

上恩幼兒園作息表

* 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
10:00~11:20	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
11:20~11:30	收拾、準備上廁所、洗手	培養生活常規
11:30~12:00	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
12:30~14:00	午 休	滿足身體需要
14:00~14:20	起床、整理被子、儀容、喝水、上廁所	培養生活常規及良好習慣
14:20~15:20	學習區操作	培養統合、邏輯、觀察
15:20~15:50	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	等待家人接回甜蜜的家	培養耐心及愉悅的心情
備註		