

臺南市立第五幼兒園袋鼠家 109-2因應疫情《幼生在家自主學習規劃》時間表

第十五週

時間		05/31	06/01	06/02	06/03	06/04
08:00-09:00	美好的早晨	洗漱、手部清潔、快樂早餐時間、環境整理				
09:00-09:20	運動身體好	幼兒律動 <Baby Shark Remix>	體能遊戲 跳躍轉圈圈、開合跳、 呼拉圈競賽	幼兒律動 <一加一大於二>	體能遊戲 水瓶折返跑	幼兒律動 <防疫歌>
09:20-10:00	轉銜時間	整理環境、洗手、喝水、上廁所、擦汗、換衣服、休息				
10:00-11:00	快樂共學	創作 紙條花：用廣告單或色 紙裁成長條拼貼創作	科學遊戲 搖擺機器人：使用橡皮 筋及紙杯製作會旋轉 的機器人	創作 吸管編織：毛線纏繞 吸管編織創作	創作遊戲 彈彈動物園：長條紙堆 疊出彈彈動物	創意遊戲 風力車：用色紙做出風 力車後進行前進競賽
11:00-11:20	轉銜時間	收拾、洗手、喝水、上廁所、休息				
11:40-12:40	午餐時間	討論午餐內容、一起準備午餐、快樂用餐、環境收拾、刷牙、洗臉				
12:40-13:00	睡前轉銜	鋪被→睡前閱讀/輕音樂/聽故事				
13:00-14:30	午睡時光	午睡好眠				
14:40-14:50	起床	播放<起床歌>、整理棉被與儀容				
14:50-15:20	點心時間	一起準備餐具與點心、享用點心、喝水				
15:20-16:00	綜合活動	親子遊戲 好餓好餓的毛毛蟲	親子遊戲 數字大亂鬥	親子遊戲 毛巾運球	親子遊戲 筷子搭橋	故事分享 防疫小隊

臺南市立第五幼兒園袋鼠家 109-2因應疫情《幼生在家自主學習規劃》時間表

第十六週

時間		06/07	06/08	06/09	06/10	06/11
08:00-09:00	美好的早晨	洗漱、手部清潔、快樂早餐時間、環境整理				
09:00-09:20	運動身體好	幼兒律動 <Uptown Funk>	體能遊戲 大方巾遊戲	幼兒律動 <Am A Gummy Bear>	體能遊戲 繩索活動	幼兒律動 <BarBarBar>
09:20-10:00	轉銜時間	整理環境、洗手、喝水、上廁所、擦汗、換衣服、休息				
10:00-11:00	快樂共學	科學遊戲 色紙骨牌：色紙摺出骨牌，測試不同大小與材質轉動情形。	科學遊戲 紙箱空氣砲：紙箱封箱後開口製作空氣砲	創作 紙粽子：使用紙張製作粽子模型	創作 龍舟划划樂：龍舟美勞創作	趣味料理 包粽子：使用紙張或布練習包粽子的技法，親子討論粽子食材，一起包粽子。
11:00-11:20	轉銜時間	收拾、洗手、喝水、上廁所、休息				
11:40-12:40	午餐時間	討論午餐內容、一起準備午餐、快樂用餐、環境收拾、刷牙、洗臉				
12:40-13:00	睡前轉銜	鋪被→睡前閱讀/輕音樂/聽故事				
13:00-14:30	午睡時光	午睡好眠				
14:40-14:50	起床	播放<起床歌>、整理棉被與儀容				
14:50-15:20	點心時間	一起準備餐具與點心、享用點心、喝水				
15:20-16:00	綜合活動	本土語音樂 台語歌曲 <一二三>	本土語音樂 客語歌曲 <一二三>	本土語音樂 台語歌曲 <洗身軀>	本土語音樂 客語歌曲 <數字歌>	復課準備 親子共同討論上學須帶的東西與心情，一同收拾物品。

