

主題／年級	主題內容	附件	
<b>【一～六年級】</b> ※ 線上：鼓勵各班上網完成。	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 全民健保暨正確用藥線上學習單抽獎活動：<a href="https://forms.gle/Ge8pkZBcHBTGnWUp7">https://forms.gle/Ge8pkZBcHBTGnWUp7</a></li> <li>【內容可參考PPT宣導資料：<a href="https://drive.google.com/file/d/1YmG90CRNJ-pw0ScK1aeKSSqnxu3FpJl0/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1YmG90CRNJ-pw0ScK1aeKSSqnxu3FpJl0/view?usp=sharing</a>】</li> <li>* 全市公開抽獎：禮券每人 100 元（共 25 名）。</li> </ul>	02	
<b>【低年級】</b> ※ 紙本：每班交 2 份優良作品至健康中心。	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 紙本學習單：我是健康孩子王～寒假健康生活紀錄。</li> <li>* 校內優良作品獎勵：精美實用小禮物，每班 2 名。</li> </ul>	00	
<b>健康體位</b>  【三年級】 每班交 2 份優良作品至學務處。	<p>* 競賽注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 四格漫畫，可自選單一主題或多個主題融合，作品架構及對白，可參閱宣導短片。</li> <li>2. 宣導短片網址： <a href="https://youtu.be/gPPMGaZAKl4?si=XY9YShMuWY-mMpI1">https://youtu.be/gPPMGaZAKl4?si=XY9YShMuWY-mMpI1</a></li> <li>3. 8K 圖畫紙，直式橫式皆可。</li> <li>4. 以水彩、蠟筆、彩色筆、色鉛筆等，創作平面作品（不列印剪貼）。</li> </ol> <p>* 全市公開抽獎：禮券每人 50 元（共 66 名）。</p>	<p>* 健康體位的宣導主題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 睡滿八小時。</li> <li>2. 天天五蔬果。</li> <li>3. 課後久坐看螢幕時間少於兩小時。</li> <li>4. 天天運動一小時（至少）。</li> </ol> <p>* 喝足白開水拒絕含糖飲料。</p>	01

<p><b>健保用藥</b></p> <p><b>【四年級】</b> 每班交 2 份優良作品至學務處。</p>	<p>※ 競賽注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單一標語貼圖，主題十三擇一。</li> <li>2. 專用稿紙—圓形框（勿超過 17*17 公分）。</li> <li>3. 創意標語貼圖：           <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 文字為主（文字需做創意美編）。</li> <li>✓ 圖像為主（需有與主題相關的文字）。</li> </ul> </li> <li>4. 手繪或電腦繪圖均可。           <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 電腦繪圖以 A4 紙彩色輸出，並另存電子檔（300dpi 的 JPG 檔），檔名：類別-學校-班級-姓名，EX.健保用藥類-民富國小-503-李小明。</li> </ul> </li> </ol> <p>※ 全市競賽獎勵：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第一名：禮券 500 元，獎狀。</li> <li>2. 第二名：禮券 300 元，獎狀。</li> <li>3. 第三名：禮券 200 元，獎狀。</li> </ol> <p>※ 佳作：禮券 100 元，獎狀。</p>	<p>※ 健保用藥的宣導主題：【聰明就醫五知道八行動】</p> <p>一、五知道</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全民納保：每個國民都加入健保。</li> <li>2. 量能付費：依個人的收入，繳納健保費。</li> <li>3. 發揮自助互助精神：自己繳的保費，幫助自己也幫助別人。</li> <li>4. 照顧弱勢：讓較弱勢的人，也獲得相同的醫療服務。</li> <li>5. 健保需要收支平衡：醫療支出大於收入，這樣我們的健保就會倒閉。</li> </ol> <p>二、八行動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正確使用分級醫療：小病到診所看，大病到大醫院看的概念。</li> <li>2. 正確使用急診資源：就像之前醫師所介紹的檢傷分 5 級。</li> <li>3. 不重複就醫：善用健保資源。</li> <li>4. 清楚表述病症：醫療品質不馬虎。</li> <li>5. 尊重與感謝：看病完記得說聲謝謝，促進良好醫病關係。</li> <li>6. 遵醫囑用藥：要把整個療程的藥吃完。</li> <li>7. 用藥前看標示：不懂的可以問藥師。</li> </ol> <p>※ 珍惜健保：如健保倒了，看醫師就會比較貴了。</p>	02
<p><b>口腔衛生</b></p> <p><b>【五年級】</b> 501~508 每班交 2 份優良作品至學務處。</p>	<p>※ 競賽注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 創意漫畫，主題六擇一，以傳達口腔保健正確觀念為主。</li> <li>2. 8K 圖畫紙，直式橫式皆可。</li> <li>3. 採圖、文並呈的平面設計（單面），亦可電腦繪圖。</li> </ol> <p>※ 全市競賽獎勵：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第一名：禮券 500 元，獎狀。</li> <li>2. 第二名：禮券 400 元，獎狀。</li> <li>3. 第三名：禮券 300 元，獎狀。</li> <li>4. 佳作：禮券 100 元，獎狀。</li> </ol>	<p>※ 口腔保健的宣導主題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 用餐後（含點心飲料）會漱口潔牙。</li> <li>2. 每日至少使用 1 次牙線。</li> <li>3. 貝氏刷牙法配合 1000ppm 含氟牙膏。</li> <li>4. 第一大臼齒窩溝封填。</li> <li>5. 每半年定期看牙醫。</li> <li>6. 其他口腔保健內容。</li> </ol>	03

