

编者按

根据国家相关法律规定，教育主管部门和人民防空主管部门负责组织实施在校学生的人民防空教育。沪、苏、浙、皖长三角三省一市人防主管部门依据《中华人民共和国国防法》《中华人民共和国人民防空法》《中华人民共和国国防教育法》及各省相关规定，本着启蒙学生国防意识，掌握人民防空的基本知识和技能，培养学生爱国主义和集体主义情怀，锻炼学生临危不惧的心理素质，提高学生的自救能力，组织编写了本讲义。

《小学人民防空知识讲义》（长三角版）的授课对象为全日制小学学生，内容包括人民防空常识、防空袭行动常识、防空袭基本技能训练和校园防空袭疏散演练四个单元。前两个单元注重人民防空知识介绍，后两个单元注重人民防空技能训练。通过教学使学生掌握人防基本常识，辨别防空警报信号，并学会利用人民防空工程进行疏散和掩蔽。

教师在教学过程中可以根据《小学人民防空知识讲义》（长三角版）内容编写教学教案、增加教学素材、拓展教学方法。根据小学生特点，通过课堂教学、主题班会、专题讲座、参观学习、疏散演练、社会实践等多种活动，灵活安排教学内容，

使得学校人民防空教学形式更加丰富多彩。

我们在编写过程中，结合三省一市各自的地域特点和比较优势，注意吸纳人民防空发展的最新成果，参阅了《人民防空学》《中国人民防空与防灾》等专著及大量相关文献，借鉴了许多学者的资料和观点。在此，谨向同行作者表示衷心感谢。

《小学人民防空知识讲义》（长三角版）中如有不足之处，恳请广大读者提出意见和建议，以便我们不断修改、优化和完善。

本书编写组

目 录

第1单元 人民防空常识 1

教学目标 1

一、人民防空的基本概念 1

二、人民防空的主要设施 5

三、人民防空行动的基本手段 10

拓展与思考 12

第2单元 防空袭行动常识 15

教学目标 15

一、现代空袭的特点与危害 15

二、听到防空警报时的行动 17

三、空袭来临时的个人防护 19

拓展与思考 20

第3单元 防空袭基本技能训练 24

教学目标 24

一、辨别防空警报 24

二、识别常见人防疏散标志 25

三、学会掩（隐）蔽动作 26

本单元训练自评报告 28

第4单元 校园防空袭疏散演练 29

教学目标 29

一、演练内容 29

二、演练要求 30

三、演练准备 30

四、演练过程 30

本单元演练自评报告 33

后记 35

第1单元 人民防空常识

教学目标

人民防空是国之大事，是国家战略，是长期战略。要坚持人民防空为人民，铸就坚不可摧的护民之盾。现代信息化战争条件下，应围绕“战时防空、平时服务、应急支援”，把握国家安全形势和战争形态发展变化，适应空袭与防空袭特点，提高人民防空斗争能力，切实保护人民生命财产安全。通过本单元学习，了解空袭与防空的概念，掌握人民防空的定义、任务和标志，熟悉防空警报信号，理解人防工程概念、标志、用途和作用等方面的基本知识。

一、人民防空的基本概念

人民防空是战争由陆地战场、海上战场扩展到空中战场后，随着空袭的出现而萌生，并随之发展起来。面对战争威胁和考验，人民防空是保护城市居民，减轻空袭后果的重要手段和有效方法之一。

（一）空袭与防空

空袭与防空就像“矛”与“盾”，有进攻就有防御，有空袭就有防空袭，两者在斗争中不断发展。

1. 空袭的产生

空袭是随着飞行器用于战争而产生和发展的。1903年美国的莱特兄弟发明了世界上第一架有动力、可操纵的飞机，实现了人类航空史上的重大突破。飞机的出现，引起了欧美各国军事当局的高度重视，很快被用于军事目的。1911年在意大利与土耳其的战争中，意大利军人从飞机上向土耳其军队阵地投下了

4 颗由手榴弹改造的炸弹。这是世界飞机作战史上的第一次空袭。（如图 1-1）之后，空袭便成为一种新的作战样式，登上了战争舞台。



图 1-1 历史上的第一次空袭

2. 什么是空袭

空袭是指使用航空器、导弹等兵器从空中对地面（下）、水面（下）目标进行袭击。其目的是摧毁、破坏对方的重要目标以及战备设施，削弱其军事实力和战争潜力。

飞机是主要的航空器。空袭通常通过轰炸机、攻击机、联合攻击战斗机、无人机等军用飞机来实施，又可采用远程打击实施空袭。远程打击主要采用地对地弹道导弹、巡航导弹和舰对舰导弹等武器精确地对预定目标实施致命打击。

根据使用武器不同，空袭一般可分为常规空袭与非常规空袭。使用核武器、化学武器、生物武器等大规模杀伤、破坏性武器的空袭为非常规空袭，其余为常规空袭。空袭作战已成为达成局部战争目的的主要手段。

3. 什么是防空

空袭与防空是对立统一的两个方面，有空袭必然就有防空。防空是指对来自航空空间或外层空间的敌方航空器或导弹进行斗争的行动，简称防空。现代防空主要是防御敌方飞机、导弹以及航天兵器的行动。

随着空袭兵器，特别是高技术空袭兵器的发展，空袭的破坏效能迅速提高，空袭已成为高技术战争的主要作战样式，从而使防空不仅越来越困难，而且越来越重要。

（二）人民防空的定义与任务

人民防空是国防的重要组成部分，是现代城市建设的重要内容，是一项全民的社会公益事业。

1. 什么是国防

国防是国家为防备和抵抗侵略，制止武装颠覆和分裂，保卫国家主权、统一、领土完整、安全和发展利益所进行的军事活动，以及与军事有关的政治、经济、外交、科技、教育等方面的活动。中华人民共和国一贯奉行防御性国防政策，独立自主、自力更生地建设和巩固国防，实行积极防御，坚持全民国防。

2. 什么是人防

人防是人民防空的简称，是国家根据国防需要，动员和组织群众采取防护措施，防范和减轻空袭危害。

人民防空是国之大事、国家战略、长期战略，始终坚持“战时防空、平时服务、应急支援”的使命任务。

人民防空与要地防空、野战防空共同构成了我国三位一体的国土防空体系。（如图 1-2）要地防空是指为保卫国家重要地区或目标安全而组织的区域性的防空。野战防空是指军队在野战条件下进行有组织的防空斗争。在国土防空体系中，三者统一指挥和协调行动，形成相互配合、相互支援、集中统一的整体防空力量。



图 1-2 我国三位一体的国土防空体系

防空按其手段不同分为主动防空和被动防空。使用飞机、高射炮、地空导弹、拦阻气球、电子对抗装备等防空兵器和装备，直接消灭、阻止、干扰敌方飞行器的措施和行动，称为主动防空；采取构筑防空工事，疏散隐蔽人员、物资，灯火管制，伪装及消除空袭后果等的措施和行动，称为被动防空。人民防空属于被动防空。

