

# 防震减灾的班会教案设计(优质7篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来看看吧。

## 防震减灾的班会教案设计篇一

- 1、通过结合“全国防灾减灾日”开展活动，进一步强化学校安全教育工作；
- 2、帮助学生树立安全意识、掌握安全知识、提高自我保护能力；
- 3、保证学校的教育教学工作健康有序的开展。

### 一、地震时该怎样办

#### 1、躲在桌子等坚固家具的下面

大的地震晃动时间约为1分钟左右。首先，在重心较低、且结实牢固的桌子下面躲避，并紧紧抓牢桌子腿。在没有桌子等可供藏身的场合，无论如何，也要用坐垫等物保护好头部。

#### 2、不要慌张地向户外跑

地震发生后，慌慌张张地向外跑，碎玻璃、屋顶上的砖瓦、广告牌等掉下来砸在身上，是很危险的。此外，水泥预制板墙、自动售货机等也有倒塌的危险，不要靠近这些物体。

#### 3、将门打开，确保出口

钢筋水泥结构的房屋等，由于地震的晃动会造成门窗错位，

打不开门，曾经发生有人被封闭在屋子里的事例。请将门打开，确保出口。

#### 4、户外的场合，要保护好头部，避开危险之处

在繁华街、楼区，最危险的是玻璃窗、广告牌等物掉落下来砸伤人。要注意用手或手提包等物保护好头部。在楼区时，根据情况，进入建筑物中躲避比较安全。

#### 5、地震发生后应当采取哪些自救措施？

大地震中被倒塌建筑物压埋的人，只要神志清醒，身体没有重大创伤，都应该坚定获救的信心，妥善保护好自己，积极实施自救。

a.要尽量用湿毛巾、衣物或其他布料捂住口、鼻和头部，防止灰尘呛闷发生窒息，也可以避免建筑物进一步倒塌造成的伤害。

b.尽量活动手、脚，清除脸上的灰土和压在身上的物件。

c.用周围可以挪动的物品支撑身体上方的重物，避免进一步塌落；扩大活动空间，保持足够的空气。

d.几个人同时被压埋时，要互相鼓励，共同计划，团结配合，必要时采取脱险行动。

e.寻找和开避通道，设法逃离险境，朝着有光亮更安全宽敞的地方移动。

f.一时无法脱险，要尽量节省气力。如能找到代用品和水，要计划着节约使用，尽量延长生存时间，等待获救。

g.保存体力，不要盲目大声呼救。在周围十分安静，或听到

上面(外面)有人活动时，用砖、铁管等物敲打墙壁，向外界传递消息。当确定不远处的有人时，再呼救。

## 二、火灾逃生小常识

一般来说，在高层建筑中遭遇火灾时，首先应该防止窒息和中毒，从消防通道及时逃生。如果火势太大，可以选择卫生间等地方躲避，等待救援。千万不要惊慌失措，贸然跳楼。

### 1. 卫生间是个避难所

如果房间内起火，且门已被火封锁，室内人员不能顺利疏散时，可另寻其他通道。如通过阳台或走廊转移到相邻未起火的房间，再利用这个房间的通道疏散。发生火灾时，实在无路可逃时，可利用卫生间进行避难。因为卫生间湿度大，温度低，可用水泼在门上、地上进行降温。

2. 如果房间外面起火，且火势较大，可将门缝用毛巾、棉被等封死，不断往上浇水进行冷却，防止外部火焰及烟气侵入。如果是晚上听到报警，首先用手背去接触房门，如果是热的，门不能打开，否则烟和火就会冲进卧室。如果房门不热，火势可能还不大，通过正常的途径逃离房间是可能的。如在楼梯间或过道上遇到浓烟时要马上停下来，千万不要试图从烟火里冲出。

### 3. 湿毛巾捂嘴匍匐前进

在疏散过程中，应采用湿毛巾或手帕捂住嘴和鼻，防止吸入毒气。由于着火时烟气太多聚集在上部空间，因此在逃生时，不要直立行走，应弯腰或匍匐前进，但石油液化气或城市煤气火灾时，不应采用匍匐前进方式。