臺南市立第五幼兒園袋鼠家 109-2因應疫情《幼生在家自主學習規劃》日程表

第十五週

時間		05/31
08:00-09:00	美好的早晨	洗漱、手部清潔、快樂早餐時間、環境整理
09:00-09:20	運動身體好	幼兒律動 <Baby Shark Remix> Baby Shark Remix 律動網址： https://www.youtube.com/watch?v=UDR_UR7JRGs
09:20-10:00	轉銜時間	整理環境、洗手、喝水、上廁所、擦汗、換衣服、休息
10:00-11:00	快樂共學	創作 紙條花：用廣告單或色紙裁成長條拼貼創作 參考圖片： https://www.facebook.com/104720547886089/posts/320945879596887/?d=n
11:00-11:20	轉銜時間	收拾、洗手、喝水、上廁所、休息
11:40-12:40	午餐時間	討論午餐內容、一起準備午餐、快樂用餐、環境收拾、刷牙、洗臉
12:40-13:00	睡前轉銜	鋪被→睡前閱讀/輕音樂/聽故事 故事分享網址（文化部繪本花園）： https://children.moc.gov.tw/animate_list?type=1 故事分享網址（花媽家說故事）： https://www.youtube.com/channel/UCNEAjRXzNApfUeSi6tSXesg
13:00-14:30	午睡時光	午睡好眠
14:40-14:50	起床	播放<起床歌>、整理棉被與儀容 起床歌音樂網址： https://www.youtube.com/watch?v=Re7kUF_IdIA
14:50-15:20	點心時間	一起準備餐具與點心、享用點心、喝水
15:20-16:00	綜合活動	親子遊戲 好餓好餓的毛毛蟲 毛毛蟲製作參考網址(1分07秒~2分20秒)： https://www.youtube.com/watch?v=rxAuDAQ8Trw *小提示* 可使用不同材質、製作不同大小毛毛蟲比較之間的差異喔！

臺南市立第五幼兒園袋鼠家 109-2因應疫情《幼生在家自主學習規劃》日程表

第十五週

時間		06/01
08:00-09:00	美好的早晨	洗漱、手部清潔、快樂早餐時間、環境整理
09:00-09:20	運動身體好	體能遊戲 跳躍轉圈圈、開合跳、呼拉圈競賽 參考網址： https://www.youtube.com/watch?v=aRdr0Hvizew
09:20-10:00	轉銜時間	整理環境、洗手、喝水、上廁所、擦汗、換衣服、休息
10:00-11:00	快樂共學	科學遊戲 搖擺機器人：使用橡皮筋及紙杯製作會旋轉的機器人 製作參考網址： https://www.youtube.com/watch?v=4jny0svCah8&list=PLw9iLr38FEvie2eJyZa_CO8T_zoQucwAs *小提示* 材料不一定完全照影片準備，可使用家中功能相同的物品替代喔！
11:00-11:20	轉銜時間	收拾、洗手、喝水、上廁所、休息
11:40-12:40	午餐時間	討論午餐內容、一起準備午餐、快樂用餐、環境收拾、刷牙、洗臉
12:40-13:00	睡前轉銜	鋪被→睡前閱讀/輕音樂/聽故事 故事分享網址（文化部繪本花園）： https://children.moc.gov.tw/animate_list?type=1 故事分享網址（花媽家說故事）： https://www.youtube.com/channel/UCNEAjRXzNAPfUeSi6tSXesg
13:00-14:30	午睡時光	午睡好眠
14:40-14:50	起床	播放〈起床歌〉、整理棉被與儀容 起床歌音樂網址： https://www.youtube.com/watch?v=Re7kUF_IdIA
14:50-15:20	點心時間	一起準備餐具與點心、享用點心、喝水
15:20-16:00	綜合活動	親子遊戲 數字大亂鬥 製作參考網址： https://www.youtube.com/watch?v=lmWLxwoelQI *小提示* 可將數字改為顏色、國字、注音符號…等喔！

臺南市立第五幼兒園袋鼠家 109-2因應疫情《幼生在家自主學習規劃》日程表

第十五週

時間		06/02
08:00-09:00	美好的早晨	洗漱、手部清潔、快樂早餐時間、環境整理
09:00-09:20	運動身體好	幼兒律動 <一加一大於二> <一加一大於二>律動網址： https://www.youtube.com/watch?v=ZkbWvT9yGP0
09:20-10:00	轉銜時間	整理環境、洗手、喝水、上廁所、擦汗、換衣服、休息
10:00-11:00	快樂共學	創作 吸管編織：毛線纏繞吸管編織創作 參考網址： https://www.facebook.com/STKsART/photos/pcb.316368553387953/316363496721792 *小提示* 若家中沒有毛線，可用不要的衣服裁成長條編織。
11:00-11:20	轉銜時間	收拾、洗手、喝水、上廁所、休息
11:40-12:40	午餐時間	討論午餐內容、一起準備午餐、快樂用餐、環境收拾、刷牙、洗臉
12:40-13:00	睡前轉銜	鋪被→睡前閱讀/輕音樂/聽故事 故事分享網址（文化部繪本花園）： https://children.moc.gov.tw/animate_list?type=1 故事分享網址（花媽家說故事）： https://www.youtube.com/channel/UCNEAjRXzNApfUeSi6tSXesg
13:00-14:30	午睡時光	午睡好眠
14:40-14:50	起床	播放<起床歌>、整理棉被與儀容 起床歌音樂網址： https://www.youtube.com/watch?v=Re7kUF_IdIA
14:50-15:20	點心時間	一起準備餐具與點心、享用點心、喝水
15:20-16:00	綜合活動	親子遊戲 毛巾運球：兩人拉住用毛巾或浴巾兩端，運送物品到指定地點放下。

