

岩與水健康人際互動研習會計畫書

~以遊戲帶動身體-心理-社交的全人教育教學法~



Psycho-Physical Social Teaching

主辦單位：聖約翰科技大學休閒運動與健康管理系

聖約翰科技大學學務處諮商輔導組

台北市預防醫學推廣教育協會

協辦單位：新北市諮商心理師公會與台灣聖公會降臨堂

活動日期：2014年8月18~20日

活動地點：百齡堂多功能視聽教室與體育館

一、活動宗旨

國內教育長期以來過度重視知識的傳授而忽略學生成為健全個人所需要具備的觀念、價值與能力，再加上科技進步電腦遊戲的盛行，學生動態身體活動的缺乏，與他人互動的機會減少等現象，已導致許多學生出現對自我認知的不足，表達能力與溝通能力欠佳，甚至無法有效與他人互動與合作，進而造成自我衝突以及與他人的衝突，使得學生在成長的過程中問題叢生，自信不足、缺乏方向、憂鬱、自殺與校園霸凌事件頻傳，實有必要加以重視與改善。

荷蘭的岩與水教學方案(Rock & Water Program)即是針對以上這些問題所設計出的一套有效教學方法，是由荷蘭教育學家 Mr. Freerk Ykema 所創辦。『岩』象徵不屈服與不妥協的態度，『水』則是象徵合作與溝通的態度，目前已擴及至14個國家，已超過200萬以上學生接受本課程的教導，教學內容包括堅強站立、自我防禦、界線概念、溝通練習、直覺訓練、肢體語言、心智力量、感同身受訓練、正向思考與積極想像等，並於課程中討論霸凌、性騷擾、同性戀、生活目標、慾望、以及跟隨自己的內在羅盤等議題。

岩與水教學方案是身體-心理-社交的教學方法，課程的特色乃是將岩與水的概念透過活潑、有趣與安全的身體活動與遊戲方式，有效地提昇學生的自我認知、情緒認知、自我控制、自信心、同理心以及增進個人的表達能力、溝通能力與人際互動的能力，學生們很容易地在遊戲當中即能體會出個人成長以及與他人互動所需要具備的觀念、價值與能力，且能在快樂與安全的氣氛中學習，是值得推薦給國內的老師、心理師、社工師與輔導人員等的教學方案。

這是台灣的第二屆岩與水教學研習會，主要的宗旨乃是將荷蘭優質的教學課程帶入台灣，提升教學以及與學生互動的專業知能、幫助學生增進對自己與他人的了解，增進對自己與他人情緒的認知與管理，依不同情境與狀況下做出正確與智慧的選擇，培養良好人際溝通與社交的能力，能快樂學習與成長，進而成為身、心、靈均健康的學生，進而擁有快樂的人生。

二、主辦單位：聖約翰科技大學休閒運動與健康管理系、

聖約翰科技大學學務處諮商輔導組

台北市預防醫學推廣教育協會

協辦單位：新北市諮商心理師公會與台灣聖公會降臨堂

三、研習會日期和地點

(一) 研習會日期：2014年8月18至20日(一、二、三)

(二) 研習會地點：聖約翰科技大學百齡堂多功能視聽教室與體育館

四、課程主講者

- (一) 荷蘭教育學家：Mr. Freerk Ykema
學者背景：岩與水課程創辦人與 Gadaku Institute 執行長
- (二) 聖約翰科技大學休閒運動與健康管理系鍾秀琴副教授
學者背景：美國北卡綠堡大學運動生理學博士

五、參加對象

- (一) 諮商心理師、社會工作師、輔導人員。
- (二) 國內各級學校教師與大學以上學生等。
- (三) 對本主題有興趣之教會輔導人員與以及對幫助年輕人成長有興趣之人士。

六、上課型式

- (一) 理論課程：由荷蘭岩與水課程創辦人 Mr. Freerk Ykema 主講。
- (二) 操作課程：由荷蘭岩與水課程創辦人 Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授
全程操作與講解。
- (三) 本課程申請心理師繼續教育積分中。

