自主學習計畫成果

國語演說競賽練習成果

- 競賽成果
- 學校：林口高中
- 班級座號：20412
- 姓名：梅若昀
- 指導老師：逄煥雯

簡 述

本次自主學習以國語演說為主題，記錄我首次挑戰國文演說競賽，從零開始踏入國語演說的道路。學習過程中，藉由觀看歷屆優秀演說作品，分析演說的結構與表達技巧，並實際進行撰稿、朗讀與反覆練習，逐步累積語言表達能力。在面對緊張、怯場與挫折時，學習調整心態、尋找解決方法，最終在不斷嘗試與修正中，完成自我突破與成長

目錄

- 參與動機與學習目標—p.4~5
- 學習內容及規劃—p.6~7
- 旅程最終心得—p.8~9
- （區賽）學習過程與紀錄—p.11~17
- （區賽）遇到的困難與解決—p.18~19
- （區賽）競賽成果與心得—p.20~22
- （市賽）學習過程與紀錄—p.24
- （市賽）遇到的困難與解決—p.25
- （市賽）競賽成果與心得—p.26~28
- （全國賽）學習過程與紀錄—p.30~32
- （全國賽）遇到的困難與解決—p.33~34
- （全國賽）競賽成果與心得—p.35~37

參與動機與學習目標

短期目標：

(區賽)學習演說基礎技能

(市賽)加強演說時的舞台表現、進一步強化語言組織

(全國賽)學會看向世界各種議題並能在比賽時完美做出好的臨場反應

長期目標：

培養清晰思辨以及提升自身信心，讓在這期間的所學運用在未來各種需要公開發表、分享想法以及辯論等場合。同時，也希望自己能養成關注各種時事議題的習慣，讓演說能力與國際視野能夠同步成長。

參與動機與學習目標

我參加國語演說比賽的動機，是希望提升自己的表達能力與思考能力。透過準備講稿與反覆練習，我能學習如何清楚地整理想法，並把心中的感受與觀點傳達給他人。對我而言，演說不只是比賽，更是我對未來的練習。我希望藉由這次機會挑戰自己，在舞台上勇敢發聲，也讓自己在過程中不斷學習與成長。

學習內容及規劃

新北市立林口高級中等學彈性學習課程

學生自主學習計畫申請書

學生資料	班級	學號	姓名
	2104	310093	梅若昀
學習主題	☐閱讀計畫 ☐志工服務 ☐專題研究 ☐藝文創作 ☐技藝學習 ☑競賽準備 ☐實作實驗 ☐課程延伸 ☐其他：_____		
學習環境需求	☐自習 ☐安靜閱讀 ☐小組討論 ☐視聽學習 ☑動態演練 ☐一般教室 ☐其他		

學習內容規劃	週次	實施內容與進度
	1	每天寫兩篇稿＋自錄練習
	2	每天寫兩篇稿＋自錄練習
	3	每天寫兩篇稿＋自錄練習
	4	每天寫兩篇稿＋自錄練習
	5	(9/7 區賽) 資料備整
	6	每天寫兩篇稿＋自錄練習＋中午練習
	7	(9/21 市賽) 資料備整
	8	每天寫兩篇稿＋自錄練習＋中午練習
	9	每天寫兩篇稿＋自錄練習＋中午練習
	10	每天寫兩篇稿＋中午練習＋新北集訓
	11	每天寫兩篇稿＋中午練習
	12	每天寫兩篇稿＋中午練習

學習內容規劃		
	7	(9/21 市賽) 資料備整
	8	每天寫兩篇稿＋自錄練習＋中午練習
	9	每天寫兩篇稿＋自錄練習＋中午練習
	10	每天寫兩篇稿＋中午練習＋新北集訓
	11	每天寫兩篇稿＋中午練習
	12	每天寫兩篇稿＋中午練習
	13	每天寫兩篇稿＋假日集訓
	14	每天寫兩篇稿＋假日集訓
	15	每天寫兩篇稿＋假日集訓
	16	每天寫兩篇稿＋假日集訓
	17	新北集訓＋資料備整
	18	(11/22~11/23 全國賽) 資料備整
學習目標	短期目標： (區賽) 學習演說基礎 (市賽) 加強舞台表現 強化語言組織力 (全國) 看向世界議題，比賽時做出完美的臨場反應	
學習方法與策略	提升演說基礎技能／加強舞台表現／強化語言組織／臨場反應	
學生簽名	梅若昀	監護人簽名

指導教師回饋	指導教師核章	導師核章
	導師逢煥雯	導師蘇婉珮

長期：培養清晰思辨以及提升自信，讓這些問的所學用在未來需要公開發言、分享、辯法以及辯論等場合，同時也希望自己能養成關注時事的習慣，讓演說能力和團隊規劃同步成長。

學習內容及規劃

學習方法與策略

《從做中學》

1. 提升演說基礎技能：透過反覆練習演說稿，並用錄音或錄影的方式檢視自己的表現，找出需要改進的地方。

2. 加強舞台表現：在練習時加入眼神交流和肢況，讓自己慢慢習慣站在台上說話，提升自信心。

3. 強化語言組織：撰寫演說稿時先想好重點和順序，再反覆修改內容，讓想表達的想法更清楚、有條理。

4. 臨場反應：透過大量閱讀各類文章提升自己的知識量，讓自己能應對各種題目

旅程最終心得

首次參加國語演說比賽時，我其實沒有想過自己能獲得這樣的成果與成就。當然在獲得最好的成績前我並不會滿足於此，一路走來，我非常感謝在過程中陪伴我的同學、家人以及老師。正因為有他們的支持與鼓勵，我才能一步一步走過這段漫長而充滿挑戰的路。

過程中，常有人對我說：「你好厲害！之前有參加過演說比賽嗎？」當我回答「沒有」時，他們便說：「那你真的很有天賦。」或許我真的有一點天賦，但我始終認為，最重要的仍然是自己的努力。

記得第一次與指導老師線上上課練習演說時我根本就沒有辦法在30分鐘內寫完一篇稿，甚至還在念的時候偷偷看了小抄。然而經過一次又一次的練習與修正，如今的我已逐漸打下基礎，和當初的自己有了很大的不同

