國語文競賽培訓手冊

給參賽同學加油

首先恭喜各位同學優秀的表現，榮獲代表班級參加全校國語文競賽，未來可能代表學校參加新莊區國語文競賽，這是非常榮耀，也謝謝各位伯樂導師的慧眼，發現千里馬，辛勤指導，讓他發揮潛能，馬到成功；更感謝各位家長從旁鼓勵與支持，除了同感榮耀，因為您的陪伴，助他全力一馬當先。

校長在當學生的時候，曾經參加過演講、作文與寫字比賽，比賽前確實很緊張，會有心跳加速、想上廁所等現象，上廁所可以控制，利用時間趕快去方便，但心跳加速，就不能控制，我會在出場前，讓自己沉默，腦袋放空，上場時深呼吸，去減緩緊張，感覺有些效果，重要的是，可以集中自己的心智去比賽，就是「專注」。參加各項比賽，首重「專注」，專注讓我們思緒清晰，看清楚題目，減少失誤，爭取佳績。

甚麼是「專注」？心無旁騖，專心一意，無其他念頭，就像我們專心看電視，別人叫我們都聽不到；就像我們在運動會時，看大隊接力比賽，不管當參賽選手或是啦啦隊員，我們只專心同學跑贏？跑輸？跑第幾名？至於誰說的話，做的事，完全不知道。

如何做到「專注」？即一心不能二用，同一時間只做一件事，如上課時，專心聽老師的解說，不會看別人、與同學說話；身為國語文競賽選手，全勤出席每次的練習，在練習時，專心聽老師的指導，練習的作業及交代的功課，皆能順利完成，且有明顯進步；回到家，會自主練習，請家人提供意見，不斷修正自己的缺失。這些過程就是培養「專注」，還有另一種意義，是「練習」。

「練習」讓自己具備比賽的實力，像你們熟悉的蔡依林，她現身說法，一首新歌，要唱過上萬次，才會上臺表演，也就是不斷地練習，反覆做同一動作，達到熟能生巧，過程很辛苦，很無趣，不能休息、不能玩，一切都要忍受，難怪她會成為巨星。我們不是要成為蔡依林，而是要學習其精神，在比賽前，不斷的練習，精熟各種技巧、動作與儀態，模擬各種題目或題型，累積實戰經驗，讓自己處於最佳的狀態，準備充分去參加國語文競賽。

我們喜歡得獎的喜悅，但得獎需要大家的努力，指導老師詳實完整的培訓，家長無微不至的陪伴，最重要，每位選手全程專注，腳踏實地練習，才能締造個人最佳成績。

中港國小 李後榮 校長

感謝幾位老師無私分享培訓要領，中港國小版權所有，請勿任意轉載流傳



感謝幾位老師無私分享培訓要領，中港國小版權所有，請勿任意轉載流傳

作文比賽

你一定要知道的事

中港國小 林倩伃老師

2022.1.20

感謝幾位老師無私分享培訓要領，中港國小版權所有，請勿任意轉載流傳

審題 避免文不對題

(1)思考時間和空間：

夏天的回憶　二十年後的我
森林探險記　上學途中

(2)解讀關鍵字：

一張舊照片
發生在我身邊的一件趣事
耕耘自己的生命花園

審題 審什麼?

(1)審對象：

審體裁、審範圍

(2)常用四種方法：

比較異同、補足因素、大題小做、實題虛做

我愛老師	早晨	關心	我眼中的色彩
我的老師	+學校的		黑色-災難
我和老師	+都市的		綠色-希望

立意 掌握重點，寫出有啟發的作品。

◆決定想要表達的觀點與情感

【一張舊照片】

思鄉 憶友 成長.....

【發生在我身邊的一件趣事】

出乎意料 情節曲折 富戲劇性 時常想起 留心小事.....

【耕耘自己的生命花園】

以行動取代空想 表現自己、欣賞自己

要怎麼收穫先那麼栽.....

取材 達到昇華作用

◆從日常生活出發，再延伸境界。

印象最深刻的一件事

☆加入格言佳句(金句)、使用成語

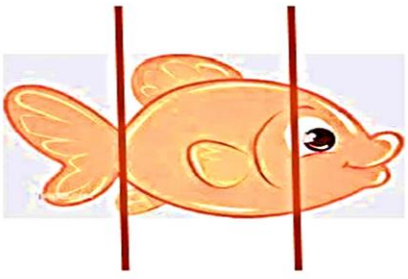
樹高千丈不忘恩，人若輝煌須感恩。

每一個幸福背後，都有一個咬緊牙關的靈魂。

示範

◆夢想在手中

1 選定「導遊」為夢想的原因
2 夢想成形的過程
3 完成夢想可能必須付出的努力
4 成為導遊後的展望與想像



感謝幾位老師無私分享培訓要領，中港國小版權所有，請勿任意轉載流傳

時間分配

◆比賽時間：90分鐘

(1)審題+寫大綱：5~10分鐘

(2)寫作文：75~80分鐘

(3)檢查：3~5分鐘

攜帶物品

(1)藍色/黑色 水性筆

推薦 MITSUBISHI【 uni · ball】0.38

(2)立可帶/修正液

(3)直尺

(4)透明墊板

(5)手錶



實作

最後悔的一件事

我心目中的超人

我終於戰勝了……

感謝幾位老師無私分享培訓要領，中港國小版權所有，請勿任意轉載流傳

培訓經驗分享──《字音字形》

字音字形競賽選手，要在短短十分鐘內，面對 200 字試題，這考驗選手們的識字功力，更挑戰書寫速度---平均 3 秒鐘完成 1 個字。

＊ ***國語課本內的語詞要熟練。易錯的字詞，要隨時複習，天天複習。***

初期，先求字音字形正確、標準；後期，要練習答題速度。進行速度訓練時，可用碼錶計時。答題速度要一次比一次快，字體仍要維持工整，以免國字筆畫凌亂或注音調號不準確而失分。

