

✪	自序 從「我是誰？」出發，探索說話的無限可能	1
✪	第一單元：魅力發聲的暖身練習	11
01	【初試啼聲】一開口就擄獲人心！ 小金老師的魅力說話小秘訣，讓人自信展現好聲音	13
02	【印象加分】30 秒魅力秀！ 小金老師的吸睛自我介紹術，一開口就讓人留下深刻印象	23
03	【愛上自己】聽見獨一無二的光芒！ 和小金老師一起養成聲音魅力，從此愛上自己的聲音	35
04	【聲情百變】聲音也有 72 變！ 小金老師的 DJ 轉盤，讓說話變得生動又有戲	47
✪	第二單元：讓聲音更靈活的魔法棒	59
05	【舌尖上的舞蹈】挑戰你的舌頭極限！ 加入小金老師的繞口令訓練營，說話一氣呵成不打結	61
06	【聲臨其境的感動】讓文字擁有生命力！ 跟著小金老師的朗讀魔法學院，用聲音傳遞無限情感	75

07	【告別句點王】為對話加上調味料！ 小金老師的生動說話術，讓日常聊天香氣四溢	89
08	【故事星光點點】讓故事像星星一樣閃耀！ 小金老師用故事教學，點亮孩子心中的想像	103
✪	第三單元：自信閃耀的演講舞臺	119
09	【演講藍圖】上臺也能輕鬆自如！ 小金老師的演講規劃術，一開口就緊緊抓住聽眾的心	121
10	【魅力加乘】讓你的演講魅力大提升！ 小金老師的獨門技巧與吸睛工具，讓表達更上一層樓	133
11	【實戰演練】克服緊張，展現自信！ 跟著小金老師一起實戰演練，輕鬆擺脫對講稿的依賴	145
12	【小小演說家】啟發孩子的表達天賦！ 小金老師的國小演說教學秘笈，培養孩子閃耀自信的光芒	157
✪	第四單元：啟發無限可能的教學魔法	171
13	【點亮教學方向】告別教學的迷茫！ 小金老師的目標魔法，讓你的每一堂課都充滿閃亮的焦點	173
14	【創意思考帽】告別思考僵局！ 戴上「六頂思考帽」，讓學生的腦袋充滿無限創意	185

15	【小小發明家】孩子們的創意大爆發！ 運用設計思考，和小金老師一起引導孩子勇敢表達	197
16	【共創智慧花園】激盪演講內容的新火花！ 透過「世界咖啡館」，讓學生合作發想演講內容	207
☞	第五單元：讓聲音更有力量的教學探索	219
17	【提問的藝術】問出啟發思考的好問題！ 小金老師的提問魔法，讓你輕鬆帶領學生深入學習	221
18	【聲動教學】讓教學充滿聲音的色彩！ 小金老師用 Podcast，讓學生愛上開口說話，樂於分享	233
19	【備課不慌張】小金老師的備課心法大公開！ 從新手到超級講師的進階秘訣，讓你教學更得心應手	247
20	【聲音的意義】讓說話成為你的專屬超能力！ 用聲音連結世界，在表達中找到意義	259
☞	結語 在說話裡認識自我，於教學中傳遞溫暖	271
☞	任務清單 給老師的 20 個暖心小任務	279

第一單元 魅力發聲的暖身練習

跟著小金老師一起喚醒聲音！這一單元是與聲音重新連結的起點。你將學會用溫柔的方式開口，找到專屬自己的說話節奏與質地。從發音、語調到第一句自我介紹，讓每一次開口都帶著光亮與自信。每一堂課，都是對自己與學生的溫柔邀請：「來，我們一起說說話。」

小金老師的魅力說話小祕訣， 讓人自信展現好聲音

老師的課前思考

抓住第一印象的關鍵！你的魅力開關在哪裡？

1. 請問，當你跟別人第一次見面的時候，你會先注意他的哪裡呢？
2. 請問，對身為老師的你來說，說話的重要性是什麼呢？

小金老師的教學實況

我們從一出生就開始牙牙學語了，那長大以後為什麼還要學說話呢？身為老師，你覺得說話有什麼重要的呢？

「在茫茫人海中，我為什麼要聽你說話？」這是小金老師常常問自己的一個問題。換個角度來思考一下，小金老師常常會問學生：「當你跟別人第一次見面的時候，你會先注意他的哪裡呢？」

