



跟太陽一起過暑假

 班級： 303

 座號： 22

 姓名： 陳沛柔

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 1 週 (7月6日~7月10日)		第 2 週 (7月13日~7月17日)		第 3 週 (7月20日~7月24日)		第 4 週 (7月27日~7月31日)	
	太陽時間 <i>估算</i>	達到 3010	太陽時間 <i>估算</i>	達到 3010	太陽時間 <i>估算</i>	達到 3010	太陽時間	達到 3010
星期一	<u>1</u> 小時	有☀	<u>7</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀
星期二	<u>1</u> 小時	有☀	<u>7</u> 小時	有☀	<u>0</u> 小時	有☀	<u>1</u> 小時	有☀
星期三	<u>1½</u> 小時	有☀	<u>1½</u> 小時	有☀	<u>3</u> 小時	有☀	<u>3</u> 小時	有☀
星期四	<u>0</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>1</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀
星期五	<u>0</u> 小時	有☀	<u>1</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀
星期六	<u>2</u> 小時	有☀	<u>1</u> 小時	有☀	<u>1</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀
星期日	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>5</u> 小時	有☀	<u>5</u> 小時	有☀
家長確認	<u>5</u> 天	<u>2</u> 天	<u>7</u> 天	<u>7</u> 天	<u>6</u> 天	<u>7</u> 天	<u>7</u> 天	<u>7</u> 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。



跟太陽一起過暑假

 班級：303

 座號：22

 姓名：陳沛柔

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 5 週 (8月3日~8月7日)		第 6 週 (8月10日~8月14日)		第 7 週 (8月17日~8月21日)		第 8 週 (8月24日~8月28日)	
	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 ^{8/3}	<u>12</u> 小時	有☀	<u>0</u> 小時	^{8/10} 有☀	<u>2</u> 小時	^{8/17} 有☀	<u>2</u> 小時	^{8/24} 有☀
星期二 ^{8/4}	<u>9</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	^{8/11} 有☀	<u>2</u> 小時	^{8/18} 有☀	<u>2</u> 小時	^{8/25} 有☀
星期三 ^{8/5}	<u>1</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	^{8/12} 有☀	<u>3</u> 小時	^{8/19} 有☀	<u>0</u> 小時	^{8/26} 有☀
星期四 ^{8/6}	<u>0</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	^{8/13} 有☀	<u>2</u> 小時	^{8/20} 有☀	<u>2</u> 小時	^{8/27} 有☀
星期五 ^{8/7}	<u>0</u> 小時	有☀	<u>1</u> 小時	^{8/14} 有☀	<u>1</u> 小時	^{8/21} 有☀	<u>1</u> 小時	^{8/28} 有☀
星期六 ^{8/8}	<u>0</u> 小時	有☀	<u>0</u> 小時	^{8/15} 有☀	<u>2</u> 小時	^{8/22} 有☀	<u>1</u> 小時	^{8/29} 有☀
星期日 ^{8/9}	<u>1</u> 小時	有☀	<u>1</u> 小時	^{8/16} 有☀	<u>0</u> 小時	^{8/23} 有☀ ^雨	<u>0</u> 小時	^{8/30} 有☀ ^{返校}
家長確認	<u>4</u> 天	<u>7</u> 天	<u>5</u> 天	<u>7</u> 天	<u>6</u> 天	<u>7</u> 天	<u>5</u> 天	<u>7</u> 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。



跟太陽一起過暑假

103 年全國學(幼)童視力保健計畫團隊發展

班級：303 座號：3 姓名：賴昱錡

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 1 週 (7月6日~7月10日)		第 2 週 (7月13日~7月17日)		第 3 週 (7月20日~7月24日)		第 4 週 (7月27日~7月31日)	
	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	<u>1</u> 小時	有☀	<u>1</u> 小時	有☀	<u>1</u> 小時	有☀	<u>0</u> 小時	有☀
星期二	<u>1</u> 小時	有☀	<u>1</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀
星期三	<u>2</u> 小時	有☀	<u>1</u> 小時	有☀	<u>0</u> 小時	有☀	<u>1.5</u> 小時	有☀
星期四	<u>1</u> 小時	有☀	<u>1</u> 小時	有☀	<u>0</u> 小時	有☀	<u>0</u> 小時	有☀
星期五	<u>1</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>1</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀
星期六	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>0</u> 小時	有☀	<u>1</u> 小時	有☀
星期日	<u>1</u> 小時	有☀	<u>1</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>1.5</u> 小時	有☀
家長確認	<u>7</u> 天	<u>5</u> 天	<u>7</u> 天	<u>5</u> 天	<u>4</u> 天	<u>4</u> 天	<u>5</u> 天	<u>5</u> 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。



