

最新少儿体适能活动策划方案 少儿美术 亲子活动策划方案(优秀5篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

小学生防灾减灾班会教案篇一

今年5月12日是我国第xx个全国防灾减灾日，5月x日至x日为防灾减灾宣传周，主题是“行动起来，减轻身边的灾害风险”。

为切实做好全市教育系统第xx个防灾减灾日暨宣传活动周工作，根据[]xx省教育厅办公室关于做好20xx年防灾减灾救灾和全国防灾减灾日宣传教育活动有关工作的通知》以及[]xx市教育局关于做好第xx个防灾减灾日暨宣传活动周工作的通知[]x市教[]20xx[]x号)文件精神[]xx小学以“防灾减灾日”和“防灾减灾宣传周”活动为契机，采取四项措施积极组织全校师生开展第xx个全国防灾减灾日暨宣传活动周系列活动。

一是围绕“行动起来，减轻身边的灾害风险”这一主题，开展了xx市xx小学第xx个防灾减灾日暨宣传活动周启动仪式，让全体师生充分认识到做好防灾减灾工作的重要意义，通过学习有关防灾减灾常识，提升广大师生员工的综合防灾减灾能力。

二是结合近年来灾害事故深刻教训和在防灾减灾救灾工作中的宝贵经验，认真组织开展校园及周边灾害风险识别与评估，有效推进隐患排查治理，通过加强学校志愿者队伍建设，提高风险防范应对能力。重点检查了疏散通道、校舍及围墙以

及校园周边排洪管道、地基、校园及周边山体等自然灾害风险隐患。对发现的隐患建立台账，细化落实有针对性的整治措施，及时消除隐患并销账。

三是根据灾害风险和抵御灾害的综合防范能力，进一步修订完善各类灾害事故应急处置预案，注重提高应急预案的科学性、针对性和可操作性，并根据学校实际利用5月xx日大课间操时间组织全校师生员工开展一次以防震为主的综合应急疏散演练活动，并强化灾害预警信号发布、紧急避险、疏散逃生、安全集结以及抢险救灾、人员清点和演练评讲等全过程，确保在突发事件来临时，应急工作能安全、快速、高效、有序进行，最大限度减少灾害损失。

四是通过国旗下讲话、校园小广播、黑板报、led电子屏、宣传板栏、微信群、qq群等载体广泛开展应急避险、自救互救等防灾减灾科普知识宣传，多途径、全方位、多角度大力普及防灾减灾专业知识和技能，做到防灾减灾知识人人知晓，增强全体师生防灾减灾意识和自救互救能力。

小学生防灾减灾班会教案篇二

- 1、学习防灾减灾知识，了解防灾减灾日的来历
- 2、提高安全意识，树立珍爱生命观念
- 3、学习一些基本逃生、自救技能

【教学重点】

学习防灾减灾知识

一、目标：通过学习，让学生对能够了解一些基本常识。

二、内容简介

“防灾减灾日”意义。对我国影响较大的几种自然灾害
常见灾害及预防自救、自护常识

三、活动过程

1、“防灾减灾日”意义

我国是世界上自然灾害最为严重的国家之一，灾害种类多、分布地域广、发生频率高、造成损失重。

自今年起，国务院确定每年的5月12日为“防灾减灾日”。

20__年5月12日，我国四川汶川发生8.0级特大地震，损失影响之大，举世震惊。设立我国的“防灾减灾日”，一方面是顺应社会各界对我国防灾减灾关注的诉求，另一方面也是提醒国民前事不忘，后事之师，更加重视防灾减灾，努力减少灾害损失。国家设立“防灾减灾日”，将使我国的防灾减灾工作更有针对性，更加有效地开展防灾减灾工作。