因为火灾现场温度很高，可以用浸湿的棉被、毛毯等遮盖在身上，确定逃生路线后，以最快的速度直接冲出火场，到达

安全地点。

#### 4. 千万注意，不能乘普通电梯逃生。

高楼起火后容易断电，这时候乘普通电梯就有“卡壳”的可能，使疏散失效，反而处于更危险的境地，而且人员在电梯里随时会被浓烟毒气熏呛而窒息。

#### 5. 迫不得已不要跳楼

如果多层楼着火，楼梯的烟气火势特别猛烈时，可利用绳索、消防水带，或者用床单撕成条连接起来，一端紧拴在牢固的门窗上，再顺着绳索滑下。

### (3)、其他常见情况自救常识

1、如遇到了火灾，首先保持5秒钟的镇静，尽快选择一条切实可行的逃生路线，如经常使用的门、窗、走廊、楼梯、太平门、安全出口等。在打开门、窗之前，必须先摸摸门、窗是否发热，如果发热，就不能打开，应选择其它出口。如果不热，也只能小心地打开少许并迅速通过，然后立即关好。当你熟悉的通道被烟火封锁后应该先向远离烟火的方向疏散，尽量避免向楼上疏散。同时，一旦到达一个较为安全的地方，决不要停留在原地，应迅速采取措施，向着火层以下疏散。当然，最好是能到达地面。

2、如果衣服着火，立即躺下并用手遮住脸部，身体不断滚动以扑灭火焰——遮住脸部可预防脸部被烧伤，制止热气和烟雾进入肺部。油锅起火，要迅速关上煤气，并将锅盖平推到锅上，或将大量生菜倒在火上灭火。

3、电器起火时，要先断电，再用湿棉被、湿衣服把火压灭。电视机、电脑起火时，要从侧面靠近灭火，以防显像管爆炸伤人。雷雨天气，太阳能热水器用户切忌洗澡。

4、眼睛被化学物品灼伤后，应把整个面部泡在清水里，连续做睁眼和闭眼的动作。冲洗后，应及时到医院治疗。

5、烫伤后，应在第一时间用冰矿泉水或清水冲伤口10分钟以上。如烫伤较轻无伤口，可用獾油、烫伤药膏或牙膏涂在患处。如伤口严重，不可使用烫伤药膏或油剂，不可刺穿水疱。

#### (4)、特别提示

每个家庭应当准备一个应急包并放在离门口较近的位置。

家庭应急包中的必备品包括：可供3天的不易变坏的食物和水、电池供电的收音机、手电筒、多用刀具、卫生纸、雨具、口哨、地图、绳子、药品和亲友通讯录。

如无条件采取上述自救办法，而时间又十分紧迫，烟火即将威胁生命时，较低楼层(如二楼)可以选择跳楼逃生。但是一定要先向地面上抛下棉被、沙发垫子等物品，以增加缓冲，然后手扶窗台往下滑，以缩小跳楼高度，并保证双脚首先落地。

## 防震减灾的班会教案设计篇二

20xx年5月9日至13日，其中5月12日为全国“防灾减灾日”。

按照“安全第一，预防为主”的方针，运用多种形式的宣传教育手段，在校园内进一步开展防灾减灾宣传教育活动，有效地开展防灾减灾宣传教育，发动广大师生共同参与防灾减灾活动，全面提高师生的防灾减灾意识和自救自护能力，努力构建古楼子学校的平安校园环境。

学习安全知识，掌握避险技能，防范安全事故。

教育性、科学性、普及性

1、各类突发公共安全事件的种类、特点和危害，普及防灾减灾的基本技能和自救互救的应急知识。重点宣传介绍交通事故、溺水事故、消防事故、食物中毒事故等应急知识和流行性传染疾病预防知识。

2、应对突发事件的有效处置方法、采取的各种应对措施等。

(一)成立“防灾减灾”活动领导小组：

组长：左国然

副组长：高飞

组员：武忠慧刘金才陈崇义王永仁于树海王忠林各班班主任

(二)加强宣传教育，使师生充分认识防灾减灾日的重要意义，努力发挥学校教育的主渠道作用。

1、悬挂横幅“学习安全知识，掌握避险技能，防范安全事故”

