



# 基隆市立過港幼兒園 113 學年度 **西瓜班** 作息表

中班導師：蔡育瑜、黃思瑜

時間	分鐘	內容
08:00—08:40	40	晨間活動與自由探索
08:40—08:50	10	點點名與道早安
08:50—09:20	30	點心時光(收拾、潔牙、喝水)
09:20—10:20	60	學習區活動
10:20—11:20	60	大肌肉運動(整理、喝水)
11:20—11:50	30	繪本故事時間 / 學習區分享
11:50—12:30	40	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