

挑戰太陽任務暑期作業單



學校：深美

班級：3年3班

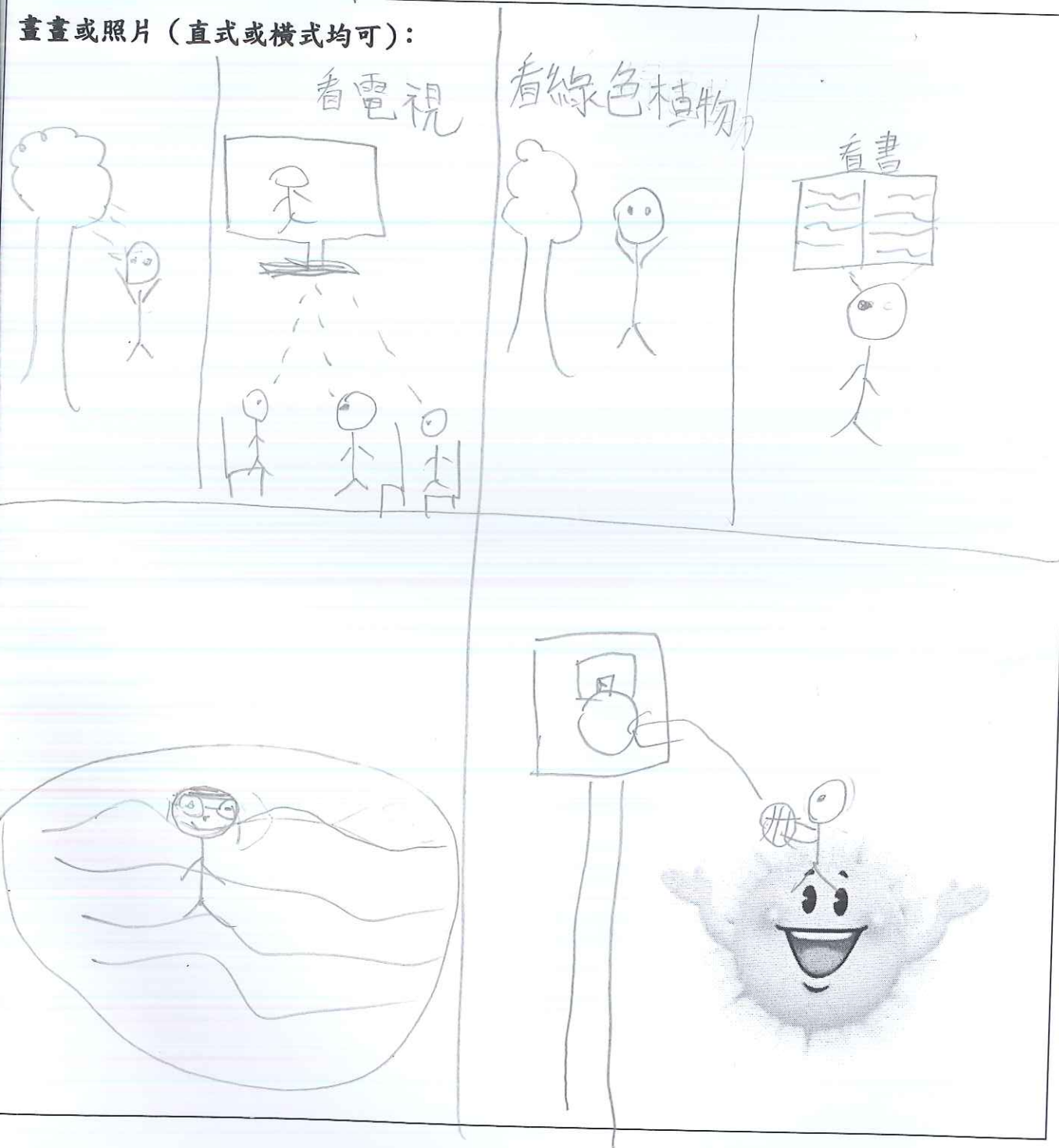
姓名：連承愛

挑戰說明 請用畫畫或貼上照片說明你用什麼好辦法，幫助自己「規律用眼3010」（用眼30分鐘休息10分鐘）或是「太陽時間120」（每天都有120分鐘的戶外活動）。

挑戰任務： □太陽任務一、規律用眼3010大挑戰！ □太陽任務二、太陽時間120大挑戰！

我的過關妙招說明：我看書完或看完電視都會去看綠色的東西，我的社區內有運動的地方例：籃球場可以打球，游泳池可以游泳很多。

畫畫或照片（直式或橫式均可）：



挑戰太陽任務暑期作業單



學校：深美國小

班級：4年3班

姓名：蘇瑋翎

挑戰說明

請用畫畫或貼上照片說明你用什麼好辦法，幫助自己「規律用眼3010」（用眼30分鐘休息10分鐘）或是「太陽時間120」（每天都有120分鐘的戶外活動）。

挑戰任務：

太陽任務一、規律用眼3010大挑戰！ 太陽任務二、太陽時間120大挑戰！

我的過關妙招說明：

1. 我在看電視的時候會用眼30分休息10分。
2. 我去看山，讓眼睛可以望遠凝視。
3. 我去看海，讓眼睛放鬆一下。

