

中華民國防身術競技協會

機關地址：新北市三峽區中山路 23 號 2 樓
傳真電話：02-2671-8020
聯絡人：柯秉峯
聯絡電話：0912-131-102
電子郵件：fftt78951@gmail.com.tw



受文者：嘉義縣政府教育處

發文日期：中華民國 109 年 7 月 6 日

發文字號：防競傳字第 109001015 號

速別：普通件

密等及解密條件或保管期限：

檔號：

保存年限：

附件：見說明

主旨：為提升各級學校教職員對校園暴力及霸凌事件的處置應變，及自身日常危安防護，提升危機意識，透過實際演練，減少傷害事件。

- 說明：一、中華民國防身術競技協會（以下簡稱本會）成立之宗旨，在於推廣全民（包括不同職場）防身觀念與技能。
- 二、本協會將在暑假期間舉辦南區第一階段公益性推廣『校園反暴力反霸凌應變與防身自衛研習』時間 2-4 小時，如附件一。
- 三、參與對象為學校教職員（志工團），敬請鈞處轉通知本縣各國中小，鼓勵連絡報名。
- 四、研習地點以各學校校內場地為主。
研習時間以配合各學校為主。

連絡處：中華民國防身術競技協會（南區推廣中心）

協會秘書長/柯秉峯 連絡電話：0912-131-102

電子郵件：fftt78951@gmail.com.tw LINE ID：



理事長 駱傳承

正本：嘉義縣政府

副本：中華民國防身術競技協會

附件一

『校園反暴力反霸凌應變與防身自衛研習』

主旨：為提升各級學校教職員對校園暴力及霸凌事件的處置應變，及自身日常危安防護，提升危機意識，透過實際演練，減少傷害事件。

目的：1. 了解人身安全概念與防身正確觀念。
2. 學習與歹徒溝通與技巧。
3. 認識人體弱點與要害。
4. 防身技巧生活化/簡易肢體應用。
5. 藉由情境模擬演練，體驗與熟悉應便操作。

課程大綱：1. 宣導正確防身觀念(目的與態度)，
2. 教授簡易實用技術與應對方式(1 分鐘內理解)。

研習內容：

一、防身術競技/基本認知與動作應用

1. 防身正確觀念與反應(溝通技巧)。
2. 簡介人體弱點與關節慣性。
3. 簡易肢體動作(防禦應用)
4. 簡易肢體動作(攻擊應用)

二、防身術競技/危急情境模擬演練

1. 威脅控制-自保反擊(遭拍搭肩、抓拉腕)。
2. 暴力控制-掙脫反擊(遭熊抱、勒頸)。
3. 生命威脅-自救反擊(遭掐喉、凶器)。
4. 生活物品防身應用-鑰匙、筆、傘、椅子、書本…。