

挑戰太陽任務寒假作業單



學校： 民德國中

102 班 11 號

姓名： 楊鈞美

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）。

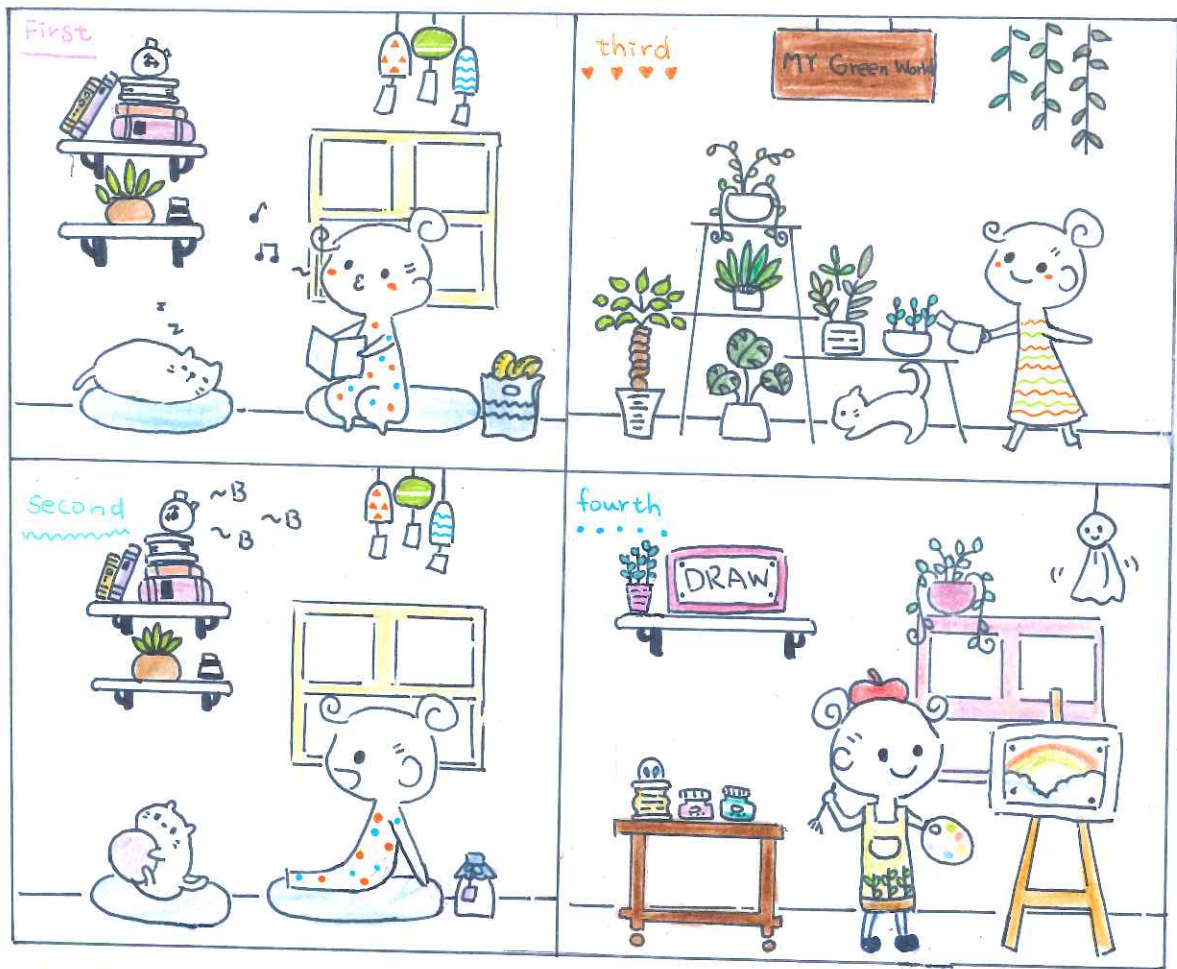
挑戰任務：

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！

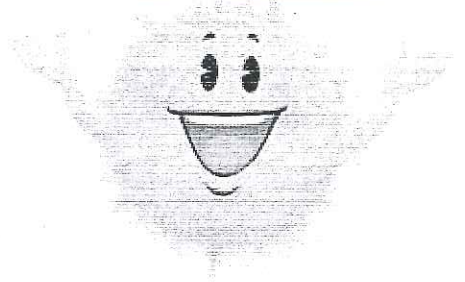
我的過關妙招說明：

自己設鬧鐘，每隔30分鐘就響一次，這樣我就知道現在是眼睛要休息的時間了。

畫畫或照片（直式或橫式均可）：



Finished!