3. 人民防空的任务

战时人民防空的主要任务是适时鸣放防空警报、组织人员及物资疏散掩（隐）蔽、组织对重要经济目标实施防护、组织人民防空管制和组织消除空袭后果。

平时人民防空的主要任务是开展人民防空教育、组织人员防空袭疏散演练、建设和维护人防工程、建立指挥通信系统、制定城市防空袭斗争预案、研究重要经济目标防护技术和方法、组建和训练人民防空专业队伍和应急支援各类灾害事故的处置。

4. 人民防空的作用

人民防空是保存战争潜力的有效措施。现代战争不仅会消耗大量的人力、物力，而且破坏性巨大。在战争中只有有效地保存战争潜力，才能争取主动，持久抗敌。战争潜力的大小，决定了战争能否持久，而人民防空能最大限度地保存人力、物力，是保存战争潜力的有力措施。

人民防空可以增强城市的要塞作用。城市是国家或地区的政治、经济、文化中心，人口集中，交通发达，经济要素密集，战略地位十分重要。所以，城市是人民防空的重点，战时人防工程可以为人员和物资提供掩蔽场所，有效提升城市的防空袭能力。

人民防空对延缓和制约战争的爆发产生一定的威慑作用。一个国家人民防空工作的好坏，是敌人是否发动战争必须考虑的因素之一。人防工程完备、警报系统先进、防空组织严密、人民防空素质高等，这些都对延缓和制约战争的爆发起一定的威慑作用。

5. 中国人民防空的创立与标志

中国人民防空创立于1950年10月31日。是日，周恩来总理亲自主持召开会议研究全国的防空问题。经毛泽东主席批准，中央于当日向各中央局、分局发出了《关于准备人民防空工作问题》的电报，标志着中国人民防空的创立。

中国人民防空标志经国务院、中央军委批准，自1999年5月1日起启用。该标志（如图1-3）由文字和图案两部分构成，其基本含义是中国人民防空。金黄色长城图形象征中华人民共和国，并寓意人民防空是国防的重要组成部分，是我国的地下长城。CCAD是中国人民防空的英文（Chinese Civil Air Defence）缩写。蓝色三角图形和橙色背景为《日内瓦公约》第一附加议定书确定的民防国际通用标志的主体，象征中国人民防空与国际民防接轨。图案的绿色橄榄枝象征和平与安宁。图案的金黄色框为人民防空工程图形，象征人民防空的基本手段、任务和宗旨，即人民防空通过采用工程掩蔽等防护措施，防范和减轻空袭及灾害的危害，保护人民生命和财产安全。



图 1-3 中国人民防空标志

6. 民防与人防的区别

民防是民众防护的简称，是指政府动员和组织群众采取防空袭、抗灾救灾措施，实施救援行动，防范与减轻灾害危害的活动。它包括战争空袭的防护、自然灾害的防护和民间人为灾害的防护。国外也多把民众参与实施的战时防空与平时救灾相结合，称为民防。

人防和民防的概念既有区别又有联系。人防与民防的区别是：人防即人民防空的简称；民防是民众防护的统称，具有防空防灾平战兼顾的双重属性。但是，无论是人防还是民防，都是由空袭与防空袭发展而来的。从应对战争灾害角度讲，两者的职能是一致的。

1990年，国际民防组织大会确定每年的3月1日为国际民防日，以纪念1972年3月1日国际民防组织成为政府间国际组织，加强公众对“保护生命、财产和环境”的认知。

二、人民防空的主要设施

为了保障人员在遭遇空袭时能够迅速疏散掩蔽，城市依法建设防空警报和人防工程等人防设施。

（一）人防工程

人民防空工程也称人防工程、民防工程（在长三角地区，上海市简称“民防工程”，江苏省、浙江省和安徽省简称“人防工程”，本书统称人防工程），包括为保障战时人员与物资掩蔽、人民防空指挥、医疗救护等而单独修建的地下防护建筑，以及结合地面建筑修建的战时可用于防空的地下室。

1. 人防工程标志

人防工程标志有两种类型：人防工程指示牌、人防工程标志牌。



上海市人防工程指示牌（左图）和标志牌（右图）



江苏省人防工程指示牌（左图）和标志牌（右图）



浙江省人防工程指示牌(左图)和标志牌(右图)



安徽省人防工程指示牌（左图）和标志牌（右图）

图 1-4 人防工程标志

(1) 人防工程指示牌

人防工程指示牌上的白色尖角指向正确的方向，表示沿此方向前进，在附近能找到人防工程以供人员掩蔽。



图 1-5 人防工程标志主图案

(2) 人防工程标志牌

人防工程标志牌一般悬挂在人员掩蔽所出入口部的上方，表示此处为合格的人防工程，可供人员掩蔽，并提供一定程度的防护。

人防工程标志中的主图案（如图 1-5）的含义为：跑进的人和拱门代表掩蔽行为和应急掩蔽场所入口，三角形代表民防，具有牢固、平稳、安全的含义。

2. 人防工程的作用

人防工程是战时掩蔽人员、物资，保护人民生命和财产安全的重要场所，也是实施人民防空最重要的物质基础。在战时和平时都有着重要的作用（如图 1-6），人防工程应当在保证战时使用效能的前提下，有利于平时的经济建设、群众的生产生活和工程的开发利用。国家保护人民防空设施不受侵害。禁止任何组织或者个人破坏、侵占人民防空设施。

