

# 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

中華全民運動健康管理協會

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：105 年 8 月 2~4 日

活動地點：聖約翰科技大學百齡堂多功能視聽教室與體育館

## 一、活動宗旨

國內教育過度重視知識的傳授而忽略成為健全個人所需具備的觀念、價值與能力，再加上科技進步、電腦遊戲的盛行，導致學生動態活動的缺乏，與他人互動的機會減少。因此；許多學生出現自我認知的不足，表達能力與溝通能力欠佳，甚至無法有效地與他人互動與合作，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出現自信不足、情緒問題、缺乏方向、自殺與校園霸凌等事件頻傳，實有必要加以重視與改善。

荷蘭的岩與水教學方案(Rock & Water Program)即是針對以上這些學生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，目前這套教育方案已擴及至幾十個國家，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、生活目標、界線、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、情緒管理、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。

這是台灣的第三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，提升老師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

中華全民運動健康管理協會

**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：105 年 8 月 2 至 4 日 (二、三、四)

(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) 澳洲教育學家：Mr. Brian Hayes  
學者背景：澳洲岩與水課程教育專家
- (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：由澳洲岩與水課程教育家 Mr. Brian Hayes 主講。
- (二) 操作課程：由 Mr. Brian Hayes 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：105 年 7 月 15 日午夜 12 點

#### 八、報名方式與費用

- (一) 報名方式：採網路報名，網址：<http://www.rockandwaterprogram.com.tw>  
或 Email: godslove@mail.sju.edu.tw
- (二) 報名費用：三天研習費用共 15000 元；早鳥優惠：6 月 30 日前報名 10000 元，  
教師(有教師資格證書)與學生(學生證)身份者 6000 元（包含講師費、  
手冊費與岩與水國際證照費等）。
- (三) 郵政匯款或匯票：抬頭：『鍾秀琴』，局號：『0281123』帳號：『0249396』，  
並煩請將郵政匯票寄至聖約翰科技大學休閒運動與健康管理系（25135  
新北市淡水區淡金路 4 段 499 號），鍾秀琴老師收。
- (四) 三天岩與水指導手冊彩色版 一本 800 元。

#### 九、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) 提升教學以及增進與學生互動的專業知能。
- (三) 增進師生互動，進而幫助學生增進對自己與對他人的了解，培養對情緒的認知與適當的管理，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、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。

## 十一、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 6218
- (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。

## 十二、住宿資訊（以下住宿地點由主辦單位幫忙訂房）

- (一) 聖約翰科技大學觀光會館（共 5 間, 3 間加床至四人房, 2 間 2 人房）  
四人房約 3000 元, 二人房 2000 元。房間有限，請預先訂房。
- (二) 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。
- (三) 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 3150 元/天。

# 2016 年岩與水教學研習會報名表

~以遊戲帶動身體-心理-社交的全人教育教學法~

(澳洲岩與水教育專家 Mr. Brian Hayes 與鍾秀琴老師教授)

報名表						
姓名	中文				性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
	英文		出生日期	民國      年	膳食調查	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食
聯絡電話		住宅：  手機：	服務單位/學校			
通訊地址		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				
電子信箱						
購買教材調查		<input type="checkbox"/> 是，每本 800 元整，現場繳交即可（三天岩與水教學專書）。 <input type="checkbox"/> 否				
報名費		1. 報名費： 一般費用 15000 <input type="checkbox"/> ，早鳥優惠 10000 (6 月 30 日前) <input type="checkbox"/> ， 教師 6,000 元整(教師證證明) <input type="checkbox"/> ，學生 6,000 元(學生證證明) <input type="checkbox"/> 。 (含講師費、岩與水國際教學證照、研習手冊、研習時數證明與點心，中餐與保險費自理或代訂午餐)。 2. 報名方式：採用 Email 報名，郵件地址:godsllove@mail.sju.edu.tw 或網路報名 <a href="http://www.rockandwaterprogram.com.tw">www.rockandwaterprogram.com.tw</a> 3. 郵政匯款或匯票：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）。				
參加對象		各級學校師生、諮商輔導師、社工師、教會工作者及對教育工作熱誠者均歡迎參加。				
注意事項		1. 研討會報名日期為即日起至 7 月 15 日午夜 12 時止，研習時間 8 月 2~4 日。 2. 研習地點：聖約翰科技大學百齡堂 2 樓。 3. 聖約翰科技大學觀光會館（共 5 間, 3 間可加床至四人房, 2 間 2 人房），四人房約 3000 元, 二人房 2000 元，房間有限，請預先訂房。 4. 若想進一步了解岩與水教學方案，請參考台灣岩與水教學方案網址： <a href="http://www.rockandwaterprogram.com.tw">www.rockandwaterprogram.com.tw</a> 5. 請穿著舒適運動服，三天課程均打赤腳進行。 6. 中餐主辦單位可代訂，保險費自理。 7. 洽詢電話：(02)28013131 轉 6218 或手機:0933-877-835（鍾秀琴老師）				