

運用運動教育作為輔導策略

Sport Education in Counselling

香港四邑商工總會陳南昌紀念學校
路善希老師

內容概要

1. 有問題先需要輔導？



2. _____ 作為輔導策略





“

「能令當事人克服障礙、釋除疑惑及不快、
採取新的措施」 - Rogers (1942)



“

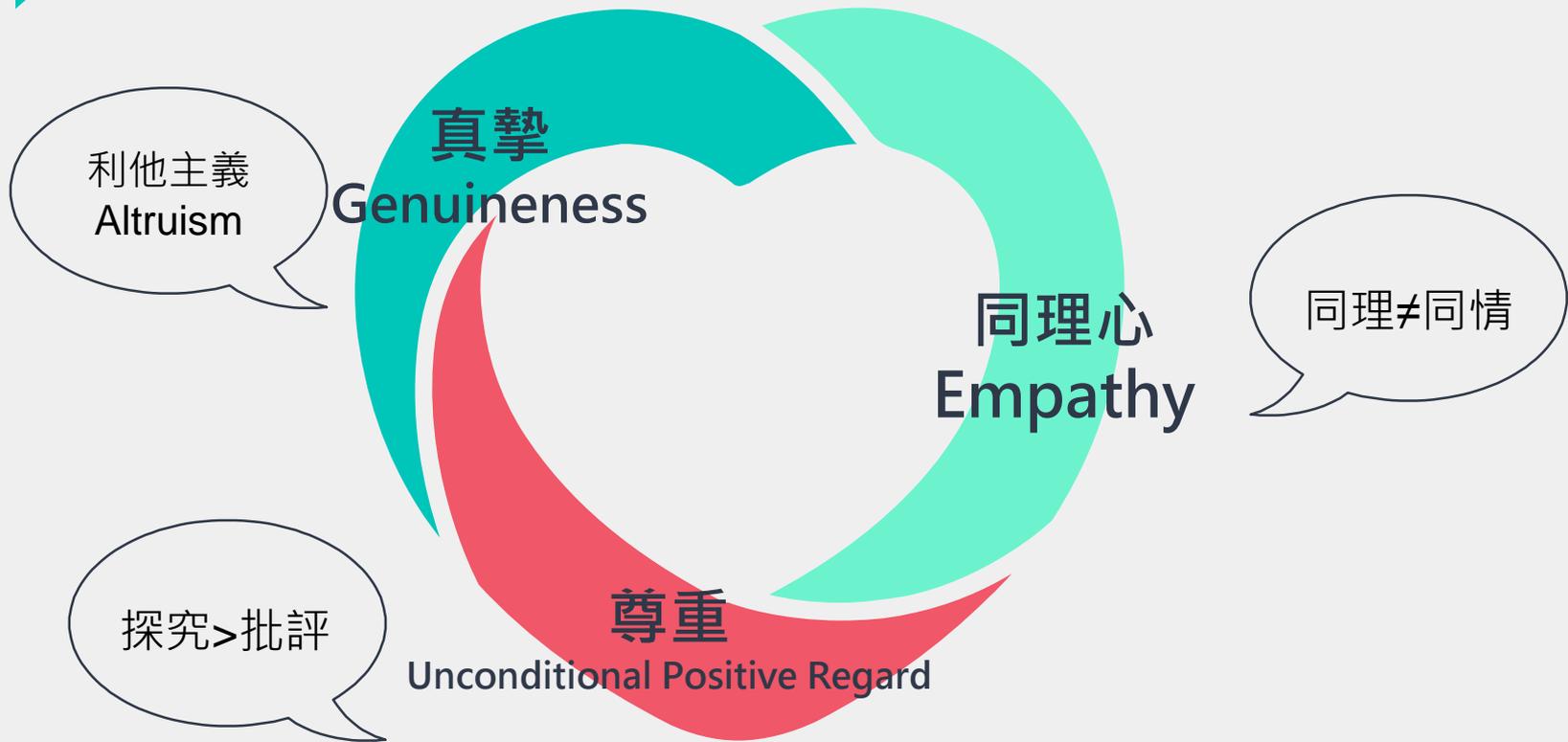
「通過互動，當事人能以更令個人滿意的方式來作出感受及行為，並由輔導人員提供資訊及反應，以刺激當事人發展其行為，使當事人能更有效地自我協調及適應周遭環境。」 - Lewis (1970)



作為輔導員需要的條件

Code:5571 9250

輔導員的態度 Carl Rogers (1951)





積極聆聽 (Active listening)

積極聆聽 (Active listening)

非言語表達
(Non-verbal expression)



反映對方所表達的感受
(Reflection of feeling)

