



# 日記卡

請填寫每日戶外活動時間，再請家長幫忙加加看，

超過120分鐘(2小時)，就得到一個家長愛的笑臉！



	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	星期六 月 日	星期日 月 日
早上戶外活動	分鐘	分鐘	分鐘	分鐘	分鐘	分鐘	分鐘
中午！好熱	休息	休息	休息	休息	休息	休息	休息
下午戶外活動	分鐘	分鐘	分鐘	分鐘	分鐘	分鐘	分鐘
請家長幫忙算算今天 戶外活動總時間？	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
戶外活動達2小時， 請家長塗一個笑臉！							
用眼30分鐘							
休息10分鐘 (做到請打勾！)							

護眼小達人：

家長簽名：

導師評分：

完成後請簽名，記得塗上顏色美化卡片，學校另擇優表揚喔！

評分標準 - 1.填寫清楚(50%) 2.有簽名(25%) 3.美化卡片出色(25%)