

防空防震演練



主講人：

中山女高 防空疏散避難演練說明

教官室 111.8.21.修訂



防空疏散避難原則與重點

- 避難區域應以2樓以下建築室內空間為原則，本校地下室避難場所容留人數有限，學生以B1為主，教職員工以1F為主。
- 各班上課師長，應隨班至指定位置。人員離開教室、辦公室、上課場地或各場域應隨手關燈，管制燈火，關閉門、窗。

學生 防空避難位置

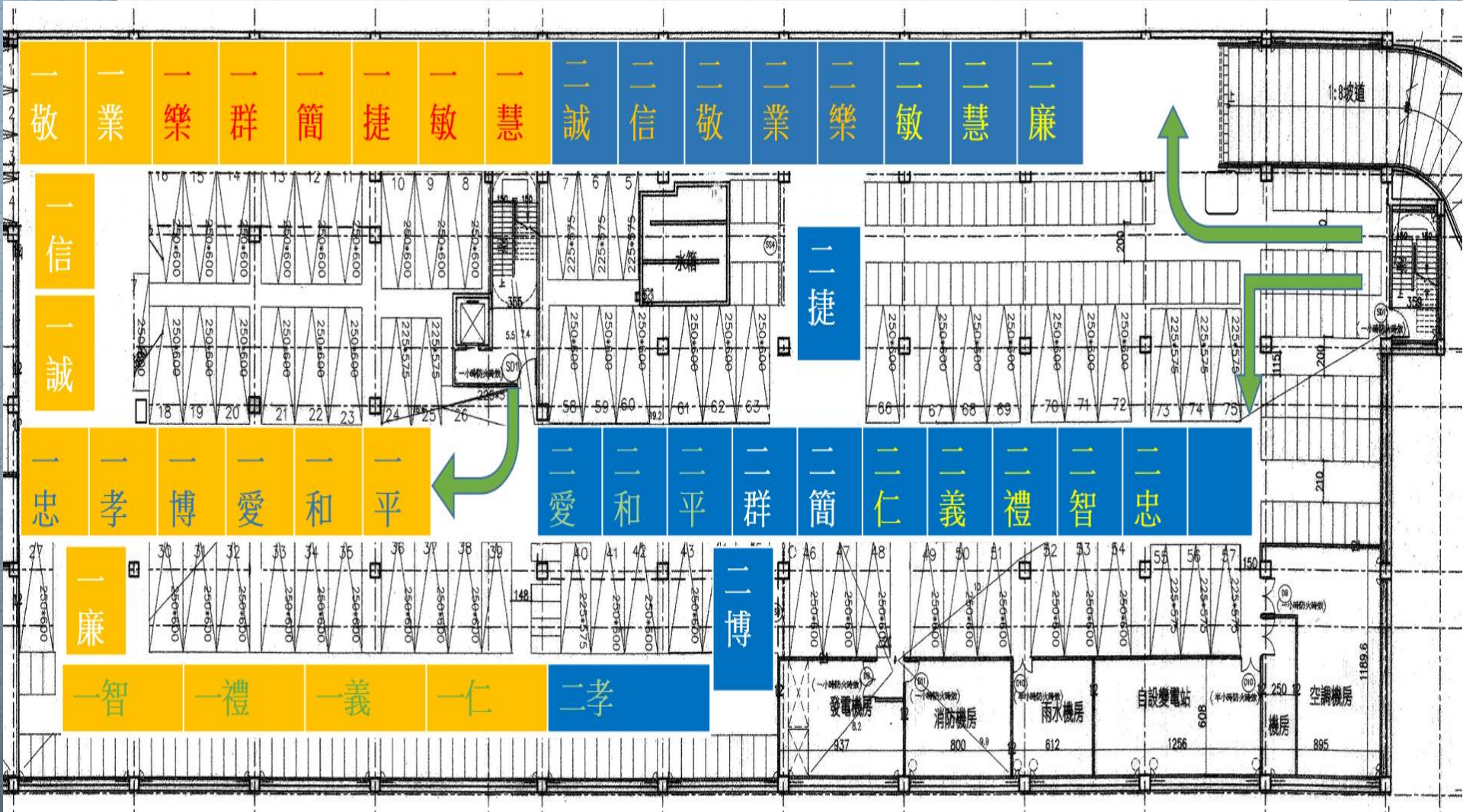
區域	地點	避難對象	分配位置
莊敬樓	各樓層教室	高一學生	莊敬樓B1 地下停車場
中山樓	各樓層教室	高二學生	莊敬樓B1 地下停車場
自強樓	各樓層教室	高二學生	莊敬樓B1 地下停車場
逸仙樓	3F各班教室	高三學生	科學館B1 地下室
逸仙樓	2F各班教室	高三學生	原班教室

