113學年度 作息時間表 中班

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 上課時間 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 07：20~09：00 | 幼兒入園~戶外探索~晨光時間 |
| 09：00~09：30 | 點心時間 |
| 9：30~10：00 | 主題內容進行思考/創作練習 |
| 10：00~10：30 | 30分鐘大肌肉活動 |
| 10：30~11：40 | 多元教學(學習時間) |
| 11：40~12：40 | 營養午餐~環境整理~餐後潔牙 |
| 12：40~13：00 | 準備寢具~音樂時間~進入夢鄉 |
| 13：00~14：30 | 午休時間 |
| 14：30~15：00 | 收拾寢具~服裝儀容整理 |
| 15：00~15：30 | 綜合活動 |
| 15：30~16：00 | 點心時間 |
| 16: 00~ | 放學 |
| 備 註 | 1.晨光時間（全園性例行律動活動）2.多元教學(生活教育/安全教育/健康衛生/保健教育/品格教育)3.綜合活動(學習區活動/小組討論/個別活動/分享時間) |
| 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.點心與正餐之共應時間，規畫至少間隔二小時。 |