



114 學年度中班作息表

公告日期：114 年 12 月 30 日

星期 時間	一	二	三	四	五	相關領域
08:00~09:00	幼兒入園、整理書包 活力早餐時間					語文、情緒
09:00~9:30	晨間活動					語文、社會
09:30~10:30	主題活動					身體動作與健康、認知、語文、情緒、社會、美感
10:30~11:10	大肌肉活動					身體動作與健康
11:10~11:30	洗臉洗手喝開水					身體動作與健康
11:30~12:00	午餐時間、收拾整理					身體動作與健康、社會
12:00-12:30	潔牙/散步或故事時間					身體動作與健康、語文、社會
12:30~14:00	午睡時間					身體動作與健康
14:00~14:20	寢具收拾整理、整理儀容					語文、社會、美感
14:20~15:30	主題活動或學習區					身體動作與健康、認知、語文、情緒、社會、美感
15:30~16:00	點心時間					身體動作與健康、社會
16:00~16:30	故事時間/閱讀活動					認知、語文
16:30~17:30	準備放學/團體或分組活動					情緒、社會

PS. 本作息表依照幼兒的學習興趣，做適當的調整。