

# 臺北市中山區長安國民小學附設幼兒園 3-5 歲班作息表

時間	活動	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:00-9:00	入園時間	學習區自主探索、作品欣賞與經驗分享、 照顧環境、愛心媽媽說故事				
9:00-9:30	點心時間	均衡營養、飲食禮儀、餐後潔牙				
9:30-10:10	團體活動 分組活動	主題/學習角活動		綜合活動 體能活動	主題活動	全園活動
10:10-10:40	大肌肉 體能活動	戶外活動或室內體能活動：暖身操律動、跑步、遊戲場 *培養自理能力：飲水、更衣、整理衣物				
10:40-10:50	整理時間	如廁、補充水分、更換衣物				
10:50-11:30	團體活動 分組活動	主題/學習角 活動		綜合活動 體能活動	主題活動 故事屋	主題活動 故事屋
11:30-11:40	盥洗與整理	用餐準備、半日班放學				
11:40-12:30	午餐時間	午餐、盥洗、如廁				
12:30-13:00	餐後活動 靜態活動	閱讀、自由靜態活動、散步、聽故事、人際互動				
13:00-14:30	午休時間	甜蜜夢鄉				
14:30-14:40	整理時間	起床、收拾、如廁、補充水分				
14:40-15:00	點心時間	均衡營養、飲食禮儀、餐後潔牙				
15:00-15:40	回顧教學	統整學習活動/心得分享				
15:40-16:00	收拾、放學	家長來園接回孩子				

幼兒園以進行主題教學活動為主，角落活動為輔，每天安排穿插動態、靜態活動，室內、室外活動，團體、分組或個別學習。