

雲林縣 113 學年度學校推動健康促進

正向心理創意小卡設計競賽

一、依據：

1. 教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理學校健康促進實施計畫。
2. 雲林縣 113 學年度推動健康促進學校計畫。

二、目標：

1. 提升師生正向心理健康，厚植正向心理情緒，比賽中獲得歡喜心。
2. 結合學校語文教育與藝文教育推廣，以文字及畫作流淌情緒。
3. 鼓勵師生透過興趣或專長，找到快樂正向的人生與情緒。

三、辦理單位：

1. 主辦單位：雲林縣政府。
2. 承辦單位：雲林縣莿桐鄉育仁國小。

四、競賽內容說明：

1. 參加對象：本縣國小三年級至六年級學生、國中學生，依就讀年級、組別報名，組別如下：
 - (1) 國小中年級組
 - (2) 國小高年級組
 - (3) 國中普通班組(含技藝班)
 - (4) 國中美術班組請各校務必至少選送 1 件作品(國小每校每組別至多 3 件，國中每組至多 6 件)。
2. 收件日期及聯絡方式：
 - (1) 參賽者請將報名表(附件一)貼於作品背後。
 - (2) 參賽者請填寫授權書(附件二)，併同作品繳交。
 - (3) 報名資訊：**114 年 4 月 25 日(五)**前，親送或郵寄，郵寄以郵戳為憑，寄達承辦學校:雲林縣莿桐鄉育仁國小教導處收(地址：647 雲林縣莿桐鄉甘厝村 75 號，聯絡電話：5842525 分機 13)。
3. 作品：
 - (1) 規格：形式以單面彩繪平面設計為限。直式、橫式不拘，A4 尺寸大小 **圖畫紙**。
 - (2) 內容：以五正四樂(五正：正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就；四樂：樂動、樂活、樂食、樂眠。詳見附件參考資料)擇 1 項或綜合多項為內涵，以表達內心感受為主，內含心情小語為佳。
 - (3) 評選：主題內涵切合度 40%、創意表現與心情小語 40%、版面設計編排

20%。

4. 評審方式：由承辦單位聘請專家暨實務工作者組成評審小組，針對各參賽作品進行評審。

5. 獎勵：

(1) 每組：特優 3 件、優等 5 件、甲等 10 件、佳作 15 件。

(2) 獲獎學生頒發獎狀及禮券(特優禮券 500 元及獎狀、優等禮券 300 元及獎狀、甲等禮券 100 元及獎狀、佳作獎狀)。

(3) 指導學生獲得佳作以上名次之指導教師(每件最多 1 名)，由主辦單位報請縣府發給獎狀。同一學校教師指導多位學生獲獎者，擇優獲頒一次獎勵。

(4) 參加比賽作品須為作者之原創作品，如為複製、抄襲或非參賽者創作，一經發現將取消參賽資格，如事後發現也將註銷獎勵，追回禮券、獎狀，並且追究相關責任。

五、 本項計畫完成後依「雲林縣公立中小學及幼兒園授權獎懲案件處理要點」本權責辦理有功人員敘獎。

六、 比賽完畢後請各校於 114 年 6 月 30 日前至育仁國小教導處取回比賽作品，逾期未領回的作品將由主辦單位處理。

七、 經費：由雲林縣 113 學年度推動健康促進學校正向心理議題中心學校實施計畫經費支應。

八、 預期效應：

1. 優秀作品彙集，製作推廣活動宣傳品，建立本縣正向心理健康宣導教材及教學素材。

2. 競賽績優學生作品印製為小卡套組，分送本縣國中小，讓正向感動擴散至全縣師生。

九、 本計畫奉核後實施，修正時亦同。

參考資料：五正四樂說明

（資料來源：國立臺灣師範大學「學校正向心理健康促進工作指引」

<https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/resource/brief/download/id-98>）

學校正向心理健康促進指標說明

我國健康促進學校未來之正向心理健康促進工作欲以「五正四樂」作為核心概念，即正向情緒、正向參與、正向關係、正向成就、樂動、樂活、樂食、樂眠等九個層面。各層面之細項指標說明如下：

● 正向情緒 (Positive Emotions)

- ◆ 自我覺察 – 能夠感受並理解情緒背後的原因
- ◆ 情緒調適 – 保持穩定的情緒並能選擇適當的管道紓解壓力
- ◆ 欣賞自己 – 能夠認識自己並了解自己的優點與長處
- ◆ 感恩態度 – 能夠對生活周遭的人事物表達感謝



● 正向參與 (Engagement)

- ◆ 自我管理 – 能夠有效地管理自己日常生活
- ◆ 目標設定 – 能夠設定具體可行的目標
- ◆ 快樂學習 – 能夠找到學習的熱情並保持專注
- ◆ 勇於挑戰 – 能夠勇敢面對生活中困難的任務



● 正向關係 (Relationships)

- ◆ 尊重同理 – 能夠尊重他人並設身處地為別人著想
- ◆ 關心互助 – 會主動關懷身邊的人並適時給予幫助
- ◆ 溝通協商 – 能夠了解雙方立場，建立共識
- ◆ 良好關係 – 能與他人保持良好的互動關係，並在需要幫助時主動尋求協助



● 正向意義 (Meaning)

- ◆ 熱心服務 – 能夠積極為他人付出與貢獻
- ◆ 生命意義 – 能夠了解生命的目標與價值
- ◆ 價值判斷 – 能夠釐清自我價值，並能為自己的決定負責
- ◆ 行善助人 – 能夠關心弱勢權益，積極發聲



● 正向成就 (Accomplishment)

- ◆ 發揮所長 – 能夠在適當的場合發揮個人的長處
- ◆ 問題解決 – 具有解決問題的能力，並從中獲得成就感
- ◆ 成就自己 – 能夠在學業及社團活動中有所收穫
- ◆ 回饋社會 – 能夠運用自身能力回饋周遭人事物



● 樂動 - 身體活動 (Physical activity)

- ◆ 戶外活動120達成率
- ◆ 學生運動與活動60分鐘達成率



● 樂活 – 休閒活動 (Leisure activities)

- ◆ 規律用眼3010達成率
- ◆ 3C小於1達成率



● 樂食 - 均衡營養 (Nutrition)

- ◆ 學生吃3個拳頭的蔬菜量達成率
- ◆ 學生飲水量(30cc*體重)達成率



● 樂眠 - 優質睡眠 (Sleep)

- ◆ 學生睡眠8小時達成率



附件一 報名表

雲林縣 113 學年度正向心理創意小卡設計競賽報名表					
姓名		性別		編號 (請勿填寫)	
就讀學校			就讀年級	年	班
指導老師 (限填一名)					
報名組別	☐ 國小中年級組 ☐ 國小高年級組 ☐ 國中普通班組 ☐ 國中美術班組				
設計理念及涵義說明：(200 字為限，不填亦可)					

附件二 授權書

授 權 書			
姓名		編號(請勿填)	
一、 茲同意「正向心理健康創意小卡設計比賽」之各項規定。保證所提供之作品確係本人之設計創作及報名表內容正確無誤，如有違反或失誤，願意負一切法律責任，並尊重評選結果，絕無異議。 二、 作品如獲錄取，同意得獎作品其著作權歸雲林縣政府所有，並放棄使用著作人格權。得獎作品主辦單位保有刪除、修飾權，並擁有使用該作品之影響及發表的權利，包括研究、攝影、複製、授權開發相關產品、出版、宣傳、推廣等權利。 本人簽名： 監護人簽名： 中 華 民 國 年 月 日			