反 菸 拒 檳	<p><b>【五年級】</b>  <b>509~5 勇</b>          每班交「反菸類」和「拒檳類」，各 2 份優良作品至學務處。</p> <p>※ 競賽注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單一標語貼圖，主題四擇一。</li> <li>2. A4 大小的紙張，直式創作，四邊預留 0.3 cm 邊界。</li> <li>3. AI 繪圖、電腦繪圖或手繪圖均可，內含 10 字以內的標語。</li> <li>✓ AI 繪圖及電腦繪圖請交電子檔（色彩模式 CMYK，解析度 300dpi，格式建議為 JPG 或 PDF），檔名：類別-學校-班級-姓名，EX.反菸類-民富國小-511-李小明。</li> </ol> <p>※ 全市競賽獎勵：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第一名：禮券 1000 元，獎狀。</li> <li>2. 第二名：禮券 800 元，獎狀。</li> <li>3. 第三名：禮券 500 元，獎狀。</li> <li>4. 佳作：禮券 300 元，獎狀。</li> </ol>		04
性 教 育	<p><b>【六年級】</b>  <b>601~607</b>          每班交 2 份優良作品至學務處。</p> <p>※ 競賽注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 標語及插畫創作，主題二擇一。</li> <li>2. 8K 圖畫紙，直式橫式皆可。</li> <li>3. 作品以平面繪圖呈現，手繪或電腦繪圖均可，不限顏料、色彩或畫風。</li> <li>4. 字數限 20 字內（不含標點符號），可用外語，每字符視為一字（EX.Apple 為五字），若使用諧音、方言，請以繁體中文創作。</li> </ol> <p>※ 全市競賽獎勵：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第一名：禮券 500 元，獎狀。</li> <li>2. 第二名：禮券 400 元，獎狀。</li> <li>3. 第三名：禮券 300 元，獎狀。</li> <li>4. 佳作：禮券 100 元，獎狀。</li> </ol>	<p>※ 反菸拒檳的宣導主題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 反菸類：「無菸家庭」或「拒絕電子煙」。</li> <li>2. 拒檳類：「無檳家庭」或「檳榔子本身就是致癌物」。</li> </ol> <p>※ 性教育暨愛滋病防治的宣導主題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 性教育：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？）</li> <li>2. 愛滋病防治與關懷。</li> </ol>	05

視力保健	<p><b>【六年級】</b>  <b>608~6 勇</b>          每班交 2 份優良作品至學務處。</p> <p>※ 競賽注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 創意貼圖設計，主題二擇一。</li> <li>2. 8K 圖畫紙，直式橫式皆可，以彩色平面繪圖呈現。</li> <li>3. 六張貼圖為一套，以「核心主人翁」串聯，並以「相同畫風」作為設計重點。</li> <li>4. 宣導重點宜確實呈現，EX.用眼 3010 的休息時間是鼓勵走出戶外，而非閉眼休息。</li> </ol> <p>※ 全市競賽獎勵：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 特優：禮券 500 元，獎狀。</li> <li>2. 優等：禮券 300 元，獎狀。</li> <li>3. 甲等：禮券 100 元，獎狀。</li> </ol>	<p>※ 視力保健的宣導主題：</p> <p>一、護眼密碼：853240。</p> <p>〔8〕：睡滿 8 小時。</p> <p>〔5〕：天天 5 蔬果。</p> <p>〔3〕：坐姿 3 直角。</p> <p>〔2〕：戶外 2 小時。</p> <p>〔4〕：避免 4 光害。</p> <p>〔0〕：3010 護眼原則。</p> <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> <p>〔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。</p> <p>〔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。</p> <p>〔3C 小於 1〕：使用 3C 產品時，要注意環境照明。</p> <p>〔定期就醫〕：每半年要定期就醫檢查。</p> <p>〔均衡飲食〕：從各種天然食材中，補充護眼營養素。</p> <p>〔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。</p>	06
------	---	---	----