

【太陽日記卡】實施手冊

2015.08 修訂版

一、視力保健相關指標、定義與收集方式.....	2
二、使用太陽日記卡計算各項指標說明.....	3
三、資料建檔說明	6
附件一、太陽日記卡施測說明	7
附件二、太陽日記卡	錯誤! 尚未定義書籤。

一、視力保健相關指標、定義與收集方式

指標名稱	定義	收集方式	收集工具
建議：以下指標一次收集 <u>完整一週</u> 再進行計算，如為進行前後測比較，即前測進行一週後開始介入，介入後再進行後測一週，並請施測者必須詳讀「施測說明(附件一)」。			
規律用眼 3010 達成率	- 規律用眼 3010：係指護眼行動中有做到近距離用眼如閱讀寫字、注視 4C 螢幕時，都可以自我控制在每 30 分鐘內必間歇休息 10 分鐘。 - 由於在學校期間的規律用眼 3010 行為，只要學童有達成戶外活動 120 即算達成，故在此僅計算不在學的期間。 - 週間規律用眼 3010 達成率=【週間規律用眼 3010 達成人數/受調查人數】×100% - 週末規律用眼 3010 達成率=【週末規律用眼 3010 達成人數/受調查人數】×100%	- 將「太陽日記卡」貼在聯絡簿上每天自行記錄一週用眼與戶外活動行為，由學生自填，導師和家長查核真實性並指導計分。 - 如不使用本卡，亦可參考本卡將規律用眼 3010 欄位設計於聯絡簿中進行記錄。 - 學校須設計對應之宣導活動及督促、獎勵措施。 - 融入教學計畫及生活教育常規作息中加以宣導。 - 以抽樣對象之記錄結果做前後測比較。	太陽日記卡，計算方式詳見使用說明
戶外活動 120 達成率	- 戶外活動 120：係指在校上課日能配合下課教室淨空、課後戶外運動，課程戶外化，使曝露於自然光線下放鬆眼球肌肉、舒緩緊張的時間總量達到 120 分鐘。 - 週間戶外活動 120 達成率=【週間戶外活動 120 達成人數/受調查人數】×100% - 週末戶外活動 120 達成率=【週末戶外活動 120 達成人數/受調查人數】×100%	- 發動班級導師指導學生以班級自治方式互相提醒護眼行動。 - 將「太陽日記卡」貼在聯絡簿上每天自行記錄一週用眼與戶外活動行為，由學生自填，導師和家長查核真實性並指導計分。	太陽日記卡，計算方式詳見使用說明。
戶外課天數	戶外課：每天至少有一節課安排 20 分鐘（含）以上之戶外活動，包括體育課。	- 將「太陽日記卡」貼在聯絡簿上每天自行記錄戶外課情形，由學生自填，導師查核真實性並指導計分。 - 鼓勵教師每天至少有一節戶外課之安排。	

二、使用太陽日記卡計算各項指標說明

◆ 太陽日記卡使用說明(卡片詳見附件二)

(一) 規律用眼 3010 達成率



太陽日記卡

☀️ 請在每天放學後，將今天規律用眼 3010 的情況，畫一個太陽。

☀️ 畫太陽時，請在太陽的左邊，寫上今天規律用眼 3010 的小時數。

日期：_____ 姓名：_____ 年級：_____

	第一週 (月 日)	第二週 (月 日)	第三週 (月 日)	第四週 (月 日)	第五週 (月 日)
第一週 第一週	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
第一週 第二週	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
第一週 第三週	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
第一週 第四週	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
第一週 第五週	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
第一週 第六週	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
第一週 第七週	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
第一週 第八週	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
第一週 第九週	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
第一週 第十週	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️

☀️ 3010：規律用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。

第一週 3010	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
----------	----	----	----	----	----

第一週 第六週	第一週 第七週	第一週 第八週	第一週 第九週
☀️	☀️	☀️	☀️
第一週 第十週	第一週 第十一週	第一週 第十二週	第一週 第十三週
☀️	☀️	☀️	☀️

