3 頁
1.課程概要.....	第 3 頁
●週週練習、●點評機制、●我的明星牆	
2.課堂答題.....	第 6 頁
3.課程回饋.....	第 7 頁
三、期末專案.....	第 8 頁
1.專案緣起.....	第 8 頁
2.專案籌備.....	第 8 頁
●工作分配、●場勘、●最後衝刺	
3.專案執行.....	第 12 頁
●組長兼領隊、●講解、●活動亮點、●旅程結束	
4.專案回饋.....	第 14 頁
5.專案省思.....	第 15 頁
●時間控管、●行程安排	
四、修課心得與收穫.....	第 16 頁
●週週發表，刻意練習、●期末專案的收穫、	
●主持力，是一種帶得走的能力	
五、課程結業證書.....	第 17 頁

一、修課動機

●學習一種帶得走的能力

最初在高一時，我的輔導教官就是胡中中教官，也是在當時知道了「主持力」這門選修課的存在。

高二上時，看著多元選修的開課清單，原本想選自然科相關，但後來看著看著又想起了「主持力」，於是便決定要來選修這一門課程。選修這門課的原因，最主要還是我希望能透過這個難得的機會練習口語表達，學習到一個帶得走的能力，除了往後求學、求職面試時能夠有幫助，對日常生活來說，學著如何穩健地向陌生觀眾表達也一定有幫助。

●流暢表達

平時在學校需要上台報告時，我事前通常不會完整列出逐字稿，也很少真的提前順稿並抓時間。但我發現這樣的模式造成我在上台時的臨場表現可能不如預期，或是下台了才想到有哪個部分可以講更多。

我希望能夠藉由這門選修課，學習該如何事先擬稿、如何做好萬全的準備。如此一來，在將來就能夠在發表前完成準備工作，完美說出製作的內容，以免白費先前蒐集、整理的資料。

●克服緊張

我自認為不算是一個內向的人，但每每有上台發表時，我就會變得異常緊張，講話時雖說與平時不會有太大的差別，但情緒上幾乎都是被緊張所影響，我甚至可以明顯感受到自己拿麥克風的手在顫抖。

由於先前耳聞在這門選修課中有許多練習機會，我希望能夠在這一學期中，透過不斷的練習改變我原先上台緊張的情形。這麼一來，才能在發表時有最完美的表現，也能更從容地用情緒起伏來詮釋發表內容，使整體發言能夠有更完整的感覺。

二、 課程內容

1. 課程概要

課程在每周五上午都有兩節課，整學期扣除段考、假日等約有十八週。第一週是進行課程的介紹與團隊目標建立，在經過全班同學的集思廣益後，總共歸納出了七項團隊目標，包含團隊與個人的種種層面。

●週週練習

接著有長達十週進行理論課程，是整學期課程中最核心的部分。這段時間內，老師從自信表達、主持腦一路講到主持素養，有著主持活動的種種細節。對我來說，印象最深刻的是主持素養，內容包含了語詞、語音、聲情、台風等四大主題，每一主題都至少會花一周的時間進行。這段時間的內容，雖說以主持為名，但其實絲毫不局限於「主持」這樣的單一場合，而是在各種口語表達時皆能夠學以致用。



圖一：兩兩對坐練習



圖二：帶領小組進行組內發表
(線上上課，筆者為左上者)



圖三：小組內發表(一)



