

學校社會環境-

暑假安排「挑戰太陽任務」作業單及紀錄表，護眼不中斷



跟太陽一起過暑假
103年全國學(幼)童視力保健計畫團體紀錄表
051 152
706740970
班級：三年二 座號： 姓名： [Redacted]

記錄走出戶外活動一動的時間，不要忘記每天至少花兩個小時跟太陽一起過暑假哦！

項目	第一週 (7月30日-8月5日)		第二週 (8月6日-8月12日)		第三週 (8月13日-8月19日)		第四週 (8月20日-8月26日)		第五週 (8月27日-9月2日)		
	日期	太陽時間	日期	太陽時間	日期	太陽時間	日期	太陽時間	日期	太陽時間	
星期日	0.5小時	有	星期日	0.5小時	有	星期日	0.5小時	有	星期日	0.5小時	有
星期一	1小時	有	星期一	1小時	有	星期一	1小時	有	星期一	1小時	有
星期二	1.5小時	有	星期二	1.5小時	有	星期二	1.5小時	有	星期二	1.5小時	有
星期三	2小時	有	星期三	2小時	有	星期三	2小時	有	星期三	2小時	有
星期四	2.5小時	有	星期四	2.5小時	有	星期四	2.5小時	有	星期四	2.5小時	有
星期五	3小時	有	星期五	3小時	有	星期五	3小時	有	星期五	3小時	有
星期六	3.5小時	有	星期六	3.5小時	有	星期六	3.5小時	有	星期六	3.5小時	有
星期日	4小時	有	星期日	4小時	有	星期日	4小時	有	星期日	4小時	有
家長簽名	星期日	有	星期日	有	星期日	有	星期日	有	星期日	有	

家長確認一週內有幾天達到太陽時間120分鐘以及確實執行用眼30鐘然休息10分鐘的天數。