

【三峽】第 1 期 人身安全基礎防身術實作



強身 + 防身
人身安全
基礎防身術
實作班

國立臺北大學
National Taipei University

熱烈招生中

課程資訊
2026 2026
7/7 - 8/25 共計 16 小時
每周二 19:30 - 21:30 學費 2800 元
臺北大學三峽校區授課 報名費 200 元
更多學費優惠請見簡章

推廣教育全新課程

將防身術從單純的「武術技能」提升到心、體、技、德、法五個維度，不僅能有效保護自己，更能避免法律糾紛，能夠趨吉避凶，平安健康。

課程資訊

上課日期：115年7月7日~115年8月25日

上課時段：週二晚間19:30-21:30，共計16小時

課程費用：報名費 200元，學費2800元

授課教師

朱漢屏 教練

擁有豐富武術背景的專業教練，對防身術教學已有 20 多年經驗，曾經協助警方逮捕現行犯之經驗，現職為大學校安人員及中華民國防身術競技協會常務理事。

經歷	北大空手道館館長、高雄後紅空手道館館長、三峽老人會養生與肌力訓練教練、臺北大學劍道社指導老師、空手道社指導老師
專業證照	防身術八段A級教練(協會)、空手道七段A級教練(總會、聯盟、協會)、跆拳道五段B級教練(協會)、劍道五段C級教練(協會)、太極拳二段B級教練(總會)、體適能教練
專長領域	危機預防與管理、成人防身術、女子防身術、幼兒防身術、親子防身術、銀髮族防身術、肌力訓練、健康瘦身、養生氣功



聯繫電話：(02)8674-1111#66456



地址：新北市三峽區大學路 151 號



Email：yibei@gm.ntpu.edu.tw



北大推廣教育(三峽)

防身術 講座	臺灣大學、清華大學、政治大學、臺北大學及景文科技大學、實踐大學、文化大學、亞東科技大學、中華科技大學、馬偕醫護專校、黎明技術學院、台北啟智學校、台北啟明學校、教育部新進教官講習、崇越科技公司冬令營、金門縣政府專案邀請防身術實作研習暨講座三日、三鶯運動中心、新竹縣 20 所高中、苗栗縣 16 所高中、彰化縣 18 所高中等
-------------------	---

課程大綱

一、朝心(具備危機觀念)、體(身體強健)、技(防身技巧)、德(良好品行)、法(法律保障)五大方面習練，許多動作極為柔和，且不需很強勁的力道，不分男、女、老、幼均適合學習，要點如下。

(一)心：危機意識 (核心基礎)

1. 預防勝於治療：建立「環境覺察」，觀察周遭出口、可疑人物及死角。
2. 直覺判斷：相信自己的「恐懼感」，當感到不安時，果斷離開現場。
3. 心理素質：面對威脅時的冷靜應對，避免因驚慌導致生理凍結。

(二)體：身體保健 (物質基礎)

1. 體能訓練：防身的第一選擇通常是「逃跑」，因此心肺耐力與爆發力至關重要。
2. 柔軟度與協調性及肌力訓練：減少受傷風險，並讓技術發揮更順暢。
3. 日常保健：飲食與作息正常並維持強健的體魄，本身就是一種威脅威懾 (讓你看起來不像易受攻擊的目標) 。

(三)技：技能發揮 (執行手段)

1. 簡單有效：優先學習針對弱點的反擊，以及掙脫被擒抱的解脫技巧。
2. 反射動作：透過反覆練習將技術化為肌肉記憶，確保在極大壓力下仍能施展。
3. 器械運用：學習利用身邊物品 (如鑰匙、雨傘、筆) 作為防身工具。

(四)德：品德修養 (約束力量)

1. 止戈為武：習武的目的在於「止戰」而非「好鬥」。
2. 情緒管理：避免因口角衝突而動武，學會低調、內斂與尊重他人。
3. 責任感：明白自身力量可能造成的傷害，保持正義感但不逞英雄。



(五)法：法律保障 (後果評估)

1. 正當防衛：釐清法律上關於「現在不法之侵害」的定義，避免防衛過當。
2. 證據保全：衝突後的報案流程、尋找目擊者及保留監視器畫面。
3. 法治教育：了解使用致命武力或非法器械的後果，確保在保護自己的同時，不觸犯法律。

二、防身之目的，主在「預防」、「解危」、「脫困」而非「制伏」，並沒有固定的招式，只要以最快速最簡單之動作施展即可。

三、防身術最大優點是不靠蠻力，講究是以力學的原理及利用離心力與向心力的旋轉力道，而達到自衛與健身的最高境界。

週次	日期	課程內容	備註
第一週	07/07	人身安全與防身術	原則講解與防身概念及養生要領說明
第二週	07/14	防護姿勢與運用 步法運用與閃躲技巧 防禦動作與技巧	上、中、下擋動作、護心擋等實作課程
第三週	07/21	格擋的方式與技巧 反擊的動作與技巧	鐵鎚打、底掌、肘擊、正拳、手刀等反擊動作實作課程
第四週	07/28	基本足技 要害認識與運用 肌力訓練(增肌減脂方法與實作)	膝踢、前踢、迴旋踢等足技教學及肌力訓練
第五週	08/04	攻與防練習與實際運用	三向步、基本一支及基本三支實作課程
第六週	08/11	關節技(擒拿術)概念與實作技巧	關節技與擒拿八法等實作課程
第七週	08/18	解脫法概念與技巧 情境模擬與技巧	手部解脫法、頸部、肩部解脫法、腰部解脫法等實作課程
第八週	08/25	綜合練習與測驗及問題研討	實作課程



