

# 資優生幼兒園 幼兒作息時間表

班別：中班

時間	活動內容	活動說明
08:00~08:30	快樂入園/生活自理	心情塗鴉、生活自理時間
08:30~09:00	營養早餐/晨間活動	晨間律動、衛教宣導 用餐禮儀引導
09:00~09:20	晨圈活動/團體討論	生活教育
09:20~10:00	出汗性大肌肉活動	使用體能遊戲器材進行出汗性大肌肉活動
10:00~10:30	主題課程-繪本引導	生師探討主題相關繪本從中延伸主題的課程
10:30~11:30	主題課程-學習區操作/分組活動	配合主題活動進行學習區自由探索與創作
11:30~12:20	午餐饗宴	收拾/整理
12:20~12:50	盥洗時間/散步/故事欣賞	餐後潔牙/梳洗 睡前故事欣賞/散步/操作
12:50~14:20	甜蜜夢鄉	靜心/鋪棉被
14:20~14:30	起床囉!	收拾棉被
14:30~15:00	戶外活動	自由活動/組合式遊具
15:00~15:30	美味點心	收拾/整理
15:30~16:00	主題課程-分享與成果展示	發表討論/經驗分享
16:00~	整理服裝儀容/放學囉!	收拾/整理/打招呼

\*備註：各班會視幼兒學習的興趣/能力、及實際活動，如天氣狀況、空氣品質等彈性調整作息時間內容。