旅程最終心得

我想，這些成果並不只是天賦帶來的，更是來自於不斷累積的努力。如同愛迪生說的「天才是百分之一的天分，再加上百分之九十九的努力。」

或許在未來的某一天，我可能會忘記當時如何寫稿、如何演說、語調又該如何調整，但我相信自己一定不會忘記這段充滿汗水與淚水的過程。正是這些努力與堅持，讓我一步步成長。

最後，我想對自己說一句話：你真的很棒。也希望未來的自己，依然能保持勇往直前、永不放棄的心，去面對世界上的每一個挑戰。

區　賽

（區賽）學習過程與紀錄 1

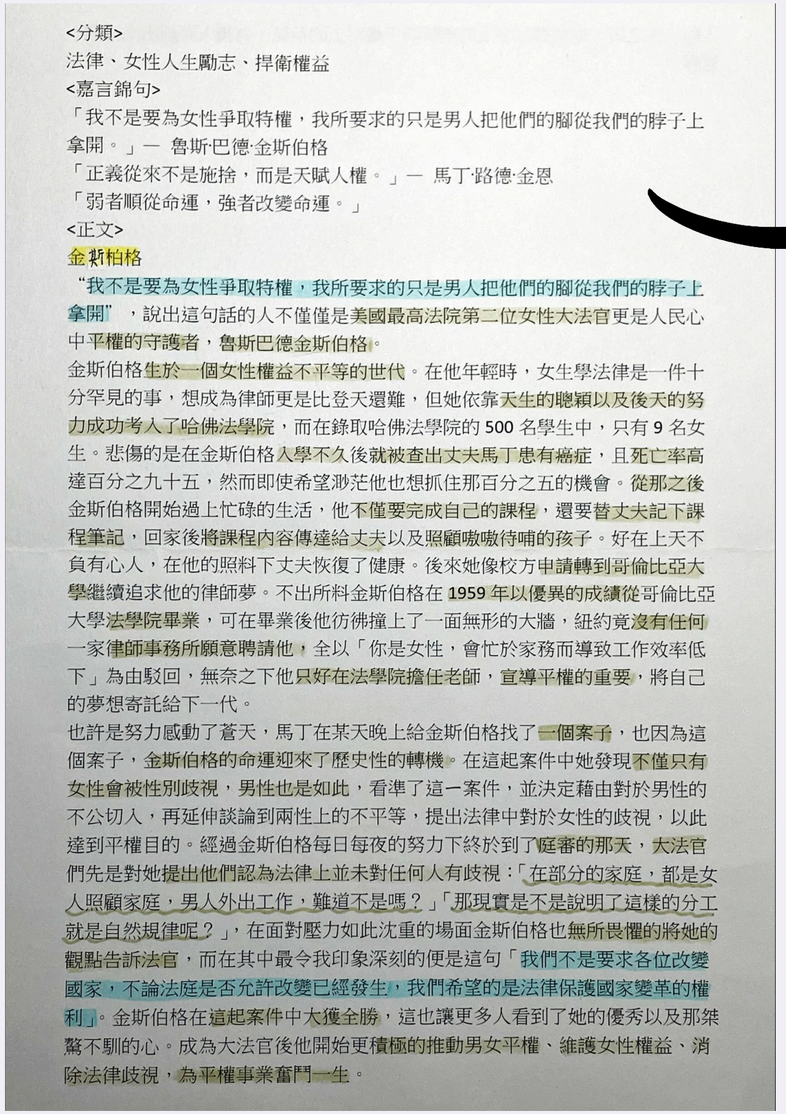
【蒐集名人故事】

原因：
由於缺乏演說基礎以及可用題材，指導老師便決定先引導我從蒐集資料開始學習。老師要求我主動找名人的故事與相關背景資料，用自己的方式寫成類似於介紹其相關資料的文章

步驟：
1. 找資料
2. 以自己的方式講述其故事
3. 尋找適用的嘉言錦句
4. 分類

實際呈現

實際呈現

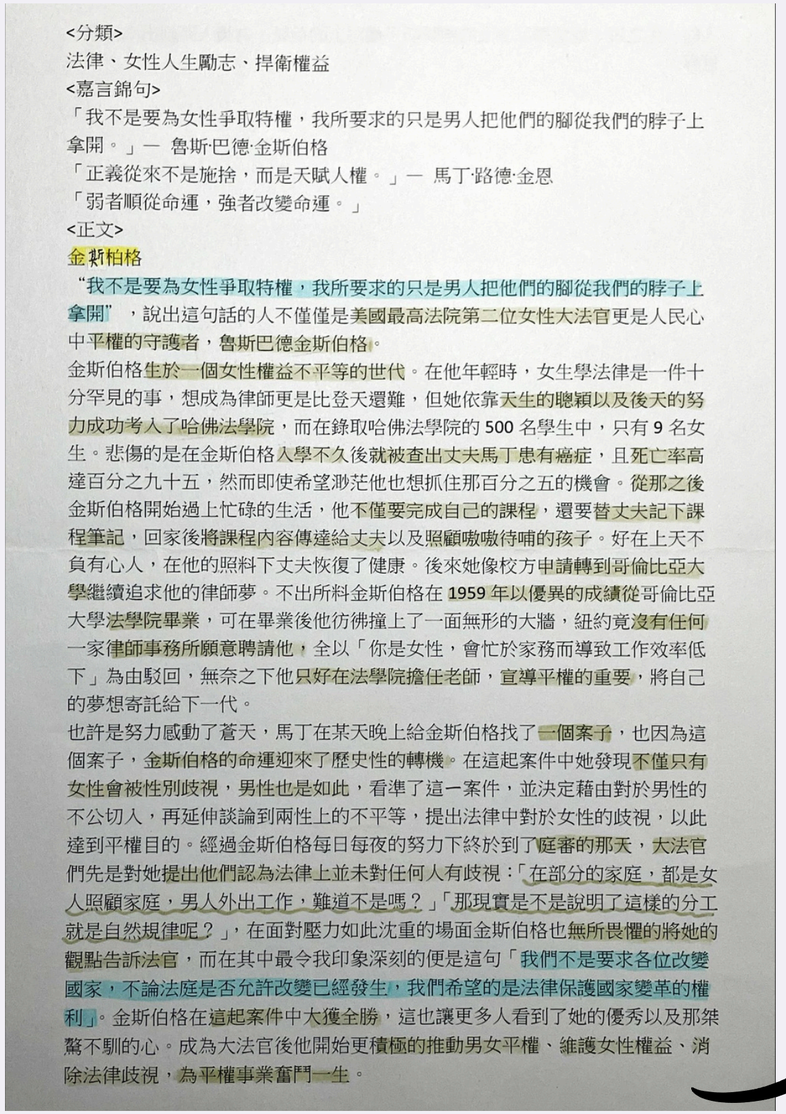


<分類>
法律、女性人生勵志、捍衛權益
<嘉言錦句>
「我不是要為女性爭取特權，我所要求的只是男人把他們的腳從我們的脖子上拿開。」— 魯斯·巴德·金斯伯格
「正義從來不是施捨，而是天賦人權。」— 馬丁·路德·金恩
「弱者順從命運，強者改變命運。」
<正文>
金斯柏格
“我不是要為女性爭取特權，我所要求的只是男人把他們的腳從我們的脖子上拿開”，說出這句話的人不僅僅是美國最高法院第二位女性大法官更是人民心中平權的守護者，魯斯巴德金斯伯格。
金斯伯格生於一個女性權益不平等的世代。在他年輕時，女生學法律是一件十分罕見的事，想成為律師更是比登天還難，但她依靠天生的聰穎以及後天的努力成功考入了哈佛法學院，而在錄取哈佛法學院的 500 名學生中，只有 9 名女生。悲傷的是在金斯伯格入學不久後就被查出丈夫馬丁患有癌症，且死亡率高達百分之九十五，然而即使希望渺茫他也想抓住那百分之五的機會。從那之後金斯伯格開始過上忙碌的生活，他不僅要完成自己的課程，還要替丈夫記下課程筆記，回家後將課程內容傳達給丈夫以及照顧嗷嗷待哺的孩子。好在上天不負有心人，在他的照料下丈夫恢復了健康。後來她像校方申請轉到哥倫比亞大學繼續追求他的律師夢。不出所料金斯伯格在 1959 年以優異的成績從哥倫比亞大學法學院畢業，可在畢業後他彷彿撞上了一面無形的大牆，紐約竟沒有任何一家律師事務所願意聘請他，全以「你是女性，會忙於家務而導致工作效率低下」為由駁回，無奈之下他只好在法學院擔任老師，宣導平權的重要，將自己的夢想寄託給下一代。
也許是努力感動了蒼天，馬丁在某天晚上給金斯伯格找了一個案子，也因為這個案子，金斯伯格的命運迎來了歷史性的轉機。在這起案件中她發現不僅只有女性會被性別歧視，男性也是如此，看準了這一案件，並決定藉由對於男性的不公切入，再延伸談論到兩性上的不平等，提出法律中對於女性的歧視，以此達到平權目的。經過金斯伯格每日每夜的努力下終於到了庭審的那天，大法官們先是對她提出他們認為法律上並未對任何人有歧視：「在部分的家庭，都是女人照顧家庭，男人外出工作，難道不是嗎？」「那現實是不是說明了這樣的分工就是自然規律呢？」，在面對壓力如此沈重的場面金斯伯格也無所畏懼的將她的觀點告訴法官，而在其中最令我印象深刻的便是這句「我們不是要求各位改變國家，不論法庭是否允許改變已經發生，我們希望的是法律保護國家變革的權利」。金斯伯格在這起案件中大獲全勝，這也讓更多人看到了她的優秀以及那桀驁不馴的心。成為大法官後他開始更積極的推動男女平權、維護女性權益、消除法律歧視，為平權事業奮鬥一生。