2、国旗下讲话，政教处布置学校宣传周工作，号召全校师生认真学习防灾减灾知识，学会生存，增强自救互救能力。

3、召开教师会，学习20xx年“防灾减灾宣传周”活动的文件精神，增强教职员工应急管理的能力。

4、各班出一期以“加强防灾减灾，创建平安校园”为主题的防灾减灾、交通安全和防溺水的黑板报。并通过发放告家长书配合学校做好防灾减灾宣传教育工作。

5、通过组织班队会等活动，在师生中宣传普及应急知识。宣传防灾减灾科普知识，其中包括：汛期防汛、防洪、地震、防震、避震知识、农村砖房屋抗震知识、地震科普知识宣传、

地质灾害及防灾减灾基本知识、常见事故现场救护知识宣传、天气灾害知识宣传、防溺水安全教育及交通安全教育。

6、开展一次校园安全大检查。学校安全小组对学校各个角落进行彻底地安全排查。

7、开展一次应急疏散演练。通过实际演练，使师生了解和掌握灾害发生的逃生方法和应急手段，确保师生在紧急情况突发时能做到科学自救、有序撤离。

活动结束后由学校认真进行工作总结，及时上报活动信息、上报总结材料。真正使学校“防灾减灾”宣传教育活动扎实有序的开展。

## 防震减灾的班会教案设计篇三

1、通过结合“全国防灾减灾日”开展活动，进一步强化学校安全教育工作；

2、帮助学生树立安全意识、掌握安全知识、提高自我保护能力；

3、保证学校的教育教学工作健康有序的开展。

1、躲在桌子等坚固家具的下面

大的地震晃动时间约为1分钟左右。首先，在重心较低、且结实牢固的桌子下面躲避，并紧紧抓牢桌子腿。在没有桌子等可供藏身的场合，无论如何，也要用坐垫等物保护好头部。

2、不要慌张地向户外跑

地震发生后，慌慌张张地向外跑，碎玻璃、屋顶上的砖瓦、广告牌等掉下来砸在身上，是很危险的。此外，水泥预制板

墙、自动售货机等也有倒塌的危险，不要靠近这些物体。

### 3、将门打开，确保出口

钢筋水泥结构的房屋等，由于地震的晃动会造成门窗错位，打不开门，曾经发生有人被封闭在屋子里的事例。请将门打开，确保出口。

### 4、户外的'场合，要保护好头部，避开危险之处

在繁华街、楼区，最危险的是玻璃窗、广告牌等物掉落下来砸伤人。要注意用手或手提包等物保护好头部。在楼区时，根据情况，进入建筑物中躲避比较安全。

### 5、地震发生后应当采取哪些自救措施？

大地震中被倒塌建筑物压埋的人，只要神志清醒，身体没有重大创伤，都应该坚定获救的信心，妥善保护好自己，积极实施自救

- a. 要尽量用湿毛巾、衣物或其他布料捂住口、鼻和头部，防止灰尘呛闷发生窒息，也可以避免建筑物进一步倒塌造成的伤害
- b. 尽量活动手、脚，清除脸上的灰土和压在身上的物件
- c. 用周围可以挪动的物品支撑身体上方的重物，避免进一步塌落；扩大活动空间，保持足够的空气
- d. 几个人同时被压埋时，要互相鼓励，共同计划，团结配合，必要时采取脱险行动
- e. 寻找和开避通道，设法逃离险境，朝着有光亮更安全宽敞的地方移动
- f. 一时无法脱险，要尽量节省气力。如能找到代用品和水，要计划着节约使用，尽量延长生存时间，等待获救
- g. 保存体力，不要盲目大声呼救。在周围十分安静，或听到上面(外面)有人活动时，用砖、铁管等物敲打墙壁，向外界传递消息。当确定不远处的有人时，再呼救。

一般来说，在高层建筑中遭遇火灾时，首先应该防止窒息和中毒，从消防通道及时逃生。如果火势太大，可以选择卫生间等地方躲避，等待救援。千万不要惊慌失措，贸然跳楼。

## 1. 卫生间是个避难所

如果房间内起火，且门已被火封锁，室内人员不能顺利疏散时，可另寻其他通道。如通过阳台或走廊转移到相邻未起火的房间，再利用这个房间的通道疏散。发生火灾时，实在无路可逃时，可利用卫生间进行避难。因为卫生间湿度大，温度低，可用水泼在门上、地上进行降温。

2. 如果房间外面起火，且火势较大，可将门缝用毛巾、棉被等封死，不断往上浇水进行冷却，防止外部火焰及烟气侵入。如果是晚上听到报警，首先要用手背去接触房门，如果是热的，门不能打开，否则烟和火就会冲进卧室。如果房门不热，火势可能还不大，通过正常的途径逃离房间是可能的。如在楼梯间或过道上遇到浓烟时要马上停下来，千万不要试图从烟火里冲出。