報名方式

報名期間：即日起至 **115.07.01 (三)** 截止，額滿提前截止。

網路報名：至推廣組網站<https://dce.ntpu.edu.tw/>線上查詢課程並線上報名登錄個人資料。

優惠方案

報名費優惠資格 符合下列條件者，可享本課程（非學分班）減免報名費 200 元

- (1) 北大學在校學生或校友本人。
- (2) 曾經參加過本校推廣教育組課程之學員(需完成繳費)。
- (3) 身心障礙人士(需出示身心障礙證明/鑑輔會證明)。
- (4) 低收入戶(需檢附低收入戶證明)。
- (5) 65 歲以上長者(需檢附身分證件影本)。
- (6) 本校在職教職員工眷屬（限父母、配偶、子女）。
- (7) 本校退休教職員工本人。
- (8) 持有榮民證或第二類退除役官兵權益卡。

學費優惠資格 符合下列條件者，可享本課程(非學分班)學費優惠方式

- (1) 本校現職教職員工本人：學費 75 折。
- (2) 本校在校學生本人：學費 9 折。
- (3) 五人(含)以上團體報名繳費者：學費 85 折。
- (4) 三人(含)以上團體報名繳費者：學費 9 折。
- (5) 一人同時報名兩個以上課程者：學費 95 折。

※ 學費與報名費之優惠，僅能擇一使用。報名時需主動告知優惠身分，並出示有效證明文件，若未事先告知或證明文件不全者，恕不折扣，亦不得在報名繳費後申請退差額。



聯繫電話：(02)8674-1111#66456



地址：新北市三峽區大學路 151 號



Email：yibei@gm.ntpu.edu.tw



北大推廣教育(三峽)

繳費方式

報名人數達開課標準

將以E-MAIL及電話併行之方式，個別通知學員繳費，並給予個人專屬繳費帳號。

課程費用繳交一律採 ATM 轉帳或金融機構跨行匯款，恕無現金及信用卡繳納方式。

學費繳交方式(繳費產生之手續費需由學員自行支付，金額依各金融機構規定為主)

- ① 至各家銀行櫃檯，填寫電匯單。
- ② 至郵局填寫跨行匯款單。
- ③ 持提款卡使用自動提款機(ATM or web ATM)轉帳。

※相關課程之通知均以電子郵件E-MAIL寄發為優先，報名時請務必提供正確有效之電子郵件帳號。

注意事項

- 一、依據法務部頒佈「個人資料保護法之特定目的及個人資料之類別」，國立臺北大學進修暨推廣部推廣教育組蒐集您的個人資料之特定目的如下：040/行銷、109/教育或訓練行政、157/調查、統計與研究分析、158/學生(員)(含畢、結業生)資料管理、181/其他經營合於營業登記項目或組織章程所定之業務，並遵守法律規定及本校個人資料保護管理制度安全控管要求，保障您個人資訊安全。
- 二、開課日後報名者，缺課時數照常計算，且不得要求補課或學費之折扣，若無法同意請勿報名。
- 三、退費及相關規定：

1. 學員繳費後開課前無法就讀者，得申請退還所繳學費之九成；學員於開課後未逾全部課程三分之一時數無法就讀者，得申請退還所繳學費之二分之一；學員於開課後逾全部課程三分之一時數無法就讀者不予退費。除未開班外，報名手續費 200 元，概不退還。
2. 學員人數未達開班人數時，本組得延期開課或停辦；如停辦該班次，本組悉數退還所繳費用，並通知於規定期限內辦理退費，逾期恕不受理。
3. 辦理退費時需填寫退費申請表，並繳附學費收據正本、身分證正反面影本及學員本人之土銀或郵局存摺封面影本(若提供其他金融機構帳戶須扣除匯費)。因本校退費办理流程為一個月方會入帳，尚請申辦學員見諒。



聯繫電話：(02)8674-1111#66456



地址：新北市三峽區大學路 151 號



Email：yibei@gm.ntpu.edu.tw



北大推廣教育(三峽)

- 四、本課程無補課機制，敬請學員報名後踴躍出席，以維護自身權益。
- 五、學員在修習期間如有影響教師授課或其他學員學習等不當行為，經本組通知仍未改善者，得註銷其修讀資格，且不予退費。
- 六、為維護已繳費學員之權益，上課期間嚴禁試聽或冒名頂替，違者將拍照存證並循法律途徑處理。另請尊重智慧財產權，教師教材及教學課本未經授權不得擅自重製、轉印或散布。
- 七、本招生課程如遇颱風、地震、天災等不可抗力因素影響而需停課時，其停課標準將依據當日新北市政府公佈之停課公告為準；補課事宜將於停課日後下次上課時通知。
- 八、患有或疑似患有法定傳染病者，本組得拒絕其入學及上課。個人若因疫情需進行隔離/檢疫/自主管理，致使無法上課者(需檢附相關證明)，開課前得申請全額退費，課間則依比例申請退費。
- 九、本組保有變動預定課程、師資、遠距同步上課等簡章內容之權力，必要時將依實際開課情形作適當調整，若有變更將提前告知學員。
- 十、本組保留審核學員報名資格、增額錄取或不足額開班之權利。
- 十一、請確定您已詳閱各注意事項，再進行報名手續，報名即表示同意遵守本組一切規定。簡章內若有未盡事宜，本組保留修改之權利，並將公告於網站，恕不另行通知。



