

學校名稱：馬頭涌官立小學（紅磡灣）

參與組別：關愛組

負責組別：體育組全體同工

成 員：朱躍進老師、朱加俊老師、梁賜朗老師、張秀慧主任、葉麗華老師

撰 稿：體育科科主任 — 朱躍進老師

從學習散慢轉變成傑出學生

引言

學校教育的目的，不只是向學生傳授知識，還要協助他們尋找及認識自己，建立正面的自我形象，學習面對及解決困難的問題，令他們的身心健康得到全面發展，為將來的生活作好準備。但是，學生在校內出現的問題層出不窮，學校實在難於處理龐大的行為問題。教育署（現稱教統局）於一九九零年出版的第四號報告書中便提出了「學校本位輔導方式」，主張「主動性、發展性及預防性」的輔導方式。此方式有別於以往的「補充式」及「一對一」的輔導模式，改變了以往「頭痛醫頭、腳痛醫腳」的補救性模式。本個案將以「當事人中心治療法」及「行為治療法」之輔導理論為依據，藉以改善及糾正學生的行為問題。

個案報告

學生姓名：陳澤旻

班 別：6E



自幼活躍多好動 老師啟發展潛能

陳澤旻在本校入讀小一的時候，他已經跟隨姊姊一起參與學校羽毛球隊訓練，從他的好動和敏捷的身手，老師們已覺得他比其他的同學更有體育天份。但在學業方面，他並不十分突出，學習態度還有點散慢和不專注，甚至在他最喜歡的體育科訓練中，也經常偷懶，筆者記得曾有一次吩咐他做五十次的動作訓練，他竟然只做了三次便停下來及假裝完成。從本人的教學經驗中，若不及早對他多作了解及作出相應的解決方法，除了會埋沒了他的天賦，可能對其身心發展亦會構成影響，所以我決定要改造他。

經過我們眾體育科老師及課外活動主任張秀慧老師商討後，我們決定運用「行為治療法」於澤旻身上，這個理論背後的意義是人所作的某一種行為，若能導致一項能帶給當事人滿足的後果，則該行為在未來繼續出現的可能性就會大大

增加。當澤旻就讀一年級時，我和負責「九龍東區遊戲比賽」的葉麗華老師商議，嘗試讓他參加「障礙賽」的比賽，希望藉此機會來推動其努力練習，果然首次比賽便能獲獎，使他對自己所付出的努力得到了正面的肯定。透過在運動方面得到的獎勵（正強化物），使他體驗到「成功乃成功之母」。所以，於陳澤旻升讀二年級後，我再與負責老師朱加俊商量，安排他參加「九龍東區遊戲比賽」的跳繩比賽，結果他再一次獲得了冠軍。這些成果除了給予我們體育組同工多一次鼓勵外，同時，他和體育科老師之間的關係變得更密切，並且建立了互相接納、關心、體諒和同感的關係。

分班成績欠理想 放棄體育專讀書

學業成績方面，在一至三年級期間，澤旻的成績都是屬於中庸〔平均83分〕，反而在羽毛球和田徑方面就表現得很理想。由於學校在小四開始會按成績分班，成績好的（一般平均分達90分以上）同學會編入A、B班，其他便會被編入C、D、E班。而澤旻在升讀小四時被編入E班，他的父母都有點失望，並與我商量是否需要減少或暫停澤旻的羽毛球和田徑訓練，好讓澤旻有更多時間讀書，以免因為參加了體育訓練而影響了學習成績。而澤旻在練習時亦開始表現得沒有自信及欠缺動力，因為他的羽毛球好友幾乎全進入了A、B班，而他卻獨自入讀E班，頓時覺得無地自容，似乎在自己身上找不到甚麼優點。