## 3. 湿毛巾捂嘴匍匐前进

在疏散过程中，应采用湿毛巾或手帕捂住嘴和鼻，防止吸入毒气。由于着火时烟气太多聚集在上部空间，因此在逃生时，不要直立行走，应弯腰或匍匐前进，但石油液化气或城市煤气火灾时，不应采用匍匐前进方式。

因为火灾现场温度很高，可以用浸湿的棉被、毛毯等遮盖在身上，确定逃生路线后，以最快的速度直接冲出火场，到达安全地点。

## 4. 千万注意，不能乘普通电梯逃生。

高楼起火后容易断电，这时候乘普通电梯就有“卡壳”的可能，使疏散失效，反而处于更危险的境地，而且人员在电梯里随时会被浓烟毒气熏呛而窒息。

## 5. 迫不得已不要跳楼

如果多层楼着火，楼梯的烟气火势特别猛烈时，可利用绳索、消防水带，或者用床单撕成条连接起来，一端紧拴在牢固的门窗上，再顺着绳索滑下。

### (3)、其他常见情况自救常识

1、如遇到了火灾，首先保持5秒钟的镇静，尽快选择一条切实可行的逃生路线，如经常使用的门、窗、走廊、楼梯、太平门、安全出口等。在打开门、窗之前，必须先摸摸门、窗是否发热，如果发热，就不能打开，应选择其它出口。如果不热，也只能小心地打开少许并迅速通过，然后立即关好。当你熟悉的通道被烟火封锁后应该先向远离烟火的方向疏散，尽量避免向楼上疏散。同时，一旦到达一个较为安全的地方，决不要停留在原地，应迅速采取措施，向着火层以下疏散。当然，最好是能到达地面。

2、如果衣服着火，立即躺下并用手遮住脸部，身体不断滚动以扑灭火焰——遮住脸部可预防脸部被烧伤，制止热气和烟雾进入肺部。油锅起火，要迅速关上煤气，并将锅盖平推到锅上，或将大量生菜倒在火上灭火。

3、电器起火时，要先断电，再用湿棉被、湿衣服把火压灭。电视机、电脑起火时，要从侧面靠近灭火，以防显像管爆炸伤人。雷雨天气，太阳能热水器用户切忌洗澡。

4、眼睛被化学物品灼伤后，应把整个面部泡在清水里，连续做睁眼和闭眼的动作。冲洗后，应及时到医院治疗。

5、烫伤后，应在第一时间用冰矿泉水或清水冲伤口10分钟以上。如烫伤较轻无伤口，可用獾油、烫伤药膏或牙膏涂在患处。如伤口严重，不可使用烫伤药膏或油剂，不可刺穿水疱。

### (4)、特别提示

\*每个家庭应当准备一个应急包并放在离门口较近的位置。

\*家庭应急包中的必备品包括：可供3天的不易变坏的食物和水、电池供电的收音机、手电筒、多用刀具、卫生纸、雨具、口哨、地图、绳子、药品和亲友通讯录。

如无条件采取上述自救办法，而时间又十分紧迫，烟火即将威胁生命时，较低楼层(如二楼)可以选择跳楼逃生。但是一定要先向地面上抛下棉被、沙发垫子等物品，以增加缓冲，然后手扶窗台往下滑，以缩小跳楼高度，并保证双脚首先落地。

## 防震减灾的班会教案设计篇四

自然灾害是无情的，很多人的生命都是丧生于自然灾害，其中特别是地震的破坏性最强，这次班会我们就来认识一下地震，也希望大家能在这节课中学到地震逃生的方法。

- 1、通过这次班会，让学生知道地震给人民带来的严重灾害。
- 2、让学生了解并掌握一些地震基本知识，教育学生发生地震时不慌张，到安全的地方躲避。
- 3、增强学生自我保护的意识，提高自我保护能力，有利于学生的健康成长。

