



基隆市立過港幼兒園 113 學年度蘋果班作息表

中班導師：洪昕妤、李妍萱

時間	分鐘	內容
08:00-09:00	60	晨間活動(入園整理/簽到畫/晨光故事/生活禮儀)
09:00-09:30	30	點心時光(收拾、潔牙、喝水)
09:30-10:00	30	點點名與團體活動(重複閱讀/繪本作家)
10:00-11:10	70	學習區活動
11:10-12:00	50	大肌肉運動
12:00-12:30	30	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)
15:20-15:50	30	小組活動與自由探索
15:50-16:00	10	歡樂道別