

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。