老師鼓勵不放棄 運動學業齊用功

其實，我十分了解作為父母當時的心情，大多數人都以為給子女多些時間讀書，多些補習，減少課外活動，他們的成績自然會有進步。但是，從澤旻的眼神中，我看得出他是熱愛運動的。我對澤旻的父母說：「體育運動絕對可以訓練人的頭腦，令其思考變得更加靈活，不要以為參加體育運動是浪費讀書時間，反而，通過體育運動可以令你兒子的學業成績更加進步，最重要是能夠訓練他刻苦耐勞和不怕困難的性格，你相信我吧！」我就是以這一番說話來鼓勵澤旻的父母，勉勵他們必定要繼續支持澤旻在體育上的鍛鍊，不要放棄！

同時，我們又利用「當事人中心治療法」協助澤旻，將他的內在能力與潛質加以發展。這種治療法的理論相信人是理性的，能夠自立，對自己負責，有正面的人生取向，因而可以達致獨立自主，獲致生活的進步，所以每一當事人都具有一定的潛質去達致自我實現（self-actualization）。首先，我和負責田徑的梁賜朗老師（亦是澤旻的四年級班主任）說多些利用正面的讚賞鼓勵澤旻，使他明白每一位老師都是支持他。我又經常對澤旻說：「無論別人用甚麼眼光來看你也好，你自己一定不可小看自己，每一個人都擁有無限的潛能，你必定會有過人之處！」

體育獲獎成就高 帶引學習變主動

往後的日子，我和體育科的一班老師，於每次的練習中，除了傳授體育知識外，我們更會教授他一些做人的道理，因為我們相信品德教育是學生人格發展其中一個重要部分，特別是令他明白成功非僥倖，只有刻苦練習才能成功。隨著羽毛球技術及比賽成績越來越進步時，在校內和校外亦開始獲取不同的獎項（見附件），我更不時鼓勵他說：「澤旻，你取得越多獎項，在學業上就更加要加倍努力，不然，別人便會揶揄你是“波牛”，你也不想吧？」最重要是我們希望借助他在運動上的成功，幫助他進一步提升其自信和自尊，從而推動他爭取更好的學業成績，我們也經常主動和他的父母溝通和聯絡，因為學生在參與體育活動的過程中所付出的努力，往往比其他學科更為多及艱苦，所以必需要得到家長的理解和全面的支持。

提高自尊和自信 衝破心理的障礙

從四年級下學期開始，我們漸漸感覺到澤旻的學習態度比學期初認真及積極了很多，從以前恃著有些運動天份而經常偷懶練習到懂得主動詢問何時需要增加練習作比較，他在人格上的成長確實跨了一大步，其他家長也深感到澤旻的轉變。從「當事人中心治療法」理論的角度來看，以上計劃的目標在理念上能做到把學生看待成有潛質、積極的人，並鼓勵他們透過各項活動，明白自己應該怎樣改善自己來達致自我實現，所以方向是正確的。

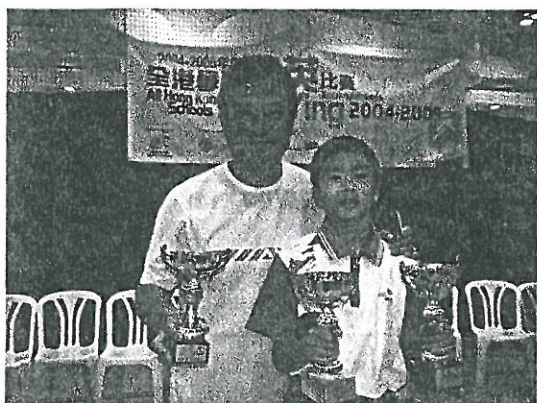
目標清楚早確定 態度誠懇必取勝

憑着各位老師的愛心鼓勵，在五年級時，澤旻更考獲全班第一名，並成為體育科的傑出學生，有機會在暑假隨學校到北京參加學習交流。在短短的一年裏，澤旻確實有了很大的進步。除了在學業方面，在性格方面澤旻也變得比以前主動得多，他處處照顧其他羽毛球隊的隊員，經常幫助聯絡其他隊員練習，這些都是因為他已認定自己的目標——贏取全港學界精英羽毛球比賽的雙料冠軍的緣故吧！

