

# 冬山國中 107 年度班際防災演練競賽成果

## 冬山國中 107 年度『班際防災演練競賽比賽辦法』

壹、依據：災害防救法第 22 條。

貳、目的：配合行政院於「國家防災日」模擬大規模地震發生時，啟動我國各震災系統運作，本校配合實施全校師生一分鐘地震避難掩護演練動作(趴下、掩護、穩住 3 個要領)，以檢驗各班級對於地震災害應變處理能力，俾利做好全面防震準備，有效減低災損，維護校園及師生安全。為強化地震災害防救工作，提高防震警覺與防震知能，落實防災教育宣導由小紮根做起，激勵全校師生積極投入防災宣導工作行列，期達到防災教育與宣導合一之目的，藉以推廣全民防災之觀念。

參、承辦單位：冬山國中總務處。

肆、協辦單位：冬山中學務處。

伍、參加對象：本校一、二年級學生(每班 1 隊，每隊 10 人，男、女生各 5 人)。

陸、比賽說明：

- 一、演練項目一：地震警報響起實施一分鐘地震避難掩護演練動作(趴下、掩護、穩住 3 個要領)，以檢驗各班級對於地震災害應變處理能力。
- 二、演練項目二：待地震稍歇，實施學生逃生疏散與避難引導，本境況為強烈地震，將教室內許多窗戶玻璃震破、部分建築物受損嚴重，應做緊急避難疏散，請於聽到第二次疏散哨聲後(一長三短)立即疏散至指定集合位置，疏散時應秉持不推、不跑、不語三不原則。

三、獎勵：

獎勵方式：

- (1) 第一名：禮券 1,500 元及獎狀乙紙。
- (2) 第二名：禮券 1,000 元及獎狀乙紙。
- (3) 第三名：禮券 500 元及獎狀乙紙。

柒、比賽辦法：

- 一、演練項目一，參照國家防災日各級學校及幼兒園地震避難掩護演練時間流程及注意事項中之要求事項，針對班級學生之趴下、掩護、穩住三個動作進行評比與加減分及計時(從地震警報響起到全部躲至桌下完成為止)，每位參賽

同學趴掩穩三動作皆完成者每人給 6 分，滿分最高為 60 分。

二、演練項目二，當聽到第二次疏散哨聲後(一長三短)立即疏散，各班依規劃之緊急避難疏散路線，從兩旁樓梯進行避難疏散，且疏散時需由 2 名學生肩背防災背包。全班疏散至指定集合位置，並由指定同學從防災背包中拿出點名表進行勾選點名，逐一點名後原地坐下(需舉手答有，共需點名 9 人)。評審針對逃生動線及不推、不跑、不語三不原則進行評比與加減分及計時(從第二次一長三短哨音響後，三短哨聲響後立即疏散至指定集合地點且由指定同學進行逐一點唱名後至全部坐下時才停止計時)，於第一次哨聲後提前疏散者扣 2 分，每位參賽同學不推、不跑、不語皆遵守者每人給 2 分，指定同學忘記點名扣 5 分，滿分最高為 40 分

三、評分項目中：避難 3 步驟佔 60%，不推、不跑、不語三不原則佔 20%，<特別加分 1>針對演練項目一之趴下、掩護及穩住動作完全標準者每 1 人加 1 分，最多全隊加 10 分。<特別加分 2>針對演練項目二之點名動作完全標準者(舉手時手伸直，答有時聲音宏亮且蹲下確實)每 1 人加 1 分，最多全隊加 10 分，<特別加分 3>針對演練動作溫和、流暢、整齊及椅子無傾倒者加 1~2 分。<特別加分 4>針對點名時負責點名同學其聲音宏亮且確實打勾、字跡不潦草者加 1 分。當演練項目一及二之累計時間如果超過規定時間 45 秒者每超過 2 秒扣總分 1 分，總分最高為 103 分，當各隊分數相同時則以兩演練項目之累計時間作為成績排序，少者為優勝，倘若累計時間依然相同時則進行演練項目一時間之比序。

捌、報名規定及注意事項：

一、報名及截止日期：107 年 5 月 4 日起至 107 年 5 月 18 日止。

二、報名地點：本校總務處。

三、<注意事項 1>：項目一趴演穩標準動作為臥跪姿，頭頸須往下壓且須與身體成傾斜角度(不能水平)，另外頭頸必須在桌子內不能伸出桌子外，而雙手需緊握桌角，頭亦不能撐在橫桿上。

