

彰化縣鹿江國際中小學 健康與體育領域教學活動設計

領域科目	健體領域/健康	設計者	尤彥閔
課程主題	地震防災演練 3(防災避難包)	總節數	1
教材來源	<input type="checkbox"/> 教科書 (<input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他) <input type="checkbox"/> 改編教科書 (<input type="checkbox"/> 康軒 <input type="checkbox"/> 翰林 <input type="checkbox"/> 南一 <input type="checkbox"/> 其他) <input checked="" type="checkbox"/> 自編 (說明：參考網路資源彙整編擬)		
學習階段	<input type="checkbox"/> 第一學習階段 (國小一、二年級) <input type="checkbox"/> 第二學習階段 (國小三、四年級) <input type="checkbox"/> 第三學習階段 (國小五、六年級) <input checked="" type="checkbox"/> 第四學習階段 (國中七、八、九年級)	實施年級	國中七、八、九年級
學生學習狀況分析	每年國家防災日學生皆有防災避難基本概念與技能，透過不斷的觀念引導與實際操作複習，建立學生應有的防災基本素養。		
設計依據			
學習重點	學習表現	1. 認知 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2. 情意 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 3. 技能 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4. 行為 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	
	學習內容	Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	
學習目標	認知	認識如何準備防災避難包及注意事項。	
	情意	表現出樂於學習災害風險管理與災害防救的正向態度。	
	技能	運用「防災避難包」因應災害威脅。	
	行為	利用科技整合防災資訊與服務，落實防災行動力。	
素養	領綱	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	
議題融入		防災教育 認識天然災害成因；養成災害風險管理與災害防救能力；強化防救行動之責任、態度與實踐力。	
教學策略		認知講述、實作示範、網路運用、作業報告	
教學設備／資源		擴音器、手機	
參考資料		1. 消防防災館 https://www.tfdp.com.tw/cht/index.php 2. 教育部防災教育資訊網 https://disaster.moe.edu.tw/WebMoeInfo/ 3. 防災 Bear 來 https://bear.emic.gov.tw/MY/#/home/disaster/refugeBag 4. 新版緊急防災避難包要放什麼？TOP 5 必放物品幫你做好萬全準備 https://www.youtube.com/watch?v=3disN1nqnLU&ab_channel=E7%A5%9E%E8%85%A6%E5%9C%8B%E9%9A%9BSenaoTaiwan	

