礁溪鄉立幼兒園108學年度第二學期**中班**作息表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **星 期** **時 間** | **星期一** | **星期二** |  **星期三****(母語日)** | **星期四** | **星期五** |
| 07:30~08:00 | 幼兒入園、生活自理能力指導 |
| 08:00~09:00 | 晨光閱讀、親師溝通、晨間律動 |
| 09:00~09:30 | 洗手、點心時間 |
| 09:30~10:30 | 出汗性大肌肉活動(更衣、喝水、轉銜時間) |
| 10:30~11:40 | 主題活動、學習區探索、故事時間 |
| 11:40~12:40 | 洗手、午餐、用餐禮儀、潔牙、自由活動 |
| 12:40~14:10 | 音樂欣賞、甜蜜夢鄉 |
| 14:10~14:30 | 起床、摺被子、整理服裝儀容 |
| 14:30~15:00 | 洗手、營養補級站 |
| 15:00~15:50 | 個別操作、本土語言、經驗分享 |
| 15:50~16:00 | 整理書包 |
| 16:00~16:45 | 幼兒放學 |
| 備註:1. 各班得視實際需求要彈性調配作息時間及內容，惟每日需提供幼兒30分鐘以上之

出汗性大肌肉活動時間，活動前、後應安排暖身及緩和活動。1. 幼幼班午睡時間以不超過2小時為原則，大、中、小班午睡時間以不超過1小時30分鐘為原則。
 |