<注意事項 2>：項目二不推不跑不語，不能小跑步可以快步走，疏散過程頭套不能取下。

玖、比賽日期：107 年 6 月 6 日下午第七節

拾、比賽評選及公告：聘請專業人士組成評選小組，完成評審後將公告於學校網頁上。

拾壹、獎項頒發：擬於107年6月13日週會時進行頒獎表揚。

拾貳、經費來源：經費總計3,000元，擬由91Y加強社會教育經費項目下支出。

拾參、本計畫未盡事宜，必要時由「班際防災演練競賽」比賽評審小組決議之。

承辦人： 單位主管： 會計主任： 校長：

表1 班際防災演練競賽報名表

| 班級： |       | 班長： |    | 導師： |    |
|-----|-------|-----|----|-----|----|
| 女   | 1.    | 2.  | 3. | 4.  | 5. |
|     | (女)後補 |     |    |     |    |
|     |       |     |    |     |    |
| 男   | 1.    | 2.  | 3. | 4.  | 5. |
|     | (男)後補 |     |    |     |    |
|     |       |     |    |     |    |

冬山國中辦理107年度『班際一分鐘地震防災演練競賽』評分表

| 第 隊 | 評分委員分項評分                                     |                                    | <p>&lt;特別加分1&gt;<br/>針對演練項目一之臥下、掩護及穩住動作完全標準者每1人加1分，最多全隊加10分。</p> <p>&lt;特別加分2&gt;<br/>針對演練項目二之點名動作完全標準者(舉手時手有伸直，答有時聲音宏亮且蹲下確實)每1人加1分，最多全隊加10分。</p> <p>&lt;特別加分3&gt;<br/>針對演練動作溫和、流暢、整齊及椅子無傾倒者加1~2分。</p> <p>&lt;特別加分4&gt;<br/>針對點名時負責點名同學其聲音宏亮且確實打勾、字跡不潦草者加1分。</p> |
|-----|----------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | 評審委員評分標準：演練項目一之臥、掩、穩三個基本動作完成者，每人給6分，未完成者不給分。 | 評審委員評分標準：演練項目二之不推、不跑、不語皆遵守者，每人給2分。 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 編 號 | 臥下、掩護、穩住之三步驟表現(60%)                          | 不推、不跑、不語三不原則(20%)                  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1   |                                              |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2   |                                              |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3   |                                              |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4   |                                              |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5   |                                              |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 6   |                                              |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 7   |                                              |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 8   |                                              |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 9   |                                              |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 10  |                                              |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                  |

評審簽名：\_\_\_\_\_

保每位同學皆已至安全地點，並安撫學生情緒。

**※特別注意事項：**

- (一)低年級學生或資源班學生應由專人引導或由鄰近老師負責帶領。
- (二)在實驗室、實驗工廠或廚房，應立即保護頭頸部，找安全的掩護地方依地震避難掩護三要領就地避難，俟地震搖晃稍停後關閉火源、電源，進行疏散避難。
- (三)如在大型體育館、演講廳或視聽教室，應注意是否有掉落物，先躲在座位下並保護頭頸部，等搖晃停止後再行疏散避難。
- (四)在建築物內需以防災頭套或書包保護頭頸部，但當離開建築物到空曠地後，可不必再以書包掩護，以利行動。
- (五)地震搖晃當中切勿要求學生開門與關閉電源，應於地震稍歇且進行疏散時，才能實施上述2項動作。

**二、學生在室外：**

- (一)保持冷靜，立即就地避難。
  - 1.在走廊，應趴下，保護頭頸部，並注意是否有掉落物，當地震稍歇，可行動時應立即疏散至空地，或避難疏散地點。
  - 2.在操場，應趴下，避開籃球架，當地震稍歇，可行動時應立即疏散至空地，或避難疏散地點。
  - 3.千萬不要觸及掉落的電線。
- (二)抵達操場（或其他安全疏散地點）後，各班導師應確實點名，確保每位同學皆已至安全地點，並安撫學生情緒。

冬山國中 107 年度班際防災演練競賽報名表

| 班級： |       |    | 班長： |    | 導師： |  |
|-----|-------|----|-----|----|-----|--|
| 女   | 1.    | 2. | 3.  | 4. | 5.  |  |
|     | (女)後補 |    |     |    |     |  |
|     |       |    |     |    |     |  |
| 男   | 1.    | 2. | 3.  | 4. | 5.  |  |
|     | (男)後補 |    |     |    |     |  |
|     |       |    |     |    |     |  |

