



基隆市立過港幼兒園

110 學年度第 2 學期 河馬班幼兒作息表

導師：葉詩婷、李瑀鈞

時間	分鐘	內容
08 : 00 – 09 : 00	60	晨間任務 (同儕互動/挑戰任務/生活禮儀)
09 : 00 – 09 : 10	10	生活點點名/律動
09 : 10 – 09 : 40	30	點心時光
09 : 40 – 10 : 40	60	學習區活動
10 : 40 – 11 : 10	30	團體討論與分享
11 : 10 – 12 : 00	50	大肌肉運動
12 : 00 – 12 : 30	30	午餐時光
12 : 30 – 13 : 00	30	餐後潔牙、散步
13 : 00 – 14 : 30	90	午睡時光
14 : 30 – 14 : 45	15	緩和時間 (收拾、如廁、喝水)
14 : 45 – 15 : 15	30	點心時光
15 : 15 – 15 : 40	25	故事時光/小組活動
15 : 40 –		整理與收拾/歡樂道別

