



# 環境意識觀念 及防身術技能



主講人：教官 林建志

# 誰是林建志？



籍貫：雲林人

出生:1969 從警年資：33年



學歷:國立臺灣體育運動大學 體育系及體育研究所



現職:臺中市政府警察局  
技術教官



專項:跆拳道、柔道、射擊、  
警棍術、逮捕術及防身術



證照:國內(際)跆拳道八段、  
國家(際)級教練、裁判

**「出其不意 攻其不備」是施展防身術最佳的時機！**

# 美國FBI教戰守則~

告訴我 → 我會忘記

給我看 → 我會記住

讓我做 → 我會明白



# 授課大綱

4

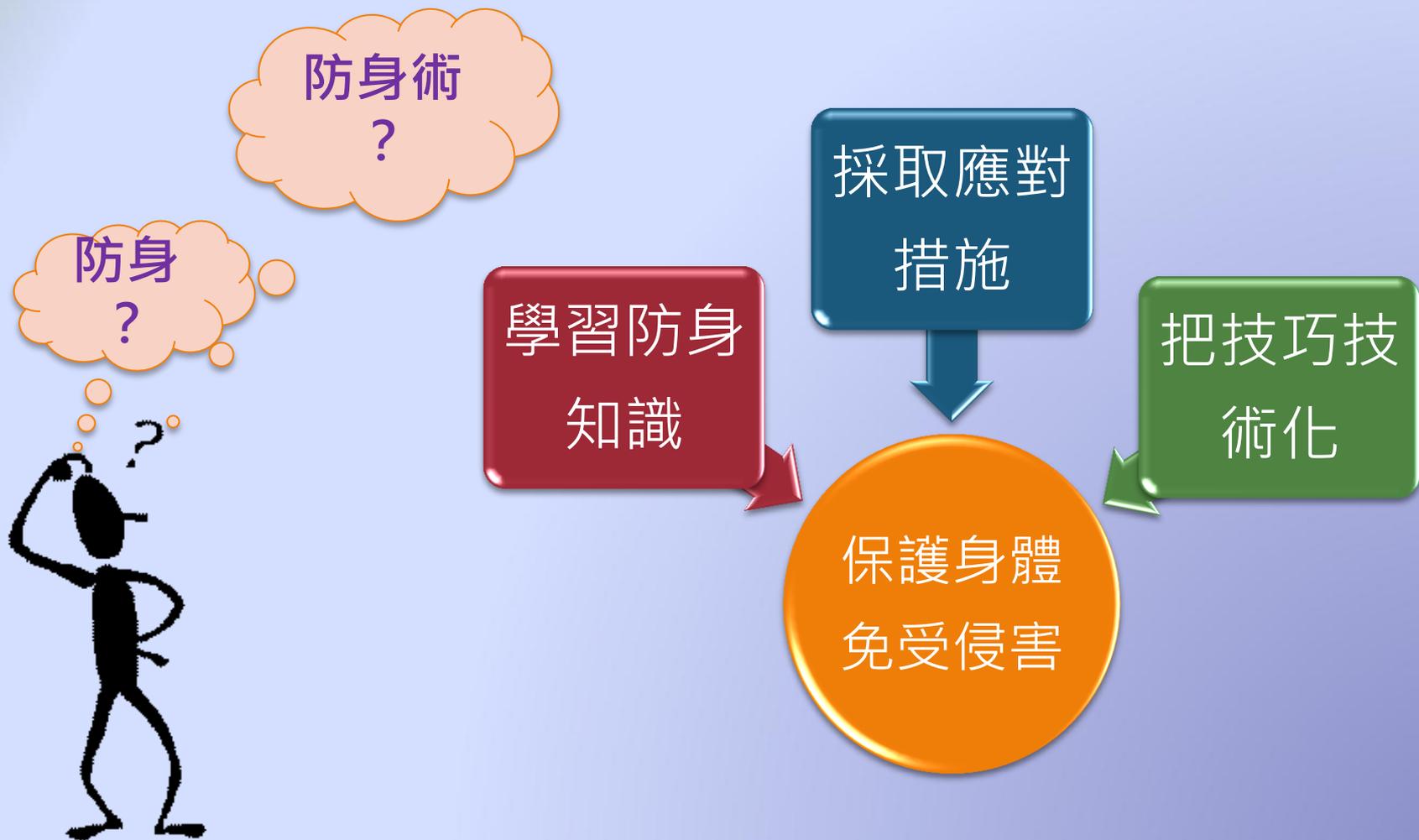


- 一 • 為什麼要學防身術
- 二 • 環境意識觀念的建立
- 三 • 危險的環境有哪些
- 四 • 隨身物品的運用
- 五 • 危機處理的法則
- 六 • 防禦駕駛觀念
- 七 • 人體(生物)生理解剖
- 八 • 結語