附件 1

| 107 年度國家防災日各級學校及幼兒園地震避難掩護演練時間流程及注意事項<br>(9 月 21 日) |                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 演練階段劃分                                             | 演練時間序                                                                             | 校園師生應有作為                                                                                                                                                               | 注意事項                                                                                                                                                                                                                  |
| 地震發生前                                              | 9 月 21 日<br>9 時 20 分 59 秒前                                                        | 1. 運用升旗或早自習完成 1 次演練。<br>2. 依表定課程正常上課。                                                                                                                                  | 1. 針對演練程序及避難掩護動作要領再次強調與說明。<br>2. 完成警報設備測試、教室書櫃懸掛物固定、疏散路線障礙清除等工作之執行與確認。                                                                                                                                                |
| 地震發生<br>(以警示聲響或廣播方式發布)                             | 9 時 21 分<br>(全國中小學警報聲響時間,依交通部中央氣象局強震即時警報軟體發布時間為主。倘若上開軟體未發布警示聲響,請學校自主啟動,如以廣播或喊話器等) | 地震發生時首要保護自己,故應先執行避難 3 步驟(趴下、掩護、穩住動作),地震搖晃停止後,再去關閉電源並檢查逃生出口及動線。                                                                                                         | 1. 師生應注意自身安全,保護頭頸部,避免掉落物砸傷。(因頭頸部最為脆弱)<br>2. 室內:應儘量在桌下趴下,並以雙手緊握住桌腳。<br><br>圖示來源:內政部<br>3. 室外:應保護頭頸部,避開可能的掉落物。                        |
| 地震稍歇<br>(以警示聲響或廣播方式發布)                             | 9 時 22 分                                                                          | 1. 成立緊急應變小組,由指揮官(校長或代理人)判斷緊急疏散方式。<br>2. 聽從師長指示依平時規劃之路線進行避難疏散(離開場所時再予以關閉電源)。<br>3. 抵達安全疏散地點(抵達時間得視各校地形狀況、幅員大小、疏散動線流暢度等情形調整)。<br>4. 各班任課老師於疏散集合後 5 分鐘內完成人員清點及回報,並安撫學生情緒。 | 1. 以防災頭套、較輕的書包等具備緩衝保護功能的物品保護頭頸部。<br>2. 特殊需求學生應事先指定適當人員協助避難疏散;演練當時,避難引導人員請落實協助避難疏散。<br>3. 不推、不跑、不語,在避難引導人員引導下至安全疏散地點集合。<br>4. 以班級為單位在指定位置集合(集合地點在空曠場所時,不需再用物品護頭)。<br>5. 任課老師請確實清點人數,並逐級完成安全回報。<br>6. 依學校課程排定,返回授課地點上課。 |

附件 2

## 學校地震避難掩護應變參考程序

參考資料來源:內政部、教育部

情境:搖晃劇烈、站立不穩,行動困難,幾乎所有學生會感到驚嚇、恐慌、高處物品掉落,傢俱、書櫃移位、搖晃,甚或翻倒。

## 一、學生在教室或其他室內:(如圖書館、社團教室、福利社、餐廳等)

## (一)保持冷靜,立即就地避難。

1. 就地避難的最重要原則就是保護頭頸部及身體,並判斷是否有掉落物及倒塌物。避難地點例如:

- (1) 桌子下。
- (2) 柱子旁。
- (3) 水泥牆壁邊。

## 2. 避免選擇之地點:

- (1) 窗戶旁。
- (2) 電燈、吊扇、投影機下。
- (3) 未經固定的書櫃、掃地櫃、電視、蒸便當箱、冰箱或飲水機旁或貨物櫃旁(下)。
- (4) 建物橫樑、黑板、公布欄下。

## 3. 地震避難掩護三要領:趴下、掩護、穩住,直到地震結束。

4. 躲在桌下時,應趴下,且雙手握住桌腳,以桌子掩護並穩住身體,如此當地震發生時,可隨地面移動,並形成屏障防護電燈、吊扇或天花板、水泥碎片等掉落的傷害。

## (二)當地震稍歇時,應聽從師長指示,依平時規劃之緊急避難疏散路線,進行避難疏散。注意事項如下:

1. 可以用頭套、較輕的書包等具備緩衝保護功能的物品保護頭頸部,並依規劃路線疏散。
2. 遵守不推、不跑、不語三不原則:喧嘩、跑步,易引起慌亂、推擠,或造成意外,災時需冷靜應變,才能有效疏散。
3. 避難疏散路線規劃,應避開修建中或老舊的建物或走廊,並考量學生同時疏散流量,使疏散動線順暢,另外要特別協助低年級及特殊需求學生之避難疏散。

