

鍾同學	回饋建議
書審老師 A	<p>整份課程學習成果豐富，學習過程也清楚說明，特別是後面在一到四點的學習反思相當具體，也充滿積極與熱情的心，相當不錯。下次記得將頁碼標上，讓他人檢索更快速些。</p>
書審老師 B	<p>整體而言是一份非常完整的歷程檔案。完整紀錄了英文表達能力的進步與學習的過程細節，且呼應一開始的動機與目標，並透過相關活動的整理與撰寫，連結未來有興趣的科系。閱讀過程也會感受到學生的熱情與成長，極力推薦。</p>
書審老師 C	<p>看你的作品，彷彿跟你一路闖盪三年似的，真不容易啊~希望你的經驗，有機會可以跟他人好好分享~</p>



透過英文課練習表達

--英文課程學習成果



新竹女中 | 普通科 | 鍾同學

目錄

壹、學習摘要	p.3
貳、學習成果	p.4
參、學習反思	p.6
肆、學習過程	
一、克服緊張，嘗試肢體動作與眼神交流	
1、Self-Introduction	
2、Show And tell	p.8
3、A Winter Vacation Photo	p.9
二、挑戰無稿發表、掌握音調變化	
1、Share A TED Talk	
2、Reader Theater	
3、20/30-Day Challenge	p.10
三、應用所學，與國際接軌	
1、Impromptu Speech	
2、Strolling in Hsinchu	p.11
四、學習過程統整	p.11

學習摘要、動機

本報告旨在整理我從高一到高三，提升英文表達力的過程，透過上臺發表等方式，有效增強我的口語能力。

我一直以來最想提升的能力，就是英文表達力，因為在這個全球化時代下，會有許多跟外國人交流的機會，因此我希望在口語表達上能夠更流利自信。我的英文老師很會設計以「表達」為中心的教學活動，我都會好好的把握機會，透過老師安排的上台發表的活動，每次不斷的嘗試與調整，強迫自己每次發表時，必須練習新的技巧或改善缺點，例如：說話速度調整、減少冗言贅字、從照稿念出到即席演講。

最終，在完成十五次的上台發表後，我不僅提升了自己的英語能力，更增強了自信心。之後還將學習到的口語表達技巧，應用在高三的「大手牽小手」的英文城市導覽活動--新竹時光散步，用英文向外國人介紹新竹的特色與景點，這一次可說是我這三年努力的最佳成果展現。

學習成果

剛進入高中時，我對自己的英文口語表達非常沒有自信，因此總是依賴逐字稿，用死記硬背的方式把講稿背下來，因為害怕自己會在台上結巴，或是用錯文法。

然而，隨著一次次的練習與挑戰，我逐漸突破自我，從照稿朗讀到脫稿演講，到即席發表與跨文化交流，這三年間，我的表達能力獲得顯著成長。

一、克服緊張，嘗試肢體動作與眼神交流

- 1、Self-Introduction
- 2、My Most Precious Thing
- 3、A Winter Vacation Photo



二、挑戰無稿發表、掌握音調變化

- 1、Share A TED Talk
- 2、Reader Theater
- 3、20/30-Day Challenge



三、應用所學，與國際接軌

- 1、Impromptu Speech
- 2、Hands Together

學習成果

不僅是表達能力的提升，我也提升了以下能力：

一、臨場應變

Impromptu Speech及時組織故事、**Strolling in Hsinchu**的找尋話題與外籍生聊天

二、領導與團隊合作

Strolling in Hsinchu中帶領小組完成講稿的撰寫與練習發表，另外也跟小組合作並妥善的分工，完成導覽三折頁、成果影片的製作。

Reader Theater中，我試著聆聽同學的內容，並和他們討論如何讓我們的表達方式變得更吸引人。

三、跨文化溝通

Strolling in Hsinchu中讓外籍生，了解台灣的學校生活、宗教、文化...