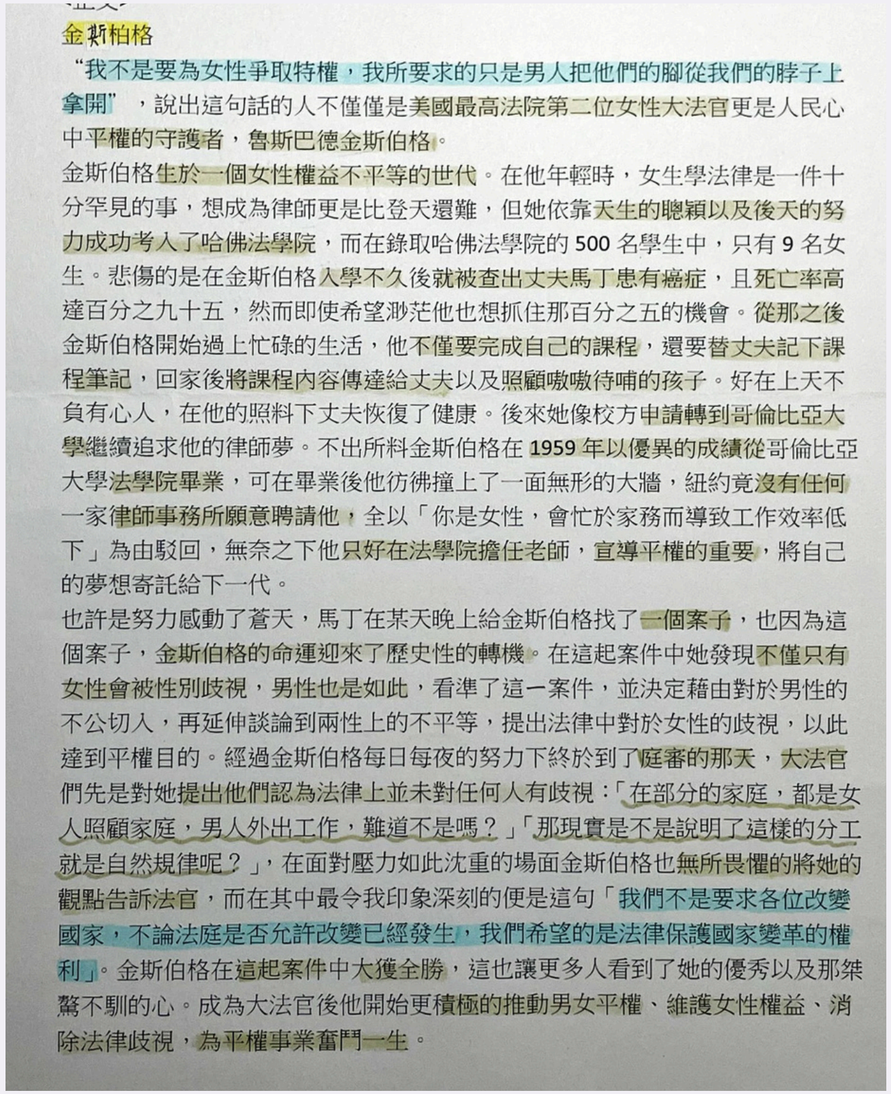
<分類>
法律、女性人生勵志、捍衛權益
<嘉言錦句>
「我不是要為女性爭取特權，我所要求的只是男人把他們的腳從我們的脖子上拿開。」— 魯斯·巴德·金斯伯格
「正義從來不是施捨，而是天賦人權。」— 馬丁·路德·金恩
「弱者順從命運，強者改變命運。」

在學習過程中，我會先將閱讀的文章依主題進行分類，例如人生勵志、性別平等等，使日後在查找相關資料時能更加快速且有效；同時也會整理出適合文章的嘉言錦句，能作為後續寫作時的重要參考素材。

實際呈現



<分類>
法律、女性人生勵志、捍衛權益
<嘉言錦句>
「我不是要為女性爭取特權，我所要求的只是男人把他們的腳從我們的脖子上拿開。」— 魯斯·巴德·金斯伯格
「正義從來不是施捨，而是天賦人權。」— 馬丁·路德·金恩
「弱者順從命運，強者改變命運。」
<正文>
金斯柏格
“我不是要為女性爭取特權，我所要求的只是男人把他們的腳從我們的脖子上拿開”，說出這句話的人不僅僅是美國最高法院第二位女性大法官更是人民心中平權的守護者，魯斯巴德金斯伯格。
金斯伯格生於一個女性權益不平等的世代。在他年輕時，女生學法律是一件十分罕見的事，想成為律師更是比登天還難，但她依靠天生的聰穎以及後天的努力成功考入了哈佛法學院，而在錄取哈佛法學院的 500 名學生中，只有 9 名女生。悲傷的是在金斯伯格入學不久後就被查出丈夫馬丁患有癌症，且死亡率高達百分之九十五，然而即使希望渺茫他也想抓住那百分之五的機會。從那之後金斯伯格開始過上忙碌的生活，他不僅要完成自己的課程，還要替丈夫記下課程筆記，回家後將課程內容傳達給丈夫以及照顧嗷嗷待哺的孩子。好在上天不負有心人，在他的照料下丈夫恢復了健康。後來她像校方申請轉到哥倫比亞大學繼續追求他的律師夢。不出所料金斯伯格在 1959 年以優異的成績從哥倫比亞大學法學院畢業，可在畢業後他彷彿撞上了一面無形的大牆，紐約竟沒有任何一家律師事務所願意聘請他，全以「你是女性，會忙於家務而導致工作效率低下」為由駁回，無奈之下他只好在法學院擔任老師，宣導平權的重要，將自己的夢想寄託給下一代。
也許是努力感動了蒼天，馬丁在某天晚上給金斯伯格找了一個案子，也因為這個案子，金斯伯格的命運迎來了歷史性的轉機。在這起案件中她發現不僅只有女性會被性別歧視，男性也是如此，看準了這一案件，並決定藉由對於男性的不公切入，再延伸談論到兩性上的不平等，提出法律中對於女性的歧視，以此達到平權目的。經過金斯伯格每日每夜的努力下終於到了庭審的那天，大法官們先是對她提出他們認為法律上並未對任何人有歧視：「在部分的家庭，都是女人照顧家庭，男人外出工作，難道不是嗎？」「那現實是不是說明了這樣的分工就是自然規律呢？」，在面對壓力如此沈重的場面金斯伯格也無所畏懼的將她的觀點告訴法官，而在其中最令我印象深刻的便是這句「我們不是要求各位改變國家，不論法庭是否允許改變已經發生，我們希望的是法律保護國家變革的權利」。金斯伯格在這起案件中大獲全勝，這也讓更多人看到了她的優秀以及那桀驁不馴的心。成為大法官後他開始更積極的推動男女平權、維護女性權益、消除法律歧視，為平權事業奮鬥一生。



