

檔 號:2401
保存期限:3年

簽

中華民國 107 年 8 月 24 日
於宜蘭縣立南澳高中學務處

速別：普通件

主旨：敬陳本校「107年校內美術比賽」計畫暨經費概算與相關事項乙案，簽請核示。

說明：

- 一、比賽及獎勵辦法請見附件。
- 二、經費概算：本案所需經費擬由美術教室留存畫紙調用及學務處結存禮卷支付，總計新台幣5,335元整，經費概算請見附件。

擬辦：

- 一、由本校藝術與人文及綜合領域教師或具有相關素養老師擔任比賽評審
- 二、本案奉請鈞長核可後辦理，修正時亦同。

陳第一層決行

會辦單位：

承辦單位

會辦單位

決行

教師兼
訓育組長張源宏

許麗卿

107. 8. 27

校長江子文

教師兼學生
事務主任陳佩琳

教師兼
總務主任魏福成

宜蘭縣立南澳高中「107年校內美術比賽」經費概算

序號	品項	單位	數量	單價	總價	備註	經費科目	簽證號
1	禮卷	式	1	4,800	4,800	優勝學生獎品	由學務處結餘禮卷支付	
2	文具用品	式	1	535	535	比賽用紙張(細目請見請購單)	由美術教室留存紙張調用	
3								
4								
5								
6								
本案經費總計新台幣5,335 元整								

承辦人

承辦主任

校長

教師兼
教育組長 張源宏

教師兼學生
事務主任 陳佩琳

校長 江子文

宜蘭縣立南澳高中 107 學年品德教育暨校內美術比賽活動辦法

壹、活動內容：

- 一、比賽方式：107 年 9 月 14 日（星期五）放學前自行繳件至學務處訓育組。
- 二、報名資格：由各班推薦 1-2 位或自行報名，不限人數。（請各班至少選擇一項、1 人參加）
- 三、報名方式與地點：各班同學統一向各班學藝股長報名，學藝股長於 9/7 前將報名表繳至學務處訓育組。
- 四、報名日期：即日起至民國 107 年 9 月 7 日（星期五） 放學截止。
- 五、比賽用具：不再另外提供文具、紙張規格：統一由學校提供。
- 六、參賽作品：恕不退件。得獎人作品版權歸主辦單位所有，並有刊印、展覽之權利。
- 七、比賽組別與比賽方式

高中部 3 組		國中部 3 組	
比賽項目	比賽主題與方式	比賽項目	比賽主題與方式
高中平面設計組(4K)	主題：環境教育海報	國中平面設計組(4K)	主題：反毒、反黑、反霸凌（友善校園）
高中漫畫組(8K)	主題：健康體位大進擊	國中漫畫組(8K)	主題：反菸拒檳
校慶海報(書面紙)	主題：慶祝學校生日快樂	校慶海報(書面紙)	主題：慶祝學校生日快樂

八、評定：由主辦單位聘請三位教師擔任評審，並於 9/19 日完成評分並公布得獎同學

九、組別、獎勵：

每組參賽人數	因應之獎勵人數
5-10 人	取優勝 1、2 名，佳作 1 名
10 人以上	取優勝 1、2、3 名，佳作 2 名
備註	<ol style="list-style-type: none">1. <u>得分低於 70 分以下之作品無獲獎資格。</u>2. <u>若無達到優勝作品之分數，該獎項從缺。</u>3. 由評審由各組優勝同學中挑選最優 1 名代表本校接受<u>陳淳貞</u>老師指導參與縣賽。4. 凡優勝可記嘉獎二次，佳作則記嘉獎乙次。5. 優勝同學分別得文具禮券 300、200、100 元獎勵，佳作得文具禮券 100 元獎勵。

十、懲處：報名參賽卻又無故繳交作品者記警告一次

十一、其它說明：

- 1、各參賽作品，請參賽者統一將參賽項目、主題及班級、座號、姓名等資料填寫於作品背面右下角。
- 2、今年校慶為南澳高中第 51 屆校慶
- 3、友善校園主題 = 反毒、反黑、反霸凌
- 4、漫畫組主題：健康體位大進擊 說明：

邀請參賽者運用「健康體位三大好方法」進行發想，進行四格漫畫創作：

(一)方法一：聰明吃 營養跟著來

吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，6 大類食物要先分對！我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。可運用「我的餐盤」以我國「每日飲食指南」為原則，將食物 6 大類之飲食建議份數進一步圖像化，讓民眾依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。

參考素材：聰明吃小撇步 <https://goo.gl/H3iiyM>

(二)方法二：快樂動 學習有效率

世界衛生組織建議，兒童及青少年每週進行 420 分鐘（每天 1 小時）以上中等強度身體活動，18 至 64 歲成人及 65 歲以上長者，每週進行 150 分鐘以上中等強度身體活動。把身體活動融入日常生活，就近運用社區公園、健走步道、自行車道或免費開放學校運動場、運動中心，邀請親朋好友一同動起來。

參考素材

(1)快樂動 <https://goo.gl/DJmpPi>

(2)全民身體活動指引(<https://goo.gl/RqYSut>)、單張(<http://www.cdc.gov/healthyschools/>)

(三)方法三：睡眠充足 注意體重在標準範圍

養成規律生活習慣，避免晚睡及熬夜，每天至少睡眠 8 小時，每天固定時間量體重，可隨時監控自己體重的變化，提醒自己維持健康體重，一但體重有上升的情形，就應檢視最近的飲食情形及身體活動量，避免自己成為過重及肥胖的一員

宜蘭縣立南澳高中 107 學年上學期校內美術比賽

國中部報名單

步驟一、填寫班級	國中部____年____班	
步驟二、學藝股長簽名	學藝股長_____	
	(我會鼓勵同學參賽，並提醒同學繳件時間)	
步驟三、 填寫美術比賽各項組別之 參賽同學資料， 請務必書 寫清楚	參賽項目	參賽同學，每組 1-2 人
	校慶海報 (慶祝學校生日)	1. 座號__姓名_____ 2. 座號__姓名_____
	國中平面設計組 (友善校園海報)	1. 座號__姓名_____ 2. 座號__姓名_____
	國中漫畫組 (反菸拒檳)	1. 座號__姓名_____ 2. 座號__姓名_____
步驟四、導師確認簽名	導師簽名：	
步驟五、9/7 放學前繳交報名表至學務處訓育組(張源宏老師)桌上		

※學藝股長繳交報名表時，請記得向訓育組領取海報紙及圖畫紙。

宜蘭縣立南澳高中 107 學年上學期校內美術比賽

高中部報名單

步驟一、填寫班級	高中部____年____班	
步驟二、學藝股長簽名	學藝股長_____	
	(我會鼓勵同學參賽，並提醒同學比賽應注意事項)	
步驟三、 填寫美術比賽各項組別之 參賽同學資料， 請務必書 寫清楚	參賽項目	參賽同學，每組 1-2 人
	校慶海報 (慶祝學校生日)	1. 座號____姓名_____ 2. 座號____姓名_____
	高中平面設計組 (環境教育海報)	1. 座號____姓名_____ 2. 座號____姓名_____
	高中漫畫組 (健康體位大進擊)	1. 座號____姓名_____ 2. 座號____姓名_____
步驟四、導師確認簽名	導師簽名：	
步驟五、9/7 放學前繳交報名表至學務處訓育組(張源宏老師)桌上		

※學藝股長繳交報名表時，請記得向訓育組領取海報紙及圖畫紙。