

課程名稱 | [11/13開] 拳擊諮商

課程屬性 生活研究室

課程編號 1102-9521

授課老師 邀請各領域工作者共學合作

最高學歷/ 台南社大生活研究室 教學研究

相關學經歷/ 自107年起開辦各種共學課，領域包括: 宜行城市，城市綠意與微氣候，身心整合教學研究社群，身心覺察與感知.....等

現職/ 台南社大生活研究室 教學研究

上課時間 每週六整天 第一次上課日期 2021年11月13日（星期六）

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

拳擊重視人與自己身體的關係，從認識、運用到合作。

諮商與心理成長重視人與自己內在的關係，從覺察、接納到涵容。

不同的領域、不同的技藝，看重是同一件事情，關於人和自己的關係，以及如何讓自己的身心朝向一個合作性與整體性的發揮。

在這兩天的工作坊，我們會透過各種不同的活動來探索自己的身體心理、兩者之間的關係、以及在不同情境中我們真實自己的樣貌。

[關於講師] 陳偉元/ 諮商心理師與拳擊教練，目前住居金門

在困惑失措的18歲，透過拳擊電影中奮鬥的身影燃起了面對生命的鬥志，成長過程中隨著這份熱情更是心底深處自我救贖的渴望，接觸了拳擊、泰拳、靈性與自我成長，最後成為了一名諮商心理師。

諮商心理師的角色讓我得以藉由許多生命故事看見生命也看見自己，也發現到看似和諮商沒有直接關聯的拳擊運動，兩者都同樣追求著身心自我覺察、統整以及合作，是以開始嘗試藉由拳擊作為媒介促進人的自我覺察和整合。

/拳擊教學相關的資歷：

中華民國C級拳擊教練。

國家級教練詹慶雲ADA拳擊系統師資認證。

國家級教練詹慶雲CAD攻防系統師資培訓。

國家級教練葉任任Beat拳擊節奏訓練系統LV1認證。

中華民國C級健身指導員。

/團體拳擊教學經驗：

2020年 與金門高中合作開設「從拳擊認識自己工作坊」

2021年 與國立臺北教育大學輔諮所合作開設「拳與心的相遇」工作坊

2. 修此門課需具備什麼條件？

- 1、對於認識自己有興趣。
- 2、考量到活動中反思的需求建議18歲以上。
- 3、身體功能健康良好。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

進行方式：

1. 拳擊的學習規劃與比例：

1.1活動將以拳擊為媒介，內容包括拳擊概念的講述、練習活動及反思、小組/團體討論等

1.2進行方式：拳擊和 自我探索 是交融在一起的，同時有拳擊的練習和自我探索，非兩個被劃分開來可以用時間或比例區隔的活動喔！

即便是第一天的上午，雖然都不會學到拳擊技術，但是都會從出拳需要重心穩定的觀點來探討與體驗自己身體/ 心理的重心。

2. 兩日的工作坊採隔週上課：透過第一次的活動與引導，將協助成員發現自己在生活中的慣行與模式，透過課程的間隔(以及可能會有的練習功課)的安排，希望讓成員有時間回到生活中自我觀察自己的模式對自己身體與心理的影響。

3. 期許帶給學員的收穫：對自己身體心理有更多的認識、更瞭解自己在面對外在情境中的慣性與模式。

2. 隔週上課：透過第一次的活動與引導，將協助成員發現自己在生活中的慣行與模式，透過課程的間隔(以及可能會有的練習功課)的安排，希望讓成員有時間回到生活中自我觀察自己的模式對自己身體與心理的影響。

3. 期許帶給學員的收穫：對自己身體心理有更多的認識、更瞭解自己在面對外在情境中的慣性與模式。

4. 如何取得學分？（評量方式）

參與	及	練習
----	---	----

5. 備註&推薦書目

{ 生活研究室 | 在生活中，研究與學習，淬取專屬自己的人生養份 }

1. 這門課是以自己為練習場，拳擊鍛鍊為媒介，透過拳擊映照生活現況與情境

2. 課程設計：邀請斜槓青年：拳擊教練+諮商心理師，將拳擊當作身心修練道場的諮商師(陳偉元老師)共同設計

3. 拳擊手套由講師準備，學員只需支付100元教具費(還包括個人專用拳擊手套內襯棉套一組，守護師生衛生)

使用教材 | 個人專用拳套內襯棉手套+拳擊手套借用費

教材費 | 100 元

招生人數 | 16 人 (若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 0 學分 1000 元 (2 週課程/一次上課 6 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2021-11-13 整天	從身心出發的拳擊學習	上課時間 0930-1630 (1230~1330 午餐休息，午餐自理喔) 0930-1230

			1、講師/成員介紹、課程結構的介紹。 2、拳擊/心理成長、身體/心理的關聯探討。 3、身體/心理的Doing vs Being概念的探討與體驗。 1330-1630 1. 身體/心理中心探索活動/體驗分享。 2. 從拳擊學習中體會身體/心理的合作。 3. 覺察自己在活動中的慣性和模式。 4. 交流時光(說明下一堂課)
2	2021-11-27 整天	拳擊映照的身心 情境	上課時間 0930-1630(1230~1330 午餐休息，午餐自理喔) 綱要： 1. 人與情境之間的關係 2. 四大情境的體驗 (距離之鏡、攻擊之鏡、防守之鏡、反擊之鏡) 3. 透過四大情境的反思與小組討論來覺察活動和生活中的映照