视频播放□ppt课件

在漫长的人生路中，总要有许多难以预料的事情，我们是否注意到身边的危险。

“防险之心不可无”。地震时有发生，我们是否知道注意安全、注意防震减灾的重要性?恶魔总是来找无知的人。今天，通过班会我们将更多的了解一些地震知识，让我们未雨绸缪，

为我们的生活买一份保险，为我们的生活加一把锁5.12防震减灾主题班会作文5.12防震减灾主题班会作文。

1、展示地震后的相关图片。

2、了解唐山大地震(播放视频)，汶川地震。

1、地震发生时如何应对

(播放地震逃生教育短片)

2、补充：强震过后如何自救。

a□地震发生后，应积极参与救助工作，可将耳朵靠墙，听听是否有幸存者声音。

b□使伤者先暴露头部，保持呼吸畅通，如有窒息，立即进行人工呼吸。

c□一旦被埋压，要设法避开身体上方不结实的倒塌物，并设法用砖石、木棍等支撑残垣断壁，加固环境。

d□先救易，后救难；先救近，后救远。

1、讨论：当地震发生时，作为非震区的我们应该怎么办？

生：

(1)号召我们身边的人为地震灾区人民捐助物资。

(2)时刻关注地震灾情，必要时做好地震防范工作。

2、课件展示震后为灾区献爱心的相关图片

【活动小结】地震非常可怕，因为它不可预测，威力大，但是如果做好了挑战“天灾”的思想准备，地震的威力也就在它没有发生前降低了许多。同学们，平时看一些自我保护方面的书籍，为我们的安全保驾护航！

## 防震减灾的班会教案设计篇五

多功能报告厅

五、六年级全体师生。

为了进一步增强大家的防震减灾的安全意识，提高同学们在地震中的逃生自救、互救能力和抵御、应对紧急突发事件的能力，保障学生的生命安全，确保灾难来临时把损失降到最低限度。

### (一)、活动意义：

以主题班会的形式，让同学们通过活动了解地震、火山、滑坡和泥石流灾害的成因分布、危害及防御措施。初步了解地震、各种灾害之间的关联性，掌握相关的防震减灾知识，提高自我保护意识，明确地震时的疏散路线，提高应对紧急突发事件的能力，尽可能的将损失降到最低。

### (二)、活动内容：

由主持人致词，宣布这次班会活动正式开始，并宣布这次班会的主题是“加强防震减灾，关注生命安全”。

1、首先，先由大家相互交流，了解地震的成因。

2、通过播放地震成因相关影片和展示同学们搜集到的有关地震知识的ppt向大家阐明是地震以及它的形成、发展、致灾的规律，和其他各灾害之间的关联性，使大家对地震及其一

系列的地质灾害有了更深刻的理解。

3、由工商管理一班发言人、工商二班发言人、我班发言人轮流上讲台发表自己在地震时的亲身经历，感悟，总结以及对地震知识的补充和扩展，发言期间，发言人语言幽默风趣，气氛热烈，同学们兴致勃勃，教室里频频传出欢快的笑声。

(1)大地震时不要急，破坏性地震从人感觉振动到建筑物被破坏平均只有几秒钟，应根据所处环境迅速作出保障安全的抉择。如果住的是一楼或平房，那么你可以迅速跑到门外。如果是在高层，千万不要跳楼，应立即切断电闸，暂避到洗手间等跨度小的地方。

(2)人多先找藏身处在人群聚集的场所如遇到地震，最忌慌乱，应立即躲在坚固的三角形区域内，如课桌，椅子或坚固物品下面，待地震过后再有序地撤离。不能行走楼梯或搭乘电梯，更不能慌乱中跳窗。

(3)远离危险区如在路上遇到地震，应用手护住头部，迅速远离楼房，到空旷地区。如操场，广场等。

(4)被埋要保存体力如果震后不幸被废墟埋压，要尽量保持冷静，设法自救。无法脱险时，要保存体力，尽力寻找水和食物，创造生存条件，耐心等待救援人员。

5、全体同学当场进行地震演练，听到警报后，前后排同学分别从教室前后门有序离场。

(三)、活动总结：

通过这次成功的主题班会活动，同学们学习到了地震及其相关地质灾害活动的知识，提高了大家对于防震减灾安全意思的重视程度，加深了对自防自救方法的学习，进一步提高了同学们在地震中的逃生自救、互救能力和抵御、应对紧急突

