115 學年度新北市立丹鳳高級中學「我的健康小事」-倡議活動

壹、 依據：新北市 115 學年度丹鳳高級中學學校健康促進計畫

貳、 活動目的：

一、落實本校健康促進計畫，提升學生對身體健康、心理健康、生活健康、人際健康及環境健康等議題之認識。

二、藉由照片與文字創作，引導學生從日常生活中發掘有益健康的小事，鼓勵學生將健康觀念落實於生活之中，培養健康自主管理之能力。

三、透過學生作品分享及校園展示，促進同儕間之健康經驗交流，營造正向、友善之健康校園環境。

參、參加對象：

本校**國中部及高中部**學生自由參加，每名學生限繳交 1 件作品。

肆、活動辦法：

一、創作形式：

由主辦單位提供統一之社群貼文風格模板(如附件)，學生依據自身生活經驗，選擇一項對自己健康有益之小事，投稿照片應以本人實際參與或實踐健康行動之紀錄為原則，得以人物、局部影像或生活情境等方式呈現，不強制要求露出完整臉部，惟須能合理呈現與本人健康行動之關聯。

二、創作內容：

作品須符合本活動健康促進之核心理念，並以口腔保健、正向心理健康、健康體位及視力保健等四大主題為主要創作方向，鼓勵學生結合自身生活經驗，分享可實踐之健康行動。

三、投稿方式：

學生依主辦單位公告之方式提交作品，並填寫相關投稿資料。

四、作品展示：

經主辦單位審核後之作品，將視投稿情形於校慶衛生組攤位進行公開展示並投票，並逐步累積「我的健康小事-100 件日常，100 種健康」，鼓勵學生持續分享生活中的健康行動。

五、作品內容應以正向、健康及尊重他人為原則，照片如涉及他人肖像或個人資料，應事先取得適當同意；作品公開展示及使用方式依主辦單位公告之規定辦理。

主題元素與創作方向說明舉例

（一）口腔保健：可從正確潔牙、牙線使用、定期口腔檢查及減少頻繁攝取含糖零食與飲料等方向發想。

（二）心情照顧：可從情緒覺察與表達、正向休閒活動、自我肯定、感謝他人、設定生活目標及主動尋求支持等方向發想。

（三）生活好習慣：可從規律運動、均衡飲食、攝取蔬果與足夠水分、維持良好睡眠及減少長時間久坐等方向發想。

（四）視力保健：可從近距離用眼適時休息、維持適當閱讀距離、在光線充足處用眼、增加戶外活動，以及配合視力檢查與醫囑等方向發想。

作品應以正確、正向且貼近生活之健康觀念為原則，鼓勵學生分享可實踐的健康行動，不以外貌、體重或個人健康狀況作為評比依據。

六、領件地點：微風樓一樓**學務處衛生組**。

七、繳件地點：微風樓一樓學務處衛生組。

八、繳件方式：請於作品右面註明班級、座號、姓名

九、領件截止期限：115 年 12 月 18 日（五）16:10 止。

十、繳件截止期限：115 年 12 月 31 日（四）16:10 止。

伍、 獎勵方式：

一、參加獎：凡符合本活動投稿規定之學生，均可參加抽獎，由主辦單位抽出 20 名，各頒發參加獎乙份。

二、人氣票選獎：由學生針對展示作品進行投票，依票選結果選出下列獎項。

（一）創意獎：鼓勵具有創意、貼近生活且能展現健康生活特色之作品。

（二）共鳴獎：鼓勵能引起同儕共鳴、傳遞正向健康訊息之作品。

三、獎勵方式如下：

參加獎 (20 名)：精美小獎品乙份

創意獎（第 1 名至第 3 名，共 3 名）：獎狀、精美禮品乙份、並記嘉獎乙次。

共鳴獎（第 1 名至第 3 名，共 3 名）：獎狀、精美禮品乙份、並記嘉獎乙次。

四、若參賽作品整體水準未達評審標準，主辦單位得保留獎項從缺之權利。

陸、 其他注意事項

一、投稿作品須為本人原創，並確保內容符合健康促進主題及健康資訊正確性，不得抄襲、侵害他人著作權或涉及不當內容。

二、投稿照片如涉及他人肖像或個人資料，應事先取得適當同意；作品之公開展示及後續宣傳使用，應事先告知作者並取得同意。

三、主辦單位得於校內健康促進教育、作品展示及相關活動宣傳等非營利目的範圍內使用投稿作品，恕不另付稿酬。

四、本活動採實名制紙本投票，投票對象為全校學生。學生自由參與，領票前須填寫領票資料表，載明班級、座號及姓名，經工作人員確認後，始得領取創意獎及共鳴獎不同顏色之投票券各乙張。

五、每名學生於創意獎及共鳴獎各限投一件作品，須於對應票券填寫作品編號，並投入指定投票箱；不得投票予本人作品，亦不得重複領票、冒用他人身分或以其他不正當方式影響投票結果。

六、投票結束後，由主辦單位清點各獎項票券，並核對簽到紀錄及投票資料；如有違反活動規定之情事，得取消其投稿、投票或獲獎資格，違規票券不列入計票。

七、創意獎及共鳴獎以不同作品獲獎為原則。如同一作品同時取得兩項獎項之獲獎資格，以該作品於各獎項中獲得票數較高者優先獲獎，另一獎項則由該獎項次高票作品依序遞補；如兩項獎別票數相同，由主辦單位依實際情形辦理評定。

八、投票結果如遇票數相同且影響獲獎名次之情形，由主辦單位辦理後續評定或第二階段投票，以決定獲獎作品。

柒、經費

由《新北市 115 學年度丹鳳高級中學學校健康促進計畫》相關經費支應。

捌、 本辦法經陳核校長並奉核後公佈實施，修正時亦同。

玖、附件

