



基隆市立過港幼兒園 113 學年度貓熊班作息表
班導師：胡慈恩、程琬筑

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)
09：00－09：10	10	點點名與團體活動(重複閱讀/歌謠)
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
11：10－12：00	50	大肌肉運動(生活自理)
12：00－12：30	30	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	小組活動、學習區
16：00－		歡樂道別