



基隆市立過港幼兒園 112 學年度 蘋果班 作息表

中班導師：蔡漢淳、戴于玲

時間	分鐘	內容
08：00—09：00	60	晨間活動(晨間任務/晨光故事/生活禮儀)
09：00—09：30	30	點心時光
09：30—09：40	10	點點名與團體活動(重複閱讀/繪本作家)
09：40—10：30	50	大肌肉運動
10：30—10：50	20	生活自理
10：50—11：30	40	學習區活動
11：30—11：50	20	學習區收拾與分享
11：50—12：30	40	午餐時光
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	學習區活動與小組活動
16：00—		歡樂道別