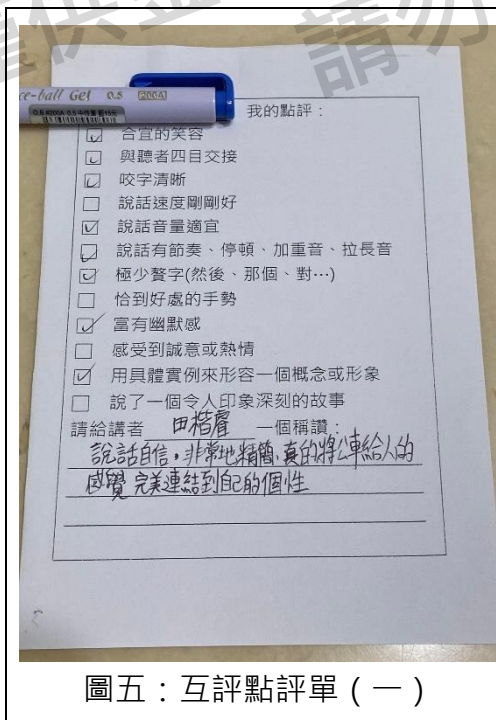
圖四：小組內發表(二)

●點評機制

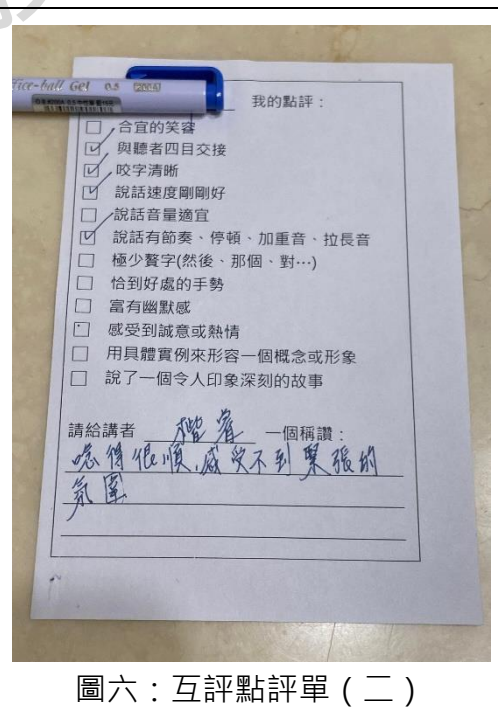
此外，在課堂上，只要有對著他人發表的機會，都會以點評單進行自評與互評，能讓講者作為將來發表時的改進方向。

點評指標：

- 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
- 說個一個令人印象深刻的故事
- 開口前深呼吸，關注自己的身體 (此項僅限於自評版本)



圖五：互評點評單 (一)



圖六：互評點評單 (二)

●我的明星牆

另一個印象深刻的部分，是在學期初進行「我的明星牆」製作。當時雖然大家在班上都有幾個比較認識的同學，但頻繁更換分組之下，每次也都還是會遇到不熟識的同學。為此，老師特別提前一周宣布作業，要做出一張包含自己照片與特質的海報，其中特質的部分還需要包含由周遭的人所選。

在收到這份作業後，我首先是自己選了三個特質，同時透過社群媒體詢問一些比較熟識的同儕、師長，最終才選出了六個「別人眼中的自己」所符合的特質。透過這一次的作業，不僅了解周遭人們對我的看法、印象外，也明白了，若是能有海報的輔助，自我介紹時能夠更有架構，而簡單明瞭的海報也能幫助他人對我更有印象。



到了學期末，上課的時間則是用來進行小組專案，關於專案請見〈三、期末專案〉。

2. 課堂問答

在這學期的課堂上，我們是被允許使用手機的。但手機必須是用於學習，主要是用來回答網路系統「ZUVIO」的問答。

一般而言，老師會在上課前就將當天的題目設定好，等待講到有題目時才開放作答，時間到後就關閉題目不再開放作答。而我們在系統上回答的題目，多數是需要思考的問答題，或者是組內短講的講稿。在這學期的所有題目中，我回答了大約 93%的題目。



圖八：本學期答題表現 (截自 ZUVIO 系統)

The screenshot shows a question (Q2) asking for a one-minute self-introduction using the 'Vehicle Analogy' (車輛類比法). The answer compares the student to a bus, mentioning their ID (214田楷睿) and their regular, repetitive lifestyle.