金斯柏格
“我不是要為女性爭取特權，我所要求的只是男人把他們的腳從我們的脖子上拿開”，說出這句話的人不僅僅是美國最高法院第二位女性大法官更是人民心中平權的守護者，魯斯巴德金斯伯格。
金斯伯格生於一個女性權益不平等的世代。在他年輕時，女生學法律是一件十分罕見的事，想成為律師更是比登天還難，但她依靠天生的聰穎以及後天的努力成功考入了哈佛法學院，而在錄取哈佛法學院的 500 名學生中，只有 9 名女生。悲傷的是在金斯伯格入學不久後就被查出丈夫馬丁患有癌症，且死亡率高達百分之九十五，然而即使希望渺茫他也想抓住那百分之五的機會。從那之後金斯伯格開始過上忙碌的生活，他不僅要完成自己的課程，還要替丈夫記下課程筆記，回家後將課程內容傳達給丈夫以及照顧嗷嗷待哺的孩子。好在上天不負有心人，在他的照料下丈夫恢復了健康。後來她像校方申請轉到哥倫比亞大學繼續追求他的律師夢。不出所料金斯伯格在 1959 年以優異的成績從哥倫比亞大學法學院畢業，可在畢業後他彷彿撞上了一面無形的大牆，紐約竟沒有任何一家律師事務所願意聘請他，全以「你是女性，會忙於家務而導致工作效率低下」為由駁回，無奈之下他只好在法學院擔任老師，宣導平權的重要，將自己的夢想寄託給下一代。
也許是努力感動了蒼天，馬丁在某天晚上給金斯伯格找了一個案子，也因為這個案子，金斯伯格的命運迎來了歷史性的轉機。在這起案件中她發現不僅只有女性會被性別歧視，男性也是如此，看準了這一案件，並決定藉由對於男性的不公切入，再延伸談論到兩性上的不平等，提出法律中對於女性的歧視，以此達到平權目的。經過金斯伯格每日每夜的努力下終於到了庭審的那天，大法官們先是對她提出他們認為法律上並未對任何人有歧視：「在部分的家庭，都是女人照顧家庭，男人外出工作，難道不是嗎？」「那現實是不是說明了這樣的分工就是自然規律呢？」，在面對壓力如此沈重的場面金斯伯格也無所畏懼的將她的觀點告訴法官，而在其中最令我印象深刻的便是這句「我們不是要求各位改變國家，不論法庭是否允許改變已經發生，我們希望的是法律保護國家變革的權利」。金斯伯格在這起案件中大獲全勝，這也讓更多人看到了她的優秀以及那桀驁不馴的心。成為大法官後他開始更積極的推動男女平權、維護女性權益、消除法律歧視，為平權事業奮鬥一生。

為了方便看出文章重點我會拿螢光筆將重點畫下

黃色：文章主要人物

藍色：嘉言錦句

綠色：內容關鍵重點

（區賽）學習過程與紀錄 2

【演說稿】

原因：
逐步增加自己的認知後，指導老師開始教導我該如何正確地寫出一篇演說稿，包括前言、正文、小標、結尾，讓我開始明白了寫演說稿演說稿與寫作文之間的差別

步驟：
1. 深思其主題涵意
2. 撰寫前言
3. 構思三段(首先、其次、最後)的小標
4. 撰寫正文
5. 撰寫結尾

實際呈現

實際呈現

標題: 改變心境就能改變處境

分類:

嘉言錦句:

「人類不是被事情本身困擾，而是被對事情的看法所困擾。」—愛比克泰德(古希臘哲學家)

「即使身無分文，我還有一樣東西沒失去那就是想像力。」—J.K.羅琳

「我知道自己能夠改變命運，因為我改變了自己對命運的看法。」—歐普拉

開頭：

我們常說，「環境」決定一切。在我們的生活中，常常會遇到無法控制的外在處境，然而真正能定我們是否能脫離當下處境的，不是環境，而是我們用何種心境去面對。愛比克泰德就曾說過：「人類不是被事情本身困擾，而是被對事情的看法所困擾。」換句話說，改變心境，就能改變處境。

正文:

1. 首先，改變心境，是改變處境的起點。記得高一上時，我為段考付出大量努力，卻總是在考試時失常，成績節節下滑。那時的我並沒有選擇放棄，但內心也漸漸被無力感侵蝕。我開始對自己失去信心，覺得不管怎麼努力也毫無意義。直到有一天，班導師告訴我「你並不是能力不足，而是對自己的期望太大」。從那天起我開始試著調整自己的心態，不再一味追求高分數，而是從每次考試中尋找自己不擅長的部分，再從其中做出調整。/幾次段考後，我的成績漸漸穩定，而這段經歷深刻地讓我明白，改變心境，是改變處境的起點。想要考好，真正要做出的改變，就是不要再給自己施加太多太重的期望。

2. 其次，我從史蒂芬・霍金的故事中看見：心境可以決定我們是否走得出困境。霍金是當代最偉大的理論物理學家之一，卻在二十一歲時被診斷出罹患漸凍人症，醫生甚至判定他只剩下兩年壽命。但霍金並沒有讓身體的限制困住自己。他曾說：「即使生活看似艱難，總有一些你可以做的事情，而且你可以成功。」雖然他逐漸失去說話與行動能力，但他依然堅持研究，最終寫下《時間簡史》，讓全世界的人都能認識宇宙。/霍金的成就，並不是因為他的病奇蹟痊癒，而是他選擇用堅定與希望的心境面對困境，最終打開屬於自己的星空。最後，我從歐普拉的經歷中學到：命運無法改寫，但我們可以改變看待它的方式。

3. 歐普拉是全球最具影響力的女性之一，她的童年充滿了創傷，在年幼時多次遭受性侵、十多歲時早產失去孩子。即使這些經歷足以讓她的人生永遠充滿黑暗，但她選擇與命運做對抗，就像她曾說的：「我知道自己能夠改變命運，因為我改變了自己對命運的看法。」。/她選擇直視過去種種苦難並去幫助那些與她有相同遭遇的人。她並非一味地認注重在所處環境的問題，而是注重於將創傷變成助人前行的橋梁。

結語： 真正改變自身處境的方式，從來不是外在，而是內心做出的選擇。我們無法控制所有遭遇，但能選擇用什麼心態去面對。當我們改變了心境，便是為自己打通了一條嶄新的道路，願我們能在人生每一個困難的時刻，都記得這個信念——改變心境，就能改變處境。

嘉言錦句:

「人類不是被事情本身困擾，而是被對事情的看法所困擾。」—愛比克泰德(古希臘哲學家)

「即使身無分文，我還有一樣東西沒失去那就是想像力。」—J.K.羅琳

「我知道自己能夠改變命運，因為我改變了自己對命運的看法。」—歐普拉

開頭：

我們常說，「環境」決定一切。在我們的生活中，常常會遇到無法控制的外在處境，然而真正能定我們是否能脫離當下處境的，不是環境，而是我們用何種心境去面對。愛比克泰德就曾說過：「人類不是被事情本身困擾，而是被對事情的看法所困擾。」換句話說，改變心境，就能改變處境。

為了確保不會一開始就跑題在開頭(也就是前言)時我會習慣先提到演講的題目。但由於是剛開始寫演說稿開頭都沒有到十分讓人驚艷，只能免強帶入主題

實際呈現

標題: 改變心境就能改變處境

分類:

嘉言錦句:

「人類不是被事情本身困擾，而是被對事情的看法所困擾。」—愛比克泰德(古希臘哲學家)

「即使身無分文，我還有一樣東西沒失去那就是想像力。」—J.K.羅琳

「我知道自己能夠改變命運，因為我改變了自己對命運的看法。」—歐普拉

開頭：

我們常說，「環境」決定一切。在我們的生活中，常常會遇到無法控制的外在處境，然而真正能定我們是否能脫離當下處境的，不是環境，而是我們用何種心境去面對。愛比克泰德就曾說過：「人類不是被事情本身困擾，而是被對事情的看法所困擾。」換句話說，改變心境，就能改變處境。

正文:

