

檔 號：RND0206  
保存年限：5

### 聖約翰科技大學 函

地址：25135 新北市淡水區淡金  
路四段499號  
傳真電話：(02) 2801-3501  
聯絡電話：(02) 2801-3131 分機  
6265  
電子信箱  
：godslope@mail.sju.edu.tw  
聯絡人：鍾秀琴老師

代  
行  
爲

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國102年4月11日

發文字號：聖休健創字第1020000280號

速別：普通件

專員 王淑娟

副教授兼研發處  
學務及推廣組組長 施君興

教授兼  
研發長 林佑昇

公告週知。

密等及解密條件或保密期限：

- 一、將來文上傳本校公文系統，
- 二、文陳閱後存。

附件：實施辦法與報名文件 (GDT10202534-01-岩與水國際研討會.DOC，共1個電子檔  
案)

主旨：本校休閒運動與健康管理系謹訂於本(102)年7月9日至11日  
與荷蘭 Gadaku Institute 共同合作辦理「岩與水課程研習會」，敬請公告並鼓勵所屬踴躍報名參加，請 查照。

說明：

- 一、岩與水課程現已推廣於14個國家，且有200萬學童與學生受惠，是國際相當知名之課程；此次首度於台灣舉辦之3天研習會，係由荷蘭教育學家 Freerk Ykema 先生兼創辦人親自蒞台授課。
- 二、隨函檢附活動計畫書，詳情請上研習會網站查詢  
(<http://163.21.85.6/2013rockandwaterprogramintaiwan/>)。
- 三、報名日期：即日起至102年6月30日(星期日)止。
- 四、聯絡電話及聯絡人：(02)2801-3131轉6265 鍾秀琴老師。

正本：公私立大專校院、各公私立高級中學、各公私立高級職業學校

副本：本校休閒運動與健康管理系

102704/ST1  
16:16:43

校長 陳金蓮

102 年 4 月 12 日 暨 收 文 總 字 第 1020003998 號

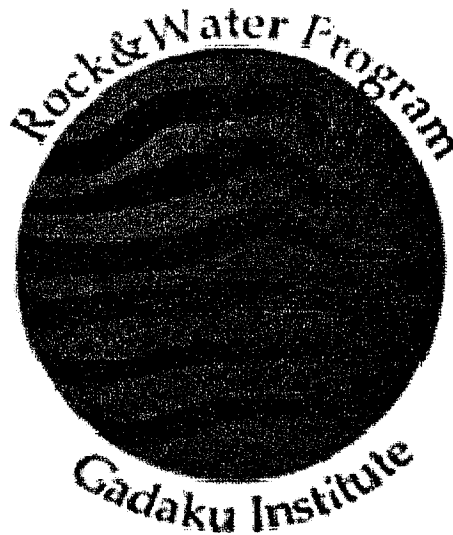


研  
究  
發  
展  
處

裝  
訂  
線

1954  
MAY 12 1954  
MAY 12 1954

# 2013 年岩與水研習會 實施計畫書



**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

合辦單位：Gadaku Institute

協辦單位：聖約翰科技大學國際與兩岸交流中心

活動日期：2013 年 7 月 9~11 日

活動地點：百齡堂多功能視聽教室與體育館



## 一、活動宗旨

岩與水教學方案 (Rock & Water Program) 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，與陰與陽有著異曲同工之妙，在人與人的各種溝通中，可以在岩與水的態度之間做出合適與正確的選擇。岩與水課程是透過身體-心理-社交的教學方法 (psycho-physical social teaching)，提供老師與學生互動的新教學方式，在身體活動與遊戲過程中巧妙地將自我控制、自我認知、情緒認知、肢體語言、界線概念和社交技巧連結在一起，幫助學生能達成自我內在溝通 (internal communication)、與他人溝通 (external communication)，進而幫助學生做到自我控制 (self-control)、自我省思 (self-reflection) 與培養自信 (self-confidence)，養成身、心、靈均健康的學生，達成全人教育的目標。

目前，岩與水教學方案已擴及至14個國家，已超過200萬兒童與學生接受本課程的教導，教學內容包括從簡單自我防禦、界線概念、溝通練習、直覺訓練、肢體語言、心智力量、感同身受的訓練、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(內心)等議題。

本次3天的岩與水研習會的宗旨乃是將國外優質的課程帶入台灣，幫助各級學校老師以及相關之教育工作者人士，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

