



太陽日記卡



只要走出戶外動一動 就可以把太陽塗滿唷!

親愛的老師：

首先要感謝您跟我們一起為了孩子的視力保健而努力！

※「太陽日記卡」的目的在「真實」記錄並呈現出孩子們的一週生活情況，因此，請老師務必幫忙提醒學生以下注意事項：

1. 請向學生說明此為生活記錄，絕對不會對個人進行評分，不用擔心會對成績有任何影響，也不用跟同學比較，只要依照自己的生活情況，認真進行記錄即可。
2. 請老師在過程中協助督促並確認學生可以記錄完整一週，假日的戶外時間記錄部份，可利用作業活動邀請家長協助完成
3. 請老師協助於統計表上記錄學生達成次數，一週達成目標（每天太陽塗滿次數至少5次，假日達成戶外活動120及規律用眼3010），完成每週目標，並由家長簽名。班級老師即核予學生當週班級榮譽點數1點，以茲鼓勵。
4. 協助將三週皆達成目標學生之抽獎聯送交學務處，以利進行抽獎獎勵。
5. 三週皆達成目標之學生加發校長及學務處榮譽點數各1點。

	星期一 月 日	星期二 月 日	星期三 月 日	星期四 月 日	星期五 月 日
第一節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第二節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第三節下課	☀	☀	☀	☀	☀
午餐後	☀	☀	☀	☀	☀
第五節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第六節下課	☀	☀	☀	☀	☀
放學後	☀	☀	☀	☀	☀
今天 有戶外課	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/>

☺ 3010:用眼30分鐘就休息10分鐘

放學後 3010 達成 ☀ 達成 ☀ 達成 ☀ 達成 ☀ 達成 ☀

星期六	戶外☀__小時	3010 達成☀	家長簽名
星期日	戶外☀__小時	3010 達成☀	

	星期一 月 日	星期二 月 日	星期三 月 日	星期四 月 日	星期五 月 日
第一節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第二節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第三節下課	☀	☀	☀	☀	☀
午餐後	☀	☀	☀	☀	☀
第五節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第六節下課	☀	☀	☀	☀	☀
放學後	☀	☀	☀	☀	☀
今天 有戶外課	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/>

☺ 3010:用眼30分鐘就休息10分鐘

放學後 3010 達成 ☀ 達成 ☀ 達成 ☀ 達成 ☀ 達成 ☀

星期六	戶外☀__小時	3010 達成☀	家長簽名
星期日	戶外☀__小時	3010 達成☀	

	星期一 月 日	星期二 月 日	星期三 月 日	星期四 月 日	星期五 月 日
第一節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第二節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第三節下課	☀	☀	☀	☀	☀
午餐後	☀	☀	☀	☀	☀
第五節下課	☀	☀	☀	☀	☀
第六節下課	☀	☀	☀	☀	☀
放學後	☀	☀	☀	☀	☀
今天 有戶外課	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/>	有 <input type="checkbox"/> 沒有 <input type="checkbox"/>

☺ 3010:用眼30分鐘就休息10分鐘

放學後 3010 達成 ☀ 達成 ☀ 達成 ☀ 達成 ☀ 達成 ☀

星期六	戶外☀__小時	3010 達成☀	家長簽名
星期日	戶外☀__小時	3010 達成☀	



抽獎聯

我已經確實完成三週的太陽日記卡，了解視力保健的重要性，並且我會好好愛護我的眼睛，做到 規律用眼 3010、戶外活動 120、3C 小於一、睡滿 8 小時、天天 5 蔬果，讓我的”視”界更美好。

____年____班____號 姓名：_____ 老師簽名：_____