七、重要日期

- (一) 報名截止日期：2014 年 7 月 31 日午夜 12 點

八、報名方式與費用

- (一) 報名方式：採 Email 報名，郵件地址: godslove@mail.sju.edu.tw
- (二) 報名費用：一般人士 5,000 元整，學生 3,500 元整。
(包含手冊費、講師費、岩與水教學證照費、餐費、點心費與保險費等)。
- (三) 郵政匯款：戶名：『鍾秀琴』，局號：『0281123』帳號：『0249396』，並煩請將
匯票寄至聖約翰科技大學休閒運動與健康管理系鍾秀琴老師收(25135 新北市
淡水區淡金路 4 段 499 號)。

九、課程表

2014 年 08 月 18 日 (星期一)

Time 時間	Activities 活動	Speakers 演講者	Location 地點
08:00~ 08:30	Registration 報到		百齡堂多 功能視聽 教室
08:30~ 10:00	主講人: Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授 主題: 1. Introduction of the Rock and Water program: the Rock and Water mansion 岩與水課程介紹: 岩與水的理念與中心思想 2. Qualities and difficulties of boys 男孩的特質與困境 3. Physical-emotional development and verbal-emotional development 身體-情緒間以及言語-情緒間發展的關連 4. Changes in society, changes in school 社會與學校的變化對孩子們的深遠影響		百齡堂多 功能視聽 教室
10:00~ 11:00	主講人: Mr. Freerk Ykema, 翻譯: 鍾秀琴副教授 主題: Physical exercise: center of power and center of calmness, learning to ground and center. 力量中心與安靜中心: 學會站穩與掌握中心		百齡堂體 育館
11:00~ 11:15	Break 茶敘/休息時間		
11:15~ 13:00	主講人: Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授 主題: 1. Physical exercise: learning how to deal with physical and mental pressure 學會處理身體與心理壓力 2. Introduction of the Rock and Water concept 介紹岩與水的觀念 3. Chinese Boxing and Chinese Sticky Hands 中國拳擊與推手 4. Anti-bullying exercise: building a Rock Castle 反霸凌動作: 岩石城堡		百齡堂 體育館
13:00~ 13:30	Lunch 午餐時間		
13:30~ 15:30	主講人: Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授 主題: 1. Physical exercise: building a Water Castle 水的城堡 2. Rock and water in verbal confrontation 言語衝突時之岩與水的表現		百齡堂 體育館

15:30~ 15:45	Break 茶敘/休息時間	
15:45~ 19:00	主講人: Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授 主題: 1. Physical exercise: Rock and Water in the playground 遊戲場所的岩與水表現 2. Rock and Water in a relationship 人際關係中的岩與水表現	百齡堂 體育館

2014 年 08 月 19 日 (星期二)

Time 時間	Activities 活動	Speakers 演講者	Location 地點
08:00~ 08:30	Registration 報到		百齡堂多功 能視聽教室
08:30~ 09:30	主講人: Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授 主題: 1. Psycho- Physical triangle: body awareness - emotional awareness - self awareness 心理-身體發展金三角:身體意識-情緒意識-自我意識三者間的關連與發展 2. Empathetic feeling and the development of social competency and social identity 同理心、社交能力與社會認同的發展 3. Testosterone through the cycle of life of boys and men 男性荷爾蒙在男孩與男人生命週期的變化與影響力 4. Brain development of boys/men and girls/women 男孩/男人與女孩/女人的大腦發展		百齡堂多功 能視聽教室
09:30~ 11:00	主講人: Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授 主題: 1. Physical exercise: Breathing strength - building a Breath Castle 呼吸力量:建立呼吸城堡		百齡堂 體育館
11:00~ 11:15	Break 茶敘/休息時間		
11:15~ 13:00	主講人: Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授 主題: 1. Physical exercise: Body language - How to deal with a threatening group 如何應付威脅他人的一群人? 2. Punch and kick exercises 擊拳與踢擊動作		百齡堂 體育館
13:00~	Lunch 午餐時間		

13 : 30		
13 : 30~ 15 : 30	主講人: Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授 1. Physical exercise: Body language- Beach attitude and Tunnel attitude 身體語言-沙灘態度與隧道態度 2. Various games 各式遊戲	百齡堂 體育館
15 : 30~ 15 : 45	Break 茶敘/休息時間	
15 : 45~ 19 : 00	主講人: Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授 主題: 1. Physical exercise: Intuition 直覺的訓練 2. Theory: Male brain and Female brain; verbal-emotional development and physical-emotional development 理論課程:男女生的大腦;口語與情緒的發展;身體與情緒的發展	

2014 年 08 月 20 日 (星期三)

