南寮國小111學年度寒假作業：健康促進繪畫~我畫我健康   
 年級： 班級： 姓名：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 勾選 (六選一) | 項次 | 主題 | 創作說明 |
|  | １ | **口腔衛生** | 以**「口腔保健」**為主題，用四格漫畫方式呈現。 融入口腔保健相關情境，如**「餐後潔牙 使用牙線」、「貝氏刷牙法配合 1000ppm 含氟牙膏」、「第一大臼齒窩溝封填」、「定期看牙醫」、「不喝含糖飲料」、「不吃零食」**或其他口腔保健內容，作品呈現需淺顯易懂，並能傳達口腔保健的正確觀念。 |
|  | ２ | **視力保健** | 以**「視力保健」**為主題，四個創意圖像設計。 內容須符合**「用眼3010」、「戶外時間120」、「3C小於1」和「定期就醫追蹤」**四個主題。 **每個主題皆設計一個貼圖**，貼圖內文字可自行構思，彩色繪圖或黑白繪圖不拘，貼圖大小約15x13cm。 |
|  | ３ | **性教育暨愛滋病防治**  □性教育  □愛滋防治與關懷  (兩個主題擇一) | **▲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因生理的改變而造成的煩惱可以如何解決（如：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？）  **▲愛滋防治與關懷**，用四格漫畫方式呈現。  漫畫創作及編排方式:必須標有主題，漫畫格子的大小及編排方式不限，可直式或橫式自由發揮，格子需標上1.2.3.4 的順序。  在漫畫格子中要具體的表達每一格的內容 如情境→情境→解決辦法→結果，呈現問題解決的過程。 |
|  | ４ | **反菸拒檳**  □反菸類 □拒檳類  (兩個主題擇一) | ▲反菸類：**「拒絕電子煙」 ▲**拒檳類：**「無檳家庭」或「檳榔子本身就是致癌物」**  設計圖案，內含10字以內標語，畫在框框內(大小16\*20cm)內。 |
|  | ５ | **健保用藥**  □觀察病症的情形  □優先選擇一家醫  □病症表述用口訣  □合理期待最和諧  □聰明用藥愛健保  □如期回診要記牢  □聰明就醫六要素 (七個主題擇一) | **▲全民健保暨正確用藥，以下主題擇一進行設計：**  **1.觀察病症的情形:**觀察自己身體的警訊，來判斷是否需要就醫。**2.優先選擇一家醫:**優先並固定選擇居家附近的基層診所就醫**。**  **3.病症表述用口訣:**能利用口訣完整表述病情給醫生知悉。  **4.合理期待最和諧:**對醫療抱持合理期待，配合並感謝專業人士。  **5.聰明用藥愛健保:**遵循醫囑服用藥品，不浪費醫療資源**。 6.如期回診要記牢:**遵醫囑如期回診，避免浪費醫療資源。  **7.聰明就醫六要素，珍惜健保We can do!:**綜合以上六要素進行繪製。  針對主題內容，設計符合該主題內涵的徽章設計。  設計內容可以文字或圖像為主要設計內容：(1)文字為主的設計，可發想創意標語，並針對標語進行美編設計或圖像化設計；  (2)圖像為主的設計，除圖像之外，另需有與主題內容相關的**文字**。  作品大小：大小勿超過**17\*17公分** |
|  | ６ | **健康體位**  □天天睡滿八小時  □天天五蔬果  □3C產品少於一小時  □一天運動30分鐘(一周210分鐘)  □喝足白開水天天零糖飲 (五個主題擇一) | **▲健康體位，以下主題擇一進行設計：**  以健康體位推廣五大核心為主題：  **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(一周210分鐘) 5.喝足白開水天天零糖飲。**  參加競賽作品之故事架構、創意及對白設計，可參考本次宣導短片https://youtu.be/Us77Q2i7wok加以發揮，以生動活潑之方式表達健康體位。 |