合辦單位：Gadaku Institute

協辦單位：國際與兩岸交流中心

## 三、研習會日期和地點

研習會日期：2013年7月9至11日(二、三、四)

研習會地點：百齡堂多功能視聽教室與體育館

## 四、課程演講者

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

網頁：[www.rockandwaterprogram.com](http://www.rockandwaterprogram.com)



## 六、參加對象

- (一) 國內各級學校教師、教練、學生。
- (二) 大專院校體育教育、醫學、公共衛生與健康之教師及研究生
- (三) 對本主題有興趣之企業、機構、團體與社會人士。

## 七、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 全程操作與講解。

## 八、重要日期

報名截止日期：2013 年 6 月 30 日

## 九、報名方式與費用

- (一) 報名方式：採網路報名，網址：<http://163.21.85.6/2013rockandwaterprogramintaiwan/> 或  
Email: godslove@mail.sju.edu.tw
- (二) 報名費用：學生 9,600 元整；一般社會人士 12,000 元整（包含講師費、教材費、岩與水國際證照費、餐費與保險費等）。
- (三) 郵政匯款：抬頭：『聖約翰科技大學』，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。



# 十、議程表

2013 年 07 月 09 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~ 10:00	<p>主講人: Mr. Freerk Ykema, 翻譯: 鍾秀琴副教授 主題:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>2. Qualities and difficulties of boys 男孩的特質與困境</li> <li>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</li> <li>4. Changes in society, changes in school 社會與學校的變化對孩子們的深遠影響</li> </ol>		百齡堂多 功能視聽 教室
10:00~ 11:00	<p>主講人: Mr. Freerk Ykema, 翻譯: 鍾秀琴副教授 主題:</p> <p>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</p>		百齡堂體 育館
11:00~ 11:15	Break 茶敘/休息時間		
11:15~ 13:00	<p>主講人: Mr. Freerk Ykema, 翻譯: 鍾秀琴副教授 主題:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Physical exercise: learning how to deal with physical and mental pressure 學會處理身體與心理壓力</li> <li>2. Introduction of the Rock and Water concept 介紹岩與水的觀念</li> <li>3. Chinese Boxing and Chinese Sticky Hands 中國拳擊與推手</li> <li>4. Anti-bullying exercise: building a Rock Caste 反霸凌動作: 岩石城堡</li> </ol>		百齡堂 體育館
13:00~ 13:30	Lunch 午餐時間		
13:30~ 15:30	<p>主講人: Mr. Freerk Ykema, 翻譯: 鍾秀琴副教授 主題:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Physical exercise: building a Water Castle 水的城堡</li> <li>2. Rock and water in verbal confrontation 言語衝突時之岩與水的表現</li> </ol>		百齡堂 體育館

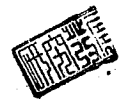
7/11



15:30~ 15:45	Break 茶敘/休息時間	
15:45~ 19:00	主講人: Mr. Freerk Ykema, 翻譯: 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

2013年07月10日(星期三)

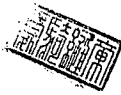
Time 時間	Activities 活動	Speakers 演講者	Location 地點
08:00~ 08:30	Registration 報到		百齡堂多功能視聽教室
08:30~ 09:30	主講人: Mr. Freerk Ykema, 翻譯: 鍾秀琴副教授 主題: 1. Psycho- Physical triangle: body awareness - emotional awareness - self awareness 心理-身體發展金三角: 身體意識-情緒意識-自我意識三者間的關連與發展 2. Empathetic feeling and the development 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, 翻譯: 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, 翻譯: 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, 翻譯: 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, 翻譯: 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	

2013年07月11日(星期四)

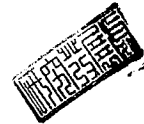
Time 時間	Activities 活動	Speakers 演講者	Location 地點
08:00~ 08:30	Registration 報到		百齡堂多功 能視聽教室
08:30~ 09:30	主講人: Mr. Freerk Ykema, 翻譯: 鍾秀琴副教授 主題: 1. Challenges and problems in the life of adolescents (14 years and older) 青少年生活上的挑戰與問題 (14歲或以上) 2. Psychological identity and Spiritual identity 心理上與精神上的認同 3. Conflicting 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, 翻譯: 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, 翻譯: 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, 翻譯: 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, 翻譯: 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