Time 時間	Activities 活動	Speakers 演講者	Location 地點
08 : 00~ 08 : 30	Registration 報到		百齡堂多功 能視聽教室
08 : 30~ 09 : 30	主講人: Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授 主題: 1. Challenges and problems in the life of adolescents (14 years and older) 青少年生活上的挑戰與問題 (14 歲或以上) 2. Psychological identity and Spiritual identity 心理上與精神上的認同 3. Conflicting pressures: friends, school, sport, family, job, media, internet 面臨衝突的壓力:朋友、學校、運動、家庭、工作、媒體與網路等..... 4. Following an Inner Compass - Calling of qualities 跟隨內在的羅盤---個人特質的呼喚 5. Development of inner morality, inner strength, inner happiness 內在道德、內在力量與內心快樂的發展		百齡堂多功 能視聽教室
09:30~ 11:00	主講人: Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授 主題: 1. Physical exercise: Fitness exercise 體適能運動 2. Pushing Hands 互推手遊戲 3. Wrist liberations 手腕掙脫術		百齡堂 體育館
11 : 00~	Break 茶敘/休息時間		

11 : 15		
11 : 15~ 13 : 00	主講人: Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授 主題: 1. Physical exercise: Forward kick 體適能運動:踢擊動作 2. Learning to deal with physical pressure 學會處理身體的壓力 3. Group/mental pressure: 3 versus one 團體/心智壓力:3 對 1	百齡堂 體育館
13 : 00~ 13 : 30	Lunch 午餐時間	
13 : 30~ 15 : 30	主講人: Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授 主題: 1. Physical exercise: Various games (Rooster fight, Bull fight, Touch Boxing) 各式遊戲練習 (鬥公雞、鬥牛、接觸與拳擊) 2. Eye contact 眼神接觸 3. Body awareness – Personal space 身體認知:個人空間 4. Feeling-setting-protecting boundaries-solidarity 感覺-設定界線與團結	百齡堂 體育館
15 : 30~ 15 : 45	Break 茶敘/休息時間	
15 : 45~ 19 : 00	主講人: Mr. Freerk Ykema 與鍾秀琴副教授 主題: 1. Mental strength and inner strength 心智力量與內在力量 2. The unbendable arm and the unbendable bridge 無法被彎曲的手臂與橋樑 3. Breaking a board 擊破木板 4. Certificates 頒證書 5. Closure 結束	百齡堂 體育館

十、預期效果

- (一)、促進國際教學實務交流，吸收和推廣教學新知。
- (二)、協助相關輔導工作人員，提升教學以及與學生互動的專業知能。
- (三)、增進師生互動，促進學生對自己與對他人的了解，增進學生對自己與對他人情緒的認知與管理，學生能依不同情境與狀況作出正確與智慧的選擇，培養良好人際溝通與社交能力。

十一、上課須知

- (一)、請穿著運動服裝與布鞋，操作課程時請打赤腳。
- (二)、採英文教學與即時中文翻譯方式進行。

十二、聖約翰科技大學交通資訊

- (一)、本校地址：新北市淡水區淡金路4段499號 總機：(02) 28013131 分機 6265
- (二)、搭公車：淡水捷運站轉公車

路線名稱	可搭車地點	路線名稱	可搭車地點
前往基隆、三芝與金山 方向之公車均可	淡水捷運站對面	尖峰 10-15 分鐘 離峰 20-30 分鐘	可至本校下車 (站名:聖約翰科技大學)

- (三)、搭乘高鐵至台北火車站轉捷運線至淡水站，再搭乘公車即可。
- (四)、自行開車：請下中山高速公路「五股」交流道後，走64號西向快速道路，往淡水方向，走淡金路即可。
- (五)、需要接駁者，請於報名時告知主辦單位，並於研習首日早上8點鐘於紅樹林捷運站出口處候車即可。

十三、住宿資訊 (以下住宿地點由主辦單位幫忙訂房)

- (一)、成旅晶贊飯店：新北市 25189 淡水區中正東路2段91號 專線：(02)88091111
標準單人房 2300 元/天、標準雙人房 2500 元/天。
- (二)、福閣大飯店：新北市淡水區學府路89號 專線：(02)26262929
，標準雙人房 2925 元/天。
- (三)、本校招待所：每人 250 元/天 (數量有限請及早訂房，無早餐)。

岩與水健康人際互動研習會場地配置圖

臺灣海峽

