



太陽日記卡

只要走出戶外動一動
就可以在太陽上作記號！

____年____班：座號：____ 姓名：____

	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					
中午吃飯後					
第五節下課					
第六節下課					
放學後					
今天有戶外課	有	有	有	有	有
☺3010：用眼 30 鐘就休息 10 分鐘。					
放學後 3010	達成	達成	達成	達成	達成

親愛的家長：請您協助檢核孩子周末的戶外活動時間與 3010 執行情形：

星期六	戶外 ____小時	3010 達成
星期日	戶外 ____小時	3010 達成

家長簽名