

114 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。				