



# 创建播客

4 级项目





# 目录

- 2 项目介绍
- 2 你的任务
- 3 评估你的技能
- 4 能力
- 4 如何制作你的播客
- 5 播客的类型
- 5 创建引人入胜的内容
- 8 录制播客
- 8 工具
- 9 技术信息
- 9 复习和运用
- 10 完成你的任务
- 11 资源

**TOASTMASTERS INTERNATIONAL**

[www.toastmasters.org](http://www.toastmasters.org)

© 2016 Toastmasters International。版权所有。  
Toastmasters International、Toastmasters International 标识及所有其它  
Toastmasters International 商标和著作权均属 Toastmasters International  
独家所有，未经准许不得使用。

Rev. 11/2016 书目编号 CS8402

## 项目介绍

几十年来，广播一直向听众提供信息和娱乐。从二十一世纪开始，一种新的媒体声名鹊起，那就是播客。它与广播颇为相似，不同之处在于它可以由任何人通过个人电脑和麦克风在互联网上创建并发布。和演讲一样，创建播客的目的可以有多种，比如教育听众、娱乐听众或向听众传达信息。

从技术术语来看，播客指的是包含可从互联网下载下载的音频内容和文件。它是一种成本相对较低的消息制作和发布方式。

在本项目中，你将选择一个或多个个人兴趣作为播客主题，创建引人入胜的内容，并将其组织成连贯的节目，录制节目，然后上传到互联网。你将使用公众演讲技能来强化播客的信息。

## 你的任务

**对于所有任务详细信息和要求，请查看第 11 页的“项目总结清单”。**



**目的：**本项目的目的在于向你介绍组织和呈现播客所需的技能。

**概述：**使用本项目和你自己的研究创建播客。录制至少 60 分钟的内容。可以根据自己的选择自由划分片段。每个单独的片段必须至少持续 10 分钟时间，但如果适合你的主题和风格，可以持续更长时间。录制所有内容后，在你的俱乐部播放 5 到 10 分钟的片段。通过 2 到 3 分钟的演讲介绍这一片段。

在整个项目中，你将看到页面空白处的图标并排放置。这些图标表示在线提供的其他资料。



**视频：**登录 Base Camp 观看支持本项目的视频。



**互动活动：**登录 Base Camp 完成互动活动。



**资料：**登录 Base Camp 在线查看此资料。

## 评估你的技能

通过为每项叙述打分，评估你当前的技能水平。



基于你目前的技能，选择适当的数字：

**5**  
模范

**4**  
精通

**3**  
熟练

**2**  
能力初显

**1**  
有待提高

项目前	陈述	项目后
5 4 3 2 1	我知道什么是播客以及不同的播客形式。	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我知道如何将有趣的内容组合成连贯的节目。	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	担任录制节目的主持人时，我非常自然。	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我可以通过一种有趣且吸引人的方式与听众交谈。	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我能够自信地以播客形式展示我的兴趣。	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我清楚如何将本项目学习到的内容应用到 Toastmasters 以外的生活。	5 4 3 2 1

## 能力

### 以下是你将在本项目中学习和实践的能力列表。

- 确定个人兴趣，并将它们用作播客主题。
- 将内容组合成连贯的节目。
- 运用公众演讲技能向听众呈现清楚且吸引人的节目。
- 将播客上传到互联网，以供听众收听。

## 如何制作你的播客

首先，选择你感兴趣且具备专业知识的主题。如果你没有听过播客，抽时间找一些听听。可在互联网上按主题搜索来查找播客。在 [www.toastmasterspodcast.com](http://www.toastmasterspodcast.com) 网站上可找到一系列关于 Toastmasters 的播客。

