

2026 宿舍女子防身術訓練課程



為了提高宿舍女性居民的安全意識與自我防衛能力，宿舍特別邀請專業教練舉辦女子防身術課程，透過實用的技巧與演練，讓參與的同學們能夠在面對潛在危險時，能夠增強應變能力，有效保護自身安全。

排了一系列模擬情境，讓同學們實際演練在突發狀況下的應對與脫身方式。透過這些情境演練，不僅讓同學們加深了對防身術的理解，也提升了臨場反應能力。整個活動過程中，大家專注投入、積極參與，從最初的緊張與不熟悉，逐漸展現信心，並流暢地運用所學技巧。



本次活動由經驗豐富的教練主講，並搭配三位助教協助指導。課程開始時，教練先向大家說明防身的基本觀念，強調提高警覺的重要，並建議同學們隨身攜帶簡易防身工具，如哨子、防狼噴霧等，同時示範正確使用方式，作為突發情況下的應對手段。接著，教練親自示範並指導多項實用的防禦與反制動作，包括如何掙脫對方的抓握、以及如何適當反擊以爭取脫身機會等。透過助教的協助，參與同學分組進行練習，確保每位同學都能掌握基本技巧，並能靈活應用於日常生活中可能遇到的情境。課程最後，教練安

本次活動分為2場次，共計55人參與，課程順利結束，許多同學於活動後回饋，表示透過此次學習，不僅對防身術有了更深入的了解，也對自身安全意識有了更高的警覺，面對日常生活中可能出現的突發狀況時，更能冷靜應對。教練與助教的專業指導，使同學們在學習過程中收穫豐富，而同學們在練習時展現的專注與學習熱忱，也讓活動充滿正向氛圍。活動結束後，教室內仍可聽見同學們熱烈討論學到的技巧，使整個宿舍區瀰漫著自信與安全感。