|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 主題 | 年級 | 健康促進 藝文競賽 簡章內容說明 | |
| 視力保健 | 一年級、二年級 | 護眼行動學習單 | 1. 完成這本手冊，小朋友可將摸彩券交回學務處參加抽獎喔！ |
| 三年級  每班交2份優良作品 | 1.用眼3010。  2.戶外時間120。  3.3C小於1。  4.定期就醫追蹤。 | 1. 四格創意貼圖。 2. 8K圖畫紙。 3. 每個主題皆設計一個貼圖，共四個貼圖。 4. 貼圖內文字可自行構思。 5. 彩色繪圖或黑白繪圖不拘。 6. 一個貼圖大小約15x13cm。 |
| 口腔衛生 | 四年級  每班交2份優良作品 | 1. 餐後潔牙-使用牙線。 2. 貝氏刷牙法配合1000ppm含氟牙膏。 3. 第一大臼齒窩溝封填。 4. 定期看牙醫。 5. 不喝含糖飲料。 6. 不吃零食。 7. 其他口腔保健內容。 | 1. 四格創意貼圖。 2. 8K圖畫紙。 3. 四個貼圖為一組，且須為同一系列。 4. 採圖、文並呈的平面設計（單面），亦可電腦繪圖。 |
| 健康體位 | 五年級  每班交1份優良作品 | 1.天天睡滿八小時。  2.天天五蔬果。  3.3C產品少於一小時。  4.一天運動30分鐘（一週210分鐘）。  5.喝足白開水天天零糖飲。 | 1. 四格漫畫。 2. 畫在附件框框內，若自行使用其他紙張，須符合A4大小及附件框框格式。 3. 以水彩、蠟筆、彩色筆、色鉛筆等，創作平面作品。 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 全民健保暨健康用藥 | 五年級  每班交1份優良作品 | 1. 觀察病症的情形。 2. 優先選擇一家醫。 3. 病症表述用口訣。 4. 合理期待最和諧。 5. 聰明用藥愛健保。 6. 如期回診要記牢。 7. 聰明就醫六要素，珍惜健保We can do! | 1. 單一標語貼圖（圓形）。 2. 畫在附件框框內，大小勿超過17\*17公分。 3. 創意標語貼圖：  * 文字為主的設計，需針對標語進行創意美編。 * 圖像為主的設計，需有與主題內容相關的文字。  1. 手繪或電腦繪圖均可。  * 手繪：以附件圖稿繳交，請保持整潔與平整，不可留下鉛筆草稿線。 * 電腦繪圖：存成300DPI的JPG檔，並用A4紙彩色輸出繳交。   【檔名：類別-學校-姓名，ex. 健保用藥類-民富國小-李小明】 |
| 反菸拒檳 | 六年級  每班交1份優良作品 | 1. 反菸類：拒絕電子煙。 2. 拒檳類：「無檳家庭」或「檳榔子本身就是致癌物」。 | 1. 單一標語貼圖（長方形）。 2. 畫在附件框框內，大小約16\*20cm。 3. 設計圖案，內含10字以內的標語。 4. 手繪或電腦繪圖均可。  * 手繪：以A4大小圖畫紙或A4紙繪圖繳交，無須裁切，但需注意清潔度。 * 電腦繪圖：存成300DPI的JPG檔，並用A4紙彩色輸出繳交。   【檔名：類別-學校-姓名，ex. 反菸類-民富國小-李小明】 |
| 性教育 | 六年級  每班交1份優良作品 | 1. 我的青春記事~青春期生理與外觀變化之保健與調適或青春期因生理的改變造成的煩惱可以如何解決（ex.青春痘的出現引發了什麼問題及處理結果？第二性徵的出現帶來哪些問題與結果？身高不夠高或太高有什麼困擾及解決辦法？體重的變化帶來怎樣的問題與解決方式？） 2. 愛滋病防治與關懷。 | 1. 四格漫畫。 2. 8K圖畫紙。 3. 手繪或電腦繪圖均可，不限顏料、色彩或畫風。 4. 漫畫格子的大小及編排方式不限，直式或橫式均可，務必標上1.2.3.4.的順序。 5. 具體表達每一格的內容，需呈現問題解決的過程。  * (1)情境→(2)情境→ (3)解決辦法→(4)結果。 * (1)情境→(2)解決辦法→(3)解決辦法→(4)結果。 |