

113 學年度臺南市北區立人國小

校內健康促進暨教育宣導繪畫比賽簡章

壹、活動目的

- 一、引導學生思考並表達對健康促進的理解與關注。
- 二、透過繪畫，培養學生的創意與藝術表達能力
- 三、透過不同年級的主題設計深入學習健康生活的重要性，並內化為日常行為。
- 四、提升學生的健康素養，促進良好生活習慣。
- 五、鼓勵家長與師生共同參與，共同營造健康友善的校園環境。

貳、主辦單位:學務處衛生組

參、參賽資格:立人國小全校學生

肆、參賽組別與主題

一、低年級組（1-2 年級）

主題：我的餐盤，學生依健康五蔬果、不喝含糖飲料、不吃油炸物，創作出展現健康飲食習慣的繪畫作品。

內容包含：

- （一）、健康五蔬果：強調每天攝取至少五種不同顏色的蔬果，提升營養均衡。
- （二）、不喝含糖飲料：鼓勵以白開水或低糖飲品取代高糖飲料，維護牙齒健康並降低肥胖風險。
- （三）、不吃油炸物：提倡少油少鹽的飲食，避免油炸食品帶來的健康風險。

二、中年級組（3-4 年級）

主題：85210 健康密碼，透過繪畫展現如何將「85210 健康密碼」融入日常生活。

內容包含：

- （一）、8（每日睡足 8 小時）：說明充足睡眠對於專注力、記憶力與身心發展的重要性。
- （二）、5（每天至少攝取 5 份蔬果）：強調均衡營養與維生素攝取對健康的影響。
- （三）、2（每天螢幕時間不超過 2 小時）：避免過度使用電子產品，鼓勵培養戶外活動習慣。
- （四）、1（每天至少運動 1 小時）：鼓勵學生養成運動習慣，提升心肺耐力與體能。
- （五）、0（避免含糖飲料及不健康食物）：推廣水分攝取與健康飲食觀念。

三、高年級組（5-6 年級）

主題：五正四樂，透過繪畫呈現如何在日常生活中實踐「五正四樂」，營造健康快樂的生活方式。

內容包含：

（一）、5 正（五個正向習慣）：

1. 正向情緒：培養樂觀態度，以積極的方式面對生活挑戰。
2. 正向參與：積極參與課堂活動、社團及運動，增強學習動力。
3. 正向關係：建立良好的人際互動，提升社交能力與互助精神。
4. 正向意義：理解個人價值，發掘學習與生活中的意義。
5. 正向成就：透過努力達成目標，增強自信與成就感。

（二）、4 樂（四種健康快樂習慣）：

1. 樂動：透過運動促進身心健康，提高體能與抗壓能力。
2. 樂活：建立健康的生活習慣，保持身心平衡與正向思維。
3. 樂食：均衡飲食，選擇健康的食物，減少高糖高油的攝取。
4. 樂眠：養成良好睡眠習慣，確保充足休息，提高學習與專注力。

伍、活動期程：

一、報名及投稿時間：即日起至 113 年 2 月 28 日(五)下午 4 點截止並交至學務處衛生組。

陸、參賽方式：

- 一、每位學生限繳交一件作品(限平面 8 開，圖畫紙可向衛生組索取)。
- 二、作品背面請黏貼報名表如附件一。

七、評審方式

- 一、評選日期：113 年 3 月 5 日(三) 由校內美術老師進行評選。
- 二、評審委員由校內美術專業老師進行評選。
- 三、評審標準分為主題30%、技巧25%、創意25%、色彩20%

捌、獎項設置：

（一）分低年級組、普通班中年級組、美術班中年級組、普通班高年級組、美術班高年級組各組參賽作品，錄取特優、優等及佳作（特優1名、優等1名、佳作若干名）。

（二）學生獲獎者：

1. 特優：獎狀1幀、獎品。
2. 優等：獎狀1幀、獎品。
3. 佳作：獎狀1幀。

玖、頒獎：

評選後得獎者擇週二升旗進行頒獎。

拾、注意事項：

- (一)、得獎參賽作品於學務處前展覽，並於展覽後退還，主辦單位有權使用作品於校內宣傳。
- (二)、如有任何疑問，請洽學務處衛生組（聯絡電話 2222054-721）。
- (三)、各班至少繳交一件作品。

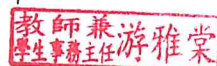
拾一、附則：

本簡章如有未盡事宜，主辦單位保留修正權利。

承辦人核章：



主任核章：



校長：



附件 1

113 學年度臺南市北區立人國小
校內健康促進暨教育宣導繪畫比賽報名表

作品名稱	
組別	☐ 低年級組 ☐ 中年級組 ☐ 高年級組
姓名(中文)	
姓名(英文)	
就讀學校	
聯絡電話	
著作財產權同意切結書 本人確定作品為原創作品（如有抄襲或違反著作權之行為，自負法律責任），同意將本人參加「113 學年度臺南市北區立人國小校內健康促進暨教育宣導繪畫比賽（作品名稱）」之著作財產權，無條件授權予本活動之主辦單位作為教育之宣廣、展示、出版及上網使用。 著作人簽名： _____ 家長簽名： _____ 中華民國 年 月 日	