



臺北市私立文山仁和幼兒園
114 學年度第二學期
寶貝班作息表



時間	活動項目	課程內容
08:00-9:00	幼兒入園 晨光時間	點名、書包物品歸位、玩具分享
09:00-09:30	點心時間	均衡飲食、生活自理
09:30-10:10	主題教學	1、與幼生討論訂定班級主題。 2、整合身體動作與健康、語文、認知、社會、情緒、美感學習經驗。
10:10-10:50	學習區	引導幼生主動探索、發現、解決問題、動手做……等等學習歷程。
10:50-11:30	出汗性大肌肉體能活動	1、暖身運動 2、出汗性運動 3、緩和運動
11:30-12:10	午餐時間	用餐禮儀、餐後收拾、潔牙
12:10-12:40	自由探索	鋪被、聽(看)故事書、音樂欣賞、談心
12:40-14:15	午睡~甜蜜夢鄉	
14:15-14:45	起床囉~	收拾整理棉被、律動
14:45-15:15	點心時間	整理餐具、桌面
15:15-15:50	多元學習活動	繪本欣賞、唐詩、教具操作、本土語言教學、生活常規
15:50-16:00	服裝儀容整理、愛的叮嚀	
16:00	放學時間	

*以上作息時間為每周一至周五

*愛的小叮嚀~每週五帶回室內鞋清洗，隔周五帶回睡袋清洗。



園 址：台北市文山區忠順街一段 10 巷 11、13、15 號 1、2 樓

立案字號：北市幼兒園證字第 51 號

服務專線：2936-4473 2937-9990 傳真：2937-2728

網 址：<http://www.rhchild.com.tw>