



宅裡的陽光青年-自主學習活動

~「新」的距離雖然遠了，但「心」的距離卻近了~

「停課不停陽光青年」在疫情作戰中，「宅」時間變長，身體活動量減少了！更多時間理解自己的情緒與身心狀態，你如何持續保持陽光溫暖的溫度？螢幕之外，跟我們說說你的陽光故事，讓校園持續有陽光青年溫暖大家。

陽光五指標：「人格健全(德)」、「愛智求知(智)」、「強健體魄(體)」、「熱心服務(群)」、「藝術品味(美)」由您自主學習，上傳您的 kuso、創意、分享，說出你符合的點（從寬認列），即可獲得指標認證及積分。（須填：自主學習分享單）

=====

【例如】：

- 「人格健全(德)」：戴口罩、保持社交距離、不外食、不群聚、省水、省電有品的表現等。
- 「愛智求知(智)」：電子書閱讀、看阿中部長的疫情記者會(防疫新名詞)、全民星攻略益智節目、關心時事的心得分享。
- 「強健體魄(體)」：自主居家運動（肌耐力、燃脂、有氧）、健身環大冒險運動或看運動相關比賽節目（全民星運動會！你支持紅隊還是藍隊？）
- 「熱心服務(群)」：宅~家事服務，可以分享一起煮飯、一起打掃、一起桌遊…和家人相處的新(心)鮮事。
- 「藝術品味(美)」：線上看展覽、廚藝照分享、繪圖、書法、動手玩創意等。

=====

【各指標認證上傳 email】：（檔名：學號+姓名.doc）

- 「人格健全(德)」：jss@chu.edu.tw（負責人：生輔組-張先生#6289）
- 「愛智求知(智)」：michelle@chu.edu.tw（負責人：圖資處-彭小姐#6279）
- 「強健體魄(體)」：Pna007@chu.edu.tw（負責人：體育室-范先生#6810）
- 「熱心服務(群)」：judy@chu.edu.tw（負責人：課外組-葉小姐#6157）
- 「藝術品味(美)」：arts@g.chu.edu.tw（負責人：藝文中心-江小姐#6140）



陽光青年「自主學習分享單」

學 號		姓 名	
活動日期		時 間	
分享的指標 (僅擇一認證)	☐ 「人格健全(德)」 ☐ 「愛智求知(智)」 ☐ 「強健體魄(體)」 ☐ 「熱心服務(群)」 ☐ 「藝術品味(美)」		
符合的說明 (50 字內)			
心得分享(100 字內)			
作品展現及內容說明(佐證照片)			
說明：		說明：	

註：

1. 表格不敷使用請自行增列
2. 分享單內容同意主辦單位宣傳陽光青年使用。