1. 首先，改變心境，是改變處境的起點。記得高一上時，我為段考付出大量努力，卻總是在考試時失常，成績節節下滑。那時的我並沒有選擇放棄，但內心也漸漸被無力感侵蝕。我開始對自己失去信心，覺得不管怎麼努力也毫無意義。直到有一天，班導師告訴我「你並不是能力不足，而是對自己的期望太大」。從那天起我開始試著調整自己的心態，不再一味追求高分數，而是從每次考試中尋找自己不擅長的部分，再從其中做出調整。/幾次段考後，我的成績漸漸穩定，而這段經歷深刻地讓我明白，改變心境，是改變處境的起點。想要考好，真正要做出的改變，就是不要再給自己施加太多太重的期望。

2. 其次，我從史蒂芬・霍金的故事中看見：心境可以決定我們是否走得出困境。霍金是當代最偉大的理論物理學家之一，卻在二十一歲時被診斷出罹患漸凍人症，醫生甚至判定他只剩下兩年壽命。但霍金並沒有讓身體的限制困住自己。他曾說：「即使生活看似艱難，總有一些你可以做的事情，而且你可以成功。」雖然他逐漸失去說話與行動能力，但他依然堅持研究，最終寫下《時間簡史》，讓全世界的人都能認識宇宙。/霍金的成就，並不是因為他的病奇蹟痊癒，而是他選擇用堅定與希望的心境面對困境，最終打開屬於自己的星空。最後，我從歐普拉的經歷中學到：命運無法改寫，但我們可以改變看待它的方式。

3. 歐普拉是全球最具影響力的女性之一，她的童年充滿了創傷，在年幼時多次遭受性侵、十多歲時早產失去孩子。即使這些經歷足以讓她的人生永遠充滿黑暗，但她選擇與命運做對抗，就像她曾說的：「我知道自己能夠改變命運，因為我改變了自己對命運的看法。」。/她選擇直視過去種種苦難並去幫助那些與她有相同遭遇的人。她並非一味地認注重在所處環境的問題，而是注重於將創傷變成助人前行的橋梁。

結語： 真正改變自身處境的方式，從來不是外在，而是內心做出的選擇。我們無法控制所有遭遇，但能選擇用什麼心態去面對。當我們改變了心境，便是為自己打通了一條嶄新的道路，願我們能在人生每一個困難的時刻，都記得這個信念——改變心境，就能改變處境。

正文:

1. 首先，改變心境，是改變處境的起點。記得高一上時，我為段考付出大量努力，卻總是在考試時失常，成績節節下滑。那時的我並沒有選擇放棄，但內心也漸漸被無力感侵蝕。我開始對自己失去信心，覺得不管怎麼努力也毫無意義。直到有一天，班導師告訴我「你並不是能力不足，而是對自己的期望太大」。從那天起我開始試著調整自己的心態，不再一味追求高分數，而是從每次考試中尋找自己不擅長的部分，再從其中做出調整。/幾次段考後，我的成績漸漸穩定，而這段經歷深刻地讓我明白，改變心境，是改變處境的起點。想要考好，真正要做出的改變，就是不要再給自己施加太多太重的期望。

2. 其次，我從史蒂芬・霍金的故事中看見：心境可以決定我們是否走得出困境。霍金是當代最偉大的理論物理學家之一，卻在二十一歲時被診斷出罹患漸凍人症，醫生甚至判定他只剩下兩年壽命。但霍金並沒有讓身體的限制困住自己。他曾說：「即使生活看似艱難，總有一些你可以做的事情，而且你可以成功。」雖然他逐漸失去說話與行動能力，但他依然堅持研究，最終寫下《時間簡史》，讓全世界的人都能認識宇宙。/霍金的成就，並不是因為他的病奇蹟痊癒，而是他選擇用堅定與希望的心境面對困境，最終打開屬於自己的星空。最後，我從歐普拉的經歷中學到：命運無法改寫，但我們可以改變看待它的方式。

演說不像作文能讓人反覆觀看，所以為了讓評審、觀眾有記憶點因此都會在「首先」「其次」「最後」的後方加上主題句。但因為還不構熟練所以主題句都不夠明顯。

正文的內容順序：我的故事→名人→名人

（區賽）學習過程與紀錄 3

【自錄練習】

原因：
為增加自己的自信心以及確保自己的語調正確，老師開始要求我每天寫好兩篇演說稿後挑選一篇自己最熟悉最有信心的背起來並錄影

步驟：
1. 撰寫演說稿
2. 背稿中關鍵字
3. 脫稿複習
4. 開始錄影

（區賽）遇到的困難與解決

1.不知道有甚麼名人可用

- 困難：一開始我總是在寫自己已經了解的名人或太集中於其中一個類型(例如：女性人生勵志)的文章。
- 解決方法：後來老師推薦我可用「天下雜誌」，去看看自己有興趣的文章，不僅能看到各種時事也能認識未曾看過的優秀人物

2.資訊、故事太多不知如何總結

- 困難：因資訊量龐大、題材多元，常感到難以取捨，不知道該如何統整重點並寫成適合演說的內容
- 解決方法：使用AI來整理資料

（區賽）遇到的困難與解決

1.看到題目後無從下手

- 困難：看到題目後完全沒有任何想法，不知道該如何正確呈現
- 解決方法：使用AI打出關鍵字，例如：「請你幫寫一篇（題目）演說稿」，寫久之後就會漸漸發現就算不用AI也能自己完整的寫出一篇稿

2.錄影時覺得尷尬、耗費時間過多

- 困難：每次錄影時都感覺很彆扭沒辦法像平日實體練習時一樣自然，錄錯一點就會想要全部重新來，以至於耗費過多時間拍攝
- 解決方法：在拍攝前認真且確實的背稿確認自己可流利背出稿中內容，面對鏡頭時假裝真的在比賽減少不自然感

（區賽）競賽成果與心得



競賽服裝

競賽過程



（區賽）競賽成果與心得

競賽成果(區賽第一名)