教職員工 防空避難位置

區域	地點	避難對象	分配位置
莊敬樓	1F 行政/教師辦公室	教職員工	原辦公室
莊敬樓	2F以上 行政/教師辦公室	教職員工	莊敬樓1F 學務處
自強樓 (含家政樓/科學館)	1F 行政/教師辦公室	教職員工	原辦公室
自強樓 (含家政樓/科學館)	2F以上 行政/教師辦公室	教職員工	科學館1F 設備組
逸仙樓	1F 行政/教師/家長會辦公室	教職員工	原辦公室



莊敬樓B1 高一高二 防空避難位置分配圖



防空避難三階段

第一階段：人員疏散演練

第二階段：避難動作演練

第三階段：清查人數回報

第一階段：人員防空疏散演練

- 播放空襲警報信號 (1長2短，連續3次，長音15秒、短音5秒、音符間隔5秒總計115秒)
- 隨手關燈、門、窗。
- 攜取個人貴重物品，遵循不推、不跑、不語原則，大步往防空避難處所前進。外堂課或不在班學生不再返班，直接向避難集合位置移動；班級若有設置防災避難包應隨併攜行；在場導師或任課老師協助引導學生疏散。
- 室外人員盡速進入室內，車輛靠邊熄火，校門只進不出。

第二階段：防空避難動作演練

- 選擇：盡量選擇混凝土材質之堅固建物進行掩蔽。
- 避離：離開高樓地帶、玻璃外牆及家室窗戶等，進入室內及背離窗戶區域。
- 姿勢：低跪姿、身微拱、胸離地、摀耳、遮眼、嘴微張。

避難姿勢



- 1.採跪姿
- 2.身體微拱
- 3.胸口遠離地面
- 4.雙手遮住眼、耳
- 5.嘴巴微張

實作示範



第三階段：清查人數回報

- 使用防災包內點名條清點人數。
(紅色：缺人，藍色：到齊)
- 若無點名條可向鄰近班級借用，亦可以其他紙張代替。
- 副班長：清點完人數，請隨班師長簽名確認。
- 點名條送交避難地點負責之教官或學務創新人員。

★教職員工人數清查回報方式，以人事室通知律定為主。

111年度國家防災日疏散避難演練時序動次表

日期：111年9月21日（星期三）

地點：學校

起迄時間	使用時間	動次內容	負責單位	地點
防空 0900~0919	<u>19分鐘</u>	空襲警報發布 <u>教職員工生疏散</u> 警報聲持續115秒 (防空警報聲結束後持續以哨音、等輔助聲 敦促疏散行動，直至所有人進入防空避難 處所)	疏散避難組	校園
		疏散至防空避難處所後 <u>避難動作演練</u>	依應變小組 任務分配執行	防空避難處所
0919~0921	<u>1分鐘30秒</u>	<u>空襲警報解除</u>  留在原地因應 地震警報聲響 起時就地避難	依應變小組 任務分配執行	防空避難處所
防震 0921~0950	<u>約29分鐘</u>	<u>實施地震避難疏散演練</u> (統由中央氣象局強震預警 系統發布地震演練訊號) <u>清查各班人數</u> <u>清查教職員人數</u>	依應變小組 任務分配執行	防空避難處所 (就地避難) 地震避難疏散地點 (疏散與清查人數)

教育局 防空避難宣導影片



- 請師長同學詳細觀看影片，若內容與本校作法些微差異，以本校統一定作法執行。
- 影片連結：
 - ✓ 防空疏散知識教學影片(國高中版)
 - ✓ 防空疏散避難演練影片(西松高中示範版)

全校廣播

現在空襲警報發布，請大家不要慌張，安靜的向地下室防空避難處所集合避難，全程遵守「不推、不跑、不語」原則移動。離開班級請攜帶班級防災包，保管好個人手機及貴重物品，若有人員受傷或受困，請向應變指揮中心報告。