畫畫或照片（直式或橫式均可）：

我先看電腦30
分鐘後我再去休息10
分鐘這樣對眼睛比
較好。



看海的時
候眼睛可以看遠
的地方比較可以
放鬆眼睛。



看山的時
候可以看比較遠
的山，因為看近的山
對眼睛沒有很大的
幫助。

挑戰太陽任務暑期作業單



學校：深 美

班級：三 年 三 班

姓名：林郁嫻

挑戰說明

請用畫畫或貼上照片說明你用什麼好辦法，幫助自己「規律用眼 3010」（用眼 30 分鐘休息 10 分鐘）或是「太陽時間 120」（每天都有 120 分鐘的戶外活動）。

挑戰任務：

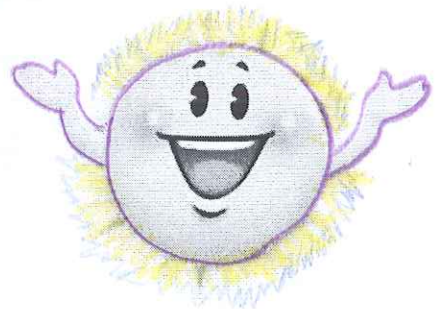
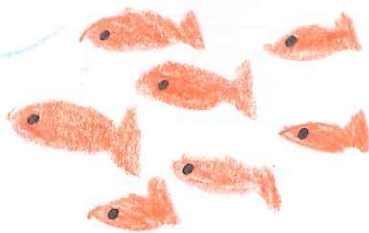
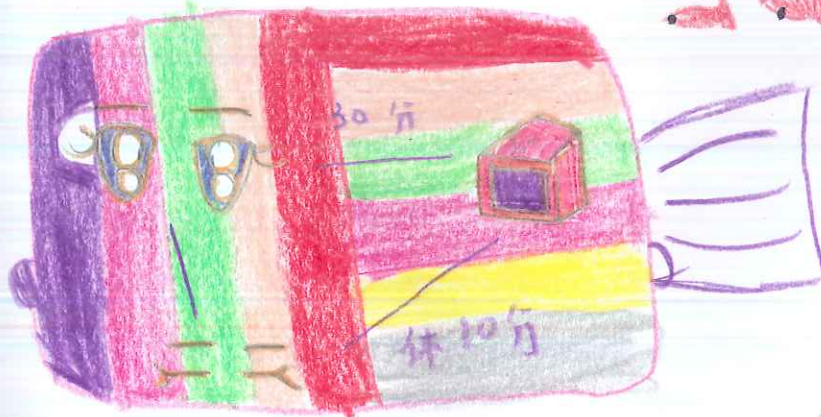
☐太陽任務一、規律用眼 3010 大挑戰！ ☐太陽任務二、太陽時間 120 大挑戰！

我的過關妙招說明：

我的妙招是，每天我在早上的時候我都先做好洗臉刷牙的動作然後在中午的時候吃飯看 30 分鐘的電視，再看外面該看的東西，因為在早上都有用到眼睛，所以中午 12:30 我就睡覺了！
(休息)