2、对我国影响最大的几种自然灾害

地质灾害：种类有：泥石流、滑坡、崩塌、地面下沉、地震。

洪涝及其它灾害：雨涝灾害、洪水灾害、凌汛灾害、地震灾害。

大风灾害：风力达到足以危害人们的生产活动、经济建设和日常生活的风，成为大风。危害性大风主要指台风、寒潮大风、雷暴大风、龙卷风。

热带气旋灾害：我国是世界上少数几个受热带气旋严重影响的国家之一。

冰雹灾害：我国是世界上雹灾较多的国家之一。

海洋灾害：风暴潮、灾害性海浪、海啸、赤潮。

其它灾害还有很多。

3、常见灾害及预防自救自护常识

(1)、地震的自救常识

——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12秒钟，在这短短的时间内你千万不要惊慌，应根据所处环境迅速作出保障安全的抉择。如果住的是平房，那么你可以迅速跑到门外。如果住的是楼房，千万不要跳楼，应立即切断电闸，关掉煤气，暂避到洗手间等跨度小的地方，或是桌子，床铺等下面，震后迅速撤离，以防强余震。

——人多先找藏身处

学校，商店，影剧院等人群聚集的场所如遇到地震，最忌慌乱，应立即躲在课桌，椅子或坚固物品下面，待地震过后再有序地撤离。教师等现场工作人员必须冷静地指挥人们就地避震，决不可带头乱跑。

——远离危险区

如在街道上遇到地震，应用手护住头部，迅速远离楼房，到街心一带。如在郊外遇到地震，要注意远离山崖，陡坡，河岸及高压线等。正在行驶的汽车和火车要立即停车。

——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。

学校人员避震

教学

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。

演习动作示范

地震来临时：学生在课桌下、墙角、梁柱下以书包或任何坚固物品，保护头部，就地掩护。背部朝外，以坚固物保护头部，避免碎玻璃刺伤，安静等候主震过去！在地震暂停时，进行第二阶段，头顶书包或者坚硬物，有秩序疏散。重心尽量放低，快步向前走，不推挤，不喧哗。

疏散前进时尽量靠走廊和楼梯两边依序向前快步走。有秩序的疏散到操场、小广场等空旷的地方。

(2)、甲型h1n1流感(猪流感)

4月27日，世界卫生组织确认，美国和墨西哥两国近期发生了猪流感疫情，另有多个国家报告发现疑似或确诊的猪流感病例，猪流感是一种由a型猪流感病毒引起的猪呼吸系统疾病，可同时感染人和猪。人感染猪流感的途径可能是通过接触受感染的生猪或接触被猪流感病毒感染的环境，或通过与感染猪流感病毒的人发生接触。

人感染猪流感后的症状与普通人流感相似，包括发热、咳嗽、喉咙痛、身体疼痛、头痛、发冷和疲劳等，有些还会出现腹泻和呕吐，重者会继发肺炎和呼吸衰竭，甚至死亡。

预防猪流感须知：

室内保持通风；

(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。

4、小结

5、倡议书

小学生防灾减灾班会教案篇三

1、学习防灾减灾知识，了解防灾减灾日的来历

2、提高安全意识，树立珍爱生命观念

3、学习一些基本逃生、自救技能

【教学重点】

一、目标：通过学习，让学生对能够了解一些基本常识。

二、内容简介

“防灾减灾日”意义。对我国影响较大的几种自然灾害
常见灾害及预防自救、自护常识

三、活动过程

1、“防灾减灾日”意义

我国是世界上自然灾害最为严重的国家之一，灾害种类多、分布地域广、发生频率高、造成损失重。

自今年起，国务院确定每年的5月12日为“防灾减灾日”。

2008年5月12日，我国四川汶川发生8.0级特大地震，损失影响之大，举世震惊。设立我国的“防灾减灾日”，一方面是顺应社会各界对我国防灾减灾关注的诉求，另一方面也是提醒国民前事不忘，后事之师，更加重视防灾减灾，努力减少灾害损失。国家设立“防灾减灾日”，将使我国的防灾减灾工作更有针对性，更加有效地开展防灾减灾工作。