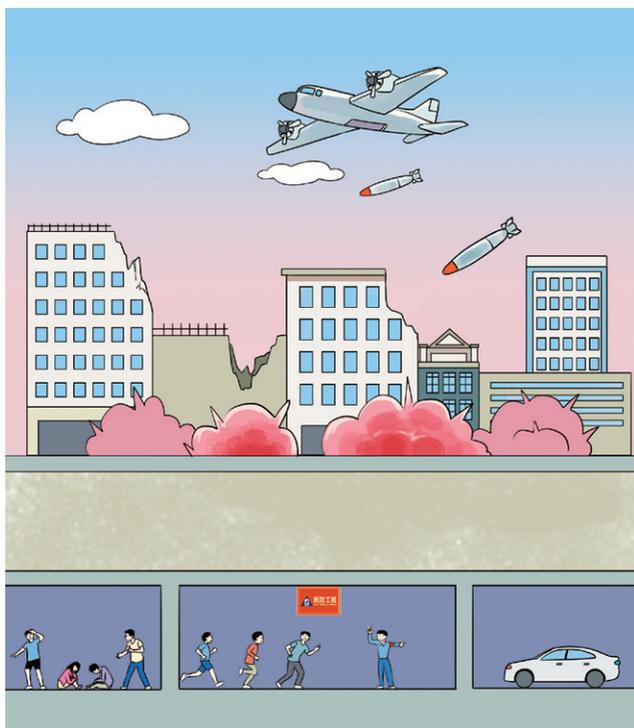


图 1-6 人防工程的作用

3. 人防工程的使用方法和要求

人防工程有较好的防护功能，但使用不当也会产生安全问题。因此，我们应掌握其使用方法和要求。

- (1) 熟悉疏散路线及人防工程标志。
- (2) 沉着冷静，迅速有序进入人防工程，并到指定位置掩蔽。
- (3) 进入工程掩蔽时应携带个人防护用品、生活必需用品、密封食品和饮用水等。切忌携带有异味的食物和易燃易爆物品。
- (4) 掩蔽人员在工程内要服从指挥。安静坐卧，尽可能少活动，保持体力，减少工程内氧气消耗。
- (5) 注意工程内的卫生，防止污染。人员大小便要到指定的地方；丢弃的废弃物要密封、隔离存放。
- (6) 撤出人防工程时由工作人员开门，有秩序地撤出，切忌蜂拥而出，以免在出入口部造成意外伤害。

（二）防空警报设施

防空警报设施，是指专门用于传递、发放防空警报信号的设备设施，包括警报器及其支架、控制设备、控制线路、电源线路、后备电源等。

防空警报是由国家统一规定的、使广大人民群众事先有所准备并统一采取防范行动而实施的音响警报信号。通常由人民防空指挥机构，根据敌方可能空袭的情报适时鸣放。“防空警报”是“防空警报信号”的简称。我们通常说的“鸣放防空警报”实际上是指鸣放防空警报信号。

（1）防空警报器

防空警报器是一种能发出高强度、有别于其他报警信号的警报器。目前，我国人民防空户外音响警报器常见的种类有电动警报器、电声警报器和手摇警报器。（如图 1-7）



图 1-7 防空警报器

(2) 防空警报信号

我国规定的防空警报信号分预先警报、空袭警报、解除警报三种。

预先警报是在获知敌人即将对城市进行空袭的情况下鸣放的警报信号。

预先警报信号规定：鸣36秒，停24秒，反复3遍为一个周期，时间3分钟，特点是“长间隔”。（如图1-8）



图 1-8 预先警报信号

空袭警报是在敌空袭兵器已临近城市上空，已经开始或者马上就要对城市目标进行攻击的情况下鸣放的警报信号。

空袭警报信号规定：鸣6秒，停6秒，反复15遍为一个周期，时间3分钟，特点是“短间隔”。（如图1-9）



图 1-9 空袭警报信号

解除警报是在敌空袭危险已经解除的情况下鸣放的警报信号。

解除警报信号规定：连续鸣放一长声，时间3分钟，特点是“无间隔”。（如图1-10）



图 1-10 解除警报信号

（3）防空警报的作用

战时，防空警报用于人民防空，是防空袭行动的信号，也是各级人民政府实施人民防空指挥，组织人员疏散的基本手段。

平时，防空警报用于抗灾救灾和突发事故情况下的灾情预报和紧急报知。

（4）防空警报试鸣

《中华人民共和国人民防空法》规定：县级以上地方各级人民政府根据需要可以组织试鸣防空警报；并在试鸣的五日以前发布公告。

上海市在每年九月的第三个星期六即“全国防教育日”组织防空警报试鸣，浙江省在每年5月12日即“防灾减灾日”组织防空警报试鸣，江苏省和安徽省在每年9月18日组织防空警报试鸣。



图 1-11 上海市“全国防教育日”宣传海报

三、人民防空行动的基本手段

人民防空行动是通过鸣放防空警报、组织疏散掩蔽、组织城市防空管制、消除空袭后果等一系列措施对人员及重要经济目标进行防护的行动，其目的是保护人民生命财产安全，减少国民经济损失，保存战争潜力，维持战时城市正

常生产及生活秩序。

人民防空行动的基本手段一般可以用“鸣”“走”“藏”“消”四个字来概括。

“鸣”——鸣放防空警报

在战争的不同状态下发出不同的警报信号，使所有人员能根据防空警报信号做出正确反应。

“走”——人民防空疏散

在临战前，有计划地组织有关单位将人员、物资向周边省市或城市郊区疏散，减少因敌空袭造成的人员伤亡，保存重要生产能力，减轻战时城市负担。

“藏”——人员物资掩蔽

根据防空警报信号，人员就近利用人防工程进行掩蔽或利用地形地物进行隐蔽，以躲避敌空袭，保全自身，转移物资。

“消”——消除空袭后果

在遭空袭后，群众防空组织和城市居民迅速有组织地进行抢险抢修和自救互救行动，以保障城市正常运转，恢复正常的生产生活秩序。



图 1-12 上海市“鸣、走、藏、消”海报宣传图

拓展与思考

国际民防组织

钟杰

人民防空（简称“人防”）和民众防护（简称“民防”）都是由空袭与防空袭发展而来的。人防职能的着眼点在于战时对人民群众的防护，应对战争灾害。国际上一般把民众参与实施的战时防空与平时救灾相结合，称为民防，除了应对战争灾害外，还应对各种危害民众生命、财产安全的非战争灾害。两者既有区别又有联系。

世界上最早的民防组织诞生于第一次世界大战中的英国伦敦。为了应对德军对伦敦持续空袭所造成的威胁，1917年8月，英国率先成立了“伦敦防空指挥部”，实施灯火管制、构筑防空洞、疏散居民、发布防空警报等措施，从而有效降低了德军空袭所造成的破坏，减少了城市居民的伤亡。这些防空措施称得上是民防的萌芽，而“防空洞”则成为民防工程的“始祖”。

1931年，法国军医乔治·圣·保罗创建了“日内瓦区国际协会”。目的是在战时利用中立区保护老、幼、妇、残等非战斗人员。1958年，该协会改名为国际民防组织（International Civil Defence Organization, ICDO），1972年向联合国申请注册并得到承认，由非政府组织转变为各国政府参加的国际组织。国际民防组织共由60个成员国、16个观察员和22个附属成员国组成，是世界最大的民防组织。

国际民防组织的宗旨是帮助各国发展相关机构，在发生自然和人为灾难时保护和援助民众，同时保护财产和环境。其组织章程共列举了15项任务，主要内容为：鼓励成立各国的民防机构；组织自然灾害方面的救灾工作；促进各救灾机构间的合作；提供技术支援，收集与利用民防资料，培训民防队员，加强民防宣传；等等。