臺南市立第五幼兒園袋鼠家 109-2因應疫情《幼生在家自主學習規劃》日程表

第十五週

時間		06/03
08:00-09:00	美好的早晨	洗漱、手部清潔、快樂早餐時間、環境整理
09:00-09:20	運動身體好	體能遊戲 水瓶折返跑 參考網址： https://www.youtube.com/watch?v=sWQK0IaiXKE
09:20-10:00	轉銜時間	整理環境、洗手、喝水、上廁所、擦汗、換衣服、休息
10:00-11:00	快樂共學	創作遊戲 彈彈動物園：長條紙堆疊出彈彈動物 參考網址： https://www.youtube.com/watch?v=Rb5p1p3IMrQ
11:00-11:20	轉銜時間	收拾、洗手、喝水、上廁所、休息
11:40-12:40	午餐時間	討論午餐內容、一起準備午餐、快樂用餐、環境收拾、刷牙、洗臉
12:40-13:00	睡前轉銜	鋪被→睡前閱讀/輕音樂/聽故事 故事分享網址（文化部繪本花園）： https://children.moc.gov.tw/animate_list?type=1 故事分享網址（花媽家說故事）： https://www.youtube.com/channel/UCNEAjRXzNApfUeSi6tSXesg
13:00-14:30	午睡時光	午睡好眠
14:40-14:50	起床	播放〈起床歌〉、整理棉被與儀容 起床歌音樂網址： https://www.youtube.com/watch?v=Re7kUF_IdIA
14:50-15:20	點心時間	一起準備餐具與點心、享用點心、喝水
15:20-16:00	綜合活動	親子遊戲 筷子搭橋 參考網址： https://www.youtube.com/watch?v=r4lgfXcKAgs

臺南市立第五幼兒園袋鼠家 109-2因應疫情《幼生在家自主學習規劃》日程表

第十五週

時間		06/04
08:00-09:00	美好的早晨	洗漱、手部清潔、快樂早餐時間、環境整理
09:00-09:20	運動身體好	幼兒律動 <防疫歌> 律動網址： https://www.youtube.com/watch?v=JJdhpIh0_x0
09:20-10:00	轉銜時間	整理環境、洗手、喝水、上廁所、擦汗、換衣服、休息
10:00-11:00	快樂共學	創意遊戲 風力車：用色紙做出風力車後進行前進競賽 參考網址： https://www.youtube.com/watch?v=1DMkVVm5u_c
11:00-11:20	轉銜時間	收拾、洗手、喝水、上廁所、休息
11:40-12:40	午餐時間	討論午餐內容、一起準備午餐、快樂用餐、環境收拾、刷牙、洗臉
12:40-13:00	睡前轉銜	鋪被→睡前閱讀/輕音樂/聽故事 故事分享網址（文化部繪本花園）： https://children.moc.gov.tw/animate_list?type=1 故事分享網址（花媽家說故事）： https://www.youtube.com/channel/UCNEAjRXzNApfUeSi6tSXesg
13:00-14:30	午睡時光	午睡好眠
14:40-14:50	起床	播放<起床歌>、整理棉被與儀容 起床歌音樂網址： https://www.youtube.com/watch?v=Re7kUF_IdIA
14:50-15:20	點心時間	一起準備餐具與點心、享用點心、喝水
15:20-16:00	綜合活動	故事分享 防疫小隊 參考網址： https://www.youtube.com/watch?v=W4aOhctXRCs