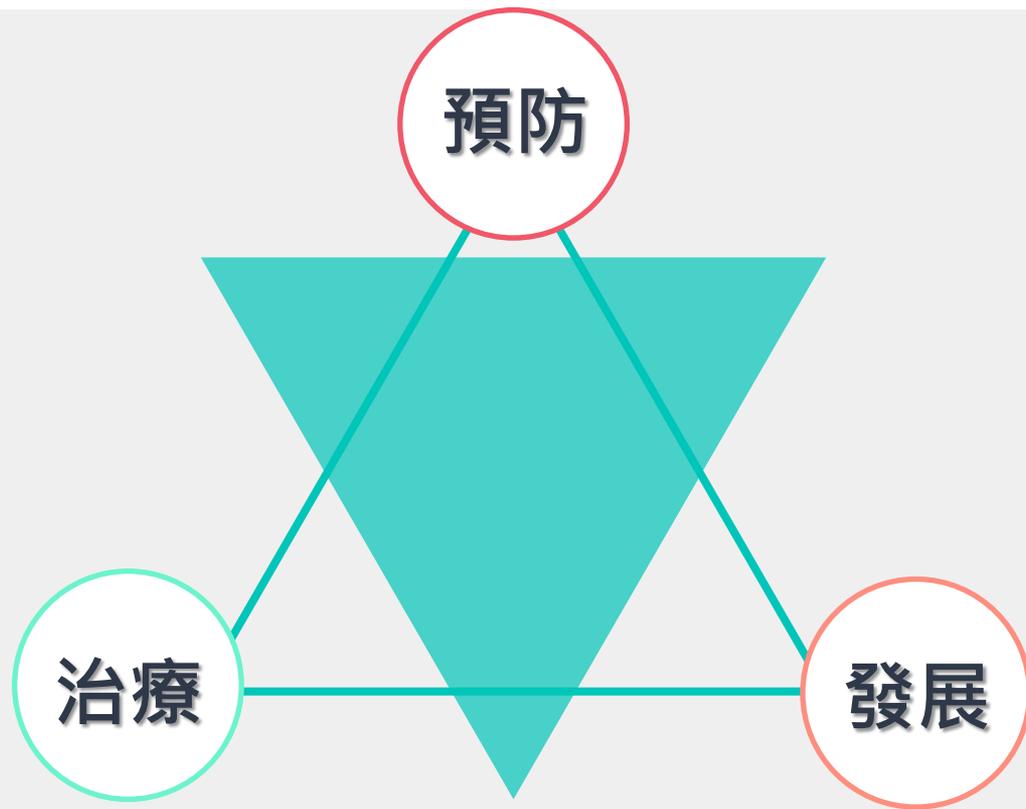
簡單複述對方說話重點
(paraphrase)



1.

有問題先需要輔導？

輔導的功能



輔導階段

探索期
Exploration



- 建立關係
- 探討受導者需要
- 澄清問題所在

理解期
Activation and
Insight



- 建立對問題所在的假設
- 引發洞察力

行動與完成期
Action and
Completion



- 建立計劃
- 實踐行動

運動 + 輔導

運動的特性



Fun 有趣

Adaptive 可調適的

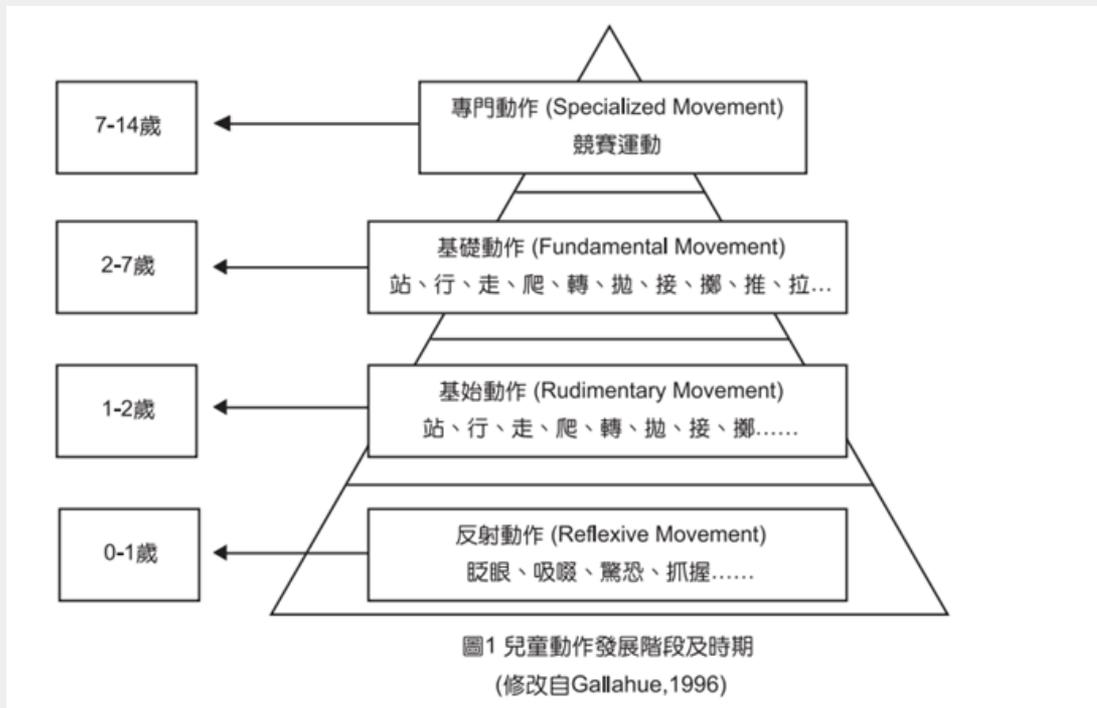
Reflective 可反映的

運動的特性 因材施教

發展性模式(Developmental Approach)

