

弘光科技大學教職員工教育訓練

課程：防身術--觀念培養與技術研習

地點：體育館地下室 柔道場

時間：111.10.12 與 111.10.26 週三 15:00~17:00

陳敦禮 學習 運動休閒系 教授

國際武術裁判、國家級國武術教練、合氣道四段、國武術三段、
柔術三段、八步螳螂拳金螳螂第一級(美國)

壹、前言

1. 思考

1) 有覺得越來越安全嗎？越快樂嗎？越幸福嗎？越安心嗎？

知識爆炸、機會多、科技進步、善緣惡緣紛紛出現、想要的多、公共危險多、燒殺擄掠搶偷、霸凌、欺負、貪、瞋、癡、迷、不足、不滿... ----→心不靜，神不定→人離本性→道德沉淪、倫理淡薄→社會險象環生→人人自危。

2) 世上只有兩種人：男人與女人，男人欺負女人多太多。為什麼？

2. 範例

1) 女性好友貧血嚴重，被表哥性侵懷孕(生女兒)，表哥是人人稱讚的乖孩子(74年)。

2) 鄰居叔叔闖入門，強行關門，欲對家母勾肩搭背，毛收毛腳。

3) 另一鄰居叔叔欲強行進入浴室，謊稱不知道有人在洗澡(鄉下，窮，簡陋木屋門)。

4) 民78年當救生員時，見泳池內，小孩偷人家泳帽，塞入褲內；男生跟在女生後面游。

5) 在美國，勤益女老師之姪女，與一台灣男老師單獨同車，男老師在車上就變樣了。

6) 三年前A、B兩男人，分別曾在電話中想邀C女性朋友一夜情。C的丈夫是A、B所熟識且敬重的朋友。

7) 民87年被寫黑函，寄到美國研究所、全國大專院校、校內各系科。

民108年二位外籍生(馬來西亞與印尼)到處講我壞話。

8) 鄭捷事件、小燈泡事件、推人下月台；各種霸凌、鬥毆、騷擾、偷拍、偷窺、偷拿、強暴、搶劫……

9) 游泳課嘉陽高中女生到衣櫃偷拿本校女班代包包、男生躲在女生浴室。

女學生泳池內頭昏，有經驗的體育老師給糖吃。

----→越來越不安全→除了防人，也要自我了解、反省，並自立、自強。

貳、注意事項（安全）

1. 身體的要害在哪裡？

2. 自己的身體健康狀況如何？

3. 自己心理承受壓力的能力為何？

4. 可用來自我防衛的部位？

5. 可用來防衛的東西？

(1) 身上攜帶物？ (2) 就近取材？

6. 應盡量避免的行為？

7. 那些處所宜提高警覺？如何因應？

8. 那些人宜提高警覺？如何因應？

9. 那些情況宜提高警覺？如何因應？

參、止戈為武

1. 「武」是為了止息干戈。不會打家學打架，學會打架不打架。
2. 不與無明的人計較，莫拿別人的過錯來懲罰自己；得饒人處且饒人。
3. 忍一時氣，免招禍患；退一步常會進兩步。
4. 退一步自然優雅，讓三分何等清閒，忍幾句無憂自在，耐一時快樂神仙。

肆、課程內容

觀念

1. 練一萬次，才可以說學過。學過了，不見得就是會了。所以要謙卑且持續精進。
2. 初學者宜一招一招學，切莫自己出一大堆情況題來困擾自己，否則成效差。
3. 假裝打架做運動，不像練功也練功。
4. 別想變得很厲害！但是有練與沒練，會差很多。

一、要害處（或重要物）

1. 身體：眼、耳、鼻、嘴、臉、頭、喉、胸、下體、太陽穴…
2. 心理：尊嚴、名譽、面子、信賴、自信、權威……
3. 財物：錢、珠寶、古董、車、房、樂器…

二、「防」

消極面

1. 防「身體」受傷：自己弄傷、被物品弄傷、被人傷害…
2. 防「心理」受傷：名譽受損、被惡意毀謗、失戀、過度憂思悲恐驚…
3. 防「財物」損失：錢、珠寶、古董、車、房、樂器、投資……
4. 防「業力」纏身（因緣果報讓你不順、倒楣、受傷、生病、枉死..）

積極面

1. 「武」追求的是「止息干戈」是為了和平、共存。
2. 己立立人，己達達人；自己防傷，也助別人防傷。
3. 不會打架學打架，學會打架不打架。
4. 與人「和平相處，和樂融融」是最高境界。

三、簡易技法

1. 擋法

擋的手臂與敵方力量方向（或肢體）垂直

2. 護身倒法、前後滾翻
3. 左右擺動、前後擺動

3. 左、右手被抓（左、右半身被侵犯）

4. 胸部受侵犯

1. 原地被侵犯：右抓→左滾壓肘→右退轉

不想被侵犯：左退（右抓）→左進→右退轉

2. 雙手握住對方手腕→瞬間下降坐下→身體捲曲做半後滾翻

5. 正面被打

左擋→右進→左退（右切其肘）→右弓箭步卡住其腋下

6. 臀被摸

1. 敵人在我左側與我同方向：左抓→右進→左退→右弓箭步卡住其腋下

2. 敵人在我左側與我不同方向：左抓→右進→左退→拉到地上控制

運動歌訣 衛笑堂、陳敦禮

人生運動最需要，身強力壯百病消。
延年益壽人不老，始知拳中之奧妙。
人要練武多打拳，眼明手快腳不慢。
健身修身皆勤練，功成名就在眼前。
要練功，莫放鬆；要練武，莫怕苦

養生歌訣 陳定雄、陳敦禮

日練五十次，夜眠八小時，
飲食不超量，作息要正常，
心中常喜樂，口中無怨言，
勸君要牢記，健康樂無比。

練武歌訣 陳敦禮

勤練武術不放鬆，一曝十寒棄前功。
神凝氣聚颯颯怕，用心持練有神通。
四入一二反手摔，前滾後滾又側倒。
動作技法真奇妙，日久功夫不得了。
左旋右轉有發展，不爭不鬥心胸寬。
內外並修動靜養，自然而然能超然。

人禍天地變 颯颯佈人間
是非已倒顛 世局亂一片
天天讀經典 效法諸聖賢
時時多懺悔 本性佛光顯
浩然正氣現 邪魔躲一邊

不會打架學打架，學會打架不打架。
文武雙全修養生，完美人格寶無價。
千金難買健康身，健身養生貴有恆。
此時好逸不養生，將來準備養醫生。
隨風飄逸身自如，超然無我無牽掛。
了卻紅塵姻緣事，輕鬆自然回老家。

弘光科技大學教職員工教育訓練作業

課程：防身術--觀念培養與技術研習

單位：_____

地點：體育館地下室 柔道場

姓名：_____

時間：111.10.12 與 111.10.26 週三 15:00~17:00

指導者：陳敦禮 學習

日期：_____

注意事項（安全）

1. 身體的要害在哪裡？

6. 應盡量避免的行為？

2. 自己的身體健康狀況如何？

7. 那些處所宜提高警覺？如何因應？

3. 自己心理承受壓力的能力為何？

8. 那些人宜提高警覺？如何因應？

4. 可用來自我防衛的部位？

9. 那些情況宜提高警覺？如何因應？

5. 可用來防衛的東西？

(1) 身上攜帶物？

(2) 就近取材？