发事件的能力。

## 防震减灾的班会教案设计篇六

活动目标：经过活动使学生初步了解地震、火山、滑坡和泥石流灾害的成因分布、危害及防御措施。初步了解地震、各种灾害之间的关联性。

活动准备：收集有关地震的相关材料；排练节目；课件制作等。

活动过程：

### 一、宣布活动资料

同学们，这次日本大地震，给日本人民带来巨大的伤痛及损失，谁能来说一说你了解到地震的哪些知识？（学生回答）同学们了解还真不少，这次活动我们一齐来了解地震是怎样产生的，遇到地震应当如何预防伤害。

### 二、活动过程

- 1、各小队相互交流，了解地震的成因。
- 2、播放地震成因影片。
- 3、学生出示搜集到的有关地震知识。

学生1：地震是指岩石圈在内力作用下突然发生破裂，地球内能以地震波的形式释放出来，从而引起必须范围内地面震动的现象。大部分地震的发生与地质结构有关。在地壳中有断层，并且断层又具有必须活动性的地带，地震最容易发生。世界上有两大地震带：环太平洋地震带和地中海—喜马拉雅山地震带。

学生2：地震的大小通常用里氏震级来表示。地震释放出来的能量越大，震级越高。震级每增加1级，能量约增加30倍。通常，3级以下的地震，人无感觉，成为微震；5级以上地震，会造成不一样程度的破坏，成为破坏性地震。

学生3：地震是一种危害和影响的地质灾害。我国是世界上地震灾害最严重的国家之一，全国大部分省区都发生过6级以上地震。1976年7月28日发生在唐山的7.8级大地震，使这个百万人口的工业重镇，顷刻成为一片废墟。这是20世纪全球破坏性的一次地震灾害。

学生4：我国川、滇、黔接壤地带，该地带现代地壳活动强烈，地震频发，震级高。由于地壳活动强烈，山体中断裂发育，岩石破碎，风化严重，加上干湿季节分明，暴雨集中。促使滑坡、泥石流灾害突发。这次日本发生了9.0级的地震，震后到目前为止，还发生了五次6级以上的余震，以唐山大地震的破坏性更大。

#### 4、初步了解各种地质灾害的关联性。

各种地质灾害既具有各自构成、发展、致灾的规律，各灾害之间以及它们与其他因素之间又有必须的关联性。一个地域内的地质灾害可能有若干种，它们在成因上是有关联的。例如，在一次灾害发生过程中，往往有一种原发性的主灾诱发其他灾害，例如，地震因毁坏生产和生活设施而成灾，同时造成地裂，并引发火灾，又由于人员伤亡和医疗设施的破坏，可能会引起疫病蔓延等。人类活动及其对自然环境施加的影响，能够间接或直接诱发地质灾害。例如，人类对植被的破坏，使地表径流的水量和速度加大，是泥石流日趋频繁的重要原因。人类大规模的工程活动，造成滑坡等灾害的事件时有发生。

#### 5、地质灾害的防御

当今世界，由于人口快速增长和经济密集发展，加之人类对自然环境的破坏日益严重，地质灾害发生的频度和成灾的强度不断提高。这已引起了世界各国政府和人民的广泛关注。

学生5：加强地质灾害的科学研究，建立灾情监测预报系统。

学生6：加强地质灾害的管理，建立健全减灾工作的政策法规体系。

学生7：实施一些预防措施。例如，提高建筑物的抗震强度；实施护坡工程，防止滑坡和崩塌。除采取工程措施外，还可进行植树造林等综合治理措施，如经过恢复地表植被，改善生态环境，治理水土流失，以减少泥石流或滑坡的发生频率和强度。

学生8：进取开展防灾、减灾的宣传教育，提高公众的环保意识和减灾意识，能够更有效地开展和做好防灾、减灾工作。

6、地震防护演习。

三、班会小结。

## 防震减灾的班会教案设计篇七

地震作为一种自然现象，它在发生之前有时会有一些前兆，我们如果能掌握这些前兆，就会对地震的预防起到积极、主动的作用。下面小编为大家带来2017防震减灾法主题班会教案，更多教案请关注我们应届毕业生考试网。

□

地震是对人类威胁极大，并且比较常见的自然灾害。地球上

每年大约要发生500多万次大大小小的地震。1976年的唐山大地震，2008年5月12日发生在汶川地区的8级大地震，都造成了重大的财产损失和人员伤亡。本次班会的主题是防震减灾，珍爱生命。

