

生存家族

近年来灾祸重重，汶川地震；7.21 北京大暴雨；还有一群人冒雪爬野长城，困在山上。

当你背上行囊准备出游时，有没有想过，遇到暴雨、暴雪等天气，如何自救？

今天我们将教你在旅途中遇到灾难，如何求救、如何自救、如何穿衣、如何饮食等，向大众传授户外生存技巧和防灾技能。

本课程将详细讲述如何打造一个在危急关头靠得住的背包，除了完整详细的逃生背包物品清单，还会对每一件物品的功能和使用方法做出详尽的解释并使用。

地球危机时代来临，灾难步步逼近！地震、海啸、洪水等自然灾害随时都有可能不期而至，无情地将我们推入严酷的生存困境。此时，一个精心筹备的“逃生背包”就是你的救命稻草！它能在危机四伏的灾难逃生中拯救你的生命，助你平安度过灾难自救的黄金 72 小时。

课程名称	课程目标	课程内容	上课方式
1、了解 BOB——逃生背包	1、学习并了解什么是 bob 2、准备自己的 bob，发散孩子思维 3、增强危机意识，学会利用身边的物品保护保护自己	1、逃生背包的选择（类型、大小、材质） 2、逃生背包里面都装哪些物品 3、逃生背包的用途	课堂讲解、展示
2、水和净水用具	1、了解纯水与自然水、硬水与软水的区别； 2、认识吸附、沉淀、过滤和蒸馏等净水方法 3、通过净水任务实现动手及思考力	1、净水工具有哪些 2、多种净水方式 3、用自己的方式完成净水	讲解、介绍、学生实践
3、食物和炊具	1、了解热量以及能量概念 2、了解各类食物使用时注意安全事项 3、认识哪些是垃圾食品 1.初步了解“三无食品”、过期食品、，知道吃了这些食品会危害身体健康。 2.能参考生产日期及安全标志选购安全健康的食品。 3.在生活中增强食品安全意识，提高自我保护能力	1、逃生食物 2、炊具选择与使用 3、食物烹饪	学生自带食物、了解热量、最好能现场做些食物
4、衣物	1、为自己准备衣物、自己的事情自己做，增强自我照顾自己能力，培养独立自主能力 2、游戏方式提高参与度，除了衣物的正常使用，扩展衣物	1、运动及户外穿衣法则 2、不同季节必备类装备 3、百变头巾 4、衣物整理及收纳	注意衣服防水收纳

	其它功能		
5、庇护所	<p>1、通过搭建庇护所，激发孩子的探索欲和成功感。</p> <p>2、通过让孩子直观的体验，了解如何搭建庇护所，掌握一定的搭建庇护所的方法。</p> <p>3、提高孩子们的团队意识，同伴间的合作能力，培养主动寻求解决问题的方法。</p>	<p>1、不同类型庇护所</p> <p>2、庇护所-帐篷搭建</p>	帐篷 搭建持续(到课程结束展示)木屋搭建, 齐心带物料, 搭建小型庇护所
6、火	<p>1、引导幼儿燃烧现象，了解火的性质、用途及危害。</p> <p>2、向幼儿进行安全教育，增进幼儿安全防火意识。</p> <p>3、一旦发生火灾，要知道如何自我保护和如何自救。</p>	<p>1、火的用途及用火安全</p> <p>2、不同生火方式工具套装</p> <p>3、引火源泉</p>	
7、急救用具及个人卫生	<p>1、学习掌握紧急救护的基本技能</p> <p>2、提高生存技能与合作能力</p> <p>3、培养珍爱生命，关爱他人的社会责任感</p>	<p>1、常用外伤急救用品</p> <p>2、部分急救用品使用（三角巾、绷带）</p> <p>3、止血、包扎、固定、搬运</p>	设置受伤场景
8、工具	<p>1、分散思维，增强动手动脑能力，利用身边的工具作为逃生工具</p> <p>2、提高动手能力，制作自己的 EDC</p>	<p>1、求生小刀</p> <p>2、EDC 学习</p> <p>3、多功能工具</p> <p>4、照明工具</p>	准备自己的 edc
9、通讯		<p>1、求救信号</p> <p>2、线路标记</p>	
10、防卫、自卫		<p>1、自我防卫工具</p> <p>2、自我防卫技巧</p>	
11、心理与生理	增加对运动的兴趣，培养运动习惯	<p>1、心理准备</p> <p>2、身体准备（强健体魄）</p>	
12、逃生计划	<p>1.通过教学使学生了解野外活动的趣味性。</p> <p>2.通过教学使学生了解野外活动的相关知识。</p> <p>3.通过教学使学生了解野外生存的基本技能与方法，能解决实际问题。</p> <p>4 通过生活实践积累，学会方向的辨别。</p>	生存体验课 2 天一晚	涉及露营和自己作餐