按學生動作發展階段

引用合適的運動技能



運動的特性 因材施教



觸式欖球



攀石



瑜珈

運動的特性 - Adaptive 可調適的



TREE Principles Lieberman and Houston-Wilson (2018)

Teaching Style and Strategies 教學策略

Rule Modification 調適 / 建立法規

Equipment 調適 / 度身器材

Environmental Factors 考慮環境 / 其他持分者

運動的特性 - Adaptive 可調適的



運動的特性 - Adaptive 可調適的



為什麼要調適？

Adaptation 調適 x Self-actualization 自我實現



Carl Roger 自我實現論 (Self-Actualization Theory)

運動輔導的功能：

- 調整合理期望 → e.g 籃球架高度
- 累積成功經驗
- 內化運動技能 → 建立自我勝任感

個案例子

個案例子

初中女學生H，與爸媽、哥哥和工人姐姐同住

學生H好喜歡同人玩，但用不合宜行為吸引家人注意，令哥哥有時對她反感。

探索期
Exploration

1. 改善學生和哥哥的關係
2. 建立學生在家中的正面形象
3. 幫助哥哥理解妹妹的需要

理解期
Activation and Insight

1. 假設運動幫助哥哥了解妹妹的能力
2. 假設學生能用運動作為與家人的正面互動
3. 探索哪一種運動合適

行動與完成期
Action and Completion

1. 撰寫運動輔導方案
2. 記錄設定的成效
3. 維持成效的延展性：
由學校到家庭

輔導方案



溝通

學習利用圖片交換法表達需求

社交

能主動邀請哥哥一起運動

肌能

能與哥哥作「達陣」遊戲

自理

能幫忙於運動完結後收拾器材

思維

能理解相同的運動設置用於不同場地

運動輔導 策略分享

PECS Picture Exchange Communication System 圖片交換溝通系統



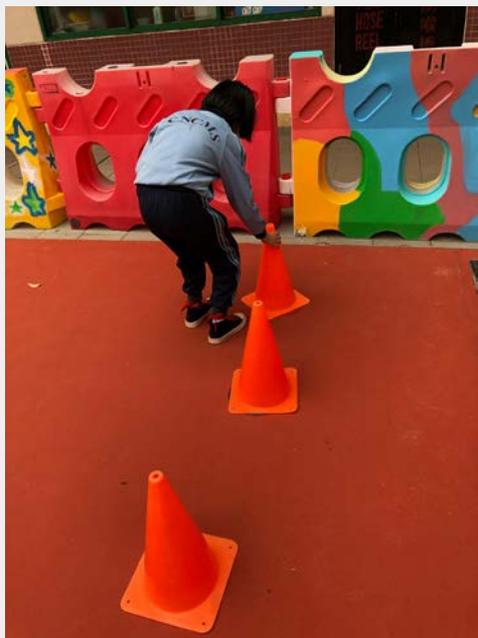
獎勵計劃 x Choice Theory 選擇理論 (Glasser 1998)

和學生共同建立規則及商決遵守規則從所得的獎勵物，而獎勵物是學生所喜愛而作出自主選擇。



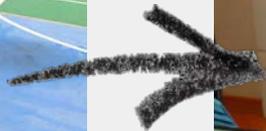
刻意營造 Deliberately built circumstances

締造成功經驗
建立正面行為



運動輔導 策略分享

建立延伸性 Persistent Design：室內→室外→家中→社區



2.

_____作為輔導策略



當其獨特性被理解，被接納
任何事物都可以成為輔導策略





多謝

歡迎交流：

電郵：shloo@cncms.edu.hk

References 參考文獻

Gallahue, D. (1996). Developmental physical education for today's children (3rd Ed.). Dubuque, IA: Brown & Benchmark.

Glasser, W. (1998). Choice theory: A new psychology of personal freedom. New York: Harper Collins.

Hill, C. E., & O'Brien, K. M. (1999). Helping skills: Facilitating exploration, insight, and action. Washington, DC: American Psychological Association.

Lewis, E. C. (1970). The psychology of counselling. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Rogers, C. (1942). Counselling and psychotherapy. Boston: David and Charles.

Spokane, A. R. (1991). Career intervention. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.