中山女高 防震疏散避難演練說明

教官室 111.8.21.修訂



演練時，兩階段

第1階段

聽到地震預警聲音時請同學就地避難掩護

地震發生時(T時)正在上課，突然發生強烈地震。請同學立即就地避難掩護。就地避難掩護動作如下：

1. 地震發生時，無須等候廣播或警報聲，任課老師及同學應迅速完成「趴下、掩護、穩住」的就地掩蔽動作。採趴下姿勢(膝蓋小腿均貼觸地面；不採蹲姿，易搖晃跌倒)，將頭部及身體均躲於桌下掩護自己，並雙手緊握桌腳。
2. 嚴禁無關之危險動作，如：關閉電源、開啟門窗等。
3. 避難地點優先選擇桌子下、柱子旁、水泥牆壁邊；切勿靠近窗戶，並要注意避開書架及實驗室之化學藥品櫥櫃。
4. 走廊或樓梯上的同學，應立即靠支柱、或建築物剪力牆就地趴下，保護頭部。
5. 教室外上課同學，應立即趴下，雙手保護頭部，並避開掉落物。
6. 請上課老師及同學均迅速確實完成就地掩蔽動作，並要求大家保持安靜，沉著應處。



DROP!

趴下!



COVER!

掩護!



HOLD ON!

**穩住
並抓住桌腳**

第2階段

地震稍歇

地震稍歇時(T時+3分)

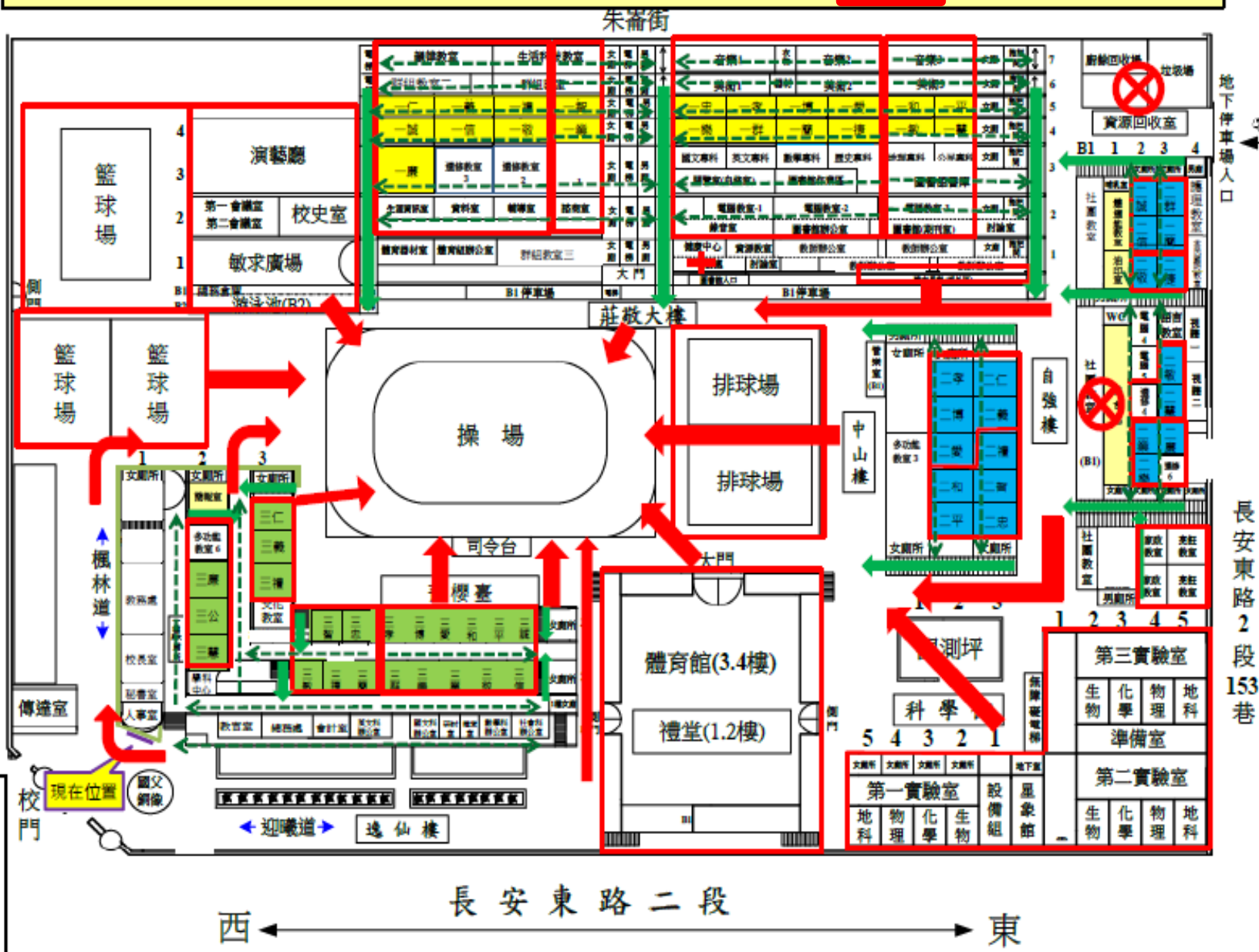
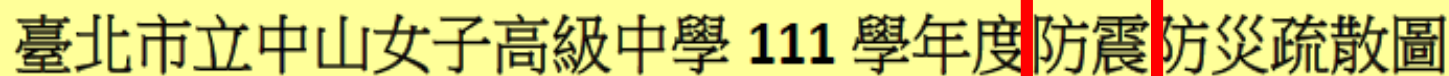
1. 地震後，短暫的停震時間，請任課老師督導同學遵從廣播通知進行疏散。
2. 地震稍歇，疏散前，請同學準備好防災頭套、空書包或將書本捲曲，雙手舉於頭上保護頭部(防護物與頭部須預留緩衝空間，避免直接接觸頭部)。上課老師戴上防護帽，並要求副總務(代理人)攜帶防災包。
3. 疏散時，靠近電源開關同學，請隨手關閉電源，降低火災可能。莊敬大樓靠近防火門班級，將防火門全部敞開，暢通走道。全體人員立即依逃生疏散圖及避難位置圖疏散，嚴守「不要推擠、不要奔跑、不要說話」，到一樓平面後請跑步迅速至操場集合清點人數；切勿搭乘電梯，以免發生危險。
4. 集合時，聽從上課老師指揮，以班級為單位，班長(代理人)主動整理班級隊伍(班面10員)。
5. 清點人數，由上課老師督導副班長(代理人)清點人數，依座號逐一唱點(到齊：交藍單；缺員：交紅單，註明姓名+事由)，副班長及上課老師簽名後送交教官。