# 一、為什麼要學防身術?



5



## 為什麼要學防身術？

6



外國小孩適應  
受害情境的訓練

為什麼要學防身術?

7



站立位置很重要



馬兒後踢

## 二、環境意識觀念的建立

8

解危、  
脫困

防身術



擒拿術  
逮捕術

制伏、  
逮捕





運用科學看環境意識的重要性

# 三、危險環境有哪些

10



空屋、廢棄舊宅、自己或他人住宅

昏暗的公園、公廁、公墓、網路

地下道、停車場、樓梯間、頂樓、轉角

電梯、計程車、酒吧、舞廳、PUB

照明設備差的道路、巷弄、騎樓

女性獨自一人時

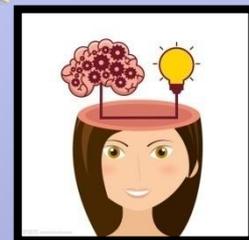


# 五、隨身物品的運用



11

## 善用隨身攜帶的物品



# 六、危機處理方法

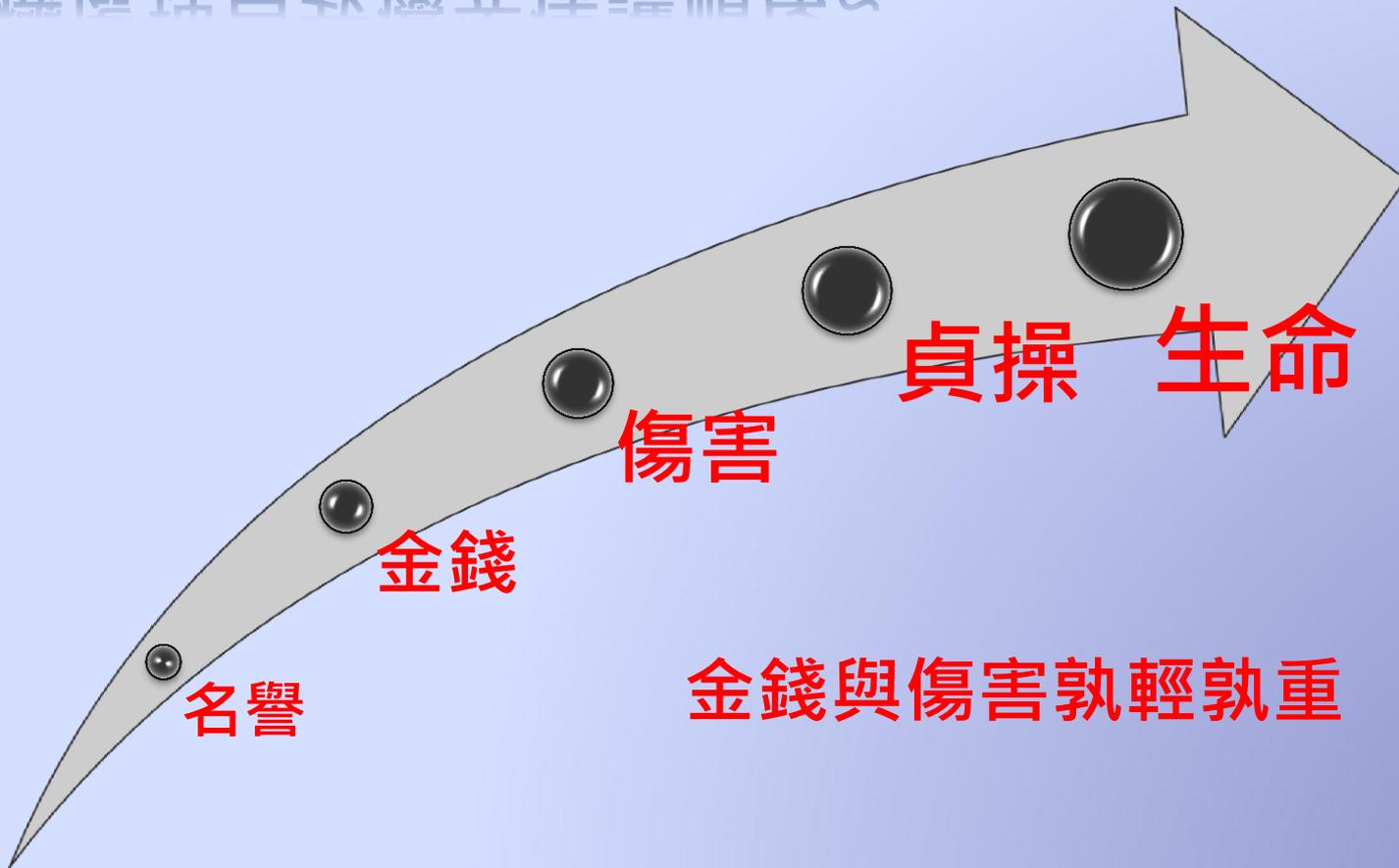
生命大於一切  
(一)