我国于1992年加入国际民防组织。1998年，第11届国际民防大会在北京召开，大会通过了旨在面对21世纪的灾害为各国人民提供保护的《北京宣言》。2006～2009年间，我国政府和国际民防组织在北京、上海等地举办了3期“备灾与灾害应急管理培训班”，与来自其他成员国的代表共同就防灾减灾方面的

课题开展交流，进一步巩固和发展了友好合作关系。

[节选自《城市人民防空风险防控》（同济大学出版社2021年版）]

▲ 本单元思考题 ▲

1. 人民防空是_____的重要组成部分。
A. 国防 B. 城市建设 C. 海防
2. 中国人民防空标志由文字和图案组成，图案由金黄色外框、金黄色长城、绿色橄榄枝、蓝色三角图形和橙色背景组成，文字_____是中国人民防空的英文缩写。
A. CACD
B. CCDA
C. CCAD
3. 中国人民防空标志的绿色橄榄枝图案象征_____。
A. 和平与安宁
B. 军队与人民
C. 和平与勇敢
4. 防空警报信号可分为_____。
A. 预先警报、疏散警报、集合警报
B. 疏散警报、集合警报、解除警报
C. 预先警报、空袭警报、解除警报
5. 空袭警报是在敌空袭兵器已临近城市上空，已经开始或者马上就要对城市目标进行攻击的情况下鸣放的警报信号。空袭警报信号的规定是_____。
A. 鸣6秒，停6秒，重复15遍为一个周期，时间3分钟。
B. 鸣8秒，停8秒，重复15遍为一个周期，时间3分钟。
C. 鸣36秒，停36秒，重复3遍为一个周期，时间3分钟。

6. 人防工程包括为保障战时人员与物资掩蔽、人民防空指挥、医疗救护等需要而单独修建的 _____ ，以及结合地面建筑修建的战时可用于防空的 _____ 。

- A. 地下防护建筑，地下室
- B. 公用工程，专用工程
- C. 专用工程，公用工程

7. 国家规定每年9月份的 _____ 为全民国防教育日。

- A. 第一个星期六
- B. 第二个星期六
- C. 第三个星期六

8. 下列关于人民防空主要设施描述最正确的是 _____ 。

- A. 人防工程和应急避难场所
- B. 应急避难场所和地下空间
- C. 人防工程和防空警报设施

9. 预先警报的鸣放要求是鸣 _____ 秒，停 _____ 秒，反复3遍为一个周期，时间3分钟。

- A. 35、20
- B. 36、24
- C. 37、26

10. 人民防空行动的基本手段是 _____ 。

- A. 鸣、打、走、藏
- B. 打、走、藏、躲
- C. 鸣、走、藏、消

参考答案：1.A 2.C 3.A 4.C 5.A 6.A 7.C 8.C 9.B 10.C

第2单元 防空袭行动常识

教学目标

飞机出现并应用于战争以后，防空袭行动应运而生。空袭是现代战争的主要进攻手段，具有很强的杀伤力和破坏性。除了军事目标外，城市的工业区、港口、车站、桥梁、水库等，都是空袭的重要目标。因此在现代战争中，不仅作战部队要防范空袭毁伤，城市和重要经济目标也要防范和减轻空袭危害。本单元主要讲述现代空袭的特点与危害，以及防空袭行动方面的知识。通过教学使学生了解现代空袭的基本特点和危害，掌握当空袭来临时听到防空警报信号应该采取的行动和掩（隐）蔽的方法。

一、现代空袭的特点与危害

随着航天、航空技术的发展，空袭兵器性能发生了质的飞跃，各种战略战斗轰炸机、精确制导武器、无人驾驶飞机、隐形飞机、空中侦察机、电子战飞机、空中加油机等投入使用，使空袭命中精度和远程作战能力空前提高，空袭在现代战争中的地位越来越突出。近年来，世界上发生的几场局部战争均以空袭为主。来自空中的威胁越来越大，防空袭在现代战争中的地位也越来越不可替代。

（一）现代空袭的特点

现代空袭是信息化条件下局部战争的主要作战样式，通常使用航空器、导弹等精确制导武器，对攻击目标实施打击。现代空袭的基本特点可以用“快”“准”“狠”三个字来概括。

快——突然袭击，先发制人

突然袭击是战争的一般规律，其实质是利用“时间差”使对方来不及做出

反应而处于被动。随着现代航空技术的提高，空袭作战的突然性更加明显。武器从准备到发射的响应时间短，且飞行速度快，可以达到 10 倍以上音速。

准——打击精确，效能提高

新一代作战武器拥有先进的火力控制系统、光学和红外瞄准系统，各种精确导航系统和精确制导武器使现代空袭作战的命中精度大大提高。运用远程精确制导武器，空袭一方可在对方的防空火力圈外，实施不见面的空中打击。

狠——立体杀伤，毁灭打击

现代空袭作战中，可实施高、中、低空作战，武器威力大、打击方式凶狠。

（二）空袭的危害

空袭导致平民生命财产严重损失，各类建筑物倒塌，重要道路、桥梁、生命线工程毁坏，城市火灾蔓延，有毒有害气体泄漏，断电断水，社会秩序混乱，民众心理遭受严重打击等。（如图 2-1）

第一次世界大战期间，空袭作战被广泛采用。1914 年 8 月 30 日，德国空袭了法国巴黎，同年 12 月 21 日、25 日又分别空袭了法国杜夫尔和英国伦敦。“一战”时德军共投掷 5 万多吨弹药，空袭伦敦 110 余次，炸死炸伤 4000 余人。

第二次世界大战期间，1943 年 7 月至 8 月，美、英空军对德国汉堡进行了空袭。汉堡 55% ~ 60% 建筑遭到破坏，35 万余人伤亡。

全面抗日战争时期，侵华日军对重庆实施了多番轰炸。据不完全统计，在 1938 年 2 月 28 日 ~ 1943 年 8 月 23 日长达 5 年半的时间里，日军实施轰炸 218 次，出动飞机 9513 架次，投弹 21593 枚，炸死市民 11889 人，炸伤 14100 人，炸毁房屋 17608 幢。侵华日军对重庆长时期的无差别轰炸，给中国人民造成了巨大的灾难，这是日本军国主义对中华民族犯下的不容抵赖的滔天罪行。



图 2-1 空袭的危害

随着军事技术的发展，现代空袭的命中精度和远程作战能力显著提高，极大地增强了空袭的毁伤效果，空袭成为现代战争的重要手段。

1991年，以美国为首的多国部队对伊拉克实施持续不断的空袭，不仅摧毁了其军事能力，也使伊拉克的城市功能陷入瘫痪。高技术条件下的空袭对城市的交通、供水、供电、供气、供热、通信等基础设施的打击，以及造成对环境的次生灾害，加大了平民的伤亡。战争给伊拉克平民不仅带来失去亲人的痛苦，更带来伴随一生的心灵创伤。

