

透過學習健球 發展學生的 溝通能力

宣道會陳朱素華紀念中學

石頌光 (M.Phil, CUHK)

我校現況：APASO 情意問卷

人際關係(初中)

Interpersonal Competence / 交際能力	2015/16	2.79	2.87	2.96	124
	2016/17	2.82	2.91	2.99	129
	2017/18	2.72	2.82	2.93	116
	Year 2010 Norm		2.84		7502

Social Skills / 社交行為	2015/16	2.84	2.91	2.99	124
	2016/17	2.85	2.94	3.03	129
	2017/18	2.76	2.85	2.94	116
	Year 2010 Norm		2.97		7519



突破機構 青少年人際溝通與聯繫研究 (2003)

研究發現，青少年未能與家人或朋友溝通良好，皆因缺乏自我表達能力，未能清楚表達自己的想法和感受。

- 研究又顯示，良好表達能力、具同感心和聆聽時不以自我為中心，能使青少年之人際關係明顯提升。
- 青少年在溝通時若能清楚表達自己，可讓對方更明白自己的情況和需要；
- 對比26至39歲的成人，研究顯示成人雖有較強的家庭聯繫，但青少年與成人在表達能力、同感心、自我中心的聆聽等方面都沒有分別，顯示以上的溝通及聯繫問題絕非因青少年心智未成熟所致，而是社會整體缺乏培養良好溝通的教育。

沟通能力

“

...it is undeniable that effective and proper communication is the major step almost every relationship in all societies (Greenockle, 2010)

(相片)

(相片)

(相片)

(相片)



健球 Kin-ball

Kin-Ball是全球唯一一項三隊同時作賽的球類運動，
注重團隊合作、尊重和包容。

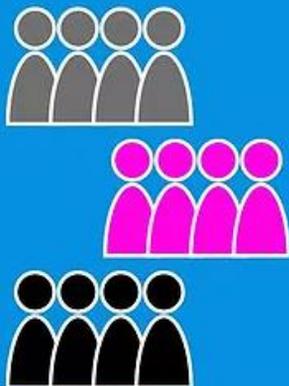


Kin-Ball簡介

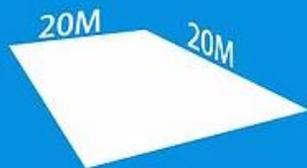
裝備&隊伍



健球直徑為1.22米



3隊同時作賽，每隊4人



場地為20米乘20米

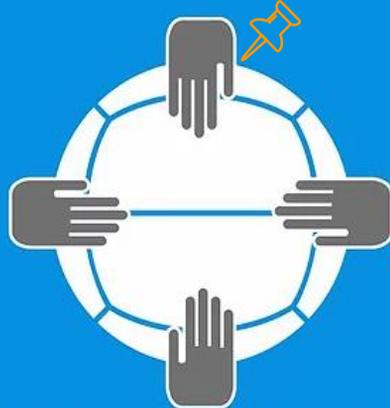


須穿上顏色背心
顏色為黑、灰、藍/粉紅

規則

OMNIKIN + PINK!

- 1 指令：攻擊指令為OMNIKIN+顏色



- 2 擊球：4人同時觸球才可擊球



- 3 球向：水平線或以上，不可向下



- 5 防守：防守隊伍不可讓球觸地



- 4 球距：擊球最少需要3米



- 6 計分：犯規一隊將令其餘兩隊得分

健球的特點



- 隊制運動，同時間三隊進行
- 向對手發出清晰的口頭指令
- 留意對手發出的指令而作出適當的回應
- 每球爭取機會溝通，商討對策

1

研究對象

Subjects

Pilot Study

1.體育課
(健球遊戲)

全級中二
男女生

2.體育課
(健球體驗
活動)

