

表達力課程

◎課程介紹：

表達力課程是一門多元選修的課程，相當受學生喜愛。這門課主要是讓我們學習如何表達，不僅訓練我們口頭表達，也有書面表達等…。老師透過讓我們觀賞短片，要我們經過組織後、統整後，向同學分享各短片重點；採訪學長姐，使用PPT向同學分享採訪內容。此外，也有教導我們如何美化版面、製作PPT。這門課最著名的內容就是學期末有表達力跨校成發，有一個難得的機會讓學生們能在舞台上表現，且只能使用全英文報告。

◎選這門課的動機

- 1. 108課綱最強調的是學習歷程，所以我常常需要製作PPT來呈現我的學習過程。有一個好的版面不僅能**增加閱讀者的印象**，也能提升版面的**舒適度**，但是製作PPT是在我還沒修這門課程前最不擅長的。
- 2. 這門課非常的**熱門**以及有名，需要靠運氣才能選上這門課，且經過上學期修這們課的同學大力讚賞後，所以我也決定想要修這門課。
- 3. 表達力課程最著名的就是期末的**全英文跨校成發**，由於**英語口說**一直是我的**強項**，所以我想要有一個舞台能讓我繼續提升我的英文口說能力。

◎我收穫最大的知識 九大聆聽技巧

- 1.專注
保持眼神專注於說話者。
- 2.同理心
站在他人的立場,達到設身處地的換位思考。試著理解別人的感受,才能有效溝通。
- 3.避免打斷說話者
尊重。
- 4.重述
讓說話者知道自己有在認真聆聽。
- 5.摘要記錄或敘述
做摘要重點，確保有了解其表達的訊息。
- 6.換句話說
確認自己的理解是否有誤。
- 7.給予支持性的回應
像是「恩恩」、「了解」、「沒錯」。
- 8.追問
更深入地去了解對方為什麼會有這樣的觀點或是想法。
- 9.鼓勵更多不同想法
鼓勵對方試著用不同角度、不同切入點去思考同一件事情。

九大聆聽技巧是我收穫最大的知識，原因是**聆聽**在日常生活中扮演了非常**重要**的角色。我們時常須聆聽，常常需要完整的擷取到對方所傳達的訊息。當然地，聆聽對方說話也需給予**尊重**。以上可以知道學會聆聽技巧有其必要性。沒有專注於說話者，其實是我常犯的錯誤。我活在一個3C極度發展的世代裡，說話者在跟我說話時，我時常只**專注於打手遊**。這樣的情況會導致對方覺得**不受尊重**，其實這樣的行為也算是**沒有同理心**，並沒有站在他人的立場,達到**設身處地**的換位思考。然而，我試著改掉我的壞習慣。因為學習了九大聆聽技巧，我不但改掉了我的壞習慣，相較與以前，我發現現在的我較能完整的了解對方所表達的訊息。

◎表達力期末跨校成發 我們的報告主題是「優秀學姊專訪分享」

介紹

表達力跨校成發是一個學生須以**全英語**在台上報告的活動，訓練我們**克服**台下滿滿是人的**恐懼感**以及**台風**的能力。以全英語報告有其困難性，畢竟英語不是我們的母語，對我來說是個大挑戰。

方法

每天睡覺前**不斷的練習**。假想自己站著舞台，台下滿滿是人，對著空氣發表英文。

討論

- 一、針對簡報做改善。
在表達力課程中，老師有教我們簡報的**字體要放大**，**圖片要多**，才能馬上讓觀眾了解我們要傳達的訊息，而我們初次做出來的簡報沒有達到老師所教的方法。
- 二、將稿背熟。
成發前，我和組員們還不能將講稿**背的滾瓜爛熟**。除了背熟，還要**講的自然**，報告時不能讓觀眾覺得我們是在背稿。
以上是我們在成發前討論的改進項目。

結果

成發結果算是完美。我們成功在報告中加入**幽默、時事**(陳時中、733右腦學習),使觀眾都沒有轉移焦點。此外，慶幸我從頭到尾沒有忘詞，也成功地與同學報告的很順暢。儘管此次的成發我們表現的不錯，但上有極大的進步空間，因為我在台上還是會緊張，且我還沒做到眼神交流於所有觀眾。

感謝

感謝光鴻老師的教學，且給予我們機會上台發表。感謝成發當天所有參加的老師，能給予我們意見，也感謝所有的同學，在這一學期，我們互相學習。

結論

- 一、學取教訓，作為己之經驗。
成發當天，我表現出的台風能力並不是很好，我在台上還是會緊張。希望下次上台發表，我可以練習讓自己放輕鬆，不要想太多，且做到與觀眾的眼神交流。
- 二、掌握機會，持續提升我的能力。
我相信我會緊張是因為我上台的**經驗還是太少**，所以台下滿滿是人的緊張感是難免的，而克服的發法是**把握每次有上台的機會**，只要學校有辦報告的比賽，或是有類似的活動，都積極的去參加。



小組練習影片



小組練習影片



表達力成果發表的影片



由於我們的報告主題是「**優秀學姊專訪分享**」，所以我和組員們主要想要了解學姊是怎麼**讀書**、怎麼去**規劃**時間。透過此次採訪，了解到學姊有極佳的時間規劃，像是**睡醒**時，她會準備**需背**的科目，因為比較有精神，然而**想睡覺**時，她會**算數學**，以讓自己不會想睡。從此次採訪中所得的結論是以下的標語：

善用時間
讀書效率將會提升

