

課程名稱 | 身體自主，防身計畫

課程屬性 | 生活研究室

課程編號 | 1131-1131S33

授課老師 | 林怡慈

最高學歷/ 碩士

相關學經歷/ 1. 15歲開始教拳至今
2. 俄羅斯武術Kadochnikov推廣者
3. 力量整合技巧開發者
4. KMOS身體安全學校創辦人

現職/ IC設計系統工程師

上課時間 | 每週日整天 第一次上課日期 2024年04月21日 (星期日)

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

近年來『ME TOO』運動各處響應，許多檯面上『形象好』的公眾人物中彈不少。許多女性忍著痛勇敢公開自身遭受騷擾及暴力對待的經驗。而這些問題不只發生在女性身上，男性因為性別的刻板印象，長期被忽略也會受到騷擾及暴力對待的事實。許多不幸事件的發生，是犯人覺得『我可以』。要避免這些不幸事件發生，身體界線與自主，性別平權等觀念與推動需要持續努力。

即便到今天如此文明的社會，每個人從小都被教育不能偷竊，但你敢不鎖門就外出嗎？而一個國家知道要好好做外交，結交盟友，但敢不購買或製造武器嗎？和善與強悍需要同時具備，我們才能安居樂業。

本堂課想帶給大家『強悍』的部分，我們都被教育要成為好人，不可以傷害別人。但在路上開車騎車的人照理說都有駕照，都知道交通規則，但仍然偶爾會有人闖紅燈。所以本堂課就是要教當有人想傷害我們，已經達到超越身體界線的時候，我們該用什麼手段制止、反擊達到保護自己的目的

除了性別歧視的攻擊以外，職場中也有許多人需要學習保護自己的技能，比如社工師、醫療人員常會遇到情緒失控的家屬可能遭遇肢體暴力，但又不能過度的反擊，以免危及自身的職涯。還有許多人身安全風險較高的職業，如房仲、保險等業務，常須單獨與客戶相處或到陌生環境拜訪。另外還有服務業，常須接觸大量形形色色的人。本工作坊的防身技術以俄羅斯武術為主，因其『無侵略』的技術特性，可以帶大家省力的化解攻擊技巧，以自我保護的角度出發，降低因工作遇到的衝突。

【課程內容】

〈上午場 10:00~12:00〉池東樓112教室

1. 安全防護計畫 2. 強化身體靈活性 3. 逃跑的正確觀念與演練

〈下午場 14:00~17:00〉舞蹈教室

1. 肢體上的騷擾制止 2. 被強行拖拉的救援術 3. 暴力打擊的化解技巧

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 想學習防身技巧與知識
2. 認同性別平權，想學習自主防身的多元性別族群都歡迎

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

1. 講述
2. 動作示範練習

4. 如何取得學分？（評量方式）

全程參與

5. 備註&推薦書目

1. 書籍：〈我們都應該是女性主義者〉
2. 影片：https://www.ted.com/talks/chimamanda_ngozi_adichie_we_should_all_be_feminists?subtitle=zh-tw

招生人數 | 20 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 600 元（1 週課程/一次上課 5 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2024-04-21 整天	捍衛身體自主權 工作坊	本工作坊的防身技術以俄羅斯武術為主，因其『無侵略』的技術特性，可以帶大家省力的化解攻擊技巧，以自我保護的角度出發，降低因生活或工作上遇到的衝突。 【課程內容】 <上午場> 10:00~12:00 在 池東樓112教室 1. 安全防護計畫 2. 強化身體靈活性 3. 逃跑的正確觀念與演練 <中午> 午餐自理，休息至13:30