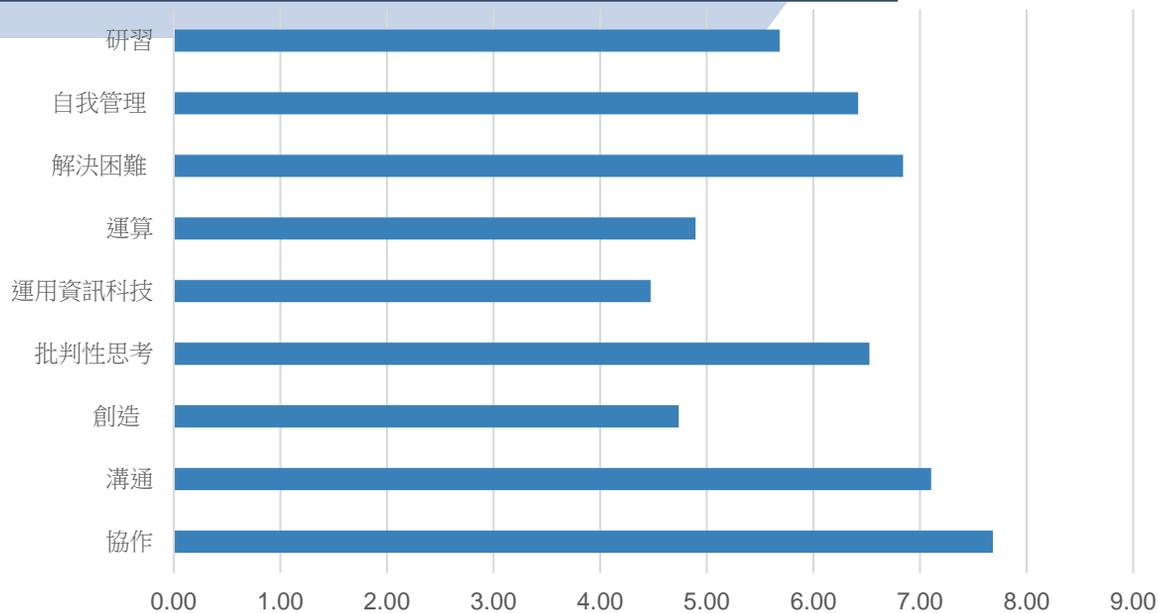
18名中二
男女生

Training Intervention

3.共5次課
外健球訓練

12名中二
男女生

18名初中生對學習健球 有助他們發展各項共通能力的評分



2

健球訓練

Training Intervention



1. 熱身 (5分鐘)

2. 健球練習 (20分鐘)

商量策略 (2-3分鐘)

3. 比賽 (15分鐘)



3

研究工具

Tools



1.體育課
(健球遊戲)

2.體育課
(健球體驗
活動)

3.共5次課
外健球訓練

前測

後測

溝通能力量表

學員姓名：_____ 班別：_____ 填寫日期：_____

問題					
1. 我咬字及發音清楚。	經常	有時	間中	很少	從不
2. 我說話時聲量適中。	經常	有時	間中	很少	從不
3. 我能夠理解日常信息的主要內容。	經常	有時	間中	很少	從不
4. 我能夠理解涉及多個步驟的指示。	經常	有時	間中	很少	從不
5. 我能夠根據對方的背景(朋友、老師)、語氣等來分析話語的真正含	經常	有時	間中	很少	從不
6. 我能夠理解較複雜(例如包含多個重要字眼)的日常語句。	經常	有時	間中	很少	從不
7. 我能夠掌握電視節目等視聽信息的重點,包括所述事件的發生經過、因果關係等。	經常	有時	間中	很少	從不
8. 我說話時用詞恰當。	經常	有時	間中	很少	從不
9. 我能夠提出明確的見解。	經常	有時	間中	很少	從不
10. 我說話條理分明。	經常	有時	間中	很少	從不
11. 和別人傾談時我態度有禮,尊重別人。	經常	有時	間中	很少	從不
12. 我積極向別人表達我的意見及想法。	經常	有時	間中	很少	從不
13. 我能夠妥善銜接話題。	經常	有時	間中	很少	從不
14. 我能夠引導別人轉換話題。	經常	有時	間中	很少	從不
15. 我能夠準確回應別人的發言。	經常	有時	間中	很少	從不
16. 我能夠維持話題,隨意終止或轉換話題。	經常	有時	間中	很少	從不
17. 我能夠掌握基本的對話技巧,例如保持適當的眼神接觸、理解身體語言的含意等。	經常	有時	間中	很少	從不
18. 我能夠因應不同場合調節說話的用詞、內容和語氣。	經常	有時	間中	很少	從不
19. 我能夠適當運用語言來表達情緒。	經常	有時	間中	很少	從不
20. 我能夠清楚用說話表達自己意見,設法說服對方。	經常	有時	間中	很少	從不
21. 我能夠察覺對方是否明白自己的意思,並有即時加以補充或澄清。	經常	有時	間中	很少	從不
22. 我能夠就對方的說話作出適當回應或提出跟進問題。	經常	有時	間中	很少	從不
23. 我能夠分析或綜合對方的說話,以致作出恰當的回應。	經常	有時	間中	很少	從不

參考及改編自
教育局言語及聽覺服務組
中學生語能甄別問卷(教師用)