2、对我国影响最大的几种自然灾害

地质灾害：种类有：泥石流、滑坡、崩塌、地面下沉、地震。

洪涝及其它灾害：雨涝灾害、洪水灾害、凌汛灾害、地震灾害。

大风灾害：风力达到足以危害人们的生产活动、经济建设和日常生活的风，成为大风。危害性大风主要指台风、寒潮大风、雷暴大风、龙卷风。

热带气旋灾害：我国是世界上少数几个受热带气旋严重影响的国家之一。

冰雹灾害：我国是世界上雹灾较多的国家之一。

海洋灾害：风暴潮、灾害性海浪、海啸、赤潮。

其它灾害还有很多。

3、常见灾害及预防自救自护常识

(1)、地震的自救常识

——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12秒钟，在这短短的时间内你千万不要惊慌，应根据所处环境迅速作

出保障安全的抉择。如果住的是平房，那么你可以迅速跑到门外。如果住的是楼房，千万不要跳楼，应立即切断电闸，关掉煤气，暂避到洗手间等跨度小的地方，或是桌子，床铺等下面，震后迅速撤离，以防强余震。

——人多先找藏身处

学校，商店，影剧院等人群聚集的场所如遇到地震，最忌慌乱，应立即躲在课桌，椅子或坚固物品下面，待地震过后再有序地撤离。教师等现场工作人员必须冷静地指挥人们就地避震，决不可带头乱跑。

——远离危险区

如在街道上遇到地震，应用手护住头部，迅速远离楼房，到街心一带。如在郊外遇到地震，要注意远离山崖，陡坡，河岸及高压线等。正在行驶的汽车和火车要立即停车。

——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。

学校人员避震

教学

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。

演习动作示范

地震来临时：学生在课桌下、墙角、梁柱下以书包或任何坚固物品，保护头部，就地掩护。背部朝外，以坚固物保护头部，避免碎玻璃刺伤，安静等候主震过去！在地震暂停时，进行第二阶段，头顶书包或者坚硬物，有秩序疏散。重心尽量放低，快步向前走，不推挤，不喧哗。

疏散前进时尽量靠走廊和楼梯两边依序向前快步走。有秩序的疏散到操场、小广场等空旷的地方。

(2)、甲型h1n1流感(猪流感)

4月27日，世界卫生组织确认，美国和墨西哥两国近期发生了猪流感疫情，另有多个国家报告发现疑似或确诊的猪流感病例，猪流感是一种由a型猪流感病毒引起的猪呼吸系统疾病，可同时感染人和猪。人感染猪流感的途径可能是通过接触受感染的生猪或接触被猪流感病毒感染的环境，或通过与感染猪流感病毒的人发生接触。

人感染猪流感后的症状与普通人流感相似，包括发热、咳嗽、喉咙痛、身体疼痛、头痛、发冷和疲劳等，有些还会出现腹泻和呕吐，重者会继发肺炎和呼吸衰竭，甚至死亡。

预防猪流感须知：

室内保持通风；

(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。

4、小结

5、倡议书

小学生防灾减灾班会教案篇四

《综合实践》是正在探索中的一类新型课程。课程内容主要包括：信息技术教育、研究性学习、社区服务与社会实践以及劳动技术教育。课程的选择是从学生身边事物开始，涉及到生活教育、心理教育、环境教育、安全教育、国防教育、科技教育。其主要思路是围绕“我与家庭、我与学校、我与社会、我与自然”等综合性实践活动，以研究性学习为主要学习形式，以“实践、创新、发展”为主线展开。同时渗透相关法制教育内容。

二、教学目标

- 1、通过活动，提高学生安全意识，养成细心观察生活的好习惯；在设计安全避震方案、模拟逃生等活动中，培养热爱生活、珍爱生命以及团结互助、关爱他人的情感。
- 2、通过搜集资料，提高收集、处理信息的能力；学会拟定访谈提纲，在采访中，能主动与人交往，培养口头语言表达能力；通过模拟演练，掌握紧急逃生与自救互救的方法和技巧，培养敏锐的应变能力和解决问题的能力。
- 3、了解地震灾害的有关常识，初步掌握相关的自救自护知识。