畫畫或照片（直式或橫式均可）：

休息眼睛的方式



挑戰太陽任務暑期作業單



學校：深美國小	班級：三年三班	姓名：賴昱錡
---------	---------	--------

挑戰說明：請用畫畫或貼上照片說明你用什麼好辦法，幫助自己「規律用眼 3010」（用眼 30 分鐘休息 10 分鐘）或是「太陽時間 120」（每天都有 120 分鐘的戶外活動）。

挑戰任務： 太陽任務一、規律用眼 3010 大挑戰！ 太陽任務二、太陽時間 120 大挑戰！

我的過關妙招說明：

1. 有空就下去 1F 運動，順便出去走走。
2. 星期六、日出個旅遊。
3. 早上要在 8:00~9:00 去深美散步。

畫畫或照片（直式或橫式均可）：



挑戰太陽任務暑期作業單



學校：	班級：3 年 3 班	姓名：陳沛柔
-----	------------	--------

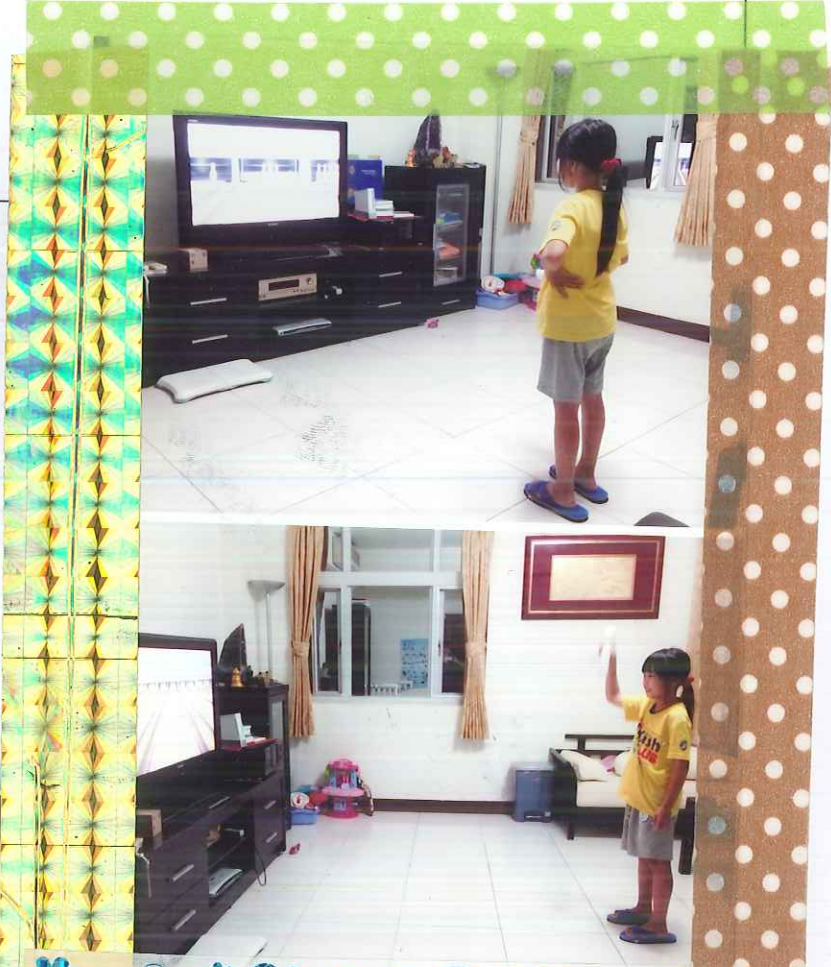
挑戰說明 請用畫畫或貼上照片說明你用什麼好辦法，幫助自己「規律用眼 3010」（用眼 30 分鐘休息 10 分鐘）或是「太陽時間 120」（每天都有 120 分鐘的戶外活動）。

挑戰任務： 太陽任務一、規律用眼 3010 大挑戰！ 太陽任務二、太陽時間 120 大挑戰！

我的過關妙招說明：

畫畫或照片（直式或橫式均可）：

我在看電視或玩
電動時，只玩 30 分。



我星期日有空時，
爸爸媽媽會帶我去
外海釣魚或是參加
活動。