四、自信心與冷靜

慢慢練習在面對觀眾時，能冷靜的進行眼神交流

五、自主學習與成長型思維

在每一場演講中，我都會先上網查找資料，補足自己不足的知識，例如：**Self-Introduction**該具備什麼樣的內容，來引起與他人的連結，又能展現自己的特色，並不斷精進自己，從背稿到脫稿，及更多的肢體動作。

學習反思

一、我對表達的看法改變

剛進入高中時，我對「表達」的認知相當狹隘。我一直以為，好的表達就應該要發音標準、文法正確、語句流暢...，因此我總是把重點放在準備完美的稿子並背起來。然而，當我開始在課堂中表現時，我才發現表達的關鍵在於「內容的組織」、「如何吸引聽眾並引起共鳴」，聽得懂和想繼續聽下去，才是最重要的。

二、從固定性思維到成長型思維

最初準備演講時，我完全依賴逐字稿，只要在台上忘詞，我便瞬間空白。然而，觀察網路 TED 演講影片後，我發現吸引人的表達並非死記硬背，而是靈活組織語言、自然與觀眾互動。因此，我開始改用關鍵字大綱取代逐字稿，不再執著於逐字記憶。這樣的轉變讓我更具彈性，即使偶爾詞窮，也能迅速整理思路，順利銜接內容。

三、將失誤當成練習臨場應變能力的機會

在一次次的上台發表後，我逐漸體會到，當演講時出現忘詞或卡住，其實並不是失敗，而是在培養我臨場應變的能力。當我忘詞時，與其急著掩飾錯誤，不如冷靜調整，深呼吸，努力將讓表達回到節奏中。我也開始練習利用連接語，自然的連接內容，讓演講不會因小小失誤而中斷。這樣的學習不只是技巧上的進步，更是心理素質的提升，讓我在每一次表達中都更沉著、更穩定，逐漸克服對忘詞的恐懼，培養自信、自然的表達方式，提升演講流暢度。

學習反思

四、與圖文傳播系的連結

1、說故事的能力與視覺化的表達：

以往介紹物品時，我習慣只說明名稱與功能，認為這樣已足夠讓聽眾理解。然而，我發現當我加入外觀描寫與背景故事，聽眾能更容易在腦海中形成具體畫面，提升對內容的共鳴。這讓我體會到，表達不只是傳遞訊息，而是透過敘事與視覺化描述，使內容更具畫面感與感染力。

2、在行銷時對於不同的受眾提供不同的內容及表達方式：

在行銷與溝通中，針對不同受眾調整表達方式至關重要。例如，與同學交流時，我會融入更多校園內梗，讓他們更有共鳴，提高內容的吸引力；在面對外籍生時，考量到雙方皆非母語者，我則使用簡單詞彙，並加上比手畫腳與舉例，來加強理解。這樣的調整不僅能讓溝通更順暢，也能確保訊息有效傳遞，讓不同聽眾都能精準接收到核心內容。

五、未來展望

未來，我希望進一步精進表達能力，讓內容不再只是單向輸出，而是能與觀眾建立更深層的連結與互動。

為了達成這個目標，我計畫每週觀看並筆記一則 TED 演講，學習不同講者的表達風格與簡報技巧；同時，我也會主動爭取中英文的上台發表機會，例如參與學習歷程分享等，累積更多實戰經驗。

我希望透過這些具體的規劃，一步步強化我表達的深度與彈性，達成我的目標：「讓表達不只是資訊的傳遞，更能吸引觀眾、引發共鳴的媒介」。

學習過程

一、Self-Introduction

這是我高中第一次上台用英文發表，事前我已經上網查了不少自我介紹的技巧，還特地寫稿避免文法錯誤，甚至在家裡練習超過 10 次，只為了降低緊張感。但當我看到其他同學的精彩表現時，還是忍不住感到壓力倍增，甚至有點自慚形穢。輪到我上台時，看見台下同學專注聆聽的模樣，我告訴自己不能退縮，努力整理腦海中的句子，雖然中間有些忘詞，但最後還是順利完成了自我介紹，為我的英文表達邁出了重要的一步。



點擊圖片看完整講稿

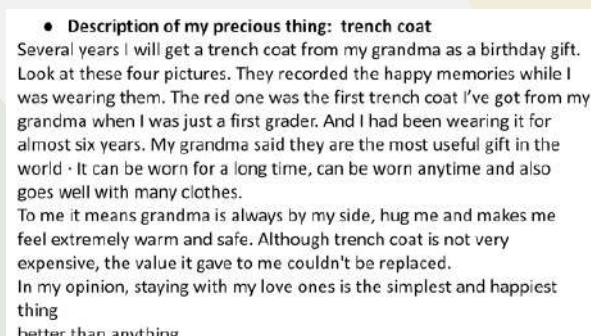


二、Show And Tell--My Most Precious Thing

這次的發表需要結合說明與抒情，來闡述這件「風衣」它對我的情感連結。我照舊先寫好講稿，並在家練習了好幾次，不過有了之前的經驗，這次的表達比以往更流暢，也更自然。我開始加入肢體動作和眼神交流，也減少了因為忘詞而尷尬笑場的情況。這次的練習讓我運用大綱來聚焦重點，也讓我發現，好的表達不只是講清楚物品的功能，而是加上自己的情感，讓故事更具感染力。