生命大於一切  
(二)

生命大於一切  
(三)

12

## 危機處理自我優先保護順序~



## 六、防禦駕駛觀念

13

防身觀念只有人身安全嗎？

除了為財、為色、為面子

還要特別注意.....



交通安全

# 防禦駕駛觀念

14



防禦駕駛

# 防禦駕駛觀念

15



防禦駕駛

# 防禦駕駛觀念

16



## 防禦駕駛

<https://youtu.be/n5iz5nRz8tc>



# 八、人體(生物)生理解剖

18

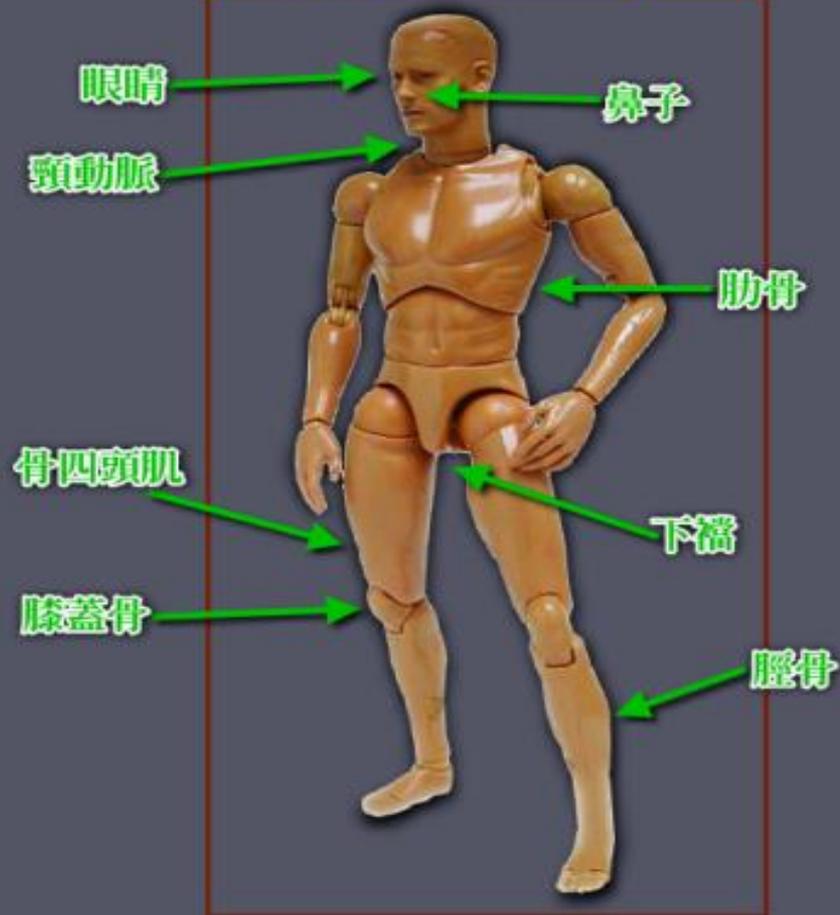
- 自然界的生物為了適應環境及克服大自然，在進化過程中就具備了保護自己的本能，人類是自然界生物中的一種，其保護自己的本能與生俱來(變色龍、兔子、馬(蹄類動物)、老虎、人)，只是因為太多干擾因素讓這本能弱化了，只要勤加練習就能恢復此項本能。



