

課程屬性 | 生活研究室

課程編號 | 1122-1122S24

授課老師 | 林怡慈

最高學歷/ 碩士

相關學經歷/ 1. 15歲開始教拳至今
2. 俄羅斯武術Kadochnikov推廣者
3. 力量整合技巧開發者
4. KMOS身體安全學校創辦人

現職/ IC設計系統工程師

上課時間 | 每週日整天 第一次上課日期 2023年12月10日 (星期日)

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

台灣一直處於動盪的局勢裡，我們鄰國一直野心勃勃的想要以武力讓台灣屈服。俄烏戰爭已經是擺在眼前的事實，而身為台灣人我們更要記取俄烏戰爭帶給我們的教訓，國家要安全，自己與所愛的人才會安全。我們要積極學習防衛技能，告訴侵略者，若你膽敢跨界，將會付出相當的代價。

這堂課是台南社大<全民學防衛>系列2，這學期將參考著名桌遊 **高雄大空襲**，也將邀請桌遊創作者參與引動體驗，共學交流戰爭與民防！
開課理念如下：

1. [全民學防衛防衛]

不只是軍隊的事情，是全民的責任。平時學習防衛知識與技巧，堅守民主自由生活，也讓侵略者知道，貿然侵略也會付出慘痛代價

2. [如何提升防衛力]

萬一戰爭發生，百姓知道如何自我守護，是支持軍隊支持國家最重大的任務。因為戰時國家忙著前線作戰，一定沒有太多資源協助百姓，所以社區及民眾應啟動自助的能力。包括：
遭遇空襲，該怎麼反應？如何避難？避難包如何準備，才有足夠的糧食活下去？若遇到暴動，人身安全遭受威脅，我有足夠的技巧保護自己嗎？
若不幸自己或周遭的人受傷了，該如何自助並幫助別人？

以上總總總歸『民防知識』，我們要先知道民防有那些知識項目，才能逐漸將技能蒐集成為自己的生存戰鬥力。

【民防動員一日營介紹】工作坊分成上午場與下午場

12/10(日) 9:30~12:00上午場，由防災士林怡慈與桌遊創作者共同分享

1. 中國一天到晚想封鎖台灣進行武力統一，但我們不是弱雞。拆解中國封鎖台灣的可行性
2. 萬一真的發生戰爭該如何提前規劃避難路線，實作自己的避難規劃地圖
3. 體驗戰爭中的生存，高雄大空襲桌遊互動

12/10(日)14:00~17:00下午場

由KMOS身體安全學校 教練群，帶領大家學習如何透過俄羅斯武術來強化防身能力，戰時很有可能會出現與敵軍近距離的接觸，若萬一發生近距離的搏鬥我們會需要防身技巧來提高自己的存活率。而防身技能在一般生活中萬一遇到暴力事件，也是會用到的防衛能力。

講師:林怡慈+KMOS身體安全學校 教練群

2. 修此門課需具備什麼條件？

想學習防衛知識

樂意一起交流探討如何推動讓民防成為每個社區的自主能力

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

一 早上場

進行方式：1 防災士先分享平日以及戰爭時，平民怎麼辦？

2. 分組體驗桌遊，進入遊戲的角色，交流戰爭空襲情境下，將如何應變

可收穫：作為公民如何應變戰爭與災害的正確觀念

可準備：筆記本、筆

二 下午場

進行方式：動作示範、互動訓練

可收穫：當遭遇暴力侵犯，如何使用防身技巧化險為夷，也可做為平日的身體防護常識

請準備：請著輕便褲裝、飲用水、毛巾

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

4. 如何取得學分？（評量方式）

全程參與

5. 備註&推薦書目

1. 本場工作坊共學合作，教學夥伴：Kmos身體安全學校、

複眼狐狸工作室(桌遊創作成員曾德平)

2. 《高雄大空襲》讓世界知道，台灣是我們這一代人的責任 / 創作者：迷走工作坊

3. 《高雄大空襲》是一款以二戰末期高雄遭美軍大規模空襲的真實事件為主題，結合歷史、遊戲性、精美插畫的桌上遊戲 (

文字摘自嘖嘖募資網頁<https://www.zeczec.com/projects/takaol945>)

3. 《高雄大空襲》桌遊主題曲 Theme of Raid on Takao

滅火器 Fire EX. —一九四五 1945 (高雄大空襲) Official Music Video

https://www.youtube.com/watch?v=M9m_peQvg08

4. 延伸閱讀：

臺灣民間版民防手冊：沃草《公民行動指南》、《台北大空襲》桌遊、阿共打來怎麼辦、戰爭下的平民生存手冊、小老百姓的戰場行動守則

招生人數 | 20 人 (若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 0 學分 600 元 (1 週課程/一次上課 5 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2023-12-10 整天	民防共學一日營	9:30~12:00 上午時段 (地點: 大成校區2樓 201教室) 由防災士林怡慈與桌遊創作者曾德平及陳又甄共同引領分享

1. 講述與實作：平日以及發生戰爭時該如何因應？
規劃避難路線：自己的／社區的避難規劃地圖實作
2. 模擬體驗：戰爭中的生存，運用高雄大空襲桌遊，進入遊戲角色，模擬戰爭情境下，如何應變與合作逃生

14:00~17:00下午時段(地點: 大成校區B1 舞蹈教室)

講師: 林怡慈+KMOS身體安全學校教練群，帶領學習如何透過俄羅斯武術來強化防身能力

戰亂時因社會秩序不穩定，可能會有宵小趁機作亂傷害我們。若發生近距離的搏鬥，將需要防身技巧來提高自己的存活率。而防身技能在一般生活中萬一遇到暴力事件，也是會用到的防衛能力。將引領體驗以下技巧：

1. 防身必備：建立靈活的身體
2. 建立遇險的第一個正確反應
3. 如何省力的避開攻擊
4. 如何面對刀刃的威脅