

2025 宿舍女子防身術訓練課程 活動成果分享&花絮

為了提升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，提高應變能力，保護自身安全。

本次活動由一位經驗豐富的教練主講，並搭配兩位助教協助指導。課程一開始，教練向大家宣導防身觀念，強調提高警覺的重要性，並建議同學們隨身攜帶簡單的防身工具，如哨子、防狼噴霧等，並指導如何操作，以作為突發狀況時的應對措施。接著，教練親自示範並指導幾個實用的防禦與攻擊動作，包括如何掙脫對方的抓握、如何有效反擊讓自己有機會逃脫等。透過助教的協助，參與同學分組進行練習，確保每個人都能掌握基本技巧，並能靈活應用於日常生活中可能遇到的情境。課程最後，教練設計了一系列模擬情境，讓同學們實際演練面對突發狀況時應如何應對與脫身。透過這些情境演練，同學們不僅加深了對防身術的理解，也培養了臨場

反應能力。在活動過程中，大家專注投入、積極參與，從最初的緊張與陌生，到逐漸展現自信，能夠流暢地運用所學技巧。

本次活動分為2場次，共計52人參與，課程順利結束，許多同學在活動後反饋，表示透過此次學習，不僅對防身術有了更深入的認識，也對自身安全意識有了更高的警覺，能夠更安心地面對日常生活可能遇到的突發狀況。教練與助教的專業指導，讓同學們在學習過程中收穫滿滿，而同學們在練習時展現的專注與學習熱忱，也讓活動充滿正向能量。活動結束後，教室內仍可聽見同學們熱烈討論學到的技巧，整個宿舍區瀰漫著自信與安全感的氛圍。

