

114 學年度第 2 學期 河馬班作息表　　導師：洪昕妤、李妍萱

時間	分鐘	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:00-09:00	60	晨光活動(學習區自由探索/大肌肉活動/小任務)				
09:00-09:10	10	點點名與道早安				
09:10-09:40	30	美味點心時間(學習用餐禮儀與收拾整理)				
09:40-10:40	60	社區踏查 與戶外運動	學習區活動/社區踏查			
10:40-11:10	30		學習區分享/繪本故事/母語活動			
11:10-12:00	50		大肌肉活動			
12:00-12:30	30	美味午餐時間(學習用餐禮儀與收拾整理)				
12:30-13:00	30	午後時光(作家繪本閱讀/繪本分享/團體討論/歌謠/散步)				
13:00-14:30	90	午睡時光				
14:30-14:40	10	緩和時間(收拾棉被/儀容整理)				
14:40-15:10	30	美味點心時間(學習用餐禮儀與收拾整理)				
15:10-15:50	30	作家繪本閱讀/學習區/小組活動				
15:50-16:00	10	歡樂道別				