



115 學年度作息表

(3-5 歲)

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	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)				
9:40-11:40	主題課程活動/學習區探索 (團討與計畫、團體活動、分組、分享工作經驗)				
11:40-12:30	美味午餐 (生活自理、用餐禮儀、餐後潔牙、清潔環境)				
12:30-13:00	午間緩和活動 (校園散步/聆聽繪本/音樂欣賞/整理寢具)				
13:00-14:30	甜蜜午休				
14:30-14:40	銜接時間 (如廁、寢具歸位、整理儀容、喝水、律動遊戲)				
14:40-15:40	學習區探索 (生活分享、課程分享與回顧)				
15:30-16:00	點心時間 (學習生活自理、收拾與整理)				
16:00-16:30	繪本分享/音樂遊戲/建構探索				
16:30-17:30	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。