Award Certificate 獎狀

The Language Contest
of New Taipei City

新北市語文競賽

新北教社字第1141515238號

梅若昀 參加

本市114年度新莊分區語文競賽
榮獲國語演說項目高中學生組
第一名成績優異
特頒此狀以茲鼓勵

局長 Commissioner

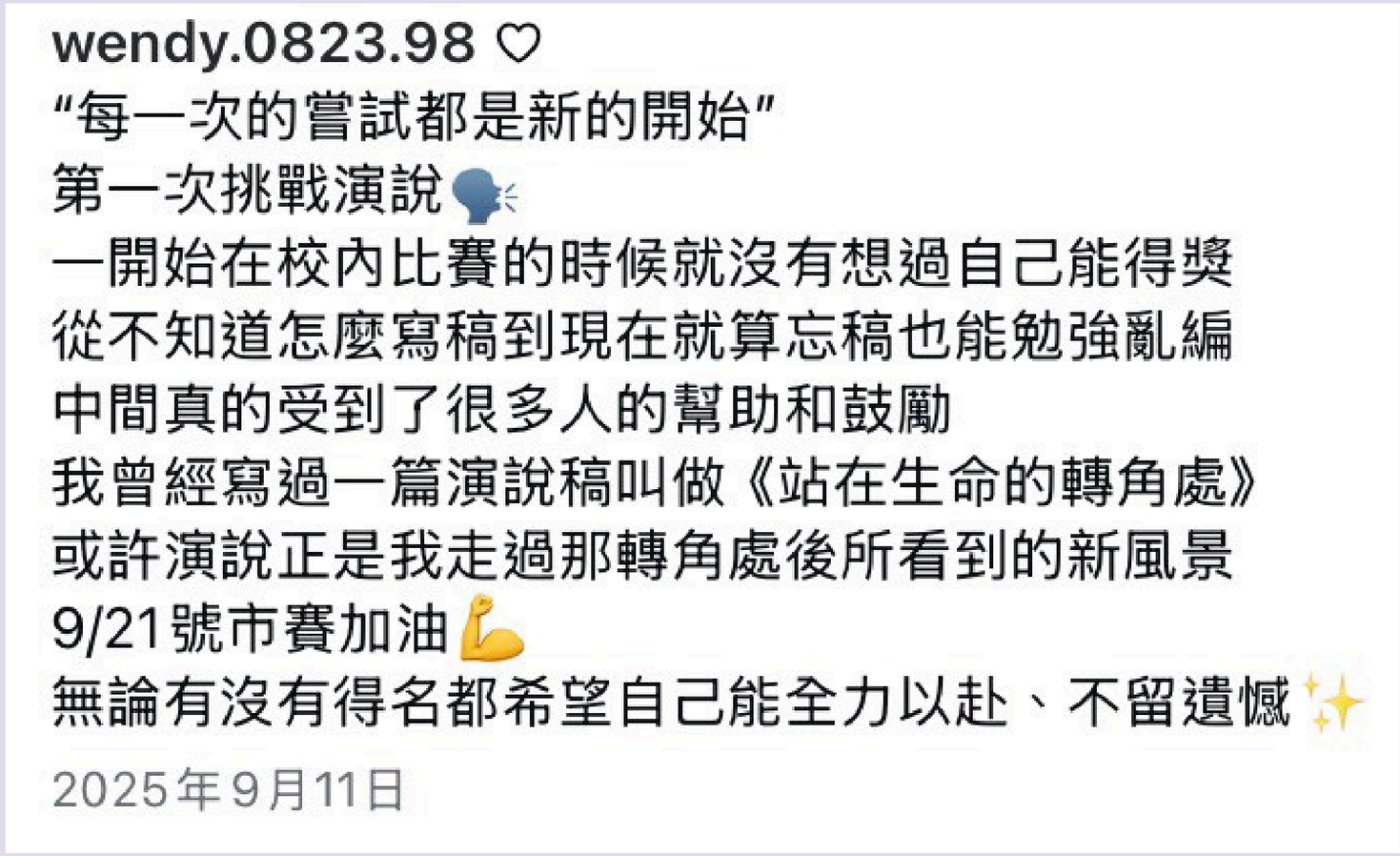
張明文

中華民國 114 年 09 月 07 日

新北市政府 教育局



（區賽）競賽成果與心得


wendy.0823.98 ♡
“每一次的嘗試都是新的開始”
第一次挑戰演說🗣️
一開始在校內比賽的時候就沒有想過自己能得獎
從不知道怎麼寫稿到現在就算忘稿也能勉強亂編
中間真的受到了很多人的幫助和鼓勵
我曾經寫過一篇演說稿叫做《站在生命的轉角處》
或許演說正是我走過那轉角處後所看到的新風景
9/21號市賽加油💪
無論有沒有得名都希望自己能全力以赴、不留遺憾✨
2025年9月11日

市賽

（市賽）學習過程與紀錄

原因：
區賽比完的一周後便是市賽
為了近一步提升自己對各種類型的文章的熟悉度，因此依舊每天練習兩篇演說稿以及錄影

步驟：
1. 早自習時先看看今天要練的文章在心裡預備
2. 中午12.與指導老師練習
3. 放學後完成兩篇演說稿並自錄一次

（市賽）遇到的困難與解決

1.短時間如何提升自己

- 困難：市賽與屈賽只間隔一個星期，不知道該如何讓自己在短時間進步。

解決方法：老師告訴我我只需要穩穩地保持好狀態並且每天都認真練習就是最快進步的方法

（市賽）競賽過程與成果

競賽服裝

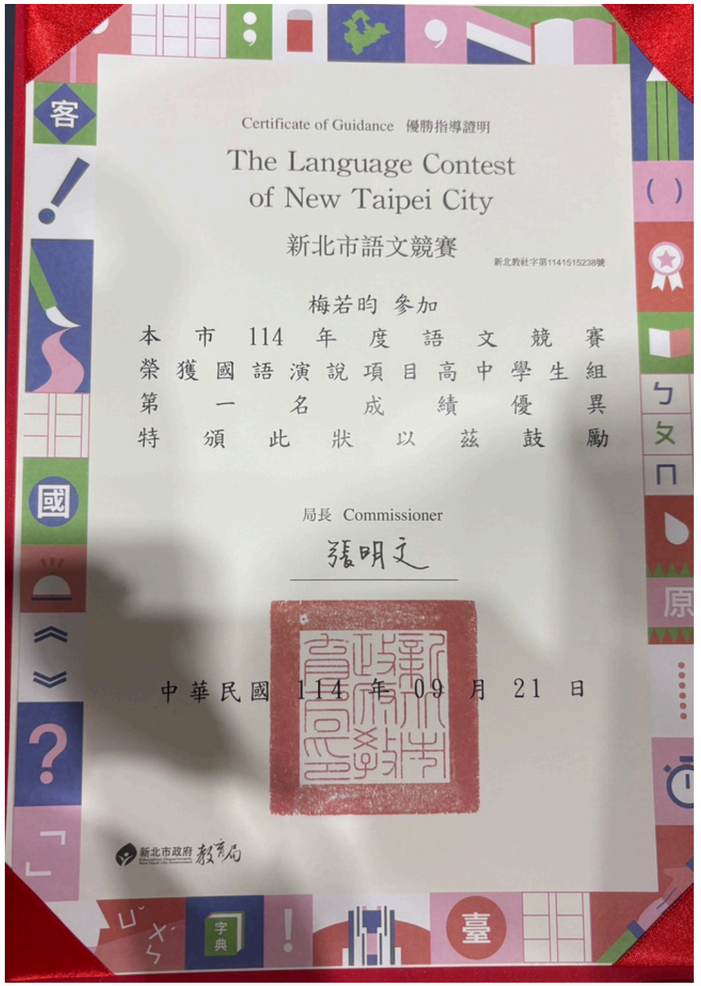




（市賽）競賽過程與成果

競賽成果(市賽第一名)




Certificate of Guidance 優勝指導證明

The Language Contest of New Taipei City

新北市語文競賽

新北教社字第1141515238號

梅若昀 參加

本市114年度語文競賽
榮獲國語演說項目高中學生組
第一名成績優異
特頒此狀以茲鼓勵

局長 Commissioner

張明文

中華民國 114 年 09 月 21 日

新北市政府 教育局

（區賽）競賽成果與心得

wendy.0823.98 ♡
“內心有光的人，也會在穿越風雨後變得更堅強和成熟”
市賽結束✔
因為沒有什麼想特別紀錄的
所以就在貼文鼓勵一下自己好了^ ^
11月台中國賽加油🩵
希望自己能在接下來的集訓中學習到更多的東西！
2025年9月21日

全 國 賽

（國賽）學習過程與紀錄

【集訓】

原因：
集訓時新北教育部派發的指導老師為了確保我們每位選手都能在全國賽時取得最優異的成績因此集訓行程十分緊湊把握著每一分每一秒

集訓相關:
(1)每天早上8點要到，要準時。會先練習發聲。
(2)練習的大致時程:
8:00-8:30練習發聲 最佳開頭結尾。
8:30-12:00 分組練習(3題)
12:00-13:00 午餐午休
13:00-16:00 分組或模擬練習(2題)

實際呈現

標題: 學習與補習

開頭：

台灣的夜景有三樣東西最亮：101 大樓的燈光、便利商店的霓虹燈和補習班的廣告牌。根據統計，台北市平均每三百公尺就有一家補習班，比便利商店還多。走在放學後的街頭，左邊補英文、右邊補數學，整條街簡直像一個大型的「補習主題樂園」。在學習的路上有人選擇去補習班但學習的燈永遠不會熄。

