

**新竹市 114 學年度健康促進視力保健議題  
「我 EYE 視力・EYE 健康」創意貼圖設計實施計畫**

**壹、依據：**依據新竹市 114 學年度「健康促進學校」實施計畫辦理。

**貳、目的：**

- 一、為推廣視力保健的重要性，鼓勵學生多利用下課時間及課餘時間到戶外活動或欣賞大自然及校園美景，透過設計活動，提醒增加戶外活動的時間並減少 3C 產品的使用時間，達到視力保健的目標。
- 二、期望能強化學生愛眼的知識，並內化為自主管理的能力。

**參、辦理單位：**

- 一、主辦單位：新竹市政府。
- 二、承辦單位：新竹市北區民富國民小學。

**肆、參加對象：**本市國民中小學學生。

**一、實施方式：**六格創意貼圖設計，**主題二擇一**。

(一) 【護眼密碼】：853240。

1. [8]：睡滿 8 小時。
2. [5]：天天 5 蔬果。
3. [3]：坐姿 3 直角。
4. [2]：戶外 2 小時。
5. [4]：避免 4 光害。
6. [0]：3010 護眼原則。

(二) 【護眼行動】：規律用眼 3010、戶外活動 120、3C 小於 1、定期就醫、均衡飲食、充足睡眠。

1. [規律用眼 3010]：中斷近距離用眼，休息時間要走出戶外，而非閉眼休息。
2. [戶外活動 120]：戶外活動時，要記得戴帽子或戴太陽眼鏡保護眼睛。
3. [3C 小於 1]：使用 3C 產品時，要注意環境照明。
4. [定期就醫]：每半年要定期就醫檢查。
5. [均衡飲食]：從各種天然食材中，補充護眼營養素。
6. [充足睡眠]：每天睡滿 8 小時，眼球肌肉和細胞才能好好休息與修復。

## 二、作品送件規格：

- (一) 8K 圖畫紙，紙張材質不限，直式或橫式均可，以彩色平面繪圖呈現。
- (二) 圖畫紙請自行劃分空格，呈現六格貼圖設計，每格大小為 12cm\*12cm。
- (三) 六張貼圖為一套，請以「核心主人翁」串聯，並以「相同畫風」作為設計重點。
- (四) **每人限送一件參賽作品**，且作品以一位作者、一位指導老師為限，正面不得出現學校名稱及作者姓名，背面請妥善浮貼報名表（如附件）。

## 三、獎勵辦法：

- (一) 依主題和學制，共分四組。

【護眼密碼】國中組、國小組。

【護眼行動】國中組、國小組。

- (二) 優秀作品將頒發獎金（圖書禮券）及獎狀。

1. 特優：各組取 1 名，獎金 500 元（圖書禮券），獎狀乙幀。
2. 優等：各組取 3 名，獎金 300 元（圖書禮券），獎狀乙幀。
3. 甲等：各組取 6 名，獎金 100 元（圖書禮券），獎狀乙幀。

## 四、評選標準：遴聘兩位專家進行評選，內容佔 50%、美術設計佔 30%、創意佔 20%。

## 五、注意事項：

- (一) 請各校承辦人員進行校內初選後，於 115 年 3 月 6 日（五）前，以交換櫃、郵寄或親自遞交等方式，送件給民富國小學務處環教組長。
- (二) 優良作品請依主題分開送件：大型學校（51 班以上）至多各送 6 份，中型學校（31-50 班）至多各送 4 份，小型學校（30 班以內）至多各送 2 份。
- (三) 參賽作品需具原創性，不得有抄襲、侵權、翻譯及改寫之情形，且以未曾參賽（展）或發表、出版者為限，否則不予核可，並須自負法律責任。
- (四) 作品之著作使用權歸主辦單位所有，主辦單位享有刪改、重製等權利，不另致酬及通知。
- (五) 主辦學校保留解釋及修訂的權利，並對活動結果擁有最終決定權，以上活動辦法如有疑問，請聯繫民富國小環教組長廖老師，電話：03-5222102 轉 828。

伍、活動期程表：

日期	內容
民國 115 年 3 月 6 日（五）前	繳交優秀作品
民國 115 年 3 月底前	公布得獎名單
民國 115 年 4 月	未獲獎之參賽作品辦理退件（放交換櫃） 公告簽領教師指導獎狀、得獎者獎金（圖書禮券）與獎狀

陸、指導學生得獎之指導教師，請各校於成績公布後，依「新竹市教育專業人員獎懲規定」予以敘獎，同一指導教師指導不同學生參賽得獎，請擇其中最優名次敘獎，不得重覆敘獎。

柒、經費來源：114 學年度健促視力保健中心學校計畫經費。

捌、本計畫經核定後實施，修正時亦同。

新竹市114學年度健康促進「我EYE視力・EYE健康」創意貼圖設計  
報名表&切結授權書

參加組別	(一) 【護眼密碼】 <input type="checkbox"/> 國中組 <input type="checkbox"/> 國小組	
就讀學校	班級	年 班
作者姓名	指導老師	老師 (限填一位)

智慧財產切結書暨參賽作品授權書

本人參加新竹市政府主辦之健康促進「視力保健」藝文創作比賽，作品皆為我本人的創作，並無剽竊他人作品之疑慮。若有抄襲等事實，得由主辦單位取消參選及得獎資格，並收回所得獎狀及圖書禮券，本人無任何異議，放棄先訴抗辯權。

參賽作品之原稿(含手稿及數位檔)授權新竹市政府所有，主辦單位得以各種方式、永久且不限地區，行使一切重製及公開展示之權利，僅此聲明。

立書人(參賽學生)：\_\_\_\_\_ (親自簽名)

身分證字號：

出生年月日： 年 月 日

授權人(家長/監護人)：\_\_\_\_\_ (親自簽名)

中 華 民 國 115 年 月 日

【請黏貼於作品背面右下角區】

新竹市 114 學年度健康促進「我 EYE 視力・EYE 健康」創意貼圖設計  
報名表&切結授權書

參加組別	(二) 【護眼行動】 <input type="checkbox"/> 國中組 <input type="checkbox"/> 國小組	
就讀學校	班級	年 班
作者姓名	指導老師	老師 (限填一位)

智慧財產切結書暨參賽作品授權書

本人參加新竹市政府主辦之健康促進「視力保健」藝文創作比賽，作品皆為我本人的創作，並無剽竊他人作品之疑慮。若有抄襲等事實，得由主辦單位取消參選及得獎資格，並收回所得獎狀及圖書禮券，本人無任何異議，放棄先訴抗辯權。

參賽作品之原稿（含手稿及數位檔）授權新竹市政府所有，主辦單位得以各種方式、永久且不限地區，行使一切重製及公開展示之權利，僅此聲明。

立書人（參賽學生）：\_\_\_\_\_ (親自簽名)

身分證字號：

出生年月日： 年 月 日

授權人（家長/監護人）：\_\_\_\_\_ (親自簽名)

中 華 民 國 115 年 月 日

【請黏貼於作品背面右下角區】