為了肯定他在人格方面的改進及成長，我們更安排他擔任羽毛球隊和田徑隊的隊長，讓其他同學亦感受到他所爭取到的獎賞。校方相信在鼓勵和讚賞中成長的孩子，會更有自信和積極追求進步。很明顯，這種以獎勵（正強化物）來強化學生良好行為的方法，正是「行為治療法」的特色，亦是引導學生做到自我完善的良策。

在短短三年間（四至六年級），澤旻單在羽毛球和田徑比賽中，已獲取超過五十個獎項，其中當然包括他的目標——全港學界精英羽毛球比賽的單打冠軍，

還記得那場冠軍戰，澤旻初段以零比八落後，但是憑著他堅定的目標，最終仍能反勝對手而奪標。而且他更贏得是次比賽的雙打冠軍，並且更奪得「最有價值球員」的殊榮，真是錦上添花。最難得是能夠代表香港於二零零五年三月參加在福建舉行的羽毛球埠際比賽，還取得團體亞軍，同時，使他在人生的目光放得更高、更遠！



在精英賽中取得三大獎項。
(男單、男雙冠軍及最有價值運動員)



重建自信和自尊，打開勝利人生！

有教無類育英才 關愛學生顯成果

全靠體育科各同工一起努力，大家本著同一信念—「有教無類，作育英才」，多年來沒有放棄任何一個小朋友。幸好當年澤旻的父母相信我們，沒有讓他放棄體育運動，否則一切結果便會改寫。澤旻今天的成功，除了老師的鼓勵、家長的悉心栽培，他所付出的汗水、淚水及那份對每次練習或比賽的執著也應記一功！而我們老師正好給了他自我努力的啓動力；而老師的打氣、鼓勵；父母的支持、保護，一切努力都是沒有白費的。

總結

今次澤旻的過案是配合「當事人中心治療法」及「行為治療法」的理論，把體育科老師（治療員）與陳澤旻（當事人）的關係建立於真摯、尊重、接納和同感之上，誘使學生自發地去對自己的行為作出改善，再加上適當的獎勵（正強化物），使學生能達致目標行為的機會大大提高。所以我們科教師應在日常的教學中，要善於發掘學生的優點及不同的潛能，及時表揚他們及輔助他們正確地將其發揚光大，通過「成功乃成功之母」的理念，讓學生從成功之中找回自信、自覺和自尊；從喜悅中發揮自愛和培養承擔責任的態度，令他們成為社會未來的棟樑。

陳澤旻 Chan Chak Man 男 · 11 歲 馬頭涌官立小學(紅磡灣)

精英及全港學界比賽及成績

No	日期	主辦機構	比賽名稱 / 比賽項目	成績 / 名次
1	06-06-2004	香港學界聯會	2003-2004 全港小學區際 羽毛球錦標賽	九龍東區代表 男子組 冠軍
2	06-07-2004	香港學界聯會	2003-2004 全港小學區際 羽毛球錦標賽	傑出羽毛球員
3	21-11-2004	香港學界聯會	2004-2005 全港學界小學組 羽毛球精英比賽	男子組 單打 冠軍
4	21-11-2004	香港學界聯會	2004-2005 全港學界小學組 羽毛球精英比賽	男子組 雙打 冠軍
5	21-11-2004	香港學界聯會	2004-2005 全港學界小學組 羽毛球精英比賽	男子組 最有價值球員
6	11-03-2005	香港學界聯會	2005 第七屆全港小學區際 田徑比賽	九龍東區代表 男子甲組 400 米 第十二名 (1'06.54)

