



113 學年度精靈班作息表

導師：黃芷苓、邱湊惠

時間	分鐘	活動內容
08:00-08:40	40	入園整理書包 / 晨間活動 / 自由探索
08:40-09:20	40	歡樂點心時間(學習用餐禮儀及收拾整理)
09:20-09:40	20	點點名 / 歡樂律動
09:40-10:20	40	學習區探索活動
10:20-11:10	50	大肌肉活動
11:10-11:30	20	繪本故事 / 母語活動
11:30-12:20	50	營養午餐時間
12:20-13:00	40	餐後潔牙 / 散步 / 睡前故事
13:00-14:30	90	午休時間
14:30-14:40	10	緩和時間(收拾棉被、儀容整理)
14:40-15:20	40	美味點心時間
15:20-15:40	20	課程經驗回顧分享/明日活動預告
15:40-16:00	20	歡樂道別