



我在蘭中我不迷路：

★任務一：請用○標示出自己的教室及導師的辦公室。

請在學務處、輔導室、教務處、總務處的位置畫上△。

宜蘭縣立宜蘭國民中學110學年度空間配置圖110.08.02



★任務二：請用明顯的顏色，畫出「你的防災逃生路線」。

宜蘭縣立宜蘭國民中學—校園防災地圖(地震、火災災害)	經度: 東經121度75分82.02秒 緯度: 北緯024度76分20.24秒	109.8 總務處製
-----------------------------------	--	---------------



防救災資訊

災害通報單位

教育部校安中心
 02-33437855
 02-33437856
 宜蘭縣災害應變中心
 03-9311294
 宜蘭縣政府教育處
 03-9251000
 宜蘭市公所災害應變中心
 03-9353173
 宜蘭國中
 (1991報平安約定電話)
 03-9322519

警消醫療單位

宜蘭警察分局
 03-9359039
 宜蘭消防分隊
 03-9322225
 國立陽明大學附設醫院
 03-9051688

各類災害避難原則

地震：先避難、再疏散
 火災：向外避難
 淹水：垂直避難

標示

建築內路線
 建築外路線

圖例	室內避難處所	室外避難處所	急救站	滅火器	消防栓
	指揮中心	物資儲備點	救援器材放置點	通訊設備放置點	自動體外心臟去顫器

★任務三：填寫「你的家庭防災卡」



姓名 就讀學校

緊急連絡人

稱謂

手機 / 電話

1991 約定電話

學校

家庭

約定集合地點



填寫日期 年 月 日。此卡每年定期檢查一次



我在蘭中遇見卡農

★任務一：仔細聽，今天我們的下課鐘播放的是：_____

*我的作息時間表

時 間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
7 : 30	背好書包上學去				
7:30—7:40	各班校園環境清潔				
7:40—8:10	晨讀共讀	朝會	晨讀共讀		晨讀共讀
第一節 8:20—9:05					
第二節 9:15—10:00					
第三節 10:10—10:55					
第四節 11:05—11:50					
11:50—12:30	享受美味的午餐				
12:30—13:10	補眠午休去				
第五節 13:20—14:05					
第六節 14:15—15:00	社團 (單週)				
15:00—15:15	各班校園環境清潔				
第七節 15:15—16:00	班週會 (雙週)				
第八節 16:10—16:55					



小可愛們：你發現了嗎！國中和國小的作息有什麼不同呢？

例如：一節課_____分鐘。星期_____半天？

聽到了嗎！「美」在蘭中不是口號，而是我們每天的日常



***心寧靜～〈大學〉中說

知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得
～～定靜安慮得：蘭中好學



給你力量

與 貝多芬 韋瓦第...在每一天的下課

三年六學期，你將聽見來自世界的名曲，音樂自此在心中發芽，美在耳邊傳唱著