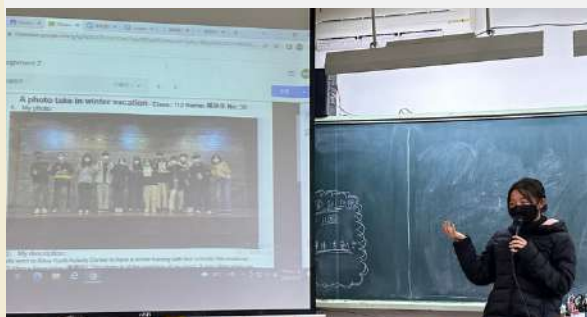
點擊圖片看我的報告影片



點擊圖片看完整講稿

三、A Winter Vacation Photo

經過上個學期的訓練，我在整理講稿時變得更有效率。同時，我在台上的自信明顯提升，整體表現比以往更加流暢。與剛入學時相比，我的發言減少了冗詞贅字，也更少因緊張而停頓或使用語助詞填補空白。這次發表後，我決定給自己一個新挑戰——上台時，不再依賴完整講稿，而是改用大綱進行發表，希望透過這種方式提升即興演講能力，讓自己的口語更加自然、自信。



點擊圖片看完整講稿



點擊圖片看完整講稿



四、Share A TED Talk

經過幾次演講訓練後，我決定挑戰無稿演講，希望提升即興表達能力。為了準備這次發表，我投入比以往更多心思，仔細觀看演講者的分享，邊聽邊做筆記。在練習時，我不再依賴逐字稿，而是僅憑筆記內容，像回答問題般組織表達，過程相當順利，因此上台前，我對自己的準備充滿信心。

然而，真正發表時，當我看著觀眾，腦袋竟瞬間一片空白，讓我感到極度慌張。但就在那一刻，我提醒自己深吸一口氣，冷靜下來，依靠肌肉記憶回想練習內容，一字一句地拼湊出完整的 1 分半演講。

事後檢討，我發現自己過於自信，忽略了緊張可能帶來的影響。老師也提醒我：「TED 演講者的 20 分鐘分享，其實是經過數百甚至數千次練習的成果。」這次經驗讓我體會到，即興發表不只是熟悉內容，更要學會在緊張時穩定心態，才能真正掌握演講的節奏與表達力。

五、Reader Theater

小學時，我曾參加讀者劇場比賽，但都擔任台詞較少的配角。這次我主動爭取更具挑戰性的角色，希望提升語言與情緒表達能力。因此，我們每天花一小時練習，請老師指導我們發音、語調與表情運用，讓角色扮演更具鮮明感。

在練習過程中，我發現自己常常出現尾音不穩，容易拖長或突然消失，影響語氣的清晰度。

我飾演的 Fear (驚驚)，必須時刻展現緊張與不安，因此，我刻意訓練穩定語調、加強表情管理，讓角色更具說服力。

經過不斷調整與練習，我逐漸克服這些問題，最終我們班在比賽中獲得第二名的成績。這次經驗讓我體會到：聲音、語調與表情的一致性，是成功表達的關鍵。



點擊圖片看完整劇本

點擊圖片看完整簡報

六、20/30-Day Challenge

進入高二後，隨著無稿演講經驗的累積，我開始挑戰更靈活的表達方式，讓自己的表達更自然流暢。這次的報告內容是每天拍攝一張照片或一段影片，並以英文口述分享。因此，我嘗試用更生動的方式描述畫面，並連結個人感受，讓表達更具感染力。