二、听到防空警报时的行动

空袭来临时，我们该怎么办？如何进行自我保护？

在城市面临战争威胁时，应积极做好应对准备。房间的玻璃窗应贴上“米”字形或“井”字形的纸条或布条（如图 2-2），以防玻璃震碎伤人；熟悉周围的人防工程和进入人防工程的路线；要准备好随身携带的生活必需用品和药品，如手电筒、饮用水、急救包等。



图 2-2 玻璃窗贴上“米”字形或“井”字形的纸条或布条

一旦听到防空警报，立刻采取相应措施。

（一）听到预先警报时采取的行动

当听到预先警报时，如果在学校，首先保持冷静，听从学校老师指挥，跟随老师到指定地点躲避。如果在家中，立即拉断电闸，关闭燃气，携带好个人防护器材（如毛巾、雨衣和口罩等）和生活必需品（如饮用水、干粮和药品等），听从社区工作人员的指挥，迅速有序地进入人防工程或指定躲避地域。（如图 2-3）



图 2-3 听到预先警报时的行动

（二）听到空袭警报时采取的行动

听到空袭警报时，应立即关闭人防工程防护门。在人防工程内服从指挥，遵守人防工程使用要求。（如图 2-4）来不及进入人防工程的人员，要迅速利用地形地物就近躲避。



图 2-4 在人防工程内要服从指挥

（三）听到解除警报后采取的行动

当听到解除警报声，应有序离开人防工程，进入安全地带。

三、空袭来临时的个人防护

听到防空警报后，如无法进入人防工程，要迅速利用地形地物就近躲避。

1. 室内人员的防护

室内人员可在 5 层以上的钢筋混凝土楼房的底层、走廊、底层楼梯下，或在跨度较小的独立卫生间、厨房等处藏身。以上条件不具备时，也可趴在床下、桌子下，或蹲在墙角，切忌站在窗口或露天阳台上。（如图 2-5）

位置尽可能选择在来袭相反方向一侧，蹲在墙角的方法是：低下头，闭上眼睛，双手抱头蹲下，背靠墙角。



图 2-5 室内人员听到空袭警报后的防护

2. 室外人员的防护

在街上行驶的车辆应迅速靠路边停下，行人要就近进入地下室、地铁车站、钢筋混凝土建筑底层等处躲避，不要在高压电线、危险房屋和油库等易燃易爆危险处停留。（如图 2-6）在空旷地的人员可就近选择低洼地、路沟边、土堆旁或大树下等迅速就地卧倒躲避。卧倒的方法是避开（背向）爆炸方向，面部向下，护住耳朵，闭上双眼，用手肘支撑着地面，胸部和腹部不要紧贴地面，防止身体被震伤。

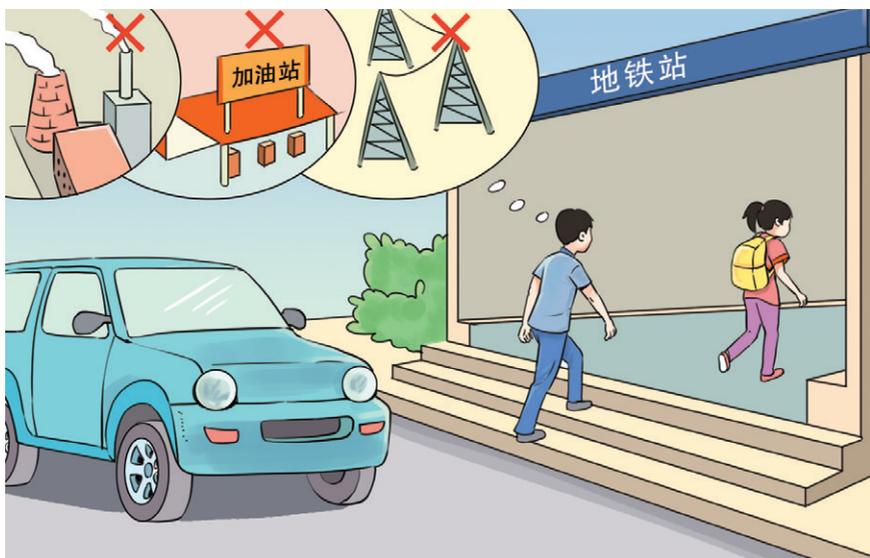


图 2-6 车辆上的人员就近进入地铁站

3. 公共场所人员的防护

在商店、影剧院、车站、码头等公共场所的人员应听从指挥，有秩序地进入人防工程或利用地形地物分散躲避，不要慌张、拥挤、乱跑。

拓展与思考

人民防空警报手语信号

关爱聋人群体，让他们平等参与、共享人民防空警报信息，是社会文明进步的标志，也是一切组织和个人的共同责任。人民防空警报手语信号规定如下：

预先警报

① “预先”手语（如图2-7a）：左手直立在前，右手横伸在后，双手手背相贴，置于胸前，右手向左内侧移动，表示提前。

② “警报”手语（如图2-7b）：左手叉开，指尖朝下成“∩”形，如钟的形状；右手食指放置钟的下面，模拟钟的形状急促、有力地向前顿两下，表示紧急敲钟、紧急警报，同时面露紧急表情。

空袭警报

① “空袭”手语（如图2-7c）：左手伸拇指、食指、小指，掌心向下，象征飞机外形；右手五指分开，掌心向左，置于飞机下方，象征一排炸弹；右手五指分开下落，象征飞机投炸弹动作。

② “警报”手语（如图2-7d）：左手叉开，指尖朝下成“∩”形，如钟的形状；右手食指放置钟的下面，模拟钟的形状急促、有力地向前顿两下，表示紧急敲钟、紧急警报，同时面露紧急表情。

解除警报

“解除警报”按聋人的语序是“警报解除”，所以我们按聋人语序来打手语。

① “警报”手语（如图2-7e）：左手叉开，指尖朝下成“∩”形，如钟的形状；右手食指放置钟的下面，模拟钟的形状急促、有力地向前顿两下，表示紧急敲钟、紧急警报，同时面露紧急表情。

