

# 臺東縣臺東市 114 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<br>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<br>團體討論、分組活動、學習區操作與探索、收拾工作 |     |     |     |
|        | 11：00~11：30 | 學習歷程分享、過程問題探討、同儕回饋                |     |     |     |
|        | 11：30~11：40 | 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<br>午 | 11：40~12：30 | 午餐饗宴：用餐、收拾與整理、潔牙、如廁               |     |     |     |
|        | 12：30~12：50 | 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                              |     |     |     |
| 備註     |             | 課後延長照顧                            |     |     |     |