防災包

中山女高-防災專用包(置於班級講桌下方)



保管人：副總務股長



臺北市立中山女子高級中學全校升旗(防災疏散)集合位置圖 (111.8.22)

三愛

三博

三孝

三忠

三智

三禮

三義

三仁

三樂

三業

三敬

三信

三誠

三平

三和

三廉

三公

三慧

三敏

三捷

三簡

三群

一仁

一智

一博

一平

一敬

一群

一敏

一義

一忠

一愛

一誠

一業

一簡

一慧

一禮

一孝

一和

一信

一樂

一捷

一廉

二仁

二義

二禮

二智

二忠

二孝

二博

二愛

二和

二平

二誠

二信

二敬

二業

二樂

二群

二簡

二捷

二敏

二慧

二廉

(第1標點)

(第2標點)

(第3標點)

(第4標點)

(第5標點)

(第6標點)

(第7標點)

(第8標點)

(第9標點)

學創

學創

司令台

學創

值日官

◎到定位後，班長負責整隊，每班正面十人，副班長點名。

◎第6標點一廉至一禮班牌手為中央伍，請班牌手腳尖張開站在倒三角形標點上。

班級整隊方式

31

21

副班長

11

老師

班長

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

避難集合注意事項：

- 保護頭部的**防災物品(書包 書本)**請全程攜帶，以善用身邊隨手可得之適當物品做適切「**緩衝空間**」**保護頭頸部**為原則。
- 在走廊及樓梯時**勿奔跑推擠**，**到一樓平面後請跑步**到達班級位置
- 到定位後，**班長負責整隊**，每班正面十人(不含班長、副班長)，**副班長點名**，**到齊人數應以原本教室人數為準**。
- 同學**到齊則全班蹲下或坐下**。

避難集合注意事項：

- 未到齊，副班長立即報告隨班師長，並向年級清查教官學創反映；清查後，副班長立即告知隨班師長清查狀況，並請師長確認簽名。
- 演練結束後，回教室須走樓梯。
- 特別注意家政、化學、體育課 (禮堂5樓、游泳池)。
- 高一疏散、集合速度請加快。
- 操場集合位置請用心記住，不要錯站住別班位置 (本節課預留20分鐘實施班級實際演練)

班級人數清點單

座號	出席打勾	缺席(姓名、事由)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		

日期：
月
日

班級：
年
班

應到：
實到：

副班長(或代理)簽名：

老師簽名：

座號	出席打勾	缺席(姓名、事由)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11	*	
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		

日期：
月
日

班級：
年
班

應到：
實到：

副班長(或代理)簽名：

老師簽名：

最後提醒師長同學~

「防空快跑，躲地下」

「防震先躲，再操場」

請大家謹記防災教育避難原則口訣~