挑戰太陽任務寒假作業單

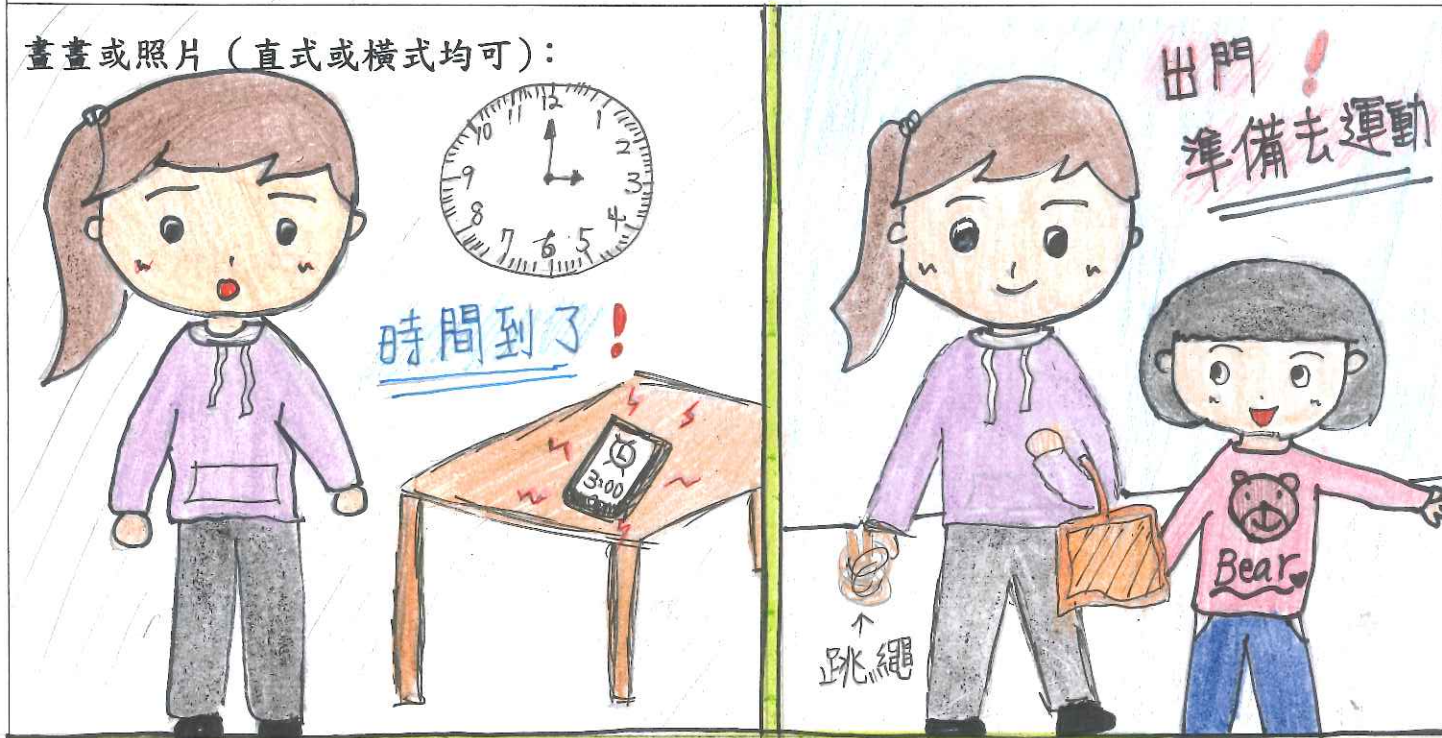


學校： 民德國中	104 班 15 號	姓名： 蔣孟均
----------	------------	---------

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：
 用手機定時，時間一到就和妹妹一起出門運動，剛好家裡隔壁就是武聖夜市，能更好的完成這項挑戰，效果也會比較顯著。



挑戰太陽任務寒假作業單



學校： 民德國中

一年 班 16 號

姓名： 烏瑋廷

挑戰說明

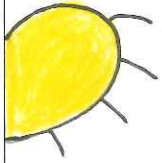
請用畫畫或貼上照片說明你用什麼好辦法，幫助自己「規律用眼 3010」（用眼 30 分鐘休息 10 分鐘）或是「太陽時間 120」（每天都有 120 分鐘的戶外活動）。