「當然是外表啊！」大家都是外貌協會的。

「眼睛！我喜歡大眼睛的女生！」哈哈，很誠實。

「牙縫有沒有菜渣？」

「口紅有沒有畫歪？」

「聲音好不好聽？」

「喉結好不好看？」

「音量大小會不會讓人刺耳不舒服？」

這一組認真討論出來的答案讓全班哈哈大笑，但的確是這樣吧！

在第一次見面的時候，按照接觸的時間先後，我們會由外而內注意一個人，也就是說，從外表，到聲音，再到內容。

不只看臉！小金老師的外表法則： 用自然的手勢、表情和眼神抓住聽眾

第一個會注意到的是外表，這裡的外表並不是指長得有多帥或是多漂亮，除了長相、服裝、髮型，還包括手勢、表情和眼神等等。當外表引起我們的注意之後，才会有進一步的可能吧！但這一切都要自然而且不刻意。首先是手勢，想像一下你跟朋友輕鬆聊天的樣子，當你講到「打電話給我爸爸的時候」，手會自然而然地比出打電話的手勢；想要表達強而有力的想法時，手臂會非常堅定地向前伸出去。其次是表情，要讓聽眾感受到我們的熱情，比如說，講到開心的事情時，嘴角應該會不自覺地上揚吧！如果面無表情，那聽眾就感受不到你的開心了。還有眼神也是一樣，就像在教書的時候，如果老師喜歡自己教的內容，喜歡自己說的內容，眼睛裡自然也會有光的。

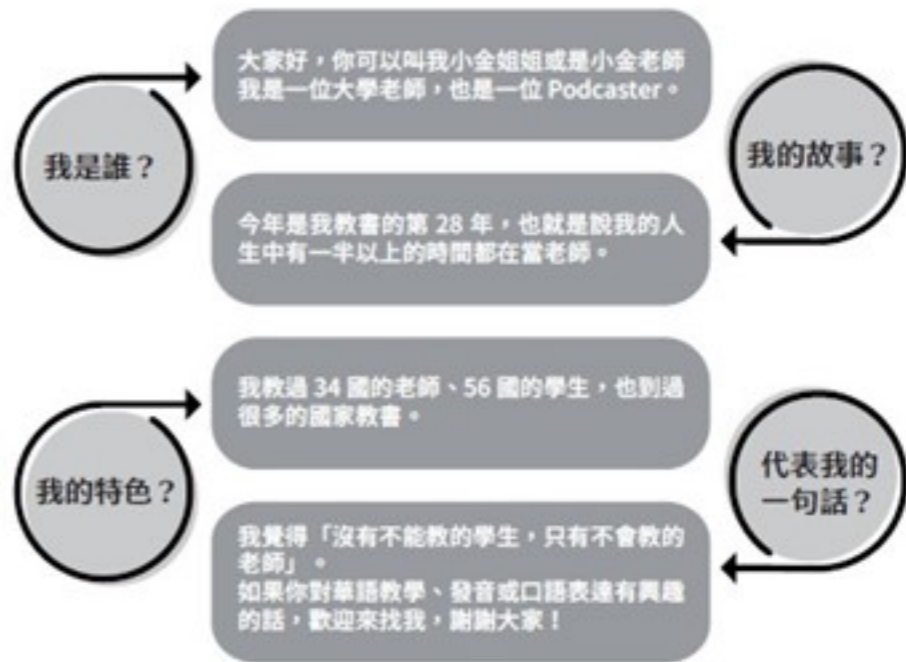
呢？」因為小金老師自己是老師，所以我很喜歡的一句話就是：「沒有不能教的學生，只有不會教的老師」，這句話可以讓對方很快知道你的想法。那你呢？有沒有這樣的一句話呢？老師可以先說給學生聽，然後請學生也寫出像這樣一句話來。