② “解除”（结束）手语（图2-7f）：双手直立，掌心向外，拇指张开，其他四指弯曲与拇指并拢，然后双手向下挥动，同时放开五指。

（选编自国家人民防空办公室、中国残疾人联合会《关于推广使用人民防空警报手语的通知》）

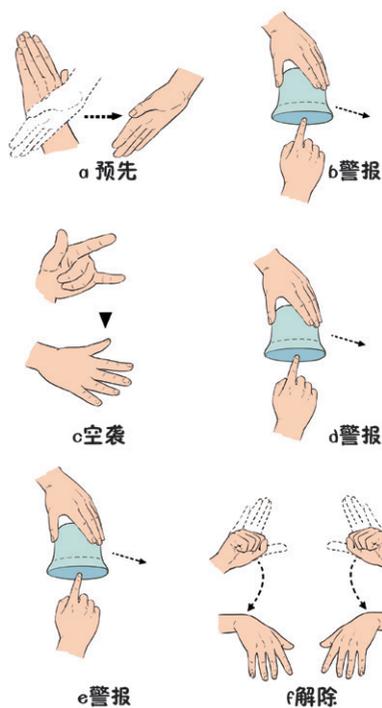


图2-7 防空警报手语图

请通过学习，学会使用手语表达人民防空警报信号。

本单元思考题

1. 空袭来临时，以下哪种行为是错误的？
 - A. 立即关闭煤气、切断电源、携带药品和必需的生活用品。
 - B. 就近进入人防工程或利用地形就近躲避。
 - C. 夜间撤离住宅时应打开室内所有灯光。

2. 战时下面哪些地方是相对安全的？
 - A. 电信大楼、发电站、加油站
 - B. 汽车站、大桥边、码头
 - C. 学校、教堂、居民住宅

3. 听到空袭警报后，如遇情况紧急无法进入人防工程时，在室内的人员哪种行为是错误的？
 - A. 躲到床底下或卫生间角落。
 - B. 躲到窗口边或阳台上。
 - C. 躲到室内墙角的桌子底下。

4. 在使用人防工程时，以下哪种方法是不正确的？
 - A. 节约用水，保持工程内的卫生。
 - B. 不要乱动工程内的防护设备。
 - C. 可以使用明火和吸烟。

5. _____，是为战时避免和减少城市人员伤亡，保存有生力量和战争潜力，采取的有效防护措施。
 - A. 人民防空宣传
 - B. 人防志愿者队伍
 - C. 人民防空疏散

6. 听到空袭警报后，如遇情况紧急无法进入人防工程时，在公共场所的人员，下列哪种行为是正确的？

- A. 迅速驾车赶回家。
 - B. 就近进入地下的地铁车站。
 - C. 待在公共场所原地不动。
7. 在学校听到预先警报后，下列哪种行为是正确的？
- A. 携带必需品，听从指挥，迅速撤离。
 - B. 继续上课到结束后再撤离。
 - C. 老师向上级领导汇报后再行动。
8. 听到预先警报后，下列哪些属于必须携带的生活必需品？
- A. 毛巾、水、饼干、创可贴等。
 - B. PAD、电脑、游戏机等。
 - C. 西瓜、香蕉、鲜花等。
9. 当空袭来临时，如遇情况紧急无法进入人防工程时，在室内墙角处躲避的动作正确的是：_____。
- A. 低下头，闭上眼，双手抱住双脚，背靠墙角。
 - B. 面对墙角，闭上眼，站在墙角边。
 - C. 低下头，闭上眼，双手抱头蹲下，背靠墙角。
10. 正确的卧倒动作应该是：_____。
- A. 避开爆炸方向，面部向下，护住耳朵，闭上双眼，胸部和腹部紧贴地面。
 - B. 面向爆炸方向，面部向下，护住耳朵，睁开双眼，胸部和腹部不要紧贴地面。
 - C. 避开（背向）爆炸方向，面部向下，护住耳朵，闭上双眼，用手肘支撑着地面，胸部和腹部不要紧贴地面，防止身体被震伤。

参考答案：1.C 2.C 3.B 4.C 5.C 6.B 7.A 8.A 9.C 10.C

第3单元 防空袭基本技能训练

教学目标

加强人民防空基本技能训练，使学生掌握基本的人民防空技能是小学人民防空教育的重要内容。防护技能是指在应急情况下，学生为避免或减轻空袭危害而采取的自我防护方法与措施。本单元主要教学内容包括人防疏散标志识别、防空警报信号辨别、掩（隐）蔽动作和应急呼救等基本技能。通过训练使学生能够辨识防空警报信号、常见人防疏散标志并学会掩（隐）蔽。

一、辨别防空警报

1. 训练内容

- (1) 识别预先警报信号。
- (2) 识别空袭警报信号。
- (3) 识别解除警报信号。

2. 训练准备

- (1) 训练场地：教室。
- (2) 训练器材：广播、电脑或其他设备。

3. 训练过程与方法

- (1) 发放防空警报信号。
- (2) 学生听到后判断和辨识防空警报信号。
- (3) 分组讨论听到防空警报信号后应采取的行动并演练。

班级学生分组，各组讨论听到防空警报信号后的行动并用文字表达出来，每组选出一个代表上讲台讲述，在教师的引导下学生进行交流。

(4) 本单元技能训练可结合第2单元防空警报知识教学同步进行，也可结合第4单元校园防空袭演练同步训练。

二、识别常见人防疏散标志

1. 训练内容

(1) 识别常见人防疏散标志（以上海市为例）。



图 3-1 人防工程指示牌（左）及人防疏散基地主标志（右）

(2) 常见应急呼救标志。



图 3-2 应急呼救标志和电话

2. 训练准备

- (1) 训练场地：教室内或人防工程内。
- (2) 训练器材：
 - ① 教师事先制作好相关标志的 PPT，让学生识别。
 - ② 人防标志翻牌游戏（上海市人防办官网—防空防灾知识库—交互媒体—人防标志记忆翻牌游戏）。