我發現自己在三個方面顯著進步。

首先，敘述更加具體，不再只是表面描述照片，而是透過細節刻畫讓故事更有層次。

其次，語言表達更加流暢，句子組織能力提升，即使不依賴完整稿子，也能自然而完整地表達想法。

最後，我學會控制語速與語調，讓內容更有節奏感，不再單調的陳述。

這次經驗讓我對即興表達更有信心，也讓我的演講更具說服力與吸引力。

七、Impromptu Speech

從最初的緊張與生澀，到後來能夠流暢表達，我的努力被老師看見，並因此獲選為班級代表，參加英文即席演講比賽。

這場比賽的挑戰在於即席發揮，選手會抽到一張圖片，利用五分鐘準備一個長達兩分鐘的故事。

比賽當天，考題是一名男子站在摩天大樓頂端的畫面。看到這張圖片時，我感到格外緊張，因為它和我之前練習的圖片風格完全不同。

然而，我迅速調整心態，在有限時間內構思出完整的故事脈絡。站上講台後，緊張感依然存在，但過去的訓練讓我學會穩定情緒，透過生動的描述、適當的肢體語言與眼神交流，讓故事更具吸引力。

雖然演講過程中仍有忘詞的情形，但我迅速調整，用簡單的語句重新銜接故事，使整體表達更流暢。

儘管最終沒有獲得名次，但這次比賽讓我真正鍛鍊了即興表達與臨場應變能力及自信與靈活思維的展現。



點擊圖片看練習影片



八、Hands Together--Strolling in Hsinchu

這次的挑戰是我三年來學習成果的驗證，我們用英文向外籍生導覽新竹景點及聊天。在這個活動中我擔任組長，負責關心組員的表現。

在導覽的路上，因為部分組員對說英文較沒自信，我便主動找話題與他聊天，就曾有一位組員問我：「為什麼你在外國人面前都能溝通自如？我卻超級緊張而支支吾吾」。

導覽中，我印象最深刻的事是，我因路上有人逆向行駛的契機，向外籍生介紹台灣路上的「三寶」文化。一開始講得非常的順暢，他也都能理解，但是後來我突然忘記喇叭的英文怎麼說，讓對話一度中斷。我當場用誇張的表情模仿亂按喇叭的駕駛，並配合手勢模擬汽車喇叭聲，結果外籍生瞬間恍然大悟，笑著回應「Oh! Honking!」。

這次活動讓我深刻體會到，語言的重點不只是文法正確，而是靈活運用，確保對方理解。我不僅學會了如何即時應變，也更能用幽默與互動讓對話變得自然流暢。透過這場實地導覽，我的表達能力不僅更加自信，也提升了臨場反應與跨文化溝通能力。

九、學習過程統整

發表項目	發現的問題	解決 / 提升方法	進步幅度
Self-Introduction	緊張、不敢與觀眾對視	多次練習、自我錄影檢視	從完全照稿到可流暢講述
Green Action Plan (小組)	無法流暢說明議題	簡化重點、練習口語邏輯	能完整介紹議題與具體行動
Show and Tell - My Most Precious Thing	內容太長、與物品情感連結不足	修剪內容、補充個人情感經驗	說明更精煉、情感連結更明確
Share A Winter Vacation Photo	敘事不夠具體、有贅字	用時間順序與細節串連	內容有邏輯且自然流暢
Share A TED Talk	太依賴筆記，忘詞時容易慌張	練習關鍵字發表、建立肌肉記憶	可應對忘詞、維持穩定表現
Reader Theater (小組)	語音不清、情緒表達不到位	模擬練習、強化語調與情緒轉換	語調自然、角色詮釋到位
Share A Summer Vacation Photo	敘事單一、無互動	加入問句引導、使用日常話題	敘事更豐富、互動感提升
Show and Tell - My Most Cherished Photo	照片背後故事不夠深入	從情感出發，帶入個人故事	能引起聽眾共鳴與反思
Dubbing Project (小組)	缺乏語調控制、語氣平淡	模仿影片、分段訓練語調	聲音更穩定、有抑揚頓挫
Impromptu Speech	圖片風格突兀、臨場卡住	故事大綱重組、練習轉場語	能掌握臨場應變與基本結構
20/30-Day Challenge	發表時語速不穩、重複用語多	標示停頓點、調整語速節奏	語速控制穩定、語言清晰
Adapted English Songs MV (小組)	對節奏與語音搭配掌握不清	觀察原唱語調、搭配節奏練習	搭配音樂語感自然、節奏感提升
1-min Self-introduction Interview	自我介紹內容過於制式	內容精簡、加入個人特點	內容精準有記憶點
Six-word Story	語言太短難表達完整意念	觀察他人範例、先寫再精練	語言濃縮具畫面感
Strolling in Hsinchu (小組)	組員不敢講、即興互動有困難	預設話題庫、搭配表情輔助說明	帶動互動、增強領導與協調力

感謝瀏覽