三、教学重难点

1. 通过模拟演练，掌握紧急逃生与自救互救的方法和技巧，培养敏锐的应变能力和解决问题的能力。
2. 了解地震灾害的有关常识，初步掌握相关的自救自护知识。

四、教学过程

(一)情景导入，激发兴趣。

再现汶川地震的情景，激起学生探讨怎样应对地震的强烈欲望。

1、感知地震给人们带来的灾难

引导学生联系汶川地震给人们生命财产造成的巨大损失交流自己的感受。

2、生成活动主题

引导学生讨论：要把地震造成的危害减到最小，我们应该怎么办？

教师总结：了解地震的特点，尤其是地震的前兆，并在地震来临时，选择合适的避险方式，掌握一些自我救护的方法，就能把地震造成的危害减到最小。

(二)、确定合适的探究方式

师：同学们，探究的方式有很多种，你们觉得用哪些方式解决哪些问题？

引导学生采用合适的方式进行探究：上网、查书

(三)、了解地震有关知识

1、汇报地震时如何逃生的知识

2、汇报地震的形成、分类、地震前的征兆以及地震发生时的现象。

重点指导：地震前的征兆：地下水发生变化；动物发生变化：牛、羊、马等动物乱叫，鸭不下水狗乱叫等现象。

3、汇报震前防范的重要性，包括排查安全隐患、准备应急物

品、设计应对地震的安全预案、进行模拟演习等。

4、教师随即设计在教室里、大街上和车上、家里等场景，让学生模拟示范如何避险。

(四)生成新的问题

地震时被压在废墟中怎样呼救、怎样逃生、怎样等待救援，受伤时怎样包扎

(五)、整理资料

按内容进行分类，制作资料卡，学生进行制作资料卡活动。

(六)、教师小结

小学生防灾减灾班会教案篇五

我校防灾减灾的宣传氛围，唤起广大师生及家长对防灾减灾工作的高度重视，增强防灾减灾意识，普及推广防灾减灾和自救互救的技能。我校围绕“防灾减灾从我做起”这个主题，精心组织，周密安排，并在校内开展了一系列活动，真正把主题教育宣传活动落到实处。

一、加强领导，确保实效

为确保“防灾减灾”主题教育活动的实效性，5月6日下午放学后，我校组织召开了全体教职工会议，根据上级精神，对各项工作进行了详细部署，并成立了以黄国林校长为组长的“防灾减灾”主题教育活动领导小组，完善“防灾减灾”主题教育活动领导机制。会上，学校领导要求全体教师首先从思想上要引起重视，增强安全意识，在学生中进行安全教育，抓住这次机会，提高应对紧急突发事件的能力。学校领导还着重强调，对于这样的活动，一定要注意安全，保

障措施一定要到位，以确保这次演练活动顺利进行。

二、加大宣传力度，营造活动氛围

在此次“防灾减灾”主题教育活动工作中，我校把“防灾减灾”主题教育活动的宣传教育，与学校其它安全教育结合起来，有针对性，循序渐进地开展了安全教育工作，增强了全体师生的“防灾减灾从我做起”的意识，积极参与到“防灾减灾从我做起”工作中来。一是在学校悬挂“识别灾害风险，掌握减灾技能”的横幅，使全体师生树立“安全第一”的观念；二是利用国旗下演讲，做好“防灾减灾从我做起”主题教育宣传工作；三是各班出一期“防灾减灾从我做起”主题教育知识板报，使学生增强防灾避险的能力；四是利用安全教育课，各班开展以“防灾减灾”知识等相关主题教育；五是利用致家长的一封信向全体家长宣传“防灾减灾”知识，普及防灾减灾知识。通过宣传教育，大大加强学生良好行为习惯的培养，克服麻痹思想，让学生牢固树立“时时讲安全、处处讲安全、安全第一”的思想意识。

