

課程名稱 | ★11/9安全防衛術-防跌、躲避、與助人技巧

課程屬性 | 生活研究室

課程編號 | 1142-12524

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 | 每週日下午1:30-4:30 第一次上課日期 2025年11月09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

隨機攻擊的事件層出不窮，最令人恐懼的就是刀械攻擊。刀械可以切割與穿刺，可以輕易地對人體造成致命傷。如何避開致命的一擊是本堂課的重點。而隨機攻擊可能在人煙較稀少的地方，如台北101地下停車場，有男士持瑞士刀攻擊。或者是人多的捷運，曾有人持菜刀、匕首、美工刀進行攻擊。人少的獨自應對，以及人多時互相幫助，都是這堂課想與大家分享的重點。

而擁有足夠的基礎體能，能讓防衛的成功率更高。本堂課一開始會帶給大家壺鈴的基礎練習，增加力量與爆發力。小巧的壺鈴是個居家訓練的好選擇。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 想學習防身技巧與知識
2. 想學習壺鈴訓練技巧

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

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 450 元（1 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
----	------	------	------

1	2025-11-09 下午1:30~4:30	隨機攻擊防衛工 作坊	【1:30~2:10 壺鈴訓練技巧】 防衛需要全身的力量共同參與，壺鈴可以強化核心、下肢、上肢的肌力。 我們將帶給大家以後可以在家練習法，延續自我的肌力成長。 1. 壺鈴呼吸法 2. 硬舉 3. 划船 【2:10~2:30 防跌護身】 遇到刀子在前，我們會有自然地後退反應，萬一跌倒就有可能使持刀者靠近，刺擊我們。萬一跌倒如何防護頭部、脊椎、尾椎，以及如何快速起身繼續逃跑是非常重要的。 1. 後倒防護 2. 躺姿快速起身 【2:40~4:00 單人刀械防衛】 遇到持刀兇徒，以逃離為主。但怎麼逃才能不會跌倒。若萬一逃離失敗，需要進行戰鬥，要如何避開致命攻擊。本節以最常見的攻擊模式，比如匕首、美工刀、瑞士刀常出現的刺擊。菜刀、開山刀、西瓜刀常出現的砍擊。來作為學習的主題。 1. 拉開距離的步伐 2. 避開刺擊的致命攻擊 3. 避開砍擊的致命攻擊 【4:00~4:30 多人互助刀械防衛】 倘若遇到持刀兇徒是在無法逃的密閉空間，如捷運、火車。人群也相對稠密，若有人發生被攻擊，周遭的人要如何協助，共同制伏，等待公權力的救援。 1. 幫助的時機 2. 多打一的技巧
---	---------------------------	---------------	---