範疇一

說話清晰度

1. 我咬字及發音清楚。
2. 我說話時聲量適中。

範疇二

語言理解能力

3.我能夠理解日常信息的主要內容。

4.我能夠理解涉及多個步驟的指示。

5.我能夠根據對方的背景(朋友、老師)、語氣等來分析話語的真正含意。

6.我能夠理解較複雜（例如包含多個重要字眼）的日常語句。

7.我能夠掌握電視節目等視聽信息的重點，包括所述事件的發生經過、因果關係等。

範疇三 語言表達能力

8.我說話時用詞恰當。

9.我能夠提出明確的見解。

10.我說話條理分明。

範疇四 說話態度

11.和別人傾談時我態度有禮，尊重別人

12.我積極向別人表達我的意見及想法。

範疇五 對話技巧

13.我能夠妥善銜接話題。

14.我能夠引導別人轉換話題。

15.我能夠準確回應別人的發言。

16.我能夠維持話題，隨意終止或轉換話題。

17.我能夠掌握基本的對話技巧，例如保持適當的眼神接觸、理解身體語言的含意等。

範疇六 語言運用能力

- 18.我能夠因應不同場合調節說話的用詞、內容和語氣。
- 19.我能夠適當運用語言來表達情緒。
- 20.我能夠清楚用說話表達自己意見，設法說服對方。
- 21.我能夠察覺對方是否明白自己的意思，並有即時加以補充或澄清。
- 22.我能夠就對方的說話作出適當回應或提出跟進問題。
- 23.我能夠分析或綜合對方的說話，以致作出恰當的回應

4

結果

Results

結果 (Paired Repeated Measure)

題號	問題	前測 平均值 SD	後測 平均值 SD	顯著度	範籌
4	我能夠理解涉及多個步驟的指示。	4.42 0.52	4.92 0.29	0.007	語言理解能力
9	我能夠提出明確的見解。	4.25 0.45	4.75 0.45	0.026	語言表達能力
10	我說話條理分明。	4.00 0.74	4.67 0.49	0.005	語言表達能力
12	我積極向別人表達我的意見及想法。	3.50 1.09	4.67 0.49	0.001	說話態度
18	我能夠因應不同場合調節說話的用詞、內容和語氣。	4.17 0.72	4.75 0.45	0.027	語言運用能力
19	我能夠適當運用語言來表達情緒。	4.00 0.85	4.58 0.51	0.012	語言運用能力
22	我能夠就對方的說話作出適當回應或提出跟進問題。	3.75 0.75	4.50 0.52	0.002	語言運用能力

結果 (One-way-MANOVA)

範籌	F	顯著性
說話清晰度	1.035	0.373
語言理解能力	1.876	0.149
語言表達能力	3.345	0.04
說話態度	5.492	0.012
對話技巧	1.258	0.342
語言運用能力	0.289	1.351

結果

姓名：_____ ()

() 5-非常同意 4-同意 3-無意見 2-不同意 1-非常不同意

1. 在是次健球活動中，我
 - a. 與同學相處融洽 (4.42) 0.79
 - b. 積極與隊友合作 (4.50) 0.52
 - c. 積極與隊友溝通 (4.50) 0.52
 2. 我享受是次健球活動 (4.67) 0.49
 3. 如果再舉辦類似活動，我會積極考慮參加 (4.25) 0.75
 4. 經過是次健球活動後，我在人際溝通上有所進步 (4.17) 0.72
- 試分享一個例子：

溝通進步例子

會主動與隊友商討，溝通。

本來和嗰個同學吾熟，但kinball後多咗溝通。

參加健球活動的交接球時需與隊友溝通，能進步。

和隊友關係好了一點。

我主動和人說話和談天，友誼也變得更好。

聆聽別人意見

會開聲叫對友去那裡防備。

會主動對人提出意見，說出對方有甚麼要改。

和隊友講戰術

因為健球需要和隊友協議來取得勝利，故此要不斷和隊友交流，連平日不多說話的也交了朋友。

5

討論

Discussions

總結

- 健球對初中生的溝通能力有正面影響
- 健球是一種有效達至「體育」的新興運動
- 反思：
 - ▷ 學校開設隊際運動小組(非校隊)的價值
 - ▷ 學校體育的定位(比賽獎項與體育)
- 探索：
 - ▷ 體育科在全校參與模式的融合教育中所扮演的角色

限制

- 欠缺對照組
- 欠缺為評估溝通能力的工具進行信度和效度分析



THANKS!

You can find me at
ckshek613@gmail.com