三、加强隐患排查、确保校园安全

5月9日，我校开展了一次安全隐患大排查，查找安全隐患。针对校园门、窗、栏杆、围栏、教室、活动室、实验室可能存在的问题认真排查，做好记录，发现隐患，及时解决。

四、开展一次应急演练活动

全地进行疏散。学生反应迅速有序地按指定路线迅速撤离至操场空地。在撤离过程中，没有不安全现象发生。安全撤离后，各班主任就参加这次演练活动立即进行分析、小结和再教育。这次演练活动既是对我们应急避险的一次检验，也是师生的一次生命体验。不仅再次落实了我校应付突发事件的防范措施，而且也提高了师生实际应对和处置突发安全事件的能力，更进一步增强师生防震安全意识真正掌握在危险

中迅速逃生、自救、互救的基本方法，提高抵御和应对紧急突发事件的能力。

总之，通过这次“防灾减灾日”教育活动，学生的防灾减灾意识有了一定程度的提高。我们今后将多方面多渠道继续加强防灾减灾知识和技能的教育，使防灾减灾意识植入每一个人的心中。

小学生防灾减灾班会教案篇六

:通过学习，让学生对能够了解一些基本常识。

“防灾减灾日”意义。对我国影响较大的几种自然灾害

常见灾害及预防自救、自护常识

1、“防灾减灾日”意义

我国是世界上自然灾害最为严重的国家之一，灾害种类多、分布地域广、发生频率高、造成损失重。

自今年起，国务院确定每年的5月12日为“防灾减灾日”。

20xx年5月12日，我国四川汶川发生8.0级特大地震，损失影响之大，举世震惊。设立我国的“防灾减灾日”，一方面是顺应社会各界对我国防灾减灾关注的诉求，另一方面也是提醒国民前事不忘，后事之师，更加重视防灾减灾，努力减少灾害损失。国家设立“防灾减灾日”，将使我国的防灾减灾工作更有针对性，更加有效地开展防灾减灾工作。

2、对我国影响最大的几种自然灾害

地质灾害:种类有:泥石流、滑坡、崩塌、地面下沉、地震。

洪涝及其它灾害:雨涝灾害、洪水灾害、凌汛灾害、地震灾害。

大风灾害:风力达到足以危害人们的生产活动、经济建设和日常生活的风,成为大风。危害性大风主要指台风、寒潮大风、雷暴大风、龙卷风。

热带气旋灾害:我国是世界上少数几个受热带气旋严重影响的国家之一。

冰雹灾害:我国是世界上雹灾较多的国家之一。

海洋灾害:风暴潮、灾害性海浪、海啸、赤潮。

其它灾害还有很多。

3、常见灾害及预防自救自护常识

(1)地震的自救常识

a□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12秒钟,在这短短的时间内你千万不要惊慌,应根据所处环境迅速作出保障安全的抉择。如果住的是平房,那么你可以迅速跑到门外。如果住的是楼房,千万不要跳楼,应立即切断电闸,关掉煤气,暂避到洗手间等跨度小的地方,或是桌子,床铺等下面,震后迅速撤离,以防强余震。

b□人多先找藏身处

学校,商店,影剧院等人群聚集的场所如遇到地震,最忌慌乱,应立即躲在课桌,椅子或坚固物品下面,待地震过后再有序地撤离。教师等现场工作人员必须冷静地指挥人们就地避震,决不可带头乱跑。

c□远离危险区

如在街道上遇到地震，应用手护住头部，迅速远离楼房，到街心一带。如在郊外遇到地震，要注意远离山崖，陡坡，河岸及高压线等。正在行驶的汽车和火车要立即停车。

d□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。

e□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。

f□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。

g□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。

h□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。

i]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。

j]学校人员避震

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。

k]演习动作示范

地震来临时：学生在课桌下、墙角、梁柱下以书包或任何坚固物品，保护头部，就地掩护。背部朝外，以坚固物保护头部，

避免碎玻璃刺伤，安静等候主震过去！在地震暂停时，进行第二阶段，头顶书包或者坚硬物，有秩序疏散。重心尽量放低，快步向前走，不推挤，不喧哗。

疏散前进时尽量靠走廊和楼梯两边依序向前快步走。有秩序的疏散到操场、小广场等空旷的地方。

(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。

a. 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。

b. 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。

c. 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。

d.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。

e.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。

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。

(三)其他常见情况自救常识

a□(甲型h1n1流感(猪流感))