### 拾、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、落實教學理論與實務的結合，提高教學效能。
- 三、增進師生互動，以愛營造優質教學氛圍。
- 四、實施體驗與互動式的教學型態，提供教師有效之教學策略，實施優質的教學。
- 五、培養身、心、靈均健康的學生。
- 六、全程參加研習會之學員，發給研習證明與岩與水國際證照。



## 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、搭車

#### (一) 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

(二) 搭乘高鐵至台北火車站轉捷運線至淡水站

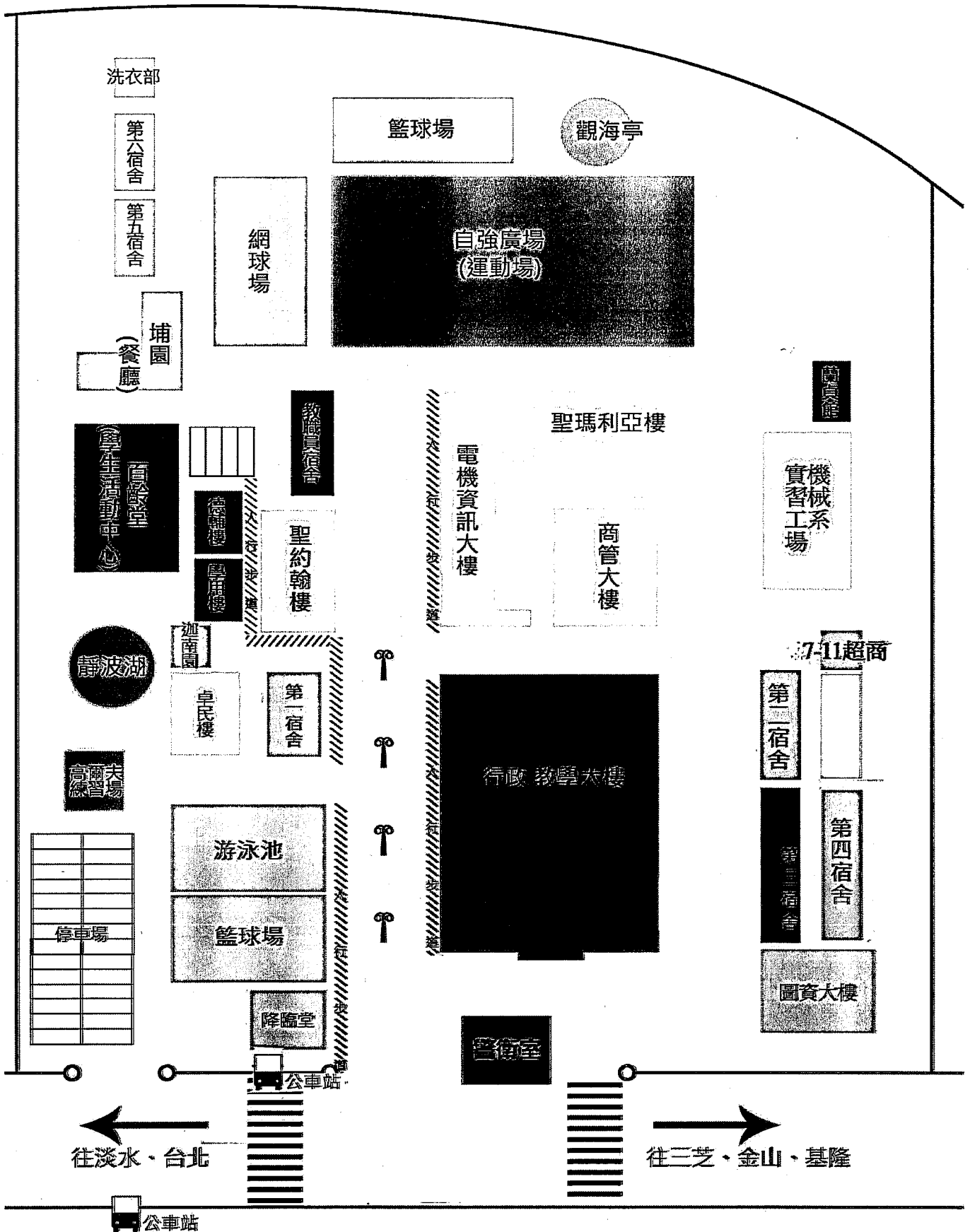
(三) 自行開車：請下中山高速公路「五股」交流道後，走 64 號西向快速道路，往淡水方向，走淡金路即可。

9/11



# 2013 年岩與水研習會場地配置圖

臺灣海峽



2/11