**企鵝班作息時間表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  時間＼活動 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 8:00~8:25 | 幼兒入園→自由探索 |
| 8:25~9:00 | 出汗性大肌肉活動 |
| 9:00~9:30 | 精力點心/生活自理/自由閱讀 |
| 9:30~11:30 | 團體討論/分組活動/學習區活動 |
| 11:30~12:20 | 美食饗宴&餐後整理 |
| 12:20~12:50 | 梳洗/生活自理 |
| 12:50~14:20 | 午睡時間~好夢甜甜 |
| 14:20~14:40 | 團體活動 |
| 14:40~15:10 | 統整活動及討論分享 |
| 15:10~15:40 | 精力點心 |
| 15:40~16:00 | 自由探索→快樂賦歸 |