

基隆市立過港幼兒園 112 學年度 **海豚班** 作息表

大班導師: 蔡育瑜、黃思瑜



時間	分鐘	內容
08:00-08:50	50	晨間活動與自由探索
08:50-09:05	15	點點名與道早安
09:05-09:30	25	點心時光(收拾、潔牙、喝水)
09:30-09:50	20	繪本故事時間
09:50-11:00	70	學習區活動
11:10-11:55	45	大肌肉運動
11:55-12:30	35	午餐時光(收拾、潔牙)
12:30-13:00	30	餐後潔牙、散步、故事閱讀
13:00-14:30	90	午睡時光
14:30-14:45	15	緩和時間(收拾棉被、如廁)
14:45-15:20	35	點心時光(收拾、潔牙、喝水)
15:20-16:00	40	回顧整理/小組活動/自由探索
16:00-		歡樂道別