一些常见的类别包括新闻、喜剧、音乐、故事、体育、科技、艺术和文化。

为你的播客选择一个独特的标题：向听众传达你要讲述内容的大意，并且适合节目的风格（例如，幽默或知识型）。理想情况下，你的标题应该简短、容易记住。

## 播客的类型

本项目中讨论的播客是访谈播客、知识型播客或娱乐播客。这些类型可混搭使用。选择一个最符合你兴趣和所有表现内容的类型。

### 访谈播客

访谈采用对话式或者以问答为主。可能有多位搭档主持和特邀嘉宾，讨论与访谈主题相关的话题。这种形式用于专家访谈或与两方或多方进行的交谈。

### 知识型播客

知识型节目是与听众分享专业知识的一种形式。可以有一位或多位主持人。

### 娱乐播客

出于娱乐目的而创建的播客可能是非正式的，或者甚至是虚构的。思考表达你所选主题的想法时，要具有创造力。

## 创建引人入胜的内容

### 观众

你的专业知识和兴趣以及听众的兴趣可成为播客的内容。

### 一致性

发布新片段时要保持一致。每天都发布对你来说比较难，对听众来说也会内容过多不易接受。按计划每周定期与听众互动，这样不会困扰听众。

### 规划

无论你具有播客经验还是第一次使用播客，事先规划都特别重要。它可以确保你不必在短时间内找嘉宾，或在最后关头冥思苦想要讨论的新主题。



## 选择主题

你已经确定你的主题、播客形式以及使人过目不忘的标题。确保每集紧扣一个中心主题。这有助于确保节目专注并能吸引听众注意力。节目的不同部分可侧重于统一主题下的不同小主题。

例如，在第一集中，你可以讨论在 Toastmasters 学到的领导技能，并且播放与俱乐部干事的访谈。另一个主题可以围绕对演讲比赛获胜者的采访：如何培养公众演讲技能。

提前计划每集讨论的主题以及邀请什么嘉宾。提前邀请嘉宾，以便他们在你希望接受访谈时有空。告诉他们有关播客目的的背景信息以及你希望访谈持续的时间长度。

如果你开展访谈，可以在实际访谈开始前告知他们访谈问题，以便他们能够思考一下如何答复。这样，播客会更精练、听起来更专业。

进行访谈时切记以下几点：

- 以专业、尊敬的态度地对待嘉宾。
- 在嘉宾回答时，不要打断他们。
- 如果嘉宾跑题或没有回答问题，礼貌地提醒他问题的内容。
- 如果嘉宾继续讲，但时间却不够了，礼貌地感谢他。根据需要，进行到下一个问题或结束访谈。
- 保持冷静，且掌控好访谈。

## 撰写播客稿

创作每个播客开始时的简单项目介绍。项目介绍你自己以及播客的整体主题。如果你想要制作非正式的交谈式播客，你无需写下要说的每一句话。而是围绕将讨论的话题要点撰写大纲。

对于任何演讲，确保每个片段都有开场白、正文和结束语，而且各部分之间过渡平稳。例如，在你提出一些开放式问题前，先介绍每位嘉宾。当访谈的规定时间用完时，简要总结一下讲述的内容并点名感谢每位嘉宾。

以下示例帮助你根据自己的需要对你的播客计划进行修订：

部分	描述	计时
开场白	介绍你的播客	不超过 1 分钟
主题 1	介绍当日的第一个主题	约 3 分钟
访谈 1	采访第一位嘉宾	约 3 分钟
非必选项	可根据需要留出短暂的休息时间	15-30 秒
主题 2	介绍当日的第二个主题	约 3 分钟
访谈 2	采访第二位嘉宾	约 3 分钟
非必选项	留出回答问题或聆听听众反馈的时间	1-2 分钟
结语	感谢你的嘉宾和听众，并介绍下一个节目，以激发听众兴趣	约 1 分钟

# 录制播客

## 通过讲述吸引听众

当你和听众看不到对方时，你的声音便是消除你们之间隔阂的桥梁。运用你所有的公众演讲技能来吸引听众。满怀自信、热情洋溢地讲述。告诉听众你为什么热衷于你的主题、它与听众有什么关系以及听众可通过收听节目收获什么。

为每个要谈论的话题分配适当的时间，录制时遵守时间安排，但不要语速很快地讲完所准备的内容。根据内容调整音量、音高和语气。录下自己讲话，听下声音质量，确保声音有表现力并容易被理解。听听其他播客或资深广播主持人的节目，了解他们如何与听众互动并建立自己的听众群。

为了进一步吸引听众，考虑选取听众通过电子邮件发送的问题并在你的播客中解答。通过让听众参与节目创建，保持他们的关注度。你还可以让听众在发布播客的网站意见区域留下反馈。谢谢听众提供他们的意见并回应那些积极的富有建设性的意见。