九龍東區校際比賽及成績

1	14-01-2005	香港學界聯會	九龍東區小學校際 田徑比賽 2004-2005	男子甲組 200 米 名次第八名 (29.90)
2	05-02-2005	香港學界聯會	九龍東區小學校際 田徑比賽 2004-2005	男子甲組 400 米 測試第一名 (1'07.7)
3	05-03-2005	香港學界聯會	九龍東區小學校際 羽毛球比賽 2004-2005	男子組 隊際賽 冠軍 馬頭涌官立小學(紅磡灣)
4	05-03-2005	香港學界聯會	九龍東區小學校際 羽毛球比賽 2004-2005	男子優秀運動員

埠際比賽及成績

1	28-3-2005	香港學界聯會	2004-2005 廈門羽毛球埠際賽 小學組代表	男子組 六人隊際賽 亞軍
---	-----------	--------	-----------------------------	-----------------

中銀羽總公開比賽及成績

No	日期	主辦機構	比賽名稱 / 比賽項目	成績 / 名次
1	08-08-2004	香港羽毛球總會	中銀香港全港青少年羽毛球錦 標賽 92 年組	男子雙打 冠軍 (有 53 隊參加者)
2	08-08-2004	香港羽毛球總會	中銀香港全港青少年羽毛球錦 標賽 89 年組	男女子混合雙打 季軍 (有 39 隊參加者)

康文署分齡公開比賽及成績

No	日期	主辦機構	比賽名稱 / 比賽項目	成績 / 名次
1	29-8-2004	大埔區康樂及文化 事務署	大埔區分齡羽毛球比賽 十二歲以下	男子單打 冠軍
2	12-9-2004	中西區康樂及文化 事務署	中西區分齡羽毛球比賽 十二歲以下	男子單打 冠軍
3	19-9-2004	尖沙咀 YMCA	2004 青少年羽毛球分齡賽 十一歲	男子 C 組單打 冠軍
4	19-9-2004	尖沙咀 YMCA	2004 青少年羽毛球分齡賽 十二歲	男子 B 組 雙打 亞軍
5	10-10-2004	油尖旺區康樂及文 化事務署	油尖旺區分齡羽毛球比賽 十二歲以下	男子單打 冠軍

6	17-10-2004	葵青區康樂及文化事務署	葵青區分齡羽毛球比賽 十二歲以下	男子單打 冠軍
7	19-12-2004	北區康樂及文化事務署	2004 北區羽毛球雙打比賽	男子兒童D組 雙打亞軍
8	07-11-2004	深水埗區康樂及文化事務署	深水埗區田徑運動大會 2003 男子十一至十二歲	丙組 400 米 亞軍 (1' 11" 98)
9	07-11-2004	葵青區康樂及文化事務署	葵青區田徑運動大會 2004 男子十一歲以下	丁組 400 米 冠軍 (1' 11" 29)
10	07-11-2004	葵青區康樂及文化事務署	葵青區田徑運動大會 2004 男子十一歲以下	丁組壘球 亞軍 (34.84 米)

校內比賽

No	日期	主辦機構	比賽名稱 / 比賽項目	成績 / 名次
1	09-07-2004	馬頭涌官立小學(紅磡灣)	2003-2004 傑出學生選舉	五、六年級 體藝組 傑出學生
2	09-7-2004	馬頭涌官立小學(紅磡灣)	2004 全港小學數學校內賽	五年級 優異獎
3	13-7-2004	馬頭涌官立小學(紅磡灣)	五年級下學期	學業獎 全班第一名
4	13-7-2004	馬頭涌官立小學(紅磡灣)	盡展潛能獎勵計劃 五年級 年度	榮獲 卓越獎
5	6-11-2004	馬頭涌官立小學(紅磡灣)	2004-2005 運動會 六年級男子組	4 x 100 米 亞軍
6	23-04-2005	馬頭涌官立小學(紅磡灣)	第九屆校長盃羽毛球比賽 友校邀請賽	公開組 男子單打 亞軍
7	23-04-2005	馬頭涌官立小學(紅磡灣)	第九屆校長盃羽毛球比賽	公開組雙打 殿軍
8	23-04-2005	馬頭涌官立小學(紅磡灣)	第九屆校長盃羽毛球比賽 五至六年級	男甲單打 冠軍