4月27日，世界卫生组织确认，美国和墨西哥两国发生了猪流感疫情，另有多个国家报告发现疑似或确诊的猪流感病例，猪流感是一种由a型猪流感病毒引起的猪呼吸系统疾病，可同时感染人和猪。人感染猪流感的途径可能是通过接触受感染的生猪或接触被猪流感病毒感染的环境，或通过与感染猪流感病毒的人发生接触。

人感染猪流感后的症状与普通人流感相似，包括发热、咳嗽、喉咙痛、身体疼痛、头痛、发冷和疲劳等，有些还会出现腹泻和呕吐，重者会继发肺炎和呼吸衰竭，甚至死亡。

预防猪流感须知：

室内保持通风；

b□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。

c□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。

d□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。

4、小结

5、倡议书

小学生防灾减灾班会教案篇七

今年5月12日是我国第__个“防灾减灾日”，我班根据校大队部的安排，进行了防灾减灾主题班会，切实做好了“防灾减灾”的宣传，实践了科学发展观，全面增强了学生的防灾减灾观念，切实提高了学生的避灾自救能力。

一、活动目标：

通过学习，让学生对能够了解一些基本常识。

二、活动内容：

- 1、“防灾减灾日”意义。对我国影响较大的几种自然灾害。
- 2、常见灾害及预防自救、自护常识。

三、活动过程：

1、“防灾减灾日”意义。

我国是世界上自然灾害最为严重的国家之一，灾害种类多、分布地域广、发生频率高、造成损失重。国务院确定每年的5月12日为“防灾减灾日”。20__年5月12日，我国四川汶川发生8.0级特大地震，损失影响之大，举世震惊。设立我国的“防灾减灾日”，一方面是顺应社会各界对我国防灾减灾关注的诉求，另一方面也是提醒国民前事不忘，后事之师，更加重视防灾减灾，努力减少灾害损失。国家设立“防灾减灾日”，将使我国的防灾减灾工作更有针对性，更加有效地开展防灾减灾工作。

2、对我国影响最大的几种自然灾害。

地质灾害：种类有：泥石流、滑坡、崩塌、地面下沉、地震。

洪涝及其它灾害：雨涝灾害、洪水灾害、凌汛灾害、地震灾害。

大风灾害：风力达到足以危害人们的生产活动、经济建设和日常生活的风，成为大风。危害性大风主要指台风、寒潮大风、雷暴大风、龙卷风。

热带气旋灾害：我国是世界上少数几个受热带气旋严重影响的国家之一。

冰雹灾害：我国是世界上雹灾较多的国家之一。

海洋灾害：风暴潮、灾害性海浪、海啸、赤潮。

其它灾害还有很多。

3、常见灾害及预防自救自护常识。

(1)地震的自救常识。

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12秒钟，在这短短的时间内你千万不要惊慌，应根据所处环境迅速作出保障安全的抉择。如果住的是平房，那么你可以迅速跑到门外。如果住的是楼房，千万不要跳楼，应立即切断电闸，关掉煤气，暂避到洗手间等跨度小的地方，或是桌子，床铺等下面，震后迅速撤离，以防强余震。

人多先找藏身处

学校，商店，影剧院等人群聚集的场所如遇到地震，最忌慌乱，应立即躲在课桌，椅子或坚固物品下面，待地震过后再有序地撤离。

远离危险区

如在街道上遇到地震，应用手护住头部，迅速远离楼房，到街心一带。如在郊外遇到地震，要注意远离山崖，陡坡，河岸及高压线等。正在行驶的汽车和火车要立即停车。

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。

通过这次防灾减灾主题班会，不仅再次落实了学生应付突发事件的防范措施，而且也提高了学生实际应对和处置突发安全事件的能力。进一步营造学校防灾减灾的宣传氛围，增强了学生对防灾减灾意识，普及推广防灾减灾和自救互救的技能。最大限度保障少年儿童的生命安全和健康成长，确保校园安全稳定。