問答題

Q2請參考補充資料，以「車輛類比法」寫出一分鐘自我介紹稿？

大家好，我是214田楷睿。我覺得自己像是一輛公車，除了外型一樣很大隻以外，我覺得我還有一些地方跟公車很相似。平常的生活非常非常規律，就好比公車有著固定的路線，我幾乎每天都是重複一樣的生活，假日會做的事情也就差不多那幾樣。此外，我做事情時有時候會很慢，這點跟公車也很相似。

圖九：課堂答題內容 (組內短講講稿)

3. 課程回饋

每週的課程結束後，老師會在 ZUVIO 系統多加入一到問答題——當週的課程回饋，固定的題目格式如下：

- (一) 寫出三個課程中最讓你印象深刻的畫面或內容？你的理由是？
- (二) 今日課程你有哪些收穫？有發現自己的進步嗎？是什麼？可以如何運用在生活或學習上？

我在 111 年 9 月 30 日「自信表達於日常」課程後留下的回饋：

(一)

1. 73855 表達法。雖然知道肢體語言在第一印象十分重要，但卻未曾想過能夠佔有 55%這麼高的比例。
2. 30 秒自我介紹。嘗試用清晰、明確的方式讓對方認識自己，同時也加入了一些獨特的故事，讓這段自我介紹能夠更具記憶點。
3. 1 分鐘自我介紹。有了前一次的經驗，以我來說，一分鐘的自我介紹在肢體語言掌握上有明顯進步。

(二)

我覺得自己不算是一個很內向的人，只是跟不熟識的人溝通還是難掩些微的緊張。在今天的學習之後，我逐漸掌握了如何有自信的表達，不再像過往那麼緊張。我認為這是一個非常實用的能力，畢竟人是社會性動物，時時刻刻都有與他人溝通的需求，也因此，自信表達便顯得更為重要與實用。

我在 111 年 10 月 7 日「主持腦」課程後留下的回饋：

(一)

1. 類比法自我介紹：透過巧妙的比喻，可以讓他人有具體實例的情況下更快認識彼此
2. 主持腦短講：從教官分享的實例中，清楚明白主持所需要的方法與最終需要達成的目的
3. 專案提案：這大概會是我高中三年最重要的非考科學習歷程，也可能會是我將來申請大學三份中的一份，再加上專案是由自己選擇，因此更為期待

(二)

主持腦的部分，學會了一名主持人所應該注意的事項與追求的目標，如此才能使主持工作圓滿順遂。除了年底的專案之外，其他課堂上的成果報告在發表時，也都有機會運用到口語表達的能力。

三、 期末專案

1. 專案緣起

在「主持力」這一門選修課程中，每一位同學都要選擇一項自己的期末專案。專案大致上分為兩類型：小組專案與個人專案，小組專案包含了旗津風土導覽、課堂活動帶領、雄中校園導覽、直播採訪、線上成果展製作；個人專案則是線上教學、課外活動主持等兩類。

看著老師傳來的專案清單，我在仔細思考後，決定選擇「旗津風土導覽」的專案。這項專案是要利用一個上午的時間，帶著選修課的所有同學到旗津觀光，並且為他們進行導覽。

2. 專案籌備

我們這次的籌備可分為三大階段：第一階段是確認組員名單後，進行粗略的工作分配，同時讓大家回家做功課；第二階段是現場場刊，利用一個上午的時間，專案組員與老師一起到旗津，依照規劃的路線並沿途構想相關規劃；第三階段則是出發前，除了向全班宣布注意事項外，組內也進行了多次彩排，以確保在介紹時能順暢。

● 第一階段：工作分配

在確認好組員後，我們面臨的第一個問題便是選組長。當時的大家彼此都不太熟悉，甚至連對方名字都叫不出來，對於彼此的行事風格、習慣也全一無所知。後來我決定自告奮勇擔任組長，原因除了希望這次活動能完美落幕外，也是讓自己有個機會能站在領導位置，用更全面的角度進行專案。後來又經過了幾次籌備會，我們陸續確認了景點、路線等事項，也開始分配各自的範圍。考量到我本身的興趣，同時也盡量讓大家先選擇，最終我負責的是「旗津歷史與聯外交通」。這一個不屬於任何景點的主題看似簡單，但其背後須考量的層面十分廣泛，也必須要自己從無到有的整理，準備上還是具有一定的難度。