跟太陽一起過暑假

班級：303

座號：3

姓名：賴昱臻

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 5 週 (8月3日~8月7日)		第 6 週 (8月10日~8月14日)		第 7 週 (8月17日~8月21日)		第 8 週 (8月24日~8月28日)	
	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	<u>1</u> 小時	有☀	<u>1</u> 小時	有☀	<u>1</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀
星期二	<u>1</u> 小時	有☀	<u>1</u> 小時	有☀	<u>1</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀
星期三	<u>0</u> 小時	有☀	<u>0</u> 小時	有☀	<u>0.5</u> 小時	有☀	<u>1</u> 小時	有☀
星期四	<u>0.5</u> 小時	有☀	<u>0</u> 小時	有☀	<u>1</u> 小時	有☀	<u>0</u> 小時	有☀
星期五	<u>0</u> 小時	有☀	<u>1</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>0.5</u> 小時	有☀
星期六	<u>2</u> 小時	有☀	<u>0</u> 小時	有☀	<u>0</u> 小時	有☀	<u>1</u> 小時	有☀
星期日	<u>0</u> 小時	有☀	<u>0</u> 小時	有☀	<u>0</u> 小時	有☀	<u>2.5</u> 小時	有☀
家長確認	<u>4</u> 天	<u>4</u> 天	<u>3</u> 天	<u>5</u> 天	<u>5</u> 天	<u>6</u> 天	<u>6</u> 天	<u>5</u> 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。



跟太陽一起過暑假

班級：303

座號：13

姓名：林晉嫻

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 1 週 (7月6日~7月10日)		第 2 週 (7月13日~7月17日)		第 3 週 (7月20日~7月24日)		第 4 週 (7月27日~7月31日)	
	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	<u>10</u> 小時	有☀	<u>12</u> 小時	有☀	<u>12</u> 小時	有☀	<u>15</u> 小時	有☀
星期二	<u>10</u> 小時	有☀	<u>10</u> 小時	有☀	<u>10</u> 小時	有☀	<u>14</u> 小時	有☀
星期三	<u>10</u> 小時	有☀	<u>10</u> 小時	有☀	<u>12</u> 小時	有☀	<u>11</u> 小時	有☀
星期四	<u>10</u> 小時	有☀	<u>11</u> 小時	有☀	<u>12</u> 小時	有☀	<u>12</u> 小時	有☀
星期五	<u>10</u> 小時	有☀	<u>12</u> 小時	有☀	<u>11</u> 小時	有☀	<u>11</u> 小時	有☀
星期六	<u>10</u> 小時	有☀	<u>10</u> 小時	有☀	<u>12</u> 小時	有☀	<u>12</u> 小時	有☀
星期日	<u>10</u> 小時	有☀	<u>10</u> 小時	有☀	<u>15</u> 小時	有☀	<u>11</u> 小時	有☀
家長確認	<u> </u> 天	<u> </u> 天	<u> </u> 天	<u> </u> 天	<u> </u> 天	<u> </u> 天	<u> </u> 天	<u> </u> 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。



跟太陽一起過暑假

 班級： 303

 座號： 13

 姓名： 林郁嫻

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 5 週 (8月3日~8月7日)		第 6 週 (8月10日~8月14日)		第 7 週 (8月17日~8月21日)		第 8 週 (8月24日~8月28日)	
	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	<u>16</u> 小時	有☀	<u>12</u> 小時	有☀	<u>12</u> 小時	有☀	<u>12</u> 小時	有☀
星期二	<u>12</u> 小時	有☀	<u>11</u> 小時	有☀	<u>14</u> 小時	有☀	<u>15</u> 小時	有☀
星期三	<u>12</u> 小時	有☀	<u>12</u> 小時	有☀	<u>15</u> 小時	有☀	<u>16</u> 小時	有☀
星期四	<u>15</u> 小時	有☀	<u>15</u> 小時	有☀	<u>12</u> 小時	有☀	<u>12</u> 小時	有☀
星期五	<u>14</u> 小時	有☀	<u>15</u> 小時	有☀	<u>13</u> 小時	有☀	<u>16</u> 小時	有☀
星期六	<u>11</u> 小時	有☀	<u>12</u> 小時	有☀	<u>12</u> 小時	有☀	<u>15</u> 小時	有☀
星期日	<u>12</u> 小時	有☀	<u>15</u> 小時	有☀	<u>13</u> 小時	有☀	<u>15</u> 小時	有☀
家長確認	<u> </u> 天	<u> </u> 天	<u> </u> 天	<u> </u> 天	<u> </u> 天	<u> </u> 天	<u> </u> 天	<u> </u> 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 分鐘就休息 10 分鐘的天數。