教學活動內容及實施方式	教學資源	教學評量																
<p>一、課前準備</p> <p>(一)教師-防災避難包、影音設備、展板、獎品</p> <p>(二)學生-無</p> <p>二、準備活動 (5分)</p> <p>引起動機：防災避難包展示。</p> <p>地震、天災的發生都是一瞬間的事，如何在緊急的避難時刻順利逃脫，關鍵就在於防災救難包的準備及其內容物。緊急救難包必備的 5 大內容物有哪些，以及準備防災包時的注意事項，做好萬全的避難準備！</p> <p>三、發展活動 (35分)</p> <p>(一)有獎徵答(10分)</p> <p>風災地震等天災無法預測，用品事先準備好，才不會要用的時候要抱佛腳～有哪些東西該準備呢？</p> <p>1. 隨機抽點幾位學生(或徵求志願者)上台依下表項目舉例說明應該準備哪些內容物？</p> <table border="1" data-bbox="352 857 1093 1431"> <thead> <tr> <th>防災避難包</th> <th>必備內容物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">緊急糧食</td> <td>飲用水(至少3公升)</td> </tr> <tr> <td>罐頭、泡麵、巧克力、堅果等防災食品或真空食品(至少3天份)</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">避難用品</td> <td>工具用品：繩子、手電筒、電池、打火機、瑞士刀、手套、哨子</td> </tr> <tr> <td>醫療用品：碘酒、紗布、OK繃、酒精棉片、口罩等</td> </tr> <tr> <td>通訊用品：行動電源、行動電話、收音機等</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">民生用品</td> <td>衛生用品：衛生棉、衛生紙、濕紙巾等</td> </tr> <tr> <td>禦寒衣物：保暖外套、小毛毯、貼身衣物等</td> </tr> <tr> <td>貴重物品</td> <td>足夠現金(零錢)、身分證影本、健保卡影本、存摺影本、其他重要證件影本</td> </tr> <tr> <td>個人必需品</td> <td>個人藥品等其他個人重要物品</td> </tr> </tbody> </table> <p>2. 及時獎勵-參與之學生發給獎品鼓勵。</p> <p>(二) 防災四秘訣：「食、用、救、行」說明(25分)</p> <p>1. 輕巧健康、隨手可「食」</p> <p>(1)水(至少 3 公升)</p> <p>(2)熱量補充堅果與能量飲(至少 3 天份)</p> <p>(3)不佔空間方便攜帶</p> <p>2. 隨身好物、備以致「用」</p> <p>(1)可以偵測身體狀態的-智慧錶</p> <p>(2)聯繫親友的-備用電話</p> <p>(3)萬一沒電時的-行動電源</p> <p>(4)照明用的手電筒</p> <p>(5)簡單的衛生用品與現金</p> <p>(6)身分證及健保卡影印本</p> <p>3. 常備用品、小傷急「救」</p> <p>(1)傷口急救</p> <p>(2)個人用藥</p> <p>4. 不需思考、一包就「行」</p> <p>(1)20-30 公升亮色具有反光條防水且耐壓的背包</p> <p>(2)放在玄關或床頭緊急時刻一拿就行</p>	防災避難包	必備內容物	緊急糧食	飲用水(至少3公升)	罐頭、泡麵、巧克力、堅果等防災食品或真空食品(至少3天份)	避難用品	工具用品：繩子、手電筒、電池、打火機、瑞士刀、手套、哨子	醫療用品：碘酒、紗布、OK繃、酒精棉片、口罩等	通訊用品：行動電源、行動電話、收音機等	民生用品	衛生用品：衛生棉、衛生紙、濕紙巾等	禦寒衣物：保暖外套、小毛毯、貼身衣物等	貴重物品	足夠現金(零錢)、身分證影本、健保卡影本、存摺影本、其他重要證件影本	個人必需品	個人藥品等其他個人重要物品	<p>防災避難包</p> <p>影音設備展覽版</p> <p>獎品</p>	<p>課堂觀察</p> <p>技能實作</p> <p>口語問答</p>
防災避難包	必備內容物																	
緊急糧食	飲用水(至少3公升)																	
	罐頭、泡麵、巧克力、堅果等防災食品或真空食品(至少3天份)																	
避難用品	工具用品：繩子、手電筒、電池、打火機、瑞士刀、手套、哨子																	
	醫療用品：碘酒、紗布、OK繃、酒精棉片、口罩等																	
	通訊用品：行動電源、行動電話、收音機等																	
民生用品	衛生用品：衛生棉、衛生紙、濕紙巾等																	
	禦寒衣物：保暖外套、小毛毯、貼身衣物等																	
貴重物品	足夠現金(零錢)、身分證影本、健保卡影本、存摺影本、其他重要證件影本																	
個人必需品	個人藥品等其他個人重要物品																	

四、綜合活動 (5分)

(一)隨機抽幾位學生心得分享-分享完後即時給獎品獎勵。

(二)所有學生課後回家有準備防災避難包者(拍照上傳 google Classroom 作業區)-擇優獎勵。

六、建議事項

課程補充

1. 選擇輕便好攜帶的包包

避難最重要的當然就是要好行動，因此不僅穿的鞋子要好走，帶的包包也要好背、好拿，才不會使本該救命的防災包，變成拖累自己的累贅。而背帶堅韌、寬厚的後背包，或是附有可收納拉桿的背包都是一個好選擇。

2. 準備足夠緊急糧食份量

糧食及飲用水的部分則建議至少準備 3 天份，以防不幸受困時無足夠糧食支撐等待救援。飲用水則建議準備 3 公升以上，而零食部分則可準備巧克力等，體積小又能快速補充熱量的品項。

3. 每半年更新一次內容物

建議每半年要檢查、更新一次防災包的內容物，以防食品、藥品過期。因此在採買時可採少量、分批補充購買的方式，避免物品皆放到過期而浪費。

4. 放置於門口隨手可得處

最重要的是，防災救難包必須放置在顯眼、好拿取，且接近門口的位置，才能讓你在避難的第一時間快速取得！

附件

防災避難包	必備內容物
緊急糧食	飲用水(至少3公升)
	罐頭、泡麵、巧克力、堅果等防災食品或真空食品(至少3天份)
避難用品	工具用品：繩子、手電筒、電池、打火機、瑞士刀、手套、哨子
	醫療用品：碘酒、紗布、OK繃、酒精棉片、口罩等
	通訊用品：行動電源、行動電話、收音機等
民生用品	衛生用品：衛生棉、衛生紙、濕紙巾等
	禦寒衣物：保暖外套、小毛毯、貼身衣物等
貴重物品	足夠現金(零錢)、身分證影本、健保卡影本、存摺影本、其他重要證件影本
個人必需品	個人藥品等其他個人重要物品

地震防範要訣！

地震保命3步驟



地震避難8道具





