

新北市中和區興南國民小學附設幼兒園

3-5 歲班 作息時間表

時間	活動內容	學習領域
08:00-08:20	入園/健康觀察/情緒調節/物品歸位 (教具操作、個別輔導、圖書閱讀、日記畫)	身體動作與健康/認知/語文/ 社會/情緒
08:20-09:00	大肌肉活動	身體動作與健康/社會/情緒
09:00-09:30	點心時間	身體動作與健康/社會
09:30-10:00	主題活動/學習區探索與分享 (團體活動、小組活動、個別活動)	身體動作與健康/認知/語文/ 社會/情緒/美感
10:00-11:40	主題活動/學習區探索與分享/大肌肉活動 (團體活動、小組活動、個別活動)	身體動作與健康/認知/語文/ 社會/情緒/美感
11:40-12:30	營養午餐	身體動作與健康/社會
12:30-13:00	潔牙/午餐後靜態活動 (潔牙、散步、自由遊戲、準備寢具)	身體動作與健康/語文/社會
13:00-14:30	甜蜜午睡	身體動作與健康
14:30-15:00	梳理/收拾整理寢具/生活教育 (生活、安全、健康衛生、品格、母語、性平教育)	身體動作與健康/認知/語文/ 社會/情緒/美感
15:00-15:30	點心時間	身體動作與健康/社會
15:30-15:50	收拾整理/回顧與分享/愛的叮嚀	身體動作與健康/認知/語文/ 社會/情緒
15:50-16:00	快樂賦歸	身體動作與健康/社會/情緒



註：本作息表僅供參考，教師可依班級課程安排做彈性調整。

新北市中和區興南國民小學附設幼兒園

2歲專班 作息時間表

時間	活動內容	學習領域
08:00-09:00	入園/健康觀察/情緒調節/物品歸位/大肌肉活動 (教具操作、個別輔導、故事、點點名及活動預告)	身體動作與健康/認知/語文/ 社會/情緒
09:00-09:30	點心時間	身體動作與健康/社會
09:30-10:00	生活自理、學習區探索	身體動作與健康/認知/語文/ 社會/情緒/美感
10:00-11:40	單元活動教學/大肌肉活動/學習區探索 (團體活動、小組活動、個別活動)	身體動作與健康/認知/語文/ 社會/情緒/美感
11:40-12:30	營養午餐	身體動作與健康/社會
12:30-13:00	潔牙/午餐後靜態活動 (潔牙、散步、自由遊戲、準備寢具)	身體動作與健康/語文/社會
13:00-14:40	甜蜜午睡	身體動作與健康
14:40-15:10	生活自理/梳理/收拾整理寢具/生活教育 (生活、安全、健康衛生、品格、母語、性平教育)	身體動作與健康/認知/語文/ 社會/情緒
15:10-15:30	點心時間	身體動作與健康/社會
15:30-15:50	收拾整理/回顧/愛的叮嚀	身體動作與健康/認知/語文/ 社會/情緒
15:50-16:00	快樂賦歸	身體動作與健康/社會/情緒



註：本作息表僅供參考，教師可依班級課程安排做彈性調整。