小金老師親身示範！ 魅力升級的自我介紹，保證讓人過耳不忘

根據以上四個重點，小金老師修改後的自我介紹是這樣的：

大家好，你可以叫我小金姐姐或是小金老師，我是一位大學老師，也是一位 Podcaster。今年是我教書的第 28 年，也就是說我的人生中有一半以上的時間都在當老師。我教過 34 國的老師、56 國的學生，也到過很多的國家教書。我覺得「沒有不能教的學生，只有不會教的老師」。如果你對華語教學、發音或口語表達有興趣的話，歡迎來找我，謝謝大家！（這時候老師你也要寫出自己美容後的自我介紹喔！）

現在請你把書合起來，或是把眼睛閉起來，回想一下小金老師的自我介紹，你還記得多少？應該有很多記憶點吧！你也可以這樣問學生，請學生說出你的自我介紹。你可以大聲地說：「現在換你了！」然後就等著看學生的成果吧～



小金老師的教學筆記

別急著請學生上臺！ 小金老師的十次自我介紹暖身法

當學生寫完自我介紹以後呢？請他們在全班面前發表嗎？喔不，小金老師會在課堂上請每位學生輪流跟十個人自我介紹，你將會發現學生每一次的自我介紹都會有點不一樣，甚至會偷學別人的自我介紹。經過十次練習之後，就會變成更厲害的自我介紹了。另外，小金老師還觀察到，相較於在全班面前發表，學生一對一聊天的比較自在，而且每個人都有事可做，整間教室是熱鬧且忙碌的。

在十次自我介紹之後，小金老師讓學生寫下美容後的自我介紹，

突然發現「哇～大家都好有特色喔！」這堂課的重點是在讓學生自己發現美容前、後的改變，所以小金老師會請大家繳交修正前後自我介紹的錄音檔跟逐字稿，比較前後的不同，並寫下自己的心得與發現。

魅力看得見！

學生自我介紹「美容級」進化實錄

在特色方面，學生 A 原本寫的是「我是一個矛盾的人」，後來改成「我是一個矛盾的人，但就是如此矛盾，才能碰撞出不同的性格」；學生 B 寫的是「我很高，我有 188 公分」，後來變成「我很高，我有 188 公分，在人群中你絕對不會找不到我」。這是不是比單純的平鋪直敘有趣多了呢？

在興趣方面，學生 C 原本寫的是「我的興趣是運動」，但因為有很多人的興趣是運動，所以他改成「我從小就喜歡打羽毛球，也喜歡看羽毛球比賽。我覺得在球落地之前都還有機會，所以我認為羽毛球跟生活很像」；而學生 D 本來寫的是「我喜歡做菜」，後來修改成「我喜歡做菜，因為就算每個人看同一本食譜，也不會做出同樣的味道，就像人生一樣，各有各的滋味」。這樣的自我介紹聽起來是不是更有故事性了呢？

自我介紹的 Before & After

	美容前	美容後
學生 A	我是一個矛盾的人。	我是一個矛盾的人，但就是如此矛盾，才能碰撞出不同的性格。
學生 B	我很高，我有 188 公分。	我很高，我有 188 公分，在人群中你絕對不會找不到我。
學生 C	我的興趣是運動。	我從小就喜歡打羽毛球，也喜歡看羽毛球比賽。我覺得在球落地之前都還有機會，所以我認為羽毛球跟生活很像。
學生 D	我喜歡做菜。	我喜歡做菜，因為就算每個人看同一本食譜，也不會做出同樣的味道，就像人生一樣，各有各的滋味。

現在，你知道為什麼小金老師要大家交美容前跟美容後兩個自我介紹的版本了嗎？

與眾不同的自我介紹

在這堂課，你的學生將學到：

- (1) 態度：能對自我介紹有興趣並主動練習。
- (2) 技能：能運用自我介紹的知識並表現出來。
- (3) 知識：能學會自我介紹的意義與表現方式。
- (4) 自我意識：能分析自己的表現，比較他人的表現，並提供適切的評價。

學生的現身說法

「美容」後的自我介紹，讓別人對你印象加分

「在和其他人說美容後的自我介紹時，他們出現了 Wow 的表情，令我又驚又喜！原來自我介紹設計過之後變得這麼 Powerful！」

「我開始會思考自己與眾不同的地方或是特點有哪些，還有，學會怎麼樣在一群人裡被別人記住，真是太開心了！」

「我覺得上課的過程是種對自己的肯定，也是讓更多人認識自己的機會。我學會應該掌握什麼方法與訣竅，才能讓我的自我介紹被大家記得。」

老師的課後練習

小金老師的實用練習題，讓學生愛上自我介紹

1. 請你的學生寫下自我介紹，然後大聲說出來。
2. 請他們找幾位同學互相練習，然後問問他們「哪一位同學的自我介紹讓你印象最深刻？為什麼？」
3. 請學生根據同學的回饋再次修正自我介紹，然後說出「美容前跟美容後的自我介紹有什麼不一樣？」
4. 記錄學生的改變與反應，然後想想看你教得怎麼樣。