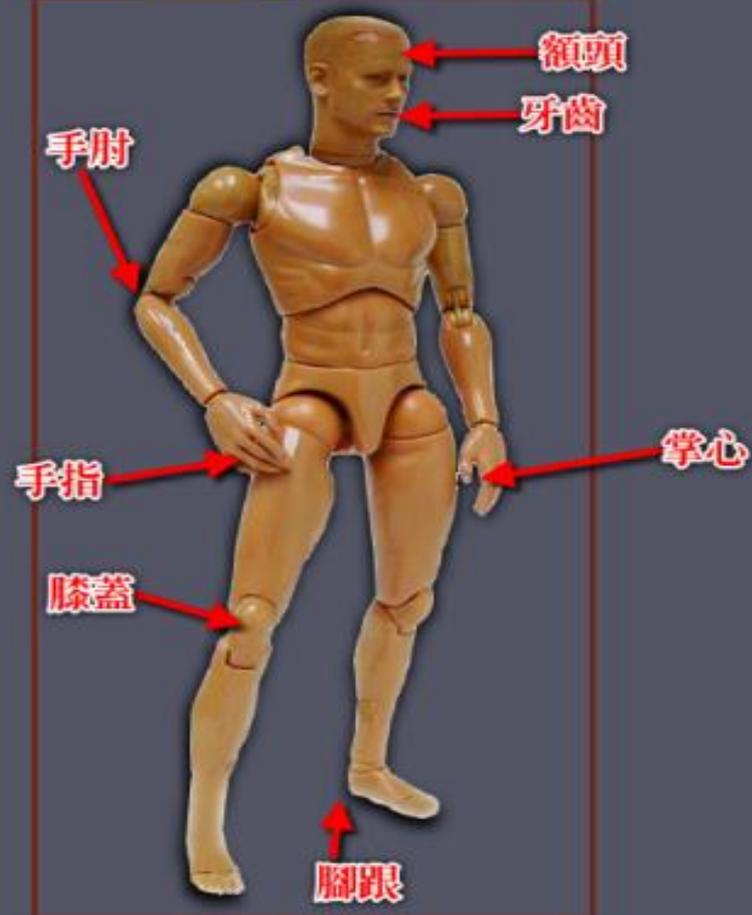
# 人體(生物)生理解剖

19

## 人體弱點



## 人體攻擊點



## 八、結語

20

- 危險無所不在，任何人都無法預測何時會發生危害，對於突如其來的危害，往往令人措手不及，唯有正確安全防護觀念、隨時保持警覺、隨身攜帶防身器材，以確保人身安全。
- 防身術與擒拿術，必需作明顯的區隔，防身術是保命，擒拿術是制伏歹徒，兩者取決當時的危機判定。

謝謝聆聽  
接續術科教學

