

上恩幼兒園幼班作息表

* 正常的作息和營養的飲食可讓孩子有健康的身體及好的學習狀態

| 時間 | 活動內容 | 主要目的 |
|-------------|--------------------------|-----------------------------|
| 7:20~7:30 | 老師到園打開門窗、整理周邊環境 | 伸展筋骨、新鮮空氣 |
| 7:30~8:00 | 老師迎接每位幼兒入園, 並互相交談及觀察 | 語言、禮儀、表達、人際關係、 滿足身體需要 |
| 8:00~ 9:00 | 享用早餐時間 | |
| 9:00~9:20 | 晨間朝會 母語、衛教宣導、慶生會、幼兒律動 | 培養朗誦、記憶的能力、 語言的刺激、大團體的互動 |
| 9:20~9:50 | 大肌肉活動 | 身體四肢大肌肉的伸展 |
| 9:50~10:00 | 上廁所、洗手、擦擦汗、換個衣服 | 培養生活常規 |
| 10:00~11:00 | 主題活動 學習區操作 | 各大領域的均衡發展 拓展孩子的組織能力 |
| 11:00~12:00 | 準備上廁所、洗手、享用午餐 | 培養生活常規及良好習慣 |
| 12:00~12:30 | 清理餐具、刷牙、洗臉 | 培養生活常規及良好習慣 |
| 12:30~14:30 | 午 休 | 滿足身體需要 |
| 14:30~15:00 | 起床、整理被子、上廁所 | 培養生活常規及良好習慣 |
| 15:00~15:30 | 整理儀容、喝水 | 培養生活常規及良好習慣 |
| 15:30~15:50 | 下午輕鬆用點心時間 | 滿足身體需要 |
| 15:50~16:00 | 整理、分享 | 語言表達能力 |
| 16:00 | 愉快的等待家人接回甜蜜的家 | 培養耐心及愉悅的心情 |
| 備 註 | | |