小学生防灾减灾班会教案篇八

大家早上好。

今天是5月14日，我演讲的主题是：学习科学，认识地球，防震减灾，做一个成熟的地球公民。

我国是个地震多发的国家，地处太平洋板块和亚洲次大陆板块的结合部位，受这两大板块的共同作用和挤压，形成了我国西高东低复杂地形地貌。著名的地球之颠珠穆朗玛峰就是地壳运动的结果，板块漂移的杰作。

学习科学，认识地球，预测地震。

人类对地球内部构造的探索从来就没有停止。我国最优秀的地质学家李四光、翁文波等人，经过长期的科学实践，认为地震等自然灾害是完全可以预测的，截止目前，运用李四光的预测理论，我国已经成功地预测了地震活跃带上14次6级以上的地震其中的10次，准确率达70%。

地震还是有些前兆的，比如讲，有的动物会有特别的反应，1976年河北唐山大地震前，动物园的好多动物就乱跑嘶鸣，，这次汶川大地震前一两天，上万只青蛙集体搬家，只

不过人们大多麻木，没有重视和警惕，所以，人们也要好好向动物学习，这门学问叫仿生学。

同时，不论何时何地，要有防患危机意识，当灾难降临时，不要慌乱，或就地卧倒，或在老师的指挥下有序疏散撤退到操场上，要学会自救自护，1995年9月20日临沂苍山发生5.2级地震，地震本身没砸死一个人，却造成320人受伤，其中56人重伤，其中绝大多数为震时学生跳楼受伤或争抢外逃而被挤倒踩伤。然而，1976年唐山大地震青龙县几十万乡亲无一伤亡，这次汶川大地震，安县桑落中学2200名学生毫发无损。都因为积极有为，平时防微杜渐，创造了零伤亡的奇迹。

的进展，人类终将变得越来越成熟，人们能够象预报天气那样准确性地预报地震，从而保护生命，减少损失。

演讲完毕，谢谢大家！

小学生防灾减灾班会教案篇九

一、目标：通过学习，让学生对能够了解一些基本常识。

二、内容简介

“防灾减灾日”意义。对我国影响较大的几种自然灾害
常见灾害及预防自救、自护常识

三、活动过程

1、“防灾减灾日”意义

我国是世界上自然灾害最为严重的国家之一，灾害种类多、分布地域广、发生频率高、造成损失重。

自__年起，国务院确定每年的5月12日为“防灾减灾日”。

20__年5月12日，我国四川汶川发生8、0级特大地震，损失影响之大，举世震惊。设立我国的“防灾减灾日”，一方面是顺应社会各界对我国防灾减灾关注的诉求，另一方面也是提醒国民前事不忘，后事之师，更加重视防灾减灾，努力减少灾害损失。国家设立“防灾减灾日”，将使我国的防灾减灾工作更有针对性，更加有效地开展防灾减灾工作。

2、对我国影响最大的几种自然灾害

地质灾害：种类有：泥石流、滑坡、崩塌、地面下沉、地震。

洪涝及其它灾害：雨涝灾害、洪水灾害、凌汛灾害、地震灾害。

大风灾害：风力达到足以危害人们的生产活动、经济建设和日常生活的风，成为大风。危害性大风主要指台风、寒潮大风、雷暴大风、龙卷风。

热带气旋灾害：我国是世界上少数几个受热带气旋严重影响的国家之一。

冰雹灾害：我国是世界上雹灾较多的国家之一。

海洋灾害： 风暴潮、灾害性海浪、 海啸、赤潮。

其它灾害还有很多。

3、常见灾害及预防自救自护常识

(1)、地震的自救常识

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12秒钟，在这短短的时间内你千万不要惊慌，应根据所处环境迅速作出保障安全的抉择。如果住的是平房，那么你可以迅速跑到门外。如果住的是楼房，千万不要跳楼，应立即切断电闸，关掉煤气，暂避到洗手间等跨度小的地方，或是桌子，床铺等下面，震后迅速撤离，以防强余震。