地震作为一种自然现象，它在发生之前有时会有一些前兆，我们如果能掌握这些前兆，就会对地震的预防起到积极、主动的作用。如地震前往往井中水位突然上升或下降，大气中出现异味，飞鸟、家畜惊慌、野生动物反应异常，电线之间有火花、室内有蓝光、荧光灯被点燃等。人人都要知道立即报告的途径，但决不能预报“地震了”，也不要相信“有地震”的传言。

由于地球在不断运动和变化，逐渐积累了巨大的能量，在地壳某些脆弱地带，造成岩层突然发生破裂，或者引发原有断层的错动，这就是地震。地震绝大部分都发生在地壳中。

□

在学校中，地震时最需要的是学校领导和教师的冷静与果断。有中长期地震预报的地区，平时要结合教学活动，向学生们讲述地震和防、避震知识。震前要安排好学生转移、撤离的路线和场地；震后沉着地指挥学生有秩序地撤离。在比较坚固、安全的房屋里，可以躲避在课桌下、讲台旁、教学楼内的学生可以到开间小、有管道支撑的房间里，决不可让学生们乱跑或跳楼。

□

地震到来时，如果正在教室上课的，要在教师指挥下迅速抱头、闭眼、躲在各自的课桌下，千万不要跳楼！不要站在窗外！不要到阳台上去！如果正在操场或室外的，可原地不动蹲

下，双手保护头部，注意避开高大建筑物或危险物，不要回到教室去，震后应当有组织地撤离，必要时应当在室外上课。

□

地震预警时间短暂，室内避震更具有现实性，而室内房屋倒塌后形成的三角空间，往往是人们得以幸存的相对安全地点，可称其为避震空间。这主要是指大块倒塌体与支撑物构成的空间。室内易于形成三角空间的地方是：炕沿下、坚固家具附近；内墙墙根、墙角；厨房、厕所、储藏室等开间小的地方。

(1) 抓紧时间紧急避险。如果感觉晃动很轻，说明震源比较远，只需躲在坚实的家具底下就可以。大地震从开始到振动过程结束，时间不过十几秒到几十秒，因此抓紧时间进行避震最为关键，不要耽误时间。

(2) 选择合适避震空间。室内较安全的避震空间有：承重墙墙根、墙角；有水管和暖气管道等处。屋内最不利避震的场所是：没有支撑物的床上；吊顶、吊灯下；周围无支撑的地板上；玻璃(包括镜子)和大窗户旁。

(3) 做好自我保护。首先要镇静，选择好躲避处后应蹲下或坐下，脸朝下，额头枕在两臂上；或抓住桌腿等身边牢固的物体，以免震时摔倒或因身体失控移位而受伤；保护头颈部，低头，用手护住头部或后颈；保护眼睛，低头、闭眼，以防异物伤害；保护口、鼻，有可能时，可用湿毛巾捂住口、鼻，以防灰土、毒气。

□

听从现场工作人员的指挥，不要慌乱，不要拥向出口，要避免拥挤，要避开人流，避免被挤到墙壁或栅栏处。

在影剧院、体育馆等处：就地蹲下或趴在排椅下；注意避开吊

灯、电扇等悬挂物；用书包等保护头部；等地震过去后，听从工作人员指挥，有组织地撤离。

在商场、书店、展览、地铁等处：选择结实的柜台、商品（如低矮家具等）或柱子边，以及内墙角等处就地蹲下，用手或其他东西护头；避开玻璃门窗、玻璃橱窗或柜台；避开高大不稳或摆放重物、易碎品的货架；避开广告牌、吊灯等高耸或悬挂物。

在行驶的电（汽）车内：抓牢扶手，以免摔倒或碰伤；降低重心，躲在座位附近。地震过去后再下车。

□

就地选择开阔地避震：蹲下或趴下，以免摔倒；不要乱跑，避开人多的地方；不要随便返回室内。

避开高大建筑物或构筑物：楼房，特别是有玻璃幕墙的建筑；过街桥、立交桥；高烟囱、水塔下。

避开危险物、高耸或悬挂物：变压器、电线杆、路灯等；广告牌、吊车等。

避开其他危险场所：狭窄的街道；危旧房屋，危墙；女儿墙、高门脸、雨篷下；砖瓦、木料等物的堆放处。

□

震时是跑还是躲，我国多数专家认为：震时就近躲避，震后迅速撤离到安全地方，是应急避震较好的办法。避震应选择室内结实、能掩护身体的物体下（旁）、易于形成三角空间的地方，开间小、有支撑的地方，室外开阔、安全的地方。