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！

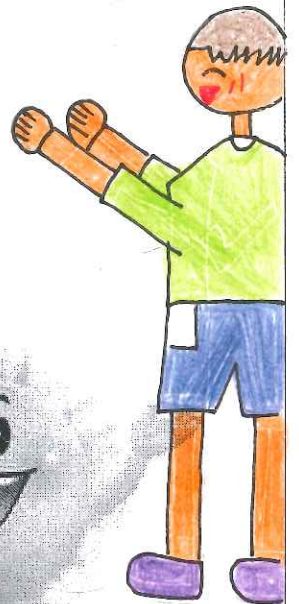
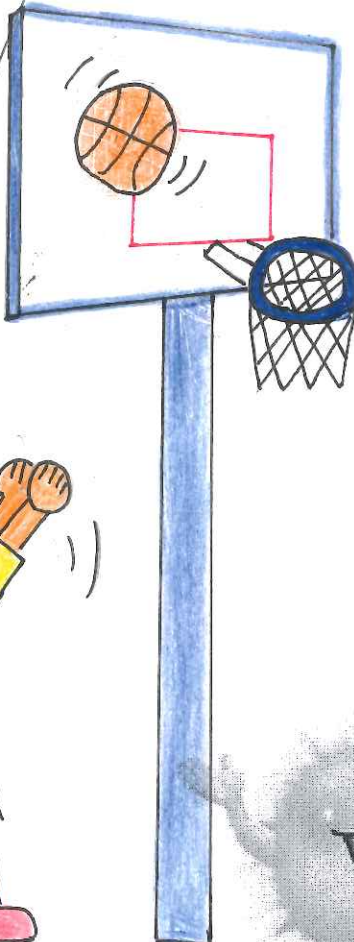
我的過關妙招說明：早晨晨跑，讓一天的精神在汗水的淋漓下甦醒，下午再去戶外打球，不但可以增進球技，更能助於朋友間友誼的建立！

畫畫或照片（直式或橫式均可）：



8:25 a.m.

4:00 p.m.