正文：

1. 首先，學習是基礎，補習是助力。每個人有每個人擅長與不擅長的科目，阿基米德擅長數學，居禮夫人擅長化學，而身為文組的我…當然這兩科都不是我擅長的。我身邊有很多同學都在補習，對於他們來說補習就像給自己打了一針強心劑，能打遍天下無敵手。我的朋友便是最佳的例子，她英文成績一直不穩定，於是決定去補習班加強。在學校他努力的學習先打下基礎，每天認真背單字、練習句型，累積基本能力。到了補習班，她跟著老師一步步分析文章結構、練習寫作技巧，慢慢地，他的英文作文不僅變得有條理，成績也穩定上升。俗話說「基礎不牢，地動山搖」而「基礎一牢，英文不跑」基礎打好補習便能成為最佳助力。
2. 其次，學習是主食，補習是甜點。我不補學科，但是!我補了一個十分特殊的課程，那就是…長笛才藝班。俗話說的好：「女人有兩個胃一個用來吃飯一個用來裝甜點」倘若我也有兩個胃，第一個胃用來學習那我的第二個胃就是用來享受長笛帶來的樂趣。每個周四，我都會帶著長笛走進才藝班，吹奏一首又一首悠揚的樂曲，其中我最喜歡的歌曲是鄧雨賢作曲的望春風《望春風》，每當我吹奏時，都會被曲中那青春少女難以表達的情意所打動，那細膩的旋律仿佛能帶走學習時的疲憊與壓力。這讓我明白學校的學習像主食，每餐必須攝取；而長笛才藝班就像甜點，偶爾品嚐，卻能帶來意想不到的愉悅與滿足。
3. 最後，學習是終生，補習是一時。我不知道自己還會補多久的長笛，但我明白學習是終生的事，孔子曾說：「學而不已，闔棺而止」做任何的事都需要學習，就如同宮崎駿在《神隱少女》奪得奧斯卡獎後，原本於2013宣布退休，卻在幾年後又回到畫桌前。他說：「我還有想畫的世界。」即使到了八十歲，他仍然每天到工作室，學習新的分鏡技巧、研究年輕人的動畫風格。他用一生告訴我們，學習不分老少，也沒有終點。或許補習可能在某一天結束，但學習，會陪著我們走完一生。

結尾：

「補習點亮一時，學習照亮一生。」即使補習班的招牌燈熄滅，我們手中依然握著自己的長燈，照亮未來的學習之路。

（集訓畫面屬隱私不可拍攝亦不可上傳，因此以演說稿呈現）

標題: 學習與補習

開頭：

台灣的夜景有三樣東西最亮：101 大樓的燈光、便利商店的霓虹燈和補習班的廣告牌。根據統計，台北市平均每三百公尺就有一家補習班，比便利商店還多。走在放學後的街頭，左邊補英文、右邊補數學，整條街簡直像一個大型的「補習主題樂園」。在學習的路上有人選擇去補習班但學習的燈永遠不會熄。

開頭有了變化，加上了笑點希望能有吸引人聆聽下去的效果

實際呈現

標題: 學習與補習

開頭：

台灣的夜景有三樣東西最亮：101 大樓的燈光、便利商店的霓虹燈和補習班的廣告牌。根據統計，台北市平均每三百公尺就有一家補習班，比便利商店還多。走在放學後的街頭，左邊補英文、右邊補數學，整條街簡直像一個大型的「補習主題樂園」。在學習的路上有人選擇去補習班但學習的燈永遠不會熄。

正文：

1. 首先，學習是基礎，補習是助力。每個人有每個人擅長與不擅長的科目，阿基米德擅長數學，居禮夫人擅長化學，而身為文組的我…當然這兩科都不是我擅長的。我身邊有很多同學都在補習，對於他們來說補習就像給自己打了一針強心劑，能打遍天下無敵手。我的朋友便是最佳的例子，她英文成績一直不穩定，於是決定去補習班加強。在學校他努力的學習先打下基礎，每天認真背單字、練習句型，累積基本能力。到了補習班，她跟著老師一步步分析文章結構、練習寫作技巧，慢慢地，他的英文作文不僅變得有條理，成績也穩定上升。俗話說「基礎不牢，地動山搖」而「基礎一牢，英文不跑」基礎打好補習便能成為最佳助力。

2. 其次，學習是主食，補習是甜點。我不補學科，但是!我補了一個十分特殊的課程，那就是…長笛才藝班。俗話說的好：「女人有兩個胃一個用來吃飯一個用來裝甜點」倘若我也有兩個胃，第一個胃用來學習那我的第二個胃就是用來享受長笛帶來的樂趣。每個周四，我都會帶著長笛走進才藝班，吹奏一首又一首悠揚的樂曲，其中我最喜歡的歌曲是鄧雨賢作曲的望春風《望春風》，每當我吹奏時，都會被曲中那青春少女難以表達的情意所打動，那細膩的旋律仿佛能帶走學習時的疲憊與壓力。這讓我明白學校的學習像主食，每餐必須攝取；而長笛才藝班就像甜點，偶爾品嚐，卻能帶來意想不到的愉悅與滿足。

3. 最後，學習是終生，補習是一時。我不知道自己還會補多久的長笛，但我明白學習是終生的事，孔子曾說：「學而不已，闔棺而止」做任何的事都需要學習，就如同宮崎駿在《神隱少女》奪得奧斯卡獎後，原本於2013宣布退休，卻在幾年後又回到畫桌前。他說：「我還有想畫的世界。」即使到了八十歲，他仍然每天到工作室，學習新的分鏡技巧、研究年輕人的動畫風格。他用一生告訴我們，學習不分老少，也沒有終點。或許補習可能在某一天結束，但學習，會陪著我們走完一生。

結尾：

「補習點亮一時，學習照亮一生。」即使補習班的招牌燈熄滅，我們手中依然握著自己的長燈，照亮未來的學習之路。

1. 首先，學習是基礎，補習是助力。每個人有每個人擅長與不擅長的科目，阿基米德擅長數學，居禮夫人擅長化學，而身為文組的我…當然這兩科都不是我擅長的。我身邊有很多同學都在補習，對於他們來說補習就像給自己打了一針強心劑，能打遍天下無敵手。我的朋友便是最佳的例子，她英文成績一直不穩定，於是決定去補習班加強。在學校他努力的學習先打下基礎，每天認真背單字、練習句型，累積基本能力。到了補習班，她跟著老師一步步分析文章結構、練習寫作技巧，慢慢地，他的英文作文不僅變得有條理，成績也穩定上升。俗話說「基礎不牢，地動山搖」而「基礎一牢，英文不跑」基礎打好補習便能成為最佳助力。

2. 其次，學習是主食，補習是甜點。我不補學科，但是!我補了一個十分特殊的課程，那就是…長笛才藝班。俗話說的好：「女人有兩個胃一個用來吃飯一個用來裝甜點」倘若我也有兩個胃，第一個胃用來學習那我的第二個胃就是用來享受長笛帶來的樂趣。每個周四，我都會帶著長笛走進才藝班，吹奏一首又一首悠揚的樂曲，其中我最喜歡的歌曲是鄧雨賢作曲的望春風《望春風》，每當我吹奏時，都會被曲中那青春少女難以表達的情意所打動，那細膩的旋律仿佛能帶走學習時的疲憊與壓力。這讓我明白學校的學習像主食，每餐必須攝取；而長笛才藝班就像甜點，偶爾品嚐，卻能帶來意想不到的愉悅與滿足。