身体应采取的姿势：伏而待定，蹲下或坐下，尽量蜷曲身体，

降低身体重心。抓住桌腿等牢固的物体。保护头颈、眼睛，掩住口鼻。避开人流，不要乱挤乱拥，不要随便点明火，因为空气中可能有易燃易爆气体。

□

策略一：震时保持冷静，震后走到户外。这是避震的国际通用守则，国内外许多起地震实例表明，在地震发生的短暂瞬间，人们在进入或离开建筑物时，被砸死砸伤的概率最大。因此专家告诫，室内避震条件好的，首先要选择室内避震。如果建筑物抗震能力差，则尽可能从室内跑出去。专家建议，地震发生时先不要慌，保持视野开阔和机动性，以便相机行事。特别要牢记的是，不要滞留床上；不可跑向阳台；不可跑到楼道等人员拥挤的地方去；不可跳楼；不可使用电梯，若震时在电梯里应尽快离开，若门打不开时要抱头蹲下。另外，要立即灭火断电，防止烫伤触电和发生火情。

策略二：避震位置至关重要。住楼房避震，可根据建筑物布局和室内状况，审时度势，寻找安全空间躲避。最好找一个可形成三角空间的地方。蹲在暖气旁较安全，暖气的承载力较大，金属管道的网络性结构和弹性不易被撕裂，即使在地震大幅度晃动时也不易被甩出去；暖气管道通气性好，不容易造成人员窒息；管道内的存水还可延长存活期。更重要的一点是，被困人员可采用击打暖气管道的方式向外界传递信息，而暖气靠外墙的位置有利于最快获得救助。需要特别注意的是，当躲在厨房、卫生间这样的小开间时，尽量离炉具、煤气管道及易破碎的碗碟远些。若厨房、卫生间处在建筑物的犄角旮旯里，且隔断墙为薄板墙时，就不要把它选择为最佳避震场所。此外，不要钻进柜子或箱子里，因为人一旦钻进去后便立刻丧失机动性，视野受阻，四肢被缚，不仅会错过逃生机会还不利于被救；躺卧的姿势也不好，人体的平面面积加大，被击中的概率要比站立大5倍，而且很难机动变位。

策略三：近水不近火，靠外不靠内。这是确保在都市震灾中获

得他人及时救助的重要原则。不要靠近煤气灶、煤气管道和家用电器;不要选择建筑物的内侧位置,尽量靠近外墙,但不可躲在窗户下面;尽量靠近水源处,一旦被困,要设法与外界联系,除用手机联系外,可敲击管道和暖气片,也可打开手电筒。

□

地震时如被埋压在废墟下,周围又是一片漆黑,只有极小的空间,你一定不要惊慌,要沉着,树立生存的信心,相信会有人来救你,要千方百计保护自己。

地震后,往往还有多次余震发生,处境可能继续恶化,为了免遭新的伤害,要尽量改善自己所处环境。在这种极不利的环境下,首先要保护呼吸畅通,挪开头部、胸部的杂物,闻到煤气、毒气时,用湿衣服等物捂住口、鼻;避开身体上方不结实的倒塌物和其它容易引起掉落的物体;扩大和稳定生存空间,用砖块、木棍等支撑残垣断壁,以防余震发生后,环境进一步恶化。

设法脱离险境。如果找不到脱离险境的通道,尽量保存体力,用石块敲击能发出声响的物体,向外发出呼救信号,不要哭喊、急躁和盲目行动,这样会大量消耗精力和体力,尽可能控制自己的情绪或闭目休息,等待救援人员到来。如果受伤,要想法包扎,避免流血过多。

维持生命。如果被埋在废墟下的时间比较长,救援人员未到,或者没有听到呼救信号,就要想办法维持自己的生命,尽量寻找食品和饮用水,必要时自己的尿液也能起到解渴作用。

互救,互救是指灾区幸免于难的人员对亲人、邻里和一切被埋压人员的救助。

同学们,自然灾害突如其来,无法阻挡,但预防和自救方法

很多，当然，地震自救也要根据具体情况而定，不可一概而论，希望同学回去后自己再进行一些学习，掌握更多的方法。祝同学们一生平安。