

110 年「我愛三樂 夢想繪成真」繪畫比賽辦法

你的夢想是什麼呢？想像過未來的自己會是什麼樣子嗎？

如果想達成夢想，就從現在開始努力吧～

一起養成「樂食、樂動、樂活」的「三樂」好習慣，

透過均衡飲食、規律運動和良好生活習慣，讓身體更健康快樂，才能接受各種挑戰、盡情去做自己喜歡的事，實現心中的夢想！

小朋友們，快來發揮想像力，畫出自己的夢想，

還有機會得到為你量身訂製的三樂運動包喲！



※繪畫示意，非固定格式

一、指導單位：教育部體育署

二、主辦單位：董氏基金會食品營養中心 三樂小子養成計劃

三、本活動經費由三商美邦人壽贊助支持

四、參賽組別：全台國民小學學生，分低年級組(1~3 年級)、高年級組(4~6 年級)兩組別。

五、創作主題：我愛三樂 夢想繪成真

六、作品規格：

1. 請小朋友畫出自己的夢想，並於畫作中融入「樂食、樂動、樂活」文字，表現形式不拘。
2. 請使用 8 開圖畫紙(約 26x38cm)，橫式、直式創作皆可，不需裱框。
3. 繪畫媒材不拘，但請勿以電腦繪圖，限平面作品。
4. 「樂食、樂動、樂活」三樂內涵請見附件二參考資料。

七、報名辦法：

1. 收件即日起至 **110 年 5 月 24 日(一)截止**，以郵戳為憑，逾期恕不受理。
2. 請詳填附件一報名表，浮貼於作品背面右下角，掛號郵寄至：105 台北市松山區復興北路 57 號 12 樓之 3，董氏基金會食品營養中心收。

八、評選作業：邀請專家依創意 30%、內涵 30%、構圖 25%、技巧 15%評選，

預計於 110 年 6 月底公告得獎名單，並以電話及 email 通知得獎人。

九、獎勵方式：得獎畫作將製作成個人專屬的三樂運動包，創造獨一無二的紀念喔！

- ◆ 金獎各組 1 名：獎狀乙紙、獎金 1500 元、三樂運動包。
- ◆ 銀獎各組 2 名：獎狀乙紙、獎金 1000 元、三樂運動包。
- ◆ 銅獎各組 3 名：獎狀乙紙、獎金 500 元、三樂運動包。
- ◆ 優選各組 10 名：獎狀乙紙、三樂運動包。

十、注意事項：

1. 參賽作品須為參賽者自行創作，請勿有侵權之嫌或抄襲複製他人作品；如有任何爭議或糾紛發生，概由參賽者負相關法律責任。
2. 參賽作品版權仍為原創者所有，但無償授權主辦單位有出版及相關使用權利，且不限使用之時間、地點、次數及形式之刪改、重製、出版；主辦單位並得授權第三人使用得獎入圍作品，均不另支酬。
3. 參賽作品無論得獎與否恕不退件，收件狀況請自行與主辦單位確認。
4. 主辦單位有權決定修改、取消、終止或暫停本活動，並公布於食品營養特區網站 (<https://nutri.jtf.org.tw>)，相關問題歡迎洽詢 02-27766133#308 卓小姐或 email : 308@jtf.org.tw。

附件一、110 年「我愛三樂 夢想繪成真」繪畫比賽 報名表

參賽者		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
就讀學校	縣 / 市	小學	年 班
	<input type="checkbox"/> 低年級組(1~3 年級)		<input type="checkbox"/> 高年級組(4~6 年級)
聯絡人	_____ <input type="checkbox"/> 指導老師 <input type="checkbox"/> 家長		
電話/手機		E-mail	
聯絡地址	□□□		
<p>作品說明：簡述即可，約 100 字內。</p>			
<p>聲明事項：本人同意遵守「110 年「我愛三樂 夢想繪成真」繪畫比賽」之各項規定，並保證本作品係個人原創，且未獲其他單位獎項。本人無償授權主辦單位有出版及相關使用權利，且不限使用之時間、地點、次數及形式之刪改、重製、出版；主辦單位並得授權第三人使用得獎入圍作品，均不另支酬。本人得獎作品若違反智慧財產權，願被取消資格並交回所有獎項；如涉及違法，則由本人自行負責。</p> <p style="text-align: center;">參賽者簽章：_____ 指導老師/家長簽章：_____</p> <p style="text-align: center;">中華民國 110 年 月 日</p>			

※ 本活動將依據此表資料聯繫及給獎，請務必詳填完整資料、以正楷書寫，謝謝！

附件二、110年「我愛三樂 夢想繪成真」繪畫比賽 參考資料

身體健康是打造夢想的根基，為了達成未來的夢想，你必須先有三樂好習慣！
讓三樂好習慣支持你的夢想和未來，可以盡情去做自己喜歡的事，實現心中的夢想！

樂食

生活中選擇健康食物及飲品、均衡飲食

- 每天都有吃到六大類食物，包含全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類
- 少吃油炸類食物，如炸薯條、炸雞、甜甜圈、炸豬排等。
- 少吃零食、糕點，如洋芋片、蛋捲、蔥油餅、泡芙、派等。
- 少喝含咖啡因、高糖的飲料，如各式茶類(紅茶、綠茶、奶茶等)、碳酸飲料(可樂、汽水等)、還原濃縮果汁、手搖杯飲料等。

樂動

養成SH150與規律運動習慣

- 在學校，除了體育課時間，每週再多運動至少150分鐘。
- 運動可幫助穩定情緒、舒緩焦慮、排解課業壓力，進而降低憂鬱症風險，改善生活品質；並調節大腦進入最佳狀態，增進專注力、反應力和創造力，讓後續學習更有效果。

樂活

養成早睡早起、吃健康早餐、少用3C的良好生活習慣

- 體態比體重更重要，遠離圓肚肚預防慢性病，注意：腰圍/身高 <0.5
- 每天晚上10點前上床睡覺、早上8點前吃完早餐
- 每天使用3C產品不超過1小時