## (三)抵達操場(或其他安全疏散地點)後,各班導師應確實點名,確

冬山國中辦理 107 年度『班際一分鐘地震防災演練競賽』計時表

| 第 隊 | 評分委員分項計時 |       | 累計時間 |
|-----|----------|-------|------|
|     | 演練項目一    | 演練項目二 |      |
|     | 時間 1     | 時間 1  |      |
| 1   |          |       |      |
| 2   |          |       |      |
| 3   |          |       |      |
| 4   |          |       |      |
| 5   |          |       |      |
| 6   |          |       |      |
| 7   |          |       |      |
| 8   |          |       |      |
| 9   |          |       |      |
| 10  |          |       |      |
| 11  |          |       |      |

評審簽名：\_\_\_\_\_

冬山國中辦理 107 年度『班際一分鐘地震防災演練競賽』成績總表

| 編 號 | 演練成績 | 演練累計時間 | 成績排序 | 最後成績確認 |
|-----|------|--------|------|--------|
| 1   |      |        |      |        |
| 2   |      |        |      |        |
| 3   |      |        |      |        |
| 4   |      |        |      |        |
| 5   |      |        |      |        |
| 6   |      |        |      |        |
| 7   |      |        |      |        |
| 8   |      |        |      |        |
| 9   |      |        |      |        |
| 10  |      |        |      |        |
| 11  |      |        |      |        |

評審簽名：\_\_\_\_\_

冬山國中辦理 107 年度『班際一分鐘防災演練競賽』出場序號表

| 序 號 | 抽籤代表簽名     |
|-----|------------|
| 1   | 黃于軒 二義     |
| 2   | 林文章 (代) 二信 |
| 3   | 蕭事成 一愛     |
| 4   | 陳麻榛 二仁     |
| 5   | 謝明峻 一仁     |
| 6   | 林文章 (代) 二愛 |
| 7   | 廖煥欣 二孝     |
| 8   | 莊林翰 一孝     |
| 9   | 張育頤 二忠     |

冬山國中 107 年度『班際一分鐘防災演練競賽』成績表

| 序 號 | 班 級 | 成 績  | 名 次 |
|-----|-----|------|-----|
| 1   | 二義  | 95   | 第二名 |
| 2   | 二信  | 95.5 | 第一名 |
| 3   | 一愛  | 81.5 |     |
| 4   | 二仁  | 65   |     |
| 5   | 一仁  | 86.5 |     |
| 6   | 二愛  | 31.5 |     |
| 7   | 二孝  | 26   |     |
| 8   | 一孝  | 86.5 |     |
| 9   | 二忠  | 89.5 | 第三名 |

# 宜蘭縣立冬山國民中學

107年度『班際一分鐘防災演練競賽』獲獎印領清冊-1(107年6月6日)

| 編號 | 年級 | 班級 | 座號 | 姓名  | 禮券(元) | 簽章  | 備註  |
|----|----|----|----|-----|-------|-----|-----|
| 1  | 二  | 信  | 5  | 林嘉晟 | 150   | 林嘉晟 | 第一名 |
| 2  | 二  | 信  | 13 | 鍾昭衡 | 150   | 鍾昭衡 | 第一名 |
| 3  | 二  | 信  | 18 | 陳家萱 | 150   | 陳家萱 | 第一名 |
| 4  | 二  | 信  | 4  | 李佳晉 | 150   | 李佳晉 | 第一名 |
| 5  | 二  | 信  | 24 | 鍾沛宸 | 150   | 鍾沛宸 | 第一名 |
| 6  | 二  | 信  | 15 | 林于珊 | 150   | 林于珊 | 第一名 |
| 7  | 二  | 信  | 17 | 林席琳 | 150   | 林席琳 | 第一名 |
| 8  | 二  | 信  | 7  | 邱俊智 | 150   | 邱俊智 | 第一名 |
| 9  | 二  | 信  | 2  | 江郁辰 | 150   | 江郁辰 | 第一名 |
| 10 | 二  | 信  | 14 | 向宜蘋 | 150   | 向宜蘋 | 第一名 |
|    |    | 合計 |    |     | 1500  |     |     |