3. 训练过程与方法

- (1) 到附近人防工程现场参观，并观察人防工程标志及人员疏散标志，教师现场解释。
- (2) 课堂上或课后通过“人防标志翻牌游戏”识别各类人防疏散标志。

(3) 课堂上教师展示人防疏散标志，学生抢答标志的含义。

三、学会掩（隐）蔽动作

1. 训练内容

练习利用地形地貌躲避动作和卧倒动作：

- (1) 练习在墙角或楼梯下躲避动作。
- (2) 练习在花坛边、石阶旁躲避动作。
- (3) 练习空旷地卧倒动作。

2. 训练准备

- (1) 训练场地：室内和室外。

要求具备各种躲避条件的场地。

- (2) 训练器材：

- ①教师事先制作好相关标志的 PPT，让学生观摩动作。
- ②空袭掩蔽拼图游戏（上海市民防办官网—防空防灾知识库—交互媒体—空袭掩蔽拼图游戏）。

3. 训练过程与方法

本项目训练可以在校园合适的场地进行，也可以与学生社会实践结合，如在户外拓展基地或民防教育基地等活动中训练。采用教师示范、学生模仿的训练方法。

- (1) 室内墙角的躲避动作：低下头，闭上眼，双手抱头蹲下，背靠墙角。

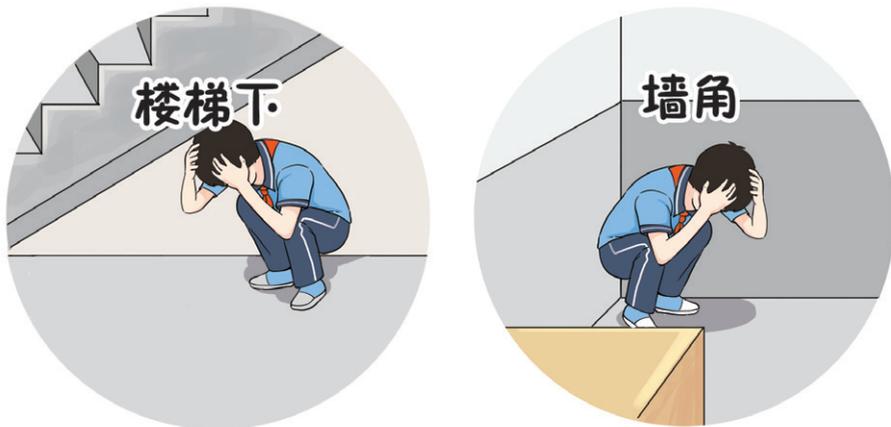


图 3-3 室内墙角躲避图

(2) 石阶旁或花坛边的躲避动作：面部向下，护住耳朵，闭上双眼，用手肘支撑着地面，胸部和腹部不要紧贴地面，防止身体被震伤。

(3) 空旷地上的卧倒动作：避开（背向）爆炸方向，面部向下，护住耳朵，闭上双眼，用手肘支撑着地面，胸部和腹部不要紧贴地面，防止身体被震伤。

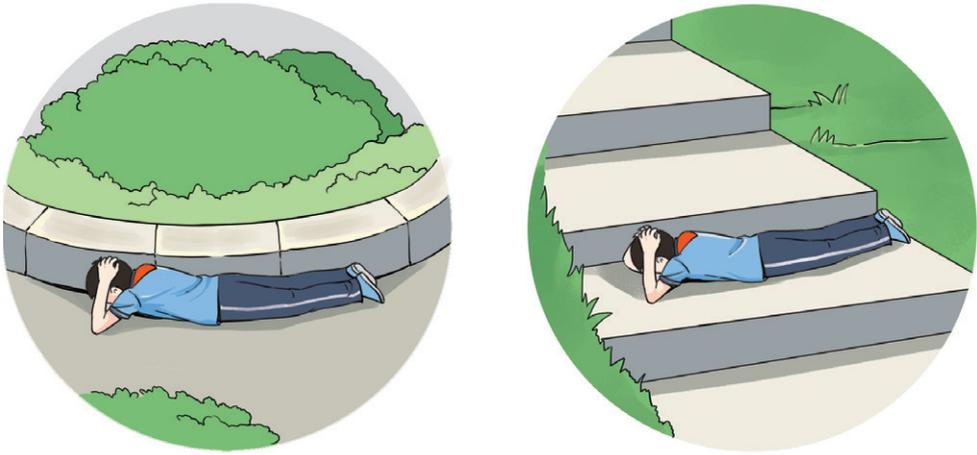


图 3-4 石阶旁和花坛边的躲避动作



图 3-5 空旷地上的卧倒动作

本单元训练自评报告

学校名称		年级 / 班级	
指导老师		学号 / 姓名	
自评项目	训练态度（30分）		分数
辨别防空警报信号	课前预习、严肃认真、听从指挥、团结互助（0～10分）		
识别人防疏散标志	课前预习、严肃认真、听从指挥、团结互助（0～10分）		
学会躲避动作	课前预习、严肃认真、听从指挥、团结互助（0～10分）		
技能训练项目	参与程度（30分）		
辨别防空警报信号	参与整个项目训练过程、完成程度（0～10分）		
识别人防疏散标志	参与整个项目训练过程、完成程度（0～10分）		
学会躲避动作	参与整个项目训练过程、完成程度（0～10分）		
技能训练项目	掌握程度（40分）		
辨别防空警报信号	整个项目内容的掌握程度（0～10分）		
识别人防疏散标志	整个项目内容的掌握程度（0～10分）		
学会躲避动作	整个项目内容的掌握程度（0～20分）		
自评总分			
本单元训练过程中的问题和学习体会（200字以内）：			
日期： 教师评分：			

第4单元 校园防空袭疏散演练

教学目标

为了更好地贯彻落实《中华人民共和国人民防空法》，保证学校防空袭紧急疏散工作有序地进行，提高师生应对空袭灾害的反应能力，最大限度地减少人员伤亡，减轻经济损失和社会影响，结合学校实际情况和防空袭紧急预案，组织学生开展防空袭疏散演练。

防空袭疏散演练的目的是将人员从危险区域转移至安全区域，增大人员间隔，降低人员密度，以减少空袭带来的直接杀伤和间接伤害。校园防空袭疏散演练涉及的训练技能包括辨识防空警报信号、听到防空警报后做出正确的响应行动，识别人防工程标志和人防疏散标志、人防工程内纪律要求及警报解除后安全返回等。通过防空袭疏散演练使学生熟悉校园内紧急疏散的程序和路线，掌握防空袭基本技能，确保在空袭来临时全校紧急疏散工作快速、高效、有序地进行，学生反应迅速、配合得当，以最大限度保护师生生命安全。通过演练活动，培养学生听从指挥、团结互助的品德，提高空袭来临时的应急反应能力。

一、演练内容

防空袭疏散演练指在校园内听到防空警报后的全校师生防空袭紧急疏散与人员躲避的技能训练。涉及的训练技能项目包括辨识防空警报信号、携带必需品应急撤离、进入人防工程、人防工程内纪律要求及解除后安全返回等。具体内容包括：

1. 演练准备。
2. 听到预先警报后的行动演练。
3. 听到空袭警报后的行动演练。
4. 听到解除警报后的行动演练。
5. 结束演练。

二、演练要求

1. 保持镇静，听从指挥，服从安排。
2. 保持安静，行动要敏捷、规范，严禁推拉、冲撞、拥挤。
3. 严格按照规定线路快速有序地疏散撤离，不得串线和抢先，严防碰撞伤害事故发生。
4. 各班级要高度重视，严密组织，认真对待，坚决避免拥挤踩踏事故发生。

三、演练准备

1. 学生在演练前应了解校园防空袭紧急疏散的目的、程序和要求。
2. 学生在演练前应了解到达的人防工程或疏散集中地的区域位置、线路和相关纪律。
3. 学生应准备好生活必需品和防护急救用品（学生根据自身情况自备）。
4. 疏散演练领导小组在演练前对校园紧急疏散的线路及场所实地仔细检查，及时发现安全隐患，确保演练顺利进行。