其他資料

No	日期	主辦機構	比賽名稱 / 比賽項目	成績 / 名次
1	04-12-2004	地鐵商場好學生 同學會	2003-2004 全年終極大獎 體育運動範疇	個人 優異獎 (在 100 名參加者中, 前三名) (大獎一名、優異獎兩名) 【附件十七】

運動不單可鍛鍊體格，在比賽的過程中，孩子學懂為目標而努力，培育自信心及自覺性，對於學習其他知識有着啓導的作用。11歲的陳澤旻，04至05年度多項學界羽毛球比賽的冠軍人馬，在父母及校方的悉心培育，加上個人的鬥心，相信必能成為另一顆體壇新星。

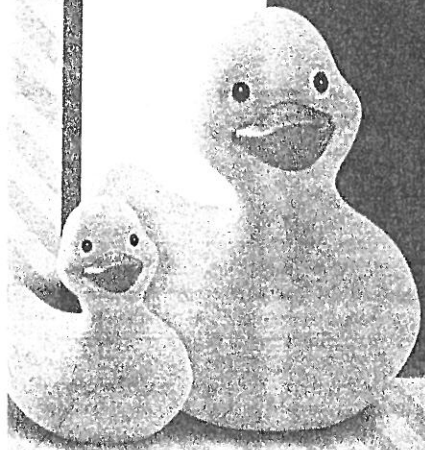
羽球新星 陳澤旻 三年奪50個獎



得來不易的羽毛球校長杯，澤旻擊敗不少年長的隊員才可獲得。



如何刁鑽的落點亦難不到澤旻，每一球他亦會盡力而為。



陳澤旻 羽毛球場上 體驗成敗

由三年級起，澤旻得來的羽毛球獎項多達50多個。

要數澤旻於羽毛球比賽的威水史，50多個獎項已能道出一切。今年，由香港學界聯會學辦的「全港學界小學組羽毛球精英比賽」，澤旻勇奪單打冠軍、雙打冠軍及最有價值球員，展露實力。

運動磨練意志

幼稚園時的他，因經常陪伴姐姐練習羽毛球，從而對打波產生濃厚興趣。每星期近12小時的練習，為運動而努力。「由四年級起，在不同的階段均會為自己定下目標，贏得無數的羽毛球獎項，亦因練習的時間增加，失去打機及睇電視的時間，父母會說過若影響學業，便可能要他放棄打波，所以，兩方面亦要兼顧得好好。」澤旻成績中

年來，澤旻認真對待每場比賽，多，羽毛球已成他的最佳良伴。



▲澤旻爸爸想讓孩子感受失敗，認為運動比立見，正好讓孩子感受挫折。



一家的聯繫

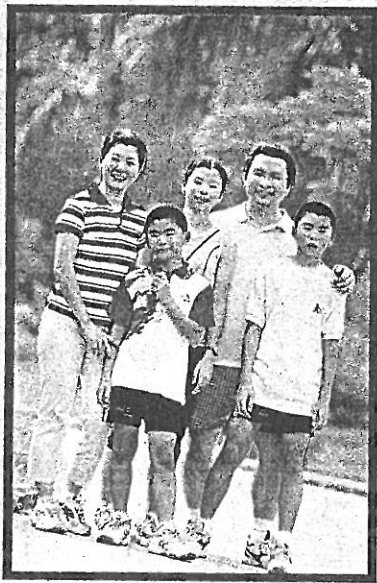
澤旻有一姐一弟，中一的姐姐亦曾是學界羽毛球的精英，弟弟同樣愛打羽毛球，每當澤旻有重要的比賽，一家大細總會聚在一起，商討賽前部署。澤旻爸爸稱，羽毛球已成為陳家的共同話題，增進彼此間的溝通。原來運動不單能鍛鍊孩子的體魄及心靈，亦能成為聯繫感情的好方法。



