



## 113 學年度作息表

(3-5 歲專班)

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:00-8:30	晨間活動 / 生活禮儀/自理練習 / 角落自由探索/繪本欣賞				
8:30-9:10	出汗性大肌肉活動 (戶外遊戲、體能活動)				
9:10-9:40	活力點心 (學習生活自理、收拾與整理)				
9:40-11:30	主題課程活動 (團討與計畫、團體活動、分組、分享工作經驗)				
11:30-12:10	美味午餐、用餐禮儀 (生活自理/餐後潔牙/清潔環境/整理寢具)				
12:10-12:40	午間緩和活動 (校園散步、聆聽繪本、音樂欣賞、整理收拾)				
12:40-14:10	甜蜜午休				
14:10-14:20	銜接時間 (如廁、寢具歸位、整理儀容、喝水)				
14:20-15:20	彈性活動/每週二、四學習區探索 (生活分享、課程分享與回顧)				
15:20-16:00	點心時間 (學習生活自理、收拾與整理)				
16:00-17:30	放學前準備/環境清潔 (整理工作櫃、服裝儀容、收拾學用品)				
17:30-18:00	快樂放學				

1. 本作息表會依各班實際狀況彈性調整。
2. 個人物品整理:「幼兒自入園即是學習的開始」,因此幼兒入園起即規畫相關生活學習活動,如:生活禮節、穿脫衣服、鞋子、水壺及聯絡簿歸位,讓幼兒從例行工作中做好每一天學習的準備。
3. 大肌肉活動:培養幼兒愛運動及發展健康的身體,每日大肌肉活動,利用遊戲場,配合各項球類、呼拉圈、體適能器材等用具,提供幼兒穩定性與操作性運動機會。
4. 用餐:點心及午餐除了提供健康均衡食物給幼兒之外,也提供幼兒學習認識食物機會及餐桌禮儀等正向社會性互動能力。