四、演练过程

1. 演练启动准备

演练开始前3分钟，学校总指挥通过校园广播系统宣布：防空袭紧急疏散演练即将开始，请全体做好准备。

2. 鸣放预先警报

(1) 听到预先警报后，在教室的教职工应第一时间组织学生疏散。在实验室等地点的教职工应迅速关闭火源、电源、气源等，处理好易燃、易爆、易起化学反应的物品等。

(2) 师生保持镇静，头脑清醒，学生应听从老师和班长指挥，迅速在教

室门口列队，班长在队首，教师在队尾。

(3) 班长按照事先熟悉的撤离路线，带领大家迅速撤离并进入人防工程或疏散集中地的区域位置。

(4) 学生人防工程或疏散集中地内应保持安静坐卧休息，保持体力。

(5) 各班学生疏散撤离到人防工程或疏散集中地的区域位置后，各班组织疏散的教师及时清点本班人数，并向集结地负责人报告。

3. 鸣放空袭警报

听到空袭警报后，工作人员应关闭人防工程防护门。在人防工程内，师生应服从指挥。来不及进入人防工程的师生，要利用地形地物就近躲避。

(1) 在教室或办公室的人员

可蹲在钢筋混凝土楼房的底层、走廊或底层楼梯下，或趴在桌子下、蹲在屋角边，切忌站在窗口或露天阳台上。

(2) 在校园广场上的人员

可就近选择低洼地、路沟边、花坛旁、大树下躲避或卧倒。

4. 鸣放解除警报

(1) 学生应该听从指挥，有组织、有秩序地离开人防工程或躲避集中地，返回自己的班级。

(2) 班长向老师汇报本班安全撤离人数，意外伤害发生情况、人数及应急处置与救治护送等情况。

5. 演练结束

演练结束后，教师应指导学生总结演练中的经验和教训，有针对性地改进，并让学生就演练情况、表现做出自我评价。

6. 演练提示

(1) 学校演练时播放的警报信号应以录音替代，并注意掌握音量，避免干扰周边单位和社会公众生产、生活。

(2) 演练要注意掌握学生情况，体弱多病、身体不适的人员不宜参加演练。

(3) 应利用校内人防工程和地形地貌组织疏散演练。

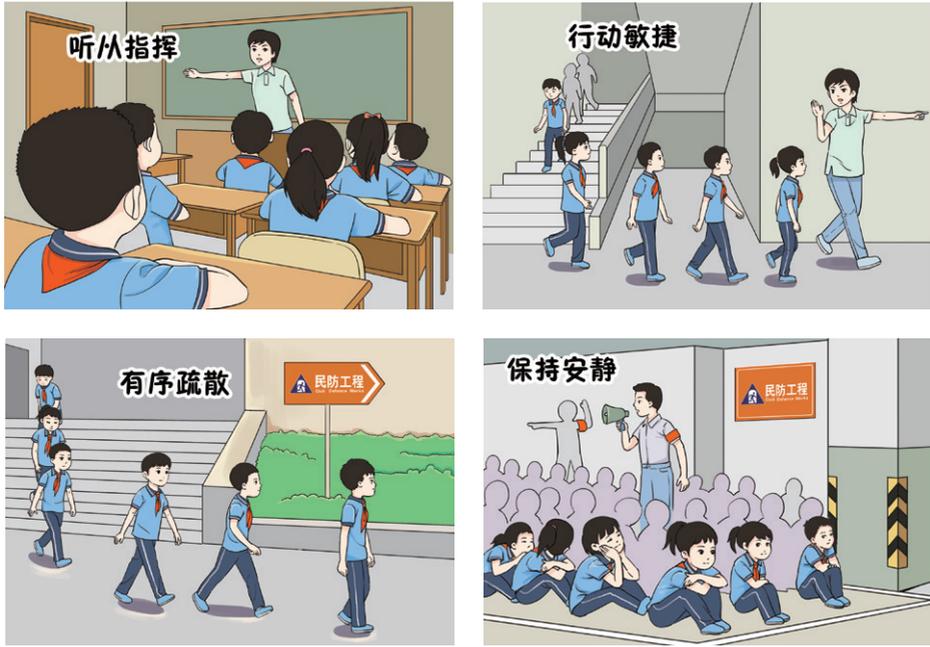


图 4-1 校园防空袭疏散演练

本单元演练自评报告

学校名称		年级 / 班级	
指导老师		学号 / 姓名	
校园防空袭疏散演练			
总体内容	参与演练情况 (50分)		分数
演练态度	准时到位, 演练过程中严肃认真、不玩耍 (0 ~ 5分)		
	认真听讲, 听从指挥, 与同学团结合作、相互帮助 (0 ~ 5分)		
	课前预习演练内容, 掌握演练相关的基本知识 (0 ~ 10分)		
演练目的	○不清楚 (0分) ○不太清楚 (6分) ○清楚 (10分)		
演练要求	○不知道 (0分) ○基本了解 (6分) ○完全了解 (10分)		
演练过程	○未参与 (0分) ○参与不足70% (6分) ○参与70%以上 (10分)		
训练项目	技能掌握程度 (50分)		
听懂防空警报	○未听懂 (0分) ○大致听懂 (6分) ○听懂 (10分)		
熟悉疏散线路	○不熟悉 (0分) ○基本了解 (6分) ○熟悉 (15分)		
到达躲避地点	○未到达, 未躲避 (0分) ○校园内躲避 (12分) ○到达 (15分)		
遵守演练要求	○没有 (0分) ○一般 (6分) ○很好 (10分)		
自评总分			
本单元综合过程中的问题和体会 (200字以内):			
日期: 教师评分:			

后记

学校人民防空教育是人民防空建设事业的重要组成部分，是学校国防（人防）教育的重要内容。《中华人民共和国人民防空法》《中华人民共和国国防教育法》和第七次全国人民防空会议均对开展学校人民防空知识教育提出了明确的规定和要求。上海市人民防空办公室、江苏省人民防空办公室、浙江省人民防空办公室及安徽省人民防空办公室，为弥补学校人防规范化新教材缺乏的现状，共同组织编写了《学校人民防空知识讲义》（长三角版）。

“少年强则国强……少年雄于地球则国雄于地球。”要实现中华民族的伟大复兴，承担起践行中国梦的重任，必须在学生年少时就加强国防教育。《学校人民防空知识讲义》（长三角版）的出版将有力地推进了长三角地区人防教育高质量一体化建设，促进学校人防知识教育的体系化、规范化，有效提高学校人防教育质量，增强学生的国防观念和人防意识，激发学生的爱国主义热情。

《学校人民防空知识讲义》（长三角版）在编制过程中得到有关专家大力支持，他们是王凡众、王静、冯书军、朱文彬、孙宏、孙海洪、陈亮、李良勇、邹勇杰、吴道军、严慧栋、张勤翔、周航建、姚保华、郦璐、贾勇、韩春华、程峥等（按姓氏笔画排序），在此表示衷心的感谢！