承辦人：教師兼任  
總務主任 林文章

出納：出納組  
組長 廖雅雪

校長：校長劉靜怡

所得

# 宜蘭縣立冬山國民中學

107年度『班際一分鐘防災演練競賽』獲獎印領清冊-2(107年6月6日)

| 編號 | 年級 | 班級 | 座號 | 姓名  | 禮券(元) | 簽章  | 備註  |
|----|----|----|----|-----|-------|-----|-----|
| 1  | 二  | 義  | 2  | 何益華 | 100   | 何益華 | 第二名 |
| 2  | 二  | 義  | 3  | 李至翔 | 100   | 李至翔 | 第二名 |
| 3  | 二  | 義  | 4  | 沈柏宇 | 100   | 沈柏宇 | 第二名 |
| 4  | 二  | 義  | 8  | 黃彥碩 | 100   | 黃彥碩 | 第二名 |
| 5  | 二  | 義  | 12 | 蕭奕軍 | 100   | 蕭奕軍 | 第二名 |
| 6  | 二  | 義  | 13 | 李巧寧 | 100   | 李巧寧 | 第二名 |
| 7  | 二  | 義  | 14 | 李昕美 | 100   | 李昕美 | 第二名 |
| 8  | 二  | 義  | 15 | 林子涵 | 100   | 林子涵 | 第二名 |
| 9  | 二  | 義  | 16 | 俞巧健 | 100   | 俞巧健 | 第二名 |
| 10 | 二  | 義  | 17 | 黃子軒 | 100   | 黃子軒 | 第二名 |
|    |    | 合計 |    |     | 1000  |     |     |

承辦人： 教師兼任 總務主任 林文章

出納：

已發給  
登錄所得

校長：

校長劉靜怡

# 宜蘭縣立冬山國民中學

107年度『班際一分鐘防災演練競賽』獲獎印領清冊-3(107年6月6日)

| 編號 | 年級 | 班級 | 座號 | 姓名  | 禮券(元) | 簽章  | 備註  |
|----|----|----|----|-----|-------|-----|-----|
| 1  | 二  | 忠  | 6  | 張宥頡 | 50    | 張宥頡 | 第三名 |
| 2  | 二  | 忠  | 7  | 陳柏愷 | 50    | 陳柏愷 | 第三名 |
| 3  | 二  | 忠  | 8  | 陳禹丞 | 50    | 陳禹丞 | 第三名 |
| 4  | 二  | 忠  | 10 | 黃韻評 | 50    | 黃韻評 | 第三名 |
| 5  | 二  | 忠  | 13 | 羅文野 | 50    | 羅文野 | 第三名 |
| 6  | 二  | 忠  | 14 | 王珮鎔 | 50    | 王珮鎔 | 第三名 |
| 7  | 二  | 忠  | 20 | 許家馨 | 50    | 許家馨 | 第三名 |
| 8  | 二  | 忠  | 21 | 陳若瑜 | 50    | 陳若瑜 | 第三名 |
| 9  | 二  | 忠  | 23 | 盧芷薇 | 50    | 盧芷薇 | 第三名 |
| 10 | 二  | 忠  | 24 | 龔瑛云 | 50    | 龔瑛云 | 第三名 |
|    |    | 合計 |    |     | 500   |     |     |

承辦人：教師兼任  
總務主任 林文章

出納：

納  
處  
錄  
所  
得

校長：

校長劉靜怡

## 107 年 6 月 6 日辦理班際防災演練競賽-1



活動照片 1 (準備中-1)



活動照片 2 (準備中-2)



活動照片 3 (準備中-3)



活動照片 4 (準備中-4)



活動照片 5 (準備中-5)



活動照片 6 (地震發生前)

## 107 年 6 月 6 日辦理班際防災演練競賽-2



活動照片 7 (就地掩護中)



活動照片 8 (就地掩護中)



活動照片 9 (避難疏散中)



活動照片 10 (疏散至指定位置並點名)



活動照片 11 (疏散至指定位置)



活動照片 12 (換場中)

## 107 年 6 月 6 日辦理班際防災演練競賽-3



活動照片 13 (地震發生前)



活動照片 14 (就地掩護中)



活動照片 15 (就地掩護中)



活動照片 16 (避難疏散至指定位置)



活動照片 17 (點完名後蹲下)



活動照片 18 (中場休息)

## 107 年 6 月 6 日辦理班際防災演練競賽-4



活動照片 19 (地震發生前)



活動照片 20 (就地掩護中)



活動照片 21 (就地掩護中)



活動照片 22 (避難疏散至指定位置)



活動照片 23 (就地掩護中)



活動照片 24 (成績登錄與統計)

頒獎：107 年 6 月 20 日於週會時間進行頒獎



活動照片 1 頒發獎狀-1



活動照片 2 頒發獎狀-2



活動照片 3 頒發獎狀-3