在社交媒体上共享你的播客，以便更多听众可以收听到。发布播客时写一段内容简介，以激发听众收听兴趣。



开始准备播客时，使用第 16 页的“播客规划工作表”规划片段。

此工作表将帮助你列表规划录制程序以及对录制后的节集管理归档。

## 工具

由于你将需要一套工具和设备来制作播客，刚开始可能会产生一些费用。大多数基本工具是电脑已附带的硬件或软件，但你可能希望添加其他功能或额外的工具。

这些基本工具包括：

- 麦克风
- 录制设备（很可能是电脑）
- 录制和影像编辑软件
- 耳机（不要求）
- 摄像头（用于录制播客视频）

## 技术信息

准备好在互联网发布播客时，请执行这些步骤。

- 将完成的播客文件上传到服务器。这些可通过互联网上的各种服务器供应商提供。播客可通过网站、媒体库、媒体播放器和集合设备访问，这些是用于收集、管理和下载播客的软件程序。
- 听众可以在线搜索，找到关于很多主题的播客，并且收听实时片段和归档片段。
- 请遵守有关使用受版权保护内容的相关当地地区法律。此信息可在网上找到。例如，你可能喜欢一首歌曲，但你不能在未经授权的情况下在自己的播客中使用受版权保护的歌曲。而是应该找在线的开放音乐。

技术快速发展。查看第 18 页的“播客基本知识”资料获取帮助你找到创建播客所需信息的建议。如需了解更全面的信息，针对你所在地和所具备的技术作一个全方面的播客调查。



## 复习和运用

完成任务前，先花些时间通读在这里看到的问题。如果你不能流畅回答这些问题，请复习本项目的內容。

- 你可以使用哪些个人兴趣作为播客主题？
- 你如何将有趣的内容组合成连贯的节目？
- 你将运用哪些公众演讲技能来为听众呈现清楚且吸引人的节目？
- 将播客上传到互联网让听众收听时需要什么工具？

## 完成你的任务



你已经通读本项目内容，现在请为你的演讲或报告做规划和准备。

**回顾：**返回到第 2 页查看你的任务。



**组织：**使用第 11 页的“项目总结清单”回顾步骤并添加自己的步骤。这将帮助你理清并为任务做准备。

**时间安排：**与教育副主席一起安排你演讲的时间。



**准备：**为评估做准备。查看第 13-15 页上的评估资料，并在演讲前与你的评估员分享所有资料。可以选择在线分享评估资料。

# 项目总结清单

## 创建播客

**目的：**本项目的目的在于向你介绍组织和呈现播客所需的技能。

**概述：**使用本项目和你自己的研究创建播客。录制至少 60 分钟的内容。可以根据自己的选择自由划分片段。每个单独的片段必须至少持续 10 分钟时间，但如果适合你的主题和风格，可以持续更长时间。录制所有内容后，在你的俱乐部播放 5 到 10 分钟的片段。通过 2 到 3 分钟的演讲介绍这一片段。

### 本项目包括：

- 录制 60 分钟的播客内容。
- 2 到 3 分钟的介绍演讲

下面是你需要针对本项目完成的任务。切记，你的项目对你而言独一无二。你可以更改以下列表，纳入你项目所需的任何其它任务。

创建播客。（查看本项目的材料了解步骤。）

---

---

撰写和录制至少 60 分钟的内容。（注：如果不想，你无需在互联网上发布播客集。）

---

---

与教育副主席一起安排你的演讲时间。

---

---

从其中一个播客集中选择 5 到 10 分钟的片段，与俱乐部会员分享。

---

---



# 评估表格

## 创建播客

会员姓名 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_

评估员 \_\_\_\_\_ 演讲长度：2 - 3 分钟介绍  
5 到 10 分钟播客片段

### 演讲题目

#### 目的陈述

- 本项目的目的在于向会员介绍组织和呈现播客所需的技能。
- 本演讲的目的在于让会员介绍自己的播客或呈现播客片段。

#### 评估员须知

要完成本项目，会员要了解和创建播客。

关于本演讲：

- 你将评估身为播客主讲人的会员的表现情况。
- 会员将发表组织有序的播客内容。播客可以采用访谈、团体讨论或会员围绕某个主题发表演讲的形式。
- 会员应展现出色的讲话技巧或演讲技巧。
- 无论采用什么主题或风格，播客应吸引听众。
- 本演讲并不是对“创建播客”项目内容所做的报告。