小金老師的教學便利貼

每個人都有屬於自己的光。當我們學會具體、清楚又有趣地介紹自己，就像在 30 秒內遞出一張溫柔又亮眼的名片。不需要太多語言，只要抓住你的特色與亮點，就能讓對方留下深刻的印象。這不只是自我介紹，更是一種「讓自己被看見」的小小練習。

和小金老師一起養成聲音魅力， 從此愛上自己的聲音

老師的課前思考

聲音偵探：什麼樣的聲音讓你著迷？

1. 請問，如果要跟學生討論什麼樣的聲音比較吸引人，你會舉哪些例子呢？
2. 請問，你要怎麼教學生具體描述自己跟別人的聲音呢？

小金老師的教學實況

有天上課，小金老師請學生描述什麼樣的聲音最吸引人。各小組或坐或站，或蹲或趴（沒騙你，這是真的），在教室熱鬧地討論起來，可是學生的描述都很抽象，像是「很有磁性」、「帥大叔的菸嗓」等等。

「什麼叫做很有磁性？」我問道。

「就是很性感啊！」學生不約而同地說。

「請描述得具體一點。」

「就是有一點低沉，像是深夜廣播節目主持人那種聲音。」

「那什麼叫做帥大叔的菸嗓？你們只注意人家長得帥喔？到底是

什麼樣的聲音？」我又問道。

「就是低沉，然後有點啞啞的，像是聲帶快磨壞掉的聲音。」全班哄堂大笑。對，我就是要學生具體描述他們口中的聲音是怎麼樣的。可是，這樣的描述好像有點具體又不會太具體。

那，你是怎麼讓學生知道自己的聲音是怎麼樣的呢？是悅耳動聽還是渾厚有力呢？要怎麼教學生描述自己的聲音呢？那你就不能不知道「聲音四要素」了！所謂的「聲音四要素」包括：音色、音長、音高跟音量，這堂課小金老師要來跟大家聊聊跟音色密切相關的「共鳴腔」。

解鎖你的聲音潛能！

小金老師的共鳴腔變聲開關：從尖叫到低語的自由切換

每個人都有習慣的共鳴腔，改變共鳴腔就可以改變說話的氣氛，給人不一樣的感覺，從頭頂開始，由上而下大致可以分為：顱腔共鳴、鼻腔共鳴、口腔共鳴、喉腔共鳴與胸腔共鳴。

首先，小金老師請學生試著發出看到蟑螂時「啊～」的尖叫聲，再試著發出看到火災時「失火了！」的大叫聲，這些聲音是不是讓你有一種直衝腦門的感覺？這就是「顱腔共鳴」。然後問問學生「你聽過金鐘獎頒獎典禮司儀一開場震懾人心的聲音嗎？」老師可以模仿司儀說出「第～五十一屆～金鐘獎～頒獎～典禮～典～禮～開～始～讓



我們歡迎今天的主持人，王～大～明～」（看到「～」符號請大家用顫腔共鳴，拉長音），這樣像是燃燒生命般的高亢嗓音，這種聲音能夠完全抓住觀眾的目光。小金老師想提醒大家，不是每個字都要使用顫腔共鳴喔！而是在重要的字眼上就好。要不然每個字都使用顫腔共鳴的話會腦充血，也會給人既憤怒又失控的感覺。

再來，請學生捏著鼻子，但不要捏太緊，學學志玲姐姐講話，發出那種嬌滴滴、軟呼呼的聲音，這就是「鼻腔共鳴」了。如果學生不會的話，可以問問他們「你聽過百貨公司廣播嗎？」然後給一段臺詞：