《旗津歷史與聯外交通》 214 田楷睿

旗津是位在高雄西側的沙洲，距離本島最近處僅約 150 公尺。

早在明末清初，來自中國的船隻便會在旗津停靠並休息，久而久之

之就因絡繹不絕的人潮而成為村莊，甚至是當時大高雄地區最熱鬧的地方。牡丹社事件後，丁日昌核准的兩條電報線中，有一條就是從安平到旗津。

1895年，也就是日本統治台灣的第一年，打狗公學校成立於旗津，是大高雄的第一所體制內學校，為旗津國小之前身。到了日治中期，哈瑪星一帶填海造陸與縱貫線通車後，高雄市的重心才逐漸轉移至鹽埕。（哈瑪星就是剛剛捷運到渡輪間的那邊，縱貫線通車時終點則是現今的哈瑪星鐵道園區）

到了1950年代政府推行進口替代政策，旗津的經濟重心才逐漸從漁業轉向工業，後來也跟隨著高雄港的腳步逐漸擴張，

接著來講一下現在的旗津。以我自己的分法來說，旗津主要可以分成北、中、南三大塊。北邊就是古地名的旗后，是旗津最早開發也是目前最熱鬧的一區，我們今天的行程也都是待在北邊這一區而已。中間的部分是中洲，雖然比旗后晚開發，但目前是旗津造船業最密集的地方。南邊的話則是高雄港第四貨櫃中心，目前沒有居民定居。

最後來講一下旗津的聯外交通。原本旗津的南端與本島相連，但1960年代為了開闢第二港口而將相連的部分挖成水道了。後來直到1984年過港隧道通車，旗津與本島的公路才又重新連接。但由於過港隧道的出口在剛剛提到的南區，另一端連接的位置也離高雄市區有點遠，因此渡輪仍然是旗津最重要的聯外方式。

剛剛帶大家搭的渡輪是由市政府全額投資高雄輪船公司經營，但其實早年也有民營的。當年由於公營渡輪班次少、票價高、運輸力不足，民間開始有人以舢舨載運旅客。這種民營的舢舨24小時營業，不必等到規定時間才開船且票價遠低於公營渡輪，業績比公營的還好許多。但這種民營舢舨幾乎都沒有護欄，機械狀況不甚穩定，業者為了賺錢也時常超載，因此事故頻傳，其中也包含當時震驚全國的25淑女罹難事件。（簡單補充一下該事件，當時一艘民營舢舨嚴重超載，船上都是趕著要到加工出口區上班的女工，途中因為機械故障等因素翻覆，船上有25人罹難。雖然這件意外與勞工環境無直接關係，但仍是喚起了台灣社會對於勞工權益的重視。）

後來為了避免類似意外發生，政府逐漸加強對民營舢舨的管控，開始要求加裝護欄、依規定載客、造冊列管等，2000年左右則是以安

全跟市容因素，強制收購所有民營舢舨並銷毀，自此旗津渡輪便只剩下由公家經營。

另外跟大家分享一個有趣的事，目前旗津渡輪每日營業長達 21 小時，而且尖峰班距可達到五分鐘一班，這樣的服務水準根本不比捷運差了，因此也有人把旗津渡輪稱為海上捷運。

除了前面提到的過港隧道跟渡輪外，旗津也曾經討論過各式各樣的交通建設，可惜目前都還沒付諸實踐。其中包含了旗津跨海大橋、旗津纜車，兩者都因為國防還有港口限高因素而不了了之。近幾年討論比較頻繁的是旗津輕軌，而這方案也包含了兩座新建過港隧道，不過目前的進度只有達到提報行政院而已，距離實踐還是遙遙無期。

