

臺東縣臺東市 113 學年度第一學期馬蘭國民小學附設幼兒園 作息表

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	7:40~8:20	幼兒入園：整理個人物品、生活日記				
	8:20~9:00	戶外活動：熱身活動、出汗性大肌肉活動、收拾集合				
	9:00~9:30	上午點心時間：享用點心、收拾與整理、潔牙、如廁				
	9:30~11:00	多元學習課程 團體討論、分組活動、學習區操作與探索、收拾工作				
	11:00~11:20	學習歷程分享、過程問題探討、同儕回饋				
	11:20~11:30	轉銜準備午餐時間：如廁、洗手、拿餐袋至用餐位置擺放、盛餐				
下午	11:30~12:20	午餐饗宴：用餐、收拾與整理、潔牙、如廁				
	12:20~12:50	緩和活動：睡前故事、舒緩音樂、準備午睡				
	12:50~14:20	午休時間				
	14:20~14:30	生活技能指導：寢具整理、儀容梳洗				
	14:30~15:10	下午點心時間：享用點心、潔牙、如廁				
	15:10~15:40	多元活動：音韻覺察活動/個別教學/繪本分享/每週宣導/體能活動				
	15:40~16:00	統整活動				
	16:00	快樂賦歸				
	16:00~17:00	課後延長照顧				
備註						