

# 新竹市東門國小 114 學年度健康促進視力保健議題

## 「我 EYE 視力・EYE 設計」創意貼圖實施計畫

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、活動目的：

一、為推廣視力保健的重要性，鼓勵學生多利用下課時間或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、主辦單位：新竹市政府、新竹市北區民富國民小學。

肆、承辦單位：新竹市東區東門國民小學。

伍、活動對象：本校學生。

陸、實施方式：六格創意貼圖設計，主題二擇一。

|  |  |
|--|--|
| <p>(一)【護眼密碼】：853240。</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. [8]：睡滿 8 小時。</li><li>2. [5]：天天 5 蔬果。</li><li>3. [3]：坐姿 3 直角。</li><li>4. [2]：戶外 2 小時。</li><li>5. [4]：避免 4 光害。</li><li>6. [0]：3010 護眼原則。</li></ol> | <p>(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。</p> <ol style="list-style-type: none"><li>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。</li><li>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。</li><li>3. [3C 小於 1]：使用 3C 產品時，要注意環境照明。</li><li>4. [定期就醫]：每半年要定期就醫檢查。</li><li>5. [均衡飲食]：從各種天然食材中，補充護眼營養素。</li><li>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。</li></ol> |
|--|--|

(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）。

柒、交件日期：**115 年 2 月 24 日(二)放學以前送至學務處衛生組**，作品背面需黏貼報名表並填寫完整。

- 四、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）或在任何形式媒體發表、出版者為限，否則不予計分並自行負責法律責任。
- 五、曾於其它比賽中獲獎的作品一概不得參加此次活動。
- 六、作品將擇優刊登於本市健康促進視力保健議題宣導刊物或學校藝廊。
- 七、作品一經遞交，概不發還，參加學生需自行保留比賽作品之副本。
- 八、參加學生必須遵守主辦學校的決定，不得異議。
- 九、主辦學校保留解釋及修訂活動規則的權利，並對活動結果擁有最終決定權。
- 十、參加學生所填報的私人資料，僅供主辦學校活動使用。

玖、獎勵辦法：

- （一）優選：取 6 名，送至視力保健中心學校參加競賽、榮譽集點冊點數 5 點，獎狀乙幀。
- （二）佳作：取數名，榮譽集點冊點數 3 點、獎狀乙幀。

請填寫完整 黏貼於作品背面右下角

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 | <input type="checkbox"/> （一）【護眼密碼】 <input type="checkbox"/> （二）【護眼行動】 <input checked="" type="checkbox"/> 國小組 |      |              |
| 就讀學校 | 東門國小  | 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