＊ ***為避免分心，只攜帶必要物品。***

賽前確定原子筆能夠書寫順暢，可多帶一枝筆以防萬一。時間急迫，不要浪費時間在別的事情上頭，例如：撥頭髮，撿拾物品，看手錶……等。頭髮長的人要事先將頭髮夾好。

＊ ***面對每一道題目都要能夠立即反應。***

遇到不會寫的字，不要停頓，馬上跳過，會的先寫完，有時間再回來考慮。能夠完成 200 字是最好，然而滿分並非唯一的贏家。答對的題數愈多，愈有希望名列前茅，所以賽場上如果難題接二連三出現，也不要慌張與氣餒。腦子的腳步不能停歇，要持續振筆答題，和時間賽跑，衝高正確答題率！

中港國小 王怡心 老師

感謝幾位老師無私分享培訓要領，中港國小版權所有，請勿任意轉載流傳



感謝幾位老師無私分享培訓要領，中港國小版權所有，請勿任意轉載流傳

培訓經驗分享──《朗讀》

＊【四要】

(1) ***要**把聲音放出來。*

(2) ***要**有方法讀：*

注重「發音、聲調、句讀、語調」。

☑ 發音：發音要標準，咬字要清楚。

常見錯誤：

ㄐㄑㄒ（我想、秋天、西邊）、

ㄓㄔㄕ（這裡、吃飯、是和四）、

ㄖㄌ（好熱、可樂）、

ㄦㄜ（女兒、大白鵝）、

ㄥㄣ（英文、陰天）！

☑ 聲調：一聲調「要高」、二聲要「乾脆」、三聲「重轉折」、四聲「不上飄」、輕聲音「不重重的讀」、儿化韻要念好、破音字要注意！

☑ 句讀：每個標點符號在文章中都是有生命的重要因素，藉各種標點符號來突顯作品的感情。同一個字放在不同的標點符號前，就有不同的唸法，例：（啊！）（好嗎？），還有，段落中的「句號」停 1 秒、換段停 2 秒，才有段落分明的感覺！

☑ 語調：高、中、低、強、中、弱、快、中、慢

(3) ***要**有感受讀：*

要有感情，要生動精彩。例如：大野狼要像大野狼……

(4) ***要**有準備：*

(1) 不要穿涼鞋、牛仔褲。女生最好穿洋裝，男生最好

感謝幾位老師無私分享培訓要領，中港國小版權所有，請勿任意轉載流傳

穿長褲配襯衫或 polo 衫！

(2) 開場白要微笑，只有此時能秀出自己，並且利用此時調整音量。

(3) 題目是文章的精神所在，要有感情，唸一次就好！

＊【三不要】

(1) ***不要****讀錯字*：每錯一字扣一分，落一行扣字數，唸錯不要重複。

(2) ***不要****像念課文*，也不要二字訣，也就是，千萬不要兩個字兩個字讀！

(3) ***不要****緊張*：緊張時用嘴呼吸！

以下提供範例參考：

《開場白範例》

各位評審老師

各位參賽同學

大家好

我是編號第（ ）號

現在

我要朗讀的篇目是第（ ）篇

練習是技術進步的基礎，信心是競賽進步的關鍵！各位選手加油！

中港國小 辛韻宜老師

感謝幾位老師無私分享培訓要領，中港國小版權所有，請勿任意轉載流傳

培訓經驗分享──《演說》

第一步：審題，看到題目要先想一下：

- 題目是《一個特別的日子》，內容就只能說一個日子，不能說好幾個日子。
- 題目是《友誼的溫暖》，內容就只能友情，不能提親情。
- 題目是《我最感謝的人》，內容就只能提到那一個人，不能說好幾個人。
- 題目是《校園內的一件趣事》，內容就只能說那一件事情，不能說好幾件事。

第二步：寫演講稿

- 把握住《小題大作》、《大題小作》
- 一般演講稿會分五段，第一段開頭，中間三段自身經驗，每一個經驗當一段落，最後一段根據中間三段的自身經驗回扣到第一段作總結。
- 先完成大綱結構，確認每一段想說的大意跟題目有關，不要離題。
- 確認大綱後，再寫文字。每一段大致上會寫 200-250 字左右。

第三步：背稿子

- 先記住大綱，把段落大綱記住，文字稿就會比較好背。
- 再從二三四段的例子先背，最後再背第一段、最後一段。
- 背有一個小技巧，先反覆拿稿子念三次，放下來再背。

感謝幾位老師無私分享培訓要領，中港國小版權所有，請勿任意轉載流傳

第四步：面對鏡子練習

- 演講是一種表演，不要站的直挺挺的背書！
- 面對鏡子背稿子眼睛要看自己，肢體動作要自然展現，不要過於嚴肅、動作也不要過多。
- 演講就定位時雙腳儘量不移動。

演說範例參考：

《開場白範例》

各位評判老師、各位同學大家好！
我是第　　號。**(記得鞠躬)**

今天我要演說的題目是
《　　》、《　　》**(題目請說兩次)**

【接下來說自己準備的演說稿】

--- --- ---

我的演說到此結束，謝謝大家。 **(記得鞠躬)**

中港國小 吳盈茹老師

感謝幾位老師無私分享培訓要領，中港國小版權所有，請勿任意轉載流傳