▲家中走廊設一壁報板，貼滿家庭照、與隊員及教練的合照，及最重要的練習時間表。



▲與一般小孩無異，澤旻最愛打電腦遊戲。



▲一家五口相處融洽，當澤旻有重要比賽前，大家總會聚在一起，商討比賽細節。

澤旻的彪炳戰績

2004-05年，澤旻曾參加多項比賽，一律取得勝利。分別有由大埔、中西區、油尖旺區、葵青區等各個康樂及文化事務署舉行的分齡羽毛球比賽，在年齡十二歲以下組別中，均取得冠軍。由尖沙咀YMCA舉辦的單打亦取得冠軍。而由香港學界聯會（此會舉辦多項與體育有關的比賽，例如羽毛球、乒乓球、游泳等，讓各校有機會增進交流）舉行的羽毛球精英比賽，更得男子單、雙打冠軍，及最具價值球員。將近升中一的澤旻，已獲不少著名中學的青睞，務求把這位未來體壇新星「據為己有」。至於是那一間，其父則說不便透露。

等，為免失去打球的機會，培養出努力讀書的「自覺性」，但卻難免要犧牲部分玩樂的時間。

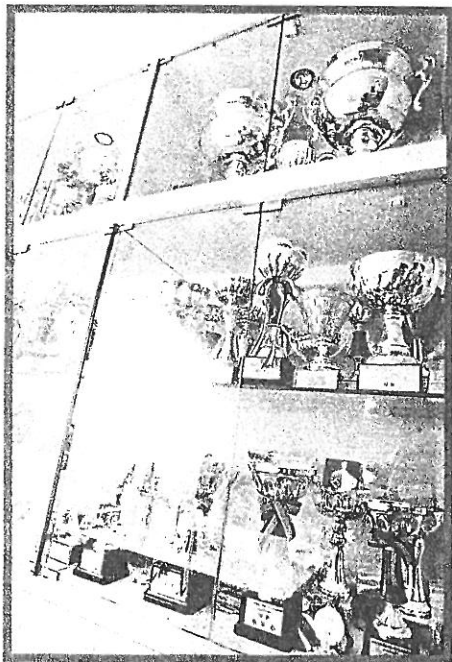
不少父母「重文輕武」，何解多種活動中，琴棋書畫不學，偏要選擇體育運動呢？澤旻爸爸稱，現今小孩甚少面對挫折，對於他們來說並非好事，反而希望子女能培養不屈不撓的精神，透過運動來磨練他們的意志，懂得尋找方法解決問題，從比賽的勝敗中，嚐到失敗及成功的滋味，培養子女變得獨立、主動及不怕困難的性格。對於培養孩子的堅毅精神，有着重要的啟示。

團隊精神 助日後社交

對於「精英」的培育，澤旻爸爸笑談並非當初的出發點，認為不應以成年人的角度去想，不要特意為子女設立目標，作為父母應在學習過程中，鼓勵及扶助孩子，若能因為活動得到成就，或因成就得到升學的優勢，一切亦只是bonus。

澤旻入讀的馬頭涌官立小學（紅磡灣），學界體育成績一向彪炳，蔡淑珍校長稱學生各具潛質，現時大部分學校推行的「一生一體藝」，為學生提供不同的發展機會。以澤旻為例，把他的好勝心及好動個性，套用在體育培育上，從而增加他的自信心及堅毅不屈的精神；另外，不少體育均以團隊出賽，令學生重視團隊精神，又能與同學和諧相處，對於日後面對社會工作，亦有重要的幫助。

▶澤旻（中）與其他隊友於全港學界精英比賽得到優良的成績。



▲家中飯廳的飾櫃放滿澤旻與姐姐的「成績」。



▲澤旻與教練朱躍進的合照。



▲為防用力過度打斷球拍，澤旻練習及比賽均會隨身帶備兩塊同類球拍，及一塊重身的球拍，認真非常。