臺南市立第五幼兒園袋鼠家 109-2因應疫情《幼生在家自主學習規劃》日程表

第十六週

時間		06/07
08:00-09:00	美好的早晨	洗漱、手部清潔、快樂早餐時間、環境整理
09:00-09:20	運動身體好	幼兒律動 <Uptown Funk> 律動網址： https://www.youtube.com/watch?v=mmdzGMXXqY
09:20-10:00	轉銜時間	整理環境、洗手、喝水、上廁所、擦汗、換衣服、休息
10:00-11:00	快樂共學	科學遊戲 色紙骨牌：色紙摺出骨牌，測試不同大小與材質轉動情形。 參考網址： https://www.youtube.com/watch?v=B133irWYKpU
11:00-11:20	轉銜時間	收拾、洗手、喝水、上廁所、休息
11:40-12:40	午餐時間	討論午餐內容、一起準備午餐、快樂用餐、環境收拾、刷牙、洗臉
12:40-13:00	睡前轉銜	鋪被→睡前閱讀/輕音樂/聽故事 故事分享網址（文化部繪本花園）： https://children.moc.gov.tw/animate_list?type=1 故事分享網址（花媽家說故事）： https://www.youtube.com/channel/UCNEAjRXzNAPfUeSi6tSXesg
13:00-14:30	午睡時光	午睡好眠
14:40-14:50	起床	播放<起床歌>、整理棉被與儀容 起床歌音樂網址： https://www.youtube.com/watch?v=Re7kUF_IdIA
14:50-15:20	點心時間	一起準備餐具與點心、享用點心、喝水
15:20-16:00	綜合活動	本土語音樂 台語歌曲<一二三> 音樂網址： https://www.youtube.com/watch?v=I-Gko9Dzgvs&list=PL3tGaEkMctT9DXMpZt77lr3mw0p_T2uqL&index=26

臺南市立第五幼兒園袋鼠家 109-2因應疫情《幼生在家自主學習規劃》日程表

第十六週

時間		06/08
08:00-09:00	美好的早晨	洗漱、手部清潔、快樂早餐時間、環境整理
09:00-09:20	運動身體好	體能遊戲 大方巾遊戲 參考網址： https://www.youtube.com/watch?v=URFEYFkjU5U
09:20-10:00	轉銜時間	整理環境、洗手、喝水、上廁所、擦汗、換衣服、休息
10:00-11:00	快樂共學	科學遊戲 紙箱空氣砲：紙箱封箱後開口製作空氣砲 參考網址(0分08秒-02分06秒)： https://www.youtube.com/watch?v=ITXsISkj8_k&list=PLw9iLr38FEvje2eJyZa_CO8T_zoQucwAs&index=8
11:00-11:20	轉銜時間	收拾、洗手、喝水、上廁所、休息
11:40-12:40	午餐時間	討論午餐內容、一起準備午餐、快樂用餐、環境收拾、刷牙、洗臉
12:40-13:00	睡前轉銜	鋪被→睡前閱讀/輕音樂/聽故事 故事分享網址（文化部繪本花園）： https://children.moc.gov.tw/animate_list?type=1 故事分享網址（花媽家說故事）： https://www.youtube.com/channel/UCNEAjRXzNAPfUeSi6tSXesg
13:00-14:30	午睡時光	午睡好眠
14:40-14:50	起床	播放〈起床歌〉、整理棉被與儀容 起床歌音樂網址： https://www.youtube.com/watch?v=Re7kUF_IdIA
14:50-15:20	點心時間	一起準備餐具與點心、享用點心、喝水
15:20-16:00	綜合活動	本土語音樂 客語歌曲〈一二三〉 音樂網址： https://www.youtube.com/watch?v=cloUtWNuKCM

臺南市立第五幼兒園袋鼠家 109-2因應疫情《幼生在家自主學習規劃》日程表

第十六週

時間		06/09
08:00-09:00	美好的早晨	洗漱、手部清潔、快樂早餐時間、環境整理
09:00-09:20	運動身體好	幼兒律動 <Am A Gummy Bear> 律動網址： https://www.youtube.com/watch?v=HbZosS4dX3g&list=PLmIJU0zKngnUpZsvMFhRJ2au2LjewRzjI
09:20-10:00	轉銜時間	整理環境、洗手、喝水、上廁所、擦汗、換衣服、休息
10:00-11:00	快樂共學	創作 紙粽子：使用紙張製作粽子模型 參考網址： https://www.youtube.com/watch?v=5SgyJvdnG0I
11:00-11:20	轉銜時間	收拾、洗手、喝水、上廁所、休息
11:40-12:40	午餐時間	討論午餐內容、一起準備午餐、快樂用餐、環境收拾、刷牙、洗臉
12:40-13:00	睡前轉銜	鋪被→睡前閱讀/輕音樂/聽故事 故事分享網址（文化部繪本花園）： https://children.moc.gov.tw/animate_list?type=1 故事分享網址（花媽家說故事）： https://www.youtube.com/channel/UCNEAjRXzNApfUeSi6tSXesg
13:00-14:30	午睡時光	午睡好眠
14:40-14:50	起床	播放<起床歌>、整理棉被與儀容 起床歌音樂網址： https://www.youtube.com/watch?v=Re7kUF_IdIA
14:50-15:20	點心時間	一起準備餐具與點心、享用點心、喝水
15:20-16:00	綜合活動	本土語音樂 台語歌曲<洗身軀> 音樂網址： https://www.youtube.com/watch?v=mL19ejnzEhg

