112學年 第一學期作息時間表 蘋果班

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 07：30~09：00 | 幼兒入園~自由探索~晨光時間 | | | | |
| 09：00~09：30 | 點心時間 | | | | |
| 09：30~10：00 | 主題探索活動進行思考/創作活動 | | | | |
| 10 :00~11:30 | 大肌肉活動時間 | | | | |
| 11 :30~12:00 | 唱遊律動 | | | | |
| 12 :00~12:30 | 營養午餐 | | | | |
| 12 :30~13:00 | 餐後整理、潔牙 | | | | |
| 13 :00~14:30 | 午休時間 | | | | |
| 14：30~15:00 | 故事時間∕繪本時間 | | | | |
| 15：00~15：30 | 整理服裝禮儀~補充體力(點心時間) | | | | |
| 15：30~16：00 | 探索時間∕經驗分享時光 | | | | |
| 16：00 | 放學 | | | | |
| 備 註 | 晨光時間（全園性例行律動活動） | | | | |
| 注意事項 | 1.課程以統整不分科方式進行教學。  2.課程不得進行全日、半日或分科之外語學。  3.每日規劃30分鐘以上之幼兒出汗性大肌肉活動時間。  4.2歲至未滿3歲，午睡時間不超過2小時，3歲至入國民小學前幼兒不超過1.5小時。  5.點心與正餐之供應時間，規劃至少間隔二小時。 | | | | |