挑戰太陽任務寒假作業單

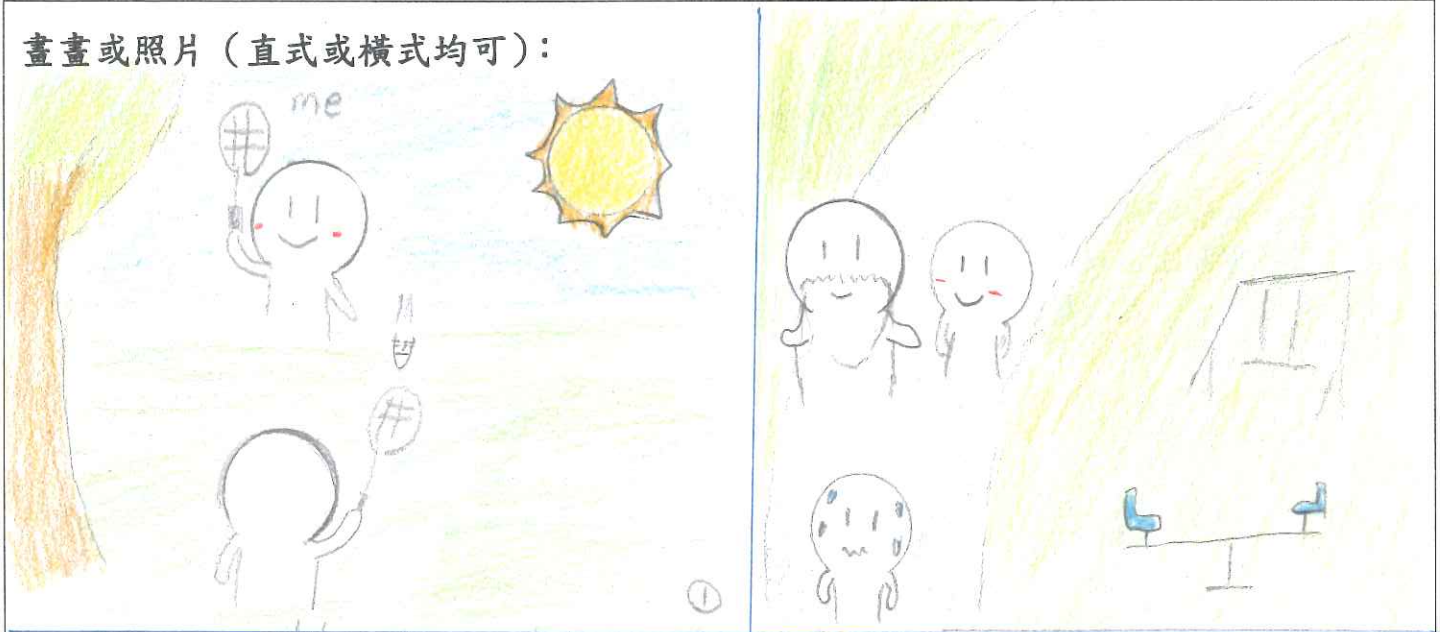


學校： 民德國中	106 班 3 號	姓名：李芋瑩
----------	-----------	--------

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：約好友一起出門打球，跑步，和爺爺一起去公園健走。當要去附近買東西時走路過去，還有找出自己的運動興趣，來增加外出時間



挑戰太陽任務寒假作業單



學校： 民德國中	106 班 4 號	姓名： 張云慈
----------	-----------	---------

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： 可以設鬧鐘 每 30 分鐘就響一次
 利用每 10 分鐘去運動 多去戶外走走
 不一定要用網路聊天，也可以約朋友一起出去



挑戰太陽任務寒假作業單



學校： 民德國中

106 班 10 號

姓名：楊喻婷

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：

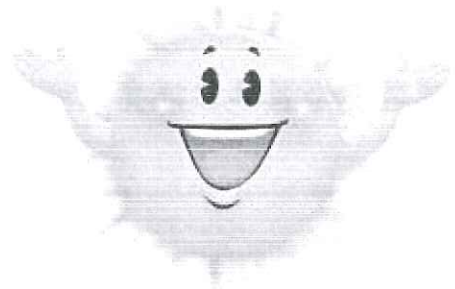
太陽任務一、規律用眼 3010 大挑戰！ 太陽任務二、太陽時間 120 大挑戰！

我的過關妙招說明：

做一個行程表，規劃每天出門運動的時間，以及做什麼戶外運動。

畫畫或照片（直式或橫式均可）：

SUN.	MON.	TUE.	WED.	THU.	FRI.	SAT.
PM	AM	PM	PM	AM	PM	PM
3:30	9:00	2:00	3:00	9:00	5:00	3:00
S	S	S	S	S	S	S
5:30	11:00	4:00	5:00	11:00	7:00	5:00
羽毛球	游泳	慢跑	羽毛球	游泳	瑜珈	慢跑



挑戰太陽任務寒假作業單



學校： 民德國中 110 班 7 號 姓名：陳育諄

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：
 每 30 分鐘休息 10 分鐘：可以設鬧鐘提醒自己 30 分鐘到了，
 養成用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘的好習慣。

畫畫或照片（直式或橫式均可）： 12

The illustration shows a large clock face with numbers 1 through 12. A vertical dashed line runs through the center, dividing the clock into two halves. The left half is labeled '3010' and the right half is labeled '120'. The clock face is decorated with various drawings of a cat character with a bandage on its eye, a cat with a bandage on its eye, a cat with a bandage on its eye, and a cat with a bandage on its eye. A large yellow sun is drawn at the bottom right of the clock face.

挑戰太陽任務寒假作業單



學校：民德國中	110 班 7 號	姓名：陳育諄
---------	-----------	--------

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：
 做好時間的規畫，盡量減少久坐的行為，而在螢幕前的時間要不超過 60 分鐘，
 不超過 60 分鐘（運動時間：每天至少要 120 分鐘）
 加油！

畫畫或照片（直式或橫式均可）：

6:00 8:00 12:30 2:00 5:00 10:00 12:00

3010 挑戰 120

Over 6

挑戰太陽任務寒假作業單



學校： 民德國中	115 班 9 號	姓名： 張羽涵
----------	-----------	---------

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：為了不要讓自己那麼愛玩手機，可以分散我注意力的方法就是「運動」，而且運動能夠讓身體健康，變得更有活力，所以我喜歡運動。只要每天的 120 分鐘都做自己喜歡的戶外活動，就一點也不會覺得累囉～就連原本討厭運動的人，都會愛上這件事。



挑戰太陽任務寒假作業單



學校： 民德國中	2年 11 班 27 號	姓名： 謝孝鈞
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：我會使用一個精準的鬧鐘，設定30分鐘為一個單位然後休息10分鐘，這10分鐘可以是吃水果點心，也可以伸展筋骨運動一下，更可以陪陪媽媽外出買萬物逛逛街，重點就是要讓眼睛有短暫休息時間。		