3. 最後，學習是終生，補習是一時。我不知道自己還會補多久的長笛，但我明

正文的內容有條有理、進步很多，文章內容也不古板了。
主題句明顯能讓人立刻抓到重點

（國賽）遇到的困難與解決

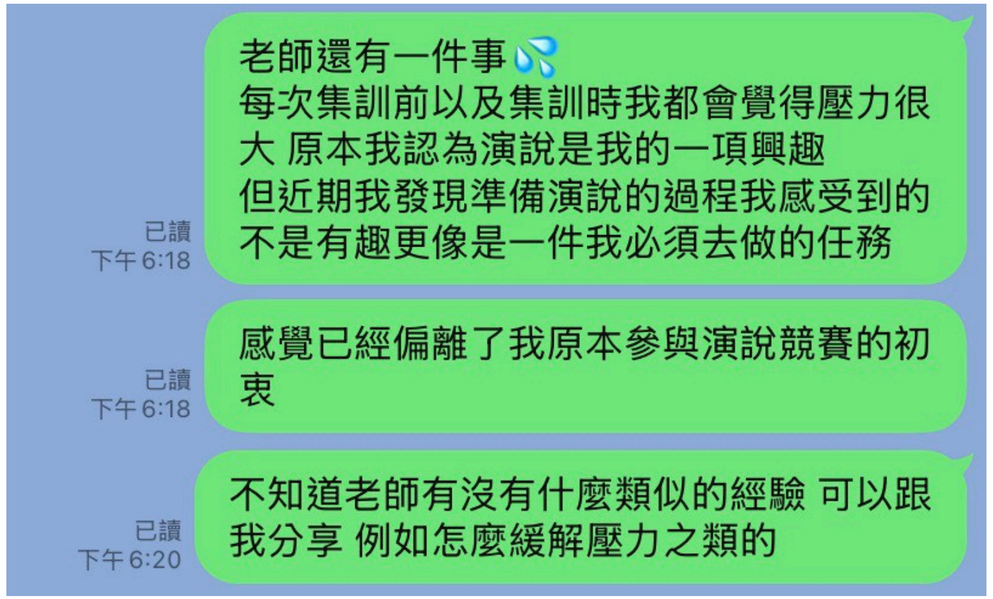
1. 集訓壓力大，認為自己不可能成功

- 困難：集訓承受的壓力十分的大，要跟所有優秀的選手亦起訓練。那時的我一直覺得自己跟不上別人的節奏開始質疑自己的能力
- 解決方法：我去找了許多人聊聊，無論是指導老師又或者是朋友都有

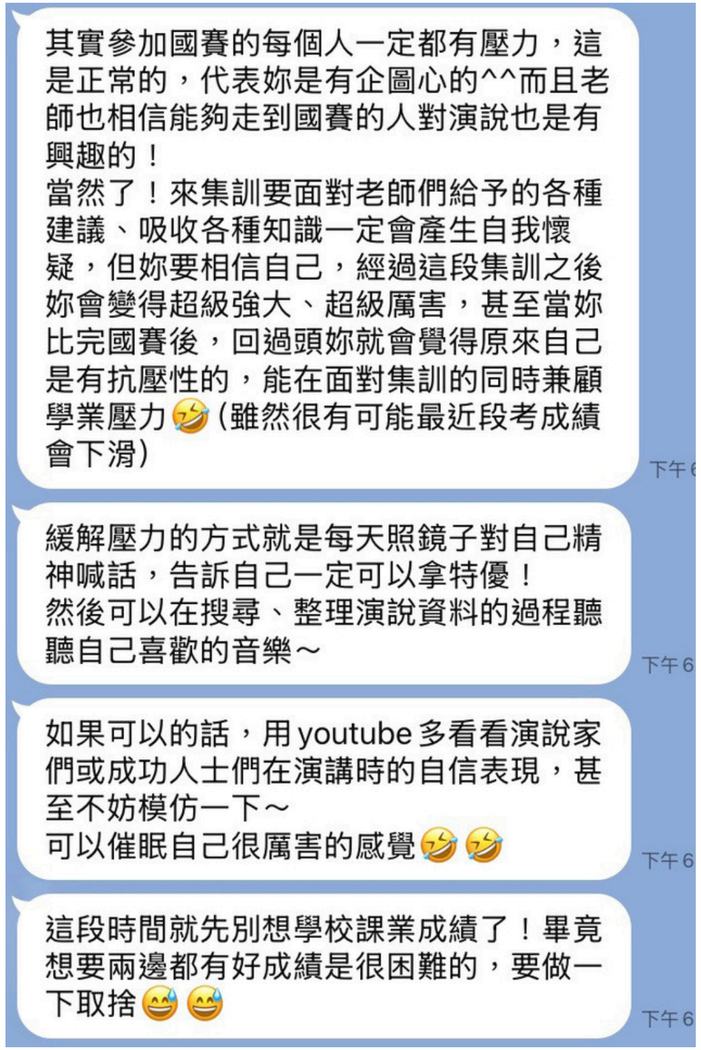
對話呈現 ⇨

（國賽）遇到的困難與解決

我：



老師：



（國賽）競賽過程與成果

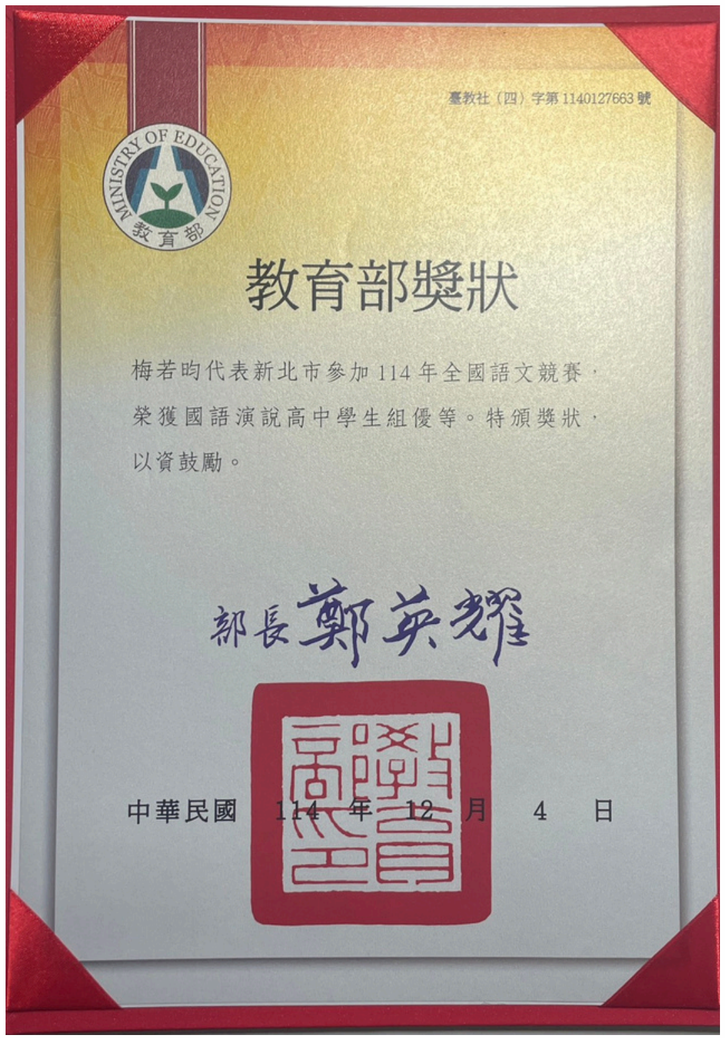
競賽服裝





（國賽）競賽過程與成果

競賽成果(國賽優等)





（國賽）競賽成果與小心得

wendy.0823.98 ♡
“玫瑰不用長高晚霞自會俯腰”

全國語文競賽在上上週正式告一段落。
原本想做個大總結，但.....懶惰症突然犯了(´･_･`)。

雖然這次只拿到優等
但還是恭喜自己——撐過了十一月的魔鬼集訓。😈
能站上全國賽的舞台，是幸運，也是成長。
更感謝一路上支持、鼓勵我的人。
我愛你們🩵

Thank You