礁溪鄉立幼兒園108年學年度第二學期**大班**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 |
| 08:00~09:00 | 閱讀、個別輔導、晨間律動 |
| 09:00~09:30 | 洗手、點心時間 |
| 09:30~10：30 | 主題活動、學習區探索 |
| 10:30~11:40 | 出汗性大肌肉活動(更衣、喝水、轉銜時間) |
| 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 |
| 14:10~14:40 | 起床/整理棉被/整理服裝儀容 |
| 14:40~15:10 | 洗手、營養補給站 |
| 15:10~15:50 | 繼續上午未完成的工作、本土語言 |
| 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、中班午睡時間以不超過1小時30分

鐘為原則。  |