



113 學年度向日葵班作息表

導師：吳季筠、黃禹瑄

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
09：40-10：30	50	大肌肉活動
10：30-11：10	40	學習區探索活動
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
13：00-15：00	120	午休時間
15：00-15：10	10	緩和時間(收拾棉被、儀容整理)
15：10-15：40	30	美味點心時間
15：40-16：00	20	課程經驗回顧分享 / 歡樂道別