跟太陽一起過暑假

 班級： 303

 座號： 23

 姓名： 蘇瑋翎

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 1 週 (7月6日~7月10日)		第 2 週 (7月13日~7月17日)		第 3 週 (7月20日~7月24日)		第 4 週 (7月27日~7月31日)	
	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	<u> </u> 小時	有☀	<u> </u> 小時	有☀	<u> </u> 小時	有☀	<u> </u> 小時	有☀
星期二	<u>12</u> 小時	有☀	<u>3</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>5</u> 小時	有☀
星期三	<u>3</u> 小時	有☀	<u> </u> 小時	有☀	<u> </u> 小時	有☀	<u> </u> 小時	有☀
星期四	<u>2</u> 小時	有☀	<u>3</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u> </u> 小時	有☀
星期五	<u>3</u> 小時	有☀	<u>3</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>5</u> 小時	有☀
星期六	<u>12</u> 小時	有☀	<u>12</u> 小時	有☀	<u>12</u> 小時	有☀	<u>12</u> 小時	有☀
星期日	<u>12</u> 小時	有☀	<u>12</u> 小時	有☀	<u>12</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀
家長確認	<u>6</u> 天	<u>6</u> 天	<u>5</u> 天	<u>5</u> 天	<u>5</u> 天	<u>5</u> 天	<u>4</u> 天	<u>3</u> 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。



跟太陽一起過暑假

班級：303座號：3姓名：蘇瑋翎

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 5 週 (8月3日~8月7日)		第 6 週 (8月10日~8月14日)		第 7 週 (8月17日~8月21日)		第 8 週 (8月24日~8月28日)	
	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	<u>2</u> 小時	有☀	<u> </u> 小時	有☀	<u>5</u> 小時	有☀	<u> </u> 小時	有☀
星期二	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>8</u> 小時	有☀
星期三	<u> </u> 小時	有☀	<u> </u> 小時	有☀	<u>3</u> 小時	有☀	<u>8</u> 小時	有☀
星期四	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀
星期五	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>12</u> 小時	有☀
星期六	<u>12</u> 小時	有☀	<u>12</u> 小時	有☀	<u>12</u> 小時	有☀	<u> </u> 小時	有☀
星期日	<u>12</u> 小時	有☀	<u>14</u> 小時	有☀	<u> </u> 小時	有☀	<u> </u> 小時	有☀
家長確認	<u>6</u> 天	<u>6</u> 天	<u>5</u> 天	<u>5</u> 天	<u>6</u> 天	<u>6</u> 天	<u>4</u> 天	<u>4</u> 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 分鐘就休息 10 分鐘的天數。



跟太陽一起過暑假

班級：303

座號：15

姓名：連承愛

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 1 週 (7月6日~7月10日)		第 2 週 (7月13日~7月17日)		第 3 週 (7月20日~7月24日)		第 4 週 (7月27日~7月31日)	
	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	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀
星期二	<u>5</u> 小時	有☀	<u>3</u> 小時	有☀	<u>4</u> 小時	有☀	<u>3</u> 小時	有☀
星期三	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>5</u> 小時	有☀	<u>4</u> 小時	有☀
星期四	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>3</u> 小時	有☀	<u>3</u> 小時	有☀
星期五	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀
星期六	<u>2</u> 小時	有☀	<u>3</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	2 小時	有☀
星期日	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	2 小時	有☀
家長確認	<u>7</u> 天	<u>7</u> 天	<u>7</u> 天	<u>7</u> 天	<u>7</u> 天	<u>7</u> 天	<u>5</u> 天	<u>5</u> 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。

跟太陽一起過暑假

班級： 303

座號： 15

姓名： 連承愛

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 5 週 (8月3日~8月7日)		第 6 週 (8月10日~8月14日)		第 7 週 (8月17日~8月21日)		第 8 週 (8月24日~8月28日)	
	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	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>3</u> 小時	有☀	<u>5</u> 小時	有☀
星期二	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>4</u> 小時	有☀
星期三	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>3</u> 小時	有☀	<u>5</u> 小時	有☀
星期四	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>3</u> 小時	有☀	<u>4</u> 小時	有☀
星期五	<u>2</u> 小時	有☀	<u>3</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>3</u> 小時	有☀
星期六	<u>2</u> 小時	有☀	<u>4</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀
星期日	<u>1</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀	<u>2</u> 小時	有☀
家長確認	<u>6</u> 天	<u>7</u> 天	<u>7</u> 天	<u>7</u> 天	<u>7</u> 天	<u>7</u> 天	<u>7</u> 天	<u>7</u> 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 分鐘就休息 10 分鐘的天數。