●第二階段：場勘

約莫在籌備開始後的一個月，我們選定了一個週六上午到旗津進行現場場勘。當天除了確認各自的工作分配外，也看完了各式各樣的大小問題，包含集合地點、解說地點、行走路線等。由於當時的我們彼此間已經比較熟識，整體來說當天的氛圍是頗愉快的，也很有效率地完成了所有場勘任務。



圖十：場勘時組員合影留念（於旗後砲台，筆者為左一）

● 第三階段：最後衝刺

完成場勘後，由於緊接著就是期中考，因此我們決議先將場勘結果簡單紀錄，等到考試後再來進行通盤的檢討與改善。在考完試至出發的短短兩週內，我們經歷了多次的線上、實體討論，總算敲定了當天的所有細項。此外，也在各次會議中，讓大家練習自己所撰寫的解說稿，確保活動當天能夠順暢進行。



圖十一：於學校進行會議（筆者為站立者）



圖十二：線上討論（筆者為左下角者）

3. 專案執行

●組長兼領隊

到了正式出遊的當天，我在出發時間前一小時就先抵達了學校，除了先把擴音設備領來做確認外，也順便到集合地點等大家。順利完成集合並確認不參加名單後，便帶隊出校門，開啟我們這半天的旅程。一路上我揹著音響、手持麥克風，時時注意著隊伍的狀況，也把握在捷運、渡輪上的時間點人數。順利抵達旗津後，便開始進行導覽。

●講解「旗津歷史與聯外交通」

為了整體脈絡的流暢，我所負責的「旗津歷史與聯外交通」是放在最前面進行的。一路上邊帶隊邊解說，過程中也安插了許多的提問，除了能賣點關子外，也是為了提高大家的專注度。等到我完成我的導覽部分後，接著就是各景點的介紹了。由於我要負責帶路，音響也還是背在我肩上，因此整路幾乎都是走在最前方，也協助我們的其他組員進行導覽。

●活動亮點：三十人份大碗冰

等到我們完成所有導覽並回到老街後，就是大家最期待的自由時間，為的就是讓大家在旗津買好午餐。雖然最後集合時有些同學遲到，但整體來說都還在我預留的緩衝時間內。接著大家便馬不停蹄地趕回鼓山，為的就是要享用老師請客的 30 人份大碗冰。坦白說，這項行程是到籌備後期才加入的，但也占用了將近一小時的時間，但最終討論後我們認為是具備可行性的，因此才會決定點頭答應。

●旅程結束

在吃完大碗冰後，也代表著我們的所有行程都已經結束，接下來的目標便是趕回學校，讓大家可以準時回班級參與下午第一節的課程。經過了半天的長距離步行，回程路上的大家顯得疲憊，而我講了半天的話，又要背著數公斤重的音響、設備，當下已經開始想睡覺了，但還是想辦法撐到進校門、收完加分卡後才回到班級教室休息。



圖十三：全體同學於旗後砲台合照（筆者為前排右一）



圖十四：帶隊於旗津步行（筆者為第一排綠口罩者）

4. 專案回饋

(1).對整體活動的回饋 (節錄)

●我最喜歡的部分是他們在介紹旗津的歷史，能從中學習到很多曾經發生在這塊土地上的故事，真的很有趣我認為導覽組的同學每個都非常的用心，帶給我們一起充滿回憶的體驗，以及每位組員都非常詳細地和我們介紹，最後，我認為能加強的就是下次可以選個輕鬆一點的景點。

——莊○哲同學

●稱讚看得出來導遊們都很用心，都有經過設計。建議整體來說，馬不停蹄，少了絕對欣賞美景的時間，稍有可惜。——余○祐同學

●今天的收穫就是導覽同學準備的問題，還有他們導覽的吸引力讓我希望像他們看齊。——莊○豪同學

(2).對我個人的回饋 (節錄)

