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

- 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_feminist s?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