週間規律用眼 3010
 達成人數：鍵入每個學童放學後達成天數（即每天都畫一個太陽），達五天才算達一個人數。

週末規律用眼 3010
 達成人數：鍵入每個學童週末達成天數（即每天都畫一個太陽），達兩天才算達一個人數。

(二) 戶外活動 120 達成率



太陽日記卡

只限學校老師或家長填寫，請勿填寫

請於每日下午 4:00 前將表格交回學校

學校名稱：_____ 學生姓名：_____ 家長姓名：_____

	星期一至	星期二	星期三	星期四	星期五
	(月 日)	(月 日)	(月 日)	(月 日)	(月 日)
第一節課下課後	→10 分鐘				
第二節課下課後	→20 分鐘				
第三節課下課後	→10 分鐘				
午間休息時間	→20 分鐘				
第五節課下課後	→10 分鐘				
第六節課下課後	→20 分鐘				
放學後	→30 分鐘				
合計本周戶外活動					
◎3010：用太陽圖表記錄戶外活動時間。					
學生姓名/3010					
星期六	戶外活動 _____ 小時 _____ 分鐘		31		
星期日	戶外活動 _____ 小時 _____ 分鐘		31		

週間戶外活動 120
達成人數：鍵入每個學童週間戶外活動 120 達成天數
(即每天都畫七個太陽才算一天)，達五天才算達一個人

週末戶外活動 120
達成人數：鍵入每個學童週末戶外活動 120 達成天數
(即當天達 2 小時以上才算一天)，達兩天才算達一個人

→每天要達 120 分鐘

(三) 戶外課天數



太陽日記卡

只限學校老師填出戶外課天數一欄

學校可以以「每太陽日」為標準

日期：_____ 學校：_____ 姓名：_____

	第一課時 (月 日)	第二課時 (月 日)	第三課時 (月 日)	第四課時 (月 日)	第五課時 (月 日)
第一課時					
第二課時					
第三課時					
第四課時					
第五課時					
第六課時					
第七課時					
合計太陽戶外課天數					

◎3010：用太陽戶外課天數填出3010分數。

太陽戶外課3010					
-----------	--	--	--	--	--

戶外課天數：每天至少有一節課安排20分鐘（含）以上之戶外活動，包括體育課，即算達成

第一課時	戶外課 _____ 小分數	3010	家長簽名
第二課時	戶外課 _____ 小分數	3010	

三、資料建檔說明

請使用 excel 進行建檔，方便後續進行分析處理。

表單樣式如下：

[illegible]

附件一、太陽日記卡施測說明

太陽日記卡 施測說明

親愛的老師：

您好！首先要感謝您跟我們一起為了孩子的視力保健而努力！從您願意使用「太陽日記卡」來監測孩子的視力保健行為時，您就已經是我們團隊的一份子，而也在您使用「太陽日記卡」的同時，我們就開始執行一連串挽救孩子視力的策略。

本計畫所設計的「太陽日記卡」，是希望能瞭解我們為孩子所設計的視力保健策略是不是奏效，是不是確實能透過這些策略增進孩子的視力保健行為，如果有效，讓我們向國家建言，持續投入資源讓這些策略延續。

※「太陽日記卡」的目的在於「真實」的記錄並呈現出孩子們的一週生活情況，若要比較介入活動的差異，建議後測與前測可間隔至少三個月的時間。請老師們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. 下課走出戶外是指學生離開教室近距離環境，走出教室外達到至少一半的下課時間。
3. 為避免老師的鼓勵影響學生記錄的真實性，請老師千萬不要在做填寫說明時，暗示或引導學生填寫的方向（如：告訴學生要怎麼做才是好的）。如老師願意的話，在學生完成記錄卡之後，可以再使用記錄卡的結果跟學生進行教學或分享，而不要在記錄卡完成前進行任何的教學或提醒。
4. 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，也可利用作業活動激發家長協助完成。
5. 如果老師願意的話，也可以利用本工具做為視力保健教學前評估與教學後評量的工具（例如：教學前後各進行一週記錄，再做前後測比對）。

如果老師在使用本記錄卡的過程中有任何問題，請不吝與本計畫相關人員聯繫，我們都會盡可能的協助您！ 再次感謝您的協助！

教育部國民及學前教育署

105 學年學童視力保健計畫團隊

只要走出戶外動一動



太陽日記卡

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