臺南市立第五幼兒園袋鼠家 109-2因應疫情《幼生在家自主學習規劃》日程表

第十六週

時間		06/10
08:00-09:00	美好的早晨	洗漱、手部清潔、快樂早餐時間、環境整理
09:00-09:20	運動身體好	體能遊戲 繩索活動 參考網址： https://www.youtube.com/watch?v=0KvYW0yo8u4
09:20-10:00	轉銜時間	整理環境、洗手、喝水、上廁所、擦汗、換衣服、休息
10:00-11:00	快樂共學	創作 龍舟划划樂：龍舟美勞創作 參考網址： https://www.youtube.com/watch?v=Y3ci21ZJg0Y
11:00-11:20	轉銜時間	收拾、洗手、喝水、上廁所、休息
11:40-12:40	午餐時間	討論午餐內容、一起準備午餐、快樂用餐、環境收拾、刷牙、洗臉
12:40-13:00	睡前轉銜	鋪被→睡前閱讀/輕音樂/聽故事 故事分享網址（文化部繪本花園）： https://children.moc.gov.tw/animate_list?type=1 故事分享網址（花媽家說故事）： https://www.youtube.com/channel/UCNEAjRXzNApfUeSi6tSXesg
13:00-14:30	午睡時光	午睡好眠
14:40-14:50	起床	播放〈起床歌〉、整理棉被與儀容 起床歌音樂網址： https://www.youtube.com/watch?v=Re7kUF_IdIA
14:50-15:20	點心時間	一起準備餐具與點心、享用點心、喝水
15:20-16:00	綜合活動	本土語音樂 客語歌曲〈數字歌〉 音樂網址： https://www.youtube.com/watch?v=cQ6rmWM4TWM&list=PLegjOydP05ni1gijE9YKrx_LUoj6dVUDP&index=18

臺南市立第五幼兒園袋鼠家 109-2因應疫情《幼生在家自主學習規劃》日程表

第十六週

時間		06/11
08:00-09:00	美好的早晨	洗漱、手部清潔、快樂早餐時間、環境整理
09:00-09:20	運動身體好	幼兒律動 <BarBarBar> 律動網址： https://www.youtube.com/watch?v=G29eejl7188
09:20-10:00	轉銜時間	整理環境、洗手、喝水、上廁所、擦汗、換衣服、休息
10:00-11:00	快樂共學	趣味料理 包粽子：使用紙張或布練習包粽子的技法，親子討論粽子食材，一起包粽子。 參考網址：1. 粽子的種類 https://www.youtube.com/watch?v=3YYEWSzgrfA 2. 包粽子的方法 https://www.youtube.com/watch?v=zeDS0Qi-9uA
11:00-11:20	轉銜時間	收拾、洗手、喝水、上廁所、休息
11:40-12:40	午餐時間	討論午餐內容、一起準備午餐、快樂用餐、環境收拾、刷牙、洗臉
12:40-13:00	睡前轉銜	鋪被→睡前閱讀/輕音樂/聽故事 故事分享網址（文化部繪本花園）： https://children.moc.gov.tw/animate_list?type=1 故事分享網址（花媽家說故事）： https://www.youtube.com/channel/UCNEAjRXzNApfUeSi6tSXesg
13:00-14:30	午睡時光	午睡好眠
14:40-14:50	起床	播放<起床歌>、整理棉被與儀容 起床歌音樂網址： https://www.youtube.com/watch?v=Re7kUF_IdIA
14:50-15:20	點心時間	一起準備餐具與點心、享用點心、喝水
15:20-16:00	綜合活動	復課準備 親子共同討論上學須帶的東西與心情，一同收拾物品。

溫馨悄悄話

- ✧ 以上網址提供參考使用，家中若沒有相同的道具或材料，可自行調整與改變。
- ✧ 寶貝若完成任務請給予鼓勵及讚美，若無法達成也無須強迫一定達到影片中的程度，畢竟每個孩子都有個別差異唷！
- ✧ 請記得每次轉換活動時，記得洗手、喝水及上廁所，照顧自己身體健康。
- ✧ 家長們請記得盡量避免寶貝直接觀看影片，以免影響視力發展。家長可先觀看影片了解後，以自己的方式陪寶貝完成。