#### 总体意见

擅于：

待改进：

挑战自我：

评估员点评项目如下：除口头评估外，另请完成此表格。

5 模范	4 精通	3 熟练	2 能力初显	1 有待提高	
<b>明晰：</b> 口头语言清楚且容易理解					意见：
5	4	3	2	1	
<b>抑扬顿挫：</b> 灵活运用语气、语速和音调					意见：
5	4	3	2	1	
<b>眼神接触：</b> 有效使用眼神接触来吸引听众*					意见：
5	4	3	2	1	
<b>肢体动作：</b> 有效使用肢体动作*					意见：
5	4	3	2	1	
<b>听众意识：</b> 表明了解听众互动和需求*					意见：
5	4	3	2	1	
<b>舒适度：</b> 自如面对现场听众					意见：
5	4	3	2	1	
<b>兴趣：</b> 使用有趣且结构合理的内容吸引听众					意见：
5	4	3	2	1	
<b>播客：</b> 播客的内容和呈现能吸引听众					意见：
5	4	3	2	1	

\*使用这些标准来评估自己在俱乐部作的2, 3分钟长的播客介绍演讲。

# 评估标准

## 创建播客

这个标准列出了该演讲具体的目标和期望。请回顾各级别内容，以帮助你完成评估。

### 明晰

- 5 – 是一位专业的公众演说模范，什么时候都能被理解
- 4 – 擅于利用口头语言进行交流
- 3 – 口头语言清楚且容易理解
- 2 – 口头语言有些不清楚或很难理解
- 1 – 口头语言不清楚或不容易理解

### 抑扬顿挫

- 5 – 完美运用语气、语速和音量
- 4 – 擅于使用语气、语速和音量
- 3 – 灵活运用语气、语速和音量
- 2 – 对于语气、语速和音量的使用需要进一步练习
- 1 – 没有充分利用语言、语速和音量

### 眼神接触\*

- 5 – 使用眼神接触揣摩听众回应
- 4 – 使用眼神接触揣摩听众反响和回应
- 3 – 有效使用眼神接触来吸引听众
- 2 – 与听众的眼神接触需要提高
- 1 – 与听众眼神接触很少或没有眼神接触

### 肢体动作\*

- 5 – 将肢体动作与内容充分结合，发表模范式演讲
- 4 – 使用肢体动作增强演讲效果
- 3 – 有效使用肢体动作
- 2 – 使用有些使人分心的手势或使用一些手势
- 1 – 使用使人分心的手势或不使用手势

### 听众意识\*

- 5 – 充分吸引听众并能预料听众需求
- 4 – 充分了解听众互动/需求并作出有效回应
- 3 – 表明了解听众互动和需求
- 2 – 听众互动或对听众的了解需要进一步练习
- 1 – 很少尝试或没有尝试吸引听众或满足听众需求

### 舒适度

- 5 – 面对现场听众时非常自信
- 4 – 自然面对现场听众
- 3 – 面对现场听众时表现自如
- 2 – 面对现场听众时表现不自然
- 1 – 面对现场听众时极不自然

### 兴趣

- 5 – 通过结构合理的有规律可循的内容完全吸引听众
- 4 – 使用极具吸引力且结构合理的内容吸引听众
- 3 – 使用有趣且结构合理的内容吸引听众
- 2 – 内容有趣，但结构不合理，或者结构合理，但不够有趣
- 1 – 内容无趣或者结构混乱

### 播客

- 5 – 播客内容和呈现形式非常有效可被用来作为示例
- 4 – 播客内容和呈现非常具有吸引力
- 3 – 播客的内容和呈现能吸引听众
- 2 – 播客有些片段内容和/或呈现效果不错，但可以再加强一下
- 1 – 播客不具有吸引力且/或呈现技巧需要提高

*\*使用这些标准来评估自己在俱乐部作的2, 3分钟长的播客介绍演讲。*

# 播客规划工作表

播客标题

播出日期 \_\_\_\_\_ 总长度 \_\_\_\_\_

软件 \_\_\_\_\_

后勤

主持人 \_\_\_\_\_ 搭档主持 \_\_\_\_\_

嘉宾 1 \_\_\_\_\_ 嘉宾 2 \_\_\_\_\_

嘉宾 3 \_\_\_\_\_ 其他 \_\_\_\_\_

## 节目大纲

介绍	
环节 1 主题： 时间：	
环节 2 主题： 时间：	

## 节目大纲 (续)

<p>环节 3</p> <p>主题：</p> <p>时间：</p>	
<p>结束</p>	
<p>附加内容</p>	





[www.toastmasters.org](http://www.toastmasters.org)