親愛的貴賓您好，歡迎光臨小金百貨公司，本公司八樓現正舉辦北海道美食展買千送百活動，體驗來自北海道的純淨滋味，探索自然孕育的珍饈佳餚！人氣NO.1的白色戀人巧克力，細緻香甜，每一口都是幸福的滋味。還有北海道特產奶酪，乳香濃郁，入口即化，絕對不

容錯過！歡迎蒞臨八樓北海道美食展，探索北海道的極度美味！讓我們帶您展開一段絕無僅有的美食之旅。

接著跟學生討論，若是像新聞主播那樣字正腔圓地唸出上面這一段話會是什麼感覺，聽起來好像太生硬，但如果捏緊鼻子說話又很奇怪，所以稍微用一點點鼻音就好，感覺比較溫柔，比較能吸引顧客衝到八樓去買北海道美食。

說到新聞主播，問問學生的印象是什麼，應該就是字正腔圓、口齒清晰吧！這時候請學生把共鳴腔往下移一點點，就是「口腔共鳴」。請他們練習唸出以下這則氣象報告：

根據氣象局最新觀測，一個熱帶性低氣壓已在巴士海峽生成，並迅速增強為輕度颱風。該颱風目前正以每小時約 15 公里的速度向北北西方向移動，預計未來幾天將對臺灣南部及東部地區帶來影響。請民眾密切留意氣象局發布的最新颱風警報，並提前做好防颱準備，確保安全！

然後聊聊播報新聞需不需要融入感情，重點應該在主觀、理性、不帶個人情感的清楚表達，報個颱風新聞總不需要一把鼻涕一把眼淚吧！

接下來，找出幾位聲音充滿磁性與感情的歌手，像是黃小琥、蔡琴等人，嗓音渾厚低沉，充滿情感，相當感性。還有歌神張學友，聲音深情有層次。現在，請學生調整一下坐姿，往後靠到椅背，身體放鬆，聲帶放鬆，輕輕地發出聲音，慢慢地說話。把發音部位往下移動到喉嚨的位置，這就是「喉腔共鳴」。這樣的說話方式給人誠懇、感性的感覺。請他們試著充滿感情地唸出下面的廣告詞：

媽媽的愛，像電冰箱一樣，時刻守護全家人每一份健康與新鮮！全新科技，讓水果蔬菜保持鮮嫩，為家人提供最營養的選擇。為您省電的同時，也能為地球出一份力，滿滿愛心無處不在。小金牌電冰箱，選擇我們，選擇對家人的愛。

聽了帶有感情的廣告詞，是不是讓人動容又動心？

最後一項是「胸腔共鳴」，問問學生聽過李季準、王偉忠、金士傑的聲音嗎？年輕人如果不知道他們也是情有可原，Google 一下總可以了吧！這幾位資深媒體人的聲音渾厚、沉穩、專業、有磁性。現在請學生抬頭挺胸站著，氣流由腹部發出來，雙腳打開與肩同寬。想像一下，一位軍隊裡的連長要下命令讓全連的官兵集合，請學生大聲說出：「全連注意！立刻停止手邊作業，戴鋼盔不帶鋼杯，五分鐘內到操場集合！行動！」中氣十足的聲音才能讓人信服，對吧！

聲音也能玩角色扮演！

小金老師的共鳴腔實戰練習：用聲音演繹詩情畫意

從顫腔共鳴、鼻腔共鳴、口腔共鳴、喉腔共鳴，再到胸腔共鳴，大家常用哪一種呢？現在請帶著你的學生分別用這五種共鳴腔唸出下面這首詩，一句用一種共鳴腔來唸，試試看吧！

〈楓橋夜泊〉唐·張籍（顫腔共鳴／直衝腦門）

月落烏啼霜滿天，（鼻腔共鳴／志玲姐姐）

江楓漁火對愁眠。（口腔共鳴／新聞主播）

姑蘇城外寒山寺，（喉腔共鳴／歌神學友）

夜半鐘聲到客船。（胸腔共鳴／報告班長）

練習使用不同的共鳴腔時，大家一開始可能會覺得「顫腔共鳴」跟「胸腔共鳴」很難，因為平常不太會用到。但是由上而下，慢慢學會調整自己的共鳴腔，是一件相當有趣的事。當學生練習完後會很驚訝自己也做得到，更驚訝的是連娃娃音也是可以調整的，哈。