

安康幼兒園109學年度上學期小小竹班作息表

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
時間					
08:00-9:30	蒙氏教具操作 (會自理照顧、語文區、數學區、感官、日常區、教具操作)				
09:30-9:40	分享時間、問題討論				
09:40-10:00	點心時間 (衛生習慣、自我照顧、環境清理)				
10:00-11:00	綜合活動 (主題教學、生態、童玩、繪本、節慶)				
11:00-11:40	出汗性大肌肉活動 (暖身、出汗性大肌肉活動、緩和)				
11:40-12:00	自理時間 (更換衣服、喝水、洗手準備吃飯)				
12:00-12:30	午餐時間 (午餐禮儀、整理環境、餐桌)				
12:30-13:00	自理時間 (潔牙、如廁、鋪床)				
13:00-15:00	午休時間				
15:00-15:15	自我照顧 (摺被、更衣、喝水、整理儀容)				
15:15-15:45	團體活動 (唱遊、律動、體能、語文(故事)、認知、遊戲)				
15:45-16:00	點心時間				
16:00 	自由活動 (畫畫、唸讀、玩玩具、整理書包、清理教室、放學)				