

# 基隆市立過港幼兒園 111 學年度第 1 學期蘋果班作息表

中班導師：劉玫玉、徐淑華

時間	分鐘	內容
08：00 - 09：00	60	晨光任務
09：00 - 09：30	30	點心時光
09：30 - 09：40	10	點點名與生活宣導
09：40 - 10：30	50	大肌肉運動
10：30 - 11：30	60	學習區活動
11：30 - 11：50	20	學習區分享/團體討論
11：50 - 12：30	40	午餐時光
12：30 - 13：00	30	餐後活動(潔牙/散步/繪本分享)
13：00 - 14：30	90	午睡時光
14：30 - 14：50	20	緩和時間(生活自理)
14：50 - 15：20	30	點心時光
15：20 - 16：00	40	學習區活動/團體活動/小組活動
16：00 -		歡樂道別