人多先找藏身处

学校，商店，影剧院等人群聚集的场所如遇到地震，最忌慌乱，应立即躲在课桌，椅子或坚固物品下面，待地震过后再有序地撤离。教师等现场工作人员必须冷静地指挥人们就地避震，决不可带头乱跑。

远离危险区

如在街道上遇到地震，应用手护住头部，迅速远离楼房，到街心一带。如在郊外遇到地震，要注意远离山崖，陡坡，河岸及高压线等。正在行驶的汽车和火车要立即停车。

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。

学校人员避震

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。

演习动作示范

地震来临时：学生在课桌下、墙角、梁柱下以书包或任何坚固物品，保护头部，就地掩护。背部朝外，以坚固物保护头部，避免碎玻璃刺伤，安静等候主震过去！在地震暂停时，进行第二阶段，头顶书包或者坚硬物，有秩序疏散。重心尽量放低，快步向前走，不推挤，不喧哗。

疏散前进时尽量靠走廊和楼梯两边依序向前快步走。有秩序的疏散到操场、小广场等空旷的地方。

(2)、甲型h1n1流感(猪流感)

4月27日，世界卫生组织确认，美国和墨西哥两国近期发生了猪流感疫情，另有多个国家报告发现疑似或确诊的猪流感病例，猪流感是一种由a型猪流感病毒引起的猪呼吸系统疾病，可同时感染人和猪。人感染猪流感的途径可能是通过接触受感染的`生猪或接触被猪流感病毒感染的环境，或通过与感染猪流感病毒的人发生接触。

人感染猪流感后的症状与普通人流感相似，包括发热、咳嗽、喉咙痛、身体疼痛、头痛、发冷和疲劳等，有些还会出现腹泻和呕吐，重者会继发肺炎和呼吸衰竭，甚至死亡。

预防猪流感须知：

室内保持通风；

(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。

4、小结

5、倡议书

小学生防灾减灾班会教案篇十

20__年5月15日

二、班会地点：

五二班教室

三、参加人员：

全班同学及班主任

四、主持人：

班主任和班长

五、班会主题：

防震减灾安全教育

六、活动目的：

通过此次活动，使学生学习了解关于地震的相关常识，以及在地震来临时，应当如何进行自救，互救，以及如何进行避震等。让学生懂得怎么样进行避震减灾，努力把伤害降到最小。

七、主要内容：

- 1、介绍地震的相关常识和我国地震工作的基本状况；
- 2、使学生学会判断大震前的前兆；

- 3、让学生懂得地震前应该做什么准备及其避震要点；
- 4、组织学生在模拟地震中进行逃生和自救互救活动。

八、形式：

展示四川地震造成的伤害的图片和资料，采用主持人介绍避震减灾的尝试，组织学生讨论、交流如何进行避震减灾，组织学生在模拟地震中进行逃生和自救互救活动演习。

九、活动过程参考

- 1、主持人开场白，宣布主题班会开始。
- 2、主持人介绍地震的相关常识和我国地震工作的基本状况。
- 3、组织学生学习避震减灾的相关常识，了解四川地震的基本状况。
- 4、班主任组织学生在模拟地震中进行逃生和自救互救活动。
- 5、主持人宣布班会结束。

十、活动小结：

经过这次活动，使学生学习了避震减灾的相关常识，了解我国地震工作发展的基本状况，学会在地震中如何进行逃生和自救互救的生活技能，通过这次活动学生也了解到四川地震的详细情况，使学生的心灵受到震撼和冲击，激发了学生的爱国热情以及爱心。在整个活动过程中，学生不仅学习了避震减灾的相关常识，而且他们的合作互助能力、遇事应变能力、资料的收集能力等都得到一定的提高，培养了学生的爱国热情和爱心。