

新 北 市 私 立 陽 光 聖 谷 幼 兒 園

一 日 作 息 表(仁愛班)

	一	二	三	四	五	領域
8:00-8:50	入園禮儀/生活自理/晨操律動					身體動作與健康、社會認知、語文、美感、情緒
8:50-9:20	活力點心					
9:20-11:00	蒙特梭利工作時光					
11:00-11:30	大肌肉運動					
11:20-12:20	美味午餐(用餐禮儀)					身體動作與健康社會、情緒
12:20-12:30	生活自理 (用餐環境用具整理、健康潔牙)					
12:30-14:00	甜蜜的午休					
14:00-14:20	快樂甦醒/寢具整理歸位					
14:20-15:30	學習區分組活動/主題藝術活動/幼小銜接					身體動作與健康社會、情緒語文、美感
15:30-16:00	活力點心					
16:00-16:10	祝福與叮嚀/回顧分享/整理收