103年全國學(幼)童視力保健計畫團隊發展

* **跟太陽一起過暑假**

　　　　　　　班級：＿＿＿　　座號：＿＿＿　姓名：＿＿＿＿＿＿

　　記錄走出戶外動一動的時間，不要忘記每天至少花兩個小時跟太陽一起過暑假哦！

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 　日期 | 第\_\_週（\_\_月\_\_日~\_\_月\_\_日） | 第\_\_週（\_\_月\_\_日~\_\_月\_\_日） | 第\_\_週（\_\_月\_\_日~\_\_月\_\_日） | 第\_\_週（\_\_月\_\_日~\_\_月\_\_日） |
| 項目 | 太陽時間 | 達到3010 | 太陽時間 | 達到3010 | 太陽時間 | 達到3010 | 太陽時間 | 達到3010 |
| 星期一 | \_\_\_\_\_\_\_小時 | 有☼ | \_\_\_\_\_\_\_小時 | 有☼ | \_\_\_\_\_\_\_小時 | 有☼ | \_\_\_\_\_\_\_小時 | 有☼ |
| 星期二 | \_\_\_\_\_\_\_小時 | 有☼ | \_\_\_\_\_\_\_小時 | 有☼ | \_\_\_\_\_\_\_小時 | 有☼ | \_\_\_\_\_\_\_小時 | 有☼ |
| 星期三 | \_\_\_\_\_\_\_小時 | 有☼ | \_\_\_\_\_\_\_小時 | 有☼ | \_\_\_\_\_\_\_小時 | 有☼ | \_\_\_\_\_\_\_小時 | 有☼ |
| 星期四 | \_\_\_\_\_\_\_小時 | 有☼ | \_\_\_\_\_\_\_小時 | 有☼ | \_\_\_\_\_\_\_小時 | 有☼ | \_\_\_\_\_\_\_小時 | 有☼ |
| 星期五 | \_\_\_\_\_\_\_小時 | 有☼ | \_\_\_\_\_\_\_小時 | 有☼ | \_\_\_\_\_\_\_小時 | 有☼ | \_\_\_\_\_\_\_小時 | 有☼ |
| 星期六 | \_\_\_\_\_\_\_小時 | 有☼ | \_\_\_\_\_\_\_小時 | 有☼ | \_\_\_\_\_\_\_小時 | 有☼ | \_\_\_\_\_\_\_小時 | 有☼ |
| 星期日 | \_\_\_\_\_\_\_小時 | 有☼ | \_\_\_\_\_\_\_小時 | 有☼ | \_\_\_\_\_\_\_小時 | 有☼ | \_\_\_\_\_\_\_小時 | 有☼ |
| 家長確認 | ＿＿天 | ＿＿天 | ＿＿天 | ＿＿天 | ＿＿天 | ＿＿天 | ＿＿天 | ＿＿天 |

☺**請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鐘就休息10分鐘的天數**。