●我覺得楷睿的一些互動跟脫口而出的話讓人感到很有趣，很佩服他的幽默感。有些題目都很有趣量也不會不夠讓活動冷掉，是個很值得學習的部分。——張○愷同學

●我最欣賞田楷睿同學，因為他是負責引導的也很關係同學是否有跟上，非常關係同學的狀況，我覺得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。——楊○義同學

●楷睿同學：我覺到他很有帶領的能力，他能一邊帶領一邊導覽。雖然其他導覽員也優秀，但相對來說，他的效率是最合宜的，沒有太拖延。——黃○睿同學

5. 專案省思

作為這次專案的小組長，我認為我們在細節上多少有些思慮不周之處。很多的小細節，在場勘時都已經想過了，但等到正式執行時，人數變得更多，過程中的不確定性也隨之增加。

●時間控管

以廁所問題為例，出發前便一再叮嚀務必在學校先上廁所，但還是有零星幾位同學忘了，以至於我們在出發後不及 20 分鐘便需要停下來上廁所。後來在中午的自由時間解散前，也有提醒大家要在集合之前上完廁所，以免耽誤到後面的行程，但這部分還是有些同學無法配合，因此又必須挪時間讓大家上廁所。

也因此，若是下次還有類似的機會，一定要考量到人數多拖延到速度的問題，以避免場勘時一切順利、活動時趕不及的情形發生。

●行程安排

這次活動所排定的四個景點，雖說都位在旗津區的北側，但當天在旗津的路程長度逼近 3 公里，沿途又有許多碎石子路或是上下坡等較耗費體力的路段，對於在旗津僅停留 2 小時的我們來說，體力上確實有著一定的負擔。而除了在旗津的 3 公里外，若是再加上沿途交通往返的路程，肯定是超過 5 公里的。

當天活動時，確實有聽到腳受傷的同學在這樣的安排下較為吃力，而即便是身體健康的我，回到學校後雙腳也酸痛不已。此外，這樣的行程安排，導致我們壓縮了一些景點的解說、拍照時間。若是能有下一次類似的情形，我認為應該把景點的數量降低一點，除了能有效降低總路程外，也能空出更多的時間讓同學好好享受當地的自然、人文風情，以符合我們「風土導覽」的需求。

四、 修課心得

●週週發表、刻意練習

在理論課程中，幾乎每週的課程都有若干次可以向小組同學、甚至是向全班同學發表的機會。透過每一週的「刻意練習」，一步步地跨出舒適圈，也一次次的更能掌握口語表達的訣竅。

此外，由於幾乎兩到三週就重新分配座位，每次都會遇到不太熟識的同學。但也正是如此，才能讓我有機會能不斷練習向陌生人發表，努力克服心中的忐忑不安。

至於發表後的點評環節，我也從中受益匪淺。藉著每次發表後都能即時收到的點評單，我能清楚看到自己哪些部分做得好、哪些部分還有加強的空間。這樣的機制幫助我能夠好好省思每一次的發表，進而在下一次的發表中改正，一次次朝向理想的口語表達邁進。

●期末專案的收穫

至於印象最深刻的部分，我想應該是期末專案吧！由於專案的組員們都是自願選進這組的，我們團隊的向心力算是足夠，而且幾乎每週碰面時都會稍稍追蹤一下彼此的進度，可以確保大家各自進行的都順利。在領導團隊的方面，我過去其實沒有太多這樣子長時間的領導經驗，多數都只是小組報告的組長而已，從製作到發表間通常都只有一至兩週。但這次的專案從籌備、場刊到執行，期程長達三個月，這其中如何有效率的處理事務但不造成他人太大的負擔，我認為是我進步最多的地方。

●主持力，是一種帶得走的能力

主持力，是一種帶得走的能力。而我在這學期所習得的，絕對不僅僅在「主持」這個領域上，而是包含了各式各樣的口語表達，同時也因為專案而培養了我的領導能力。相信這一些非學科的能力，都是我會一輩子受用的，絕非隨著我脫離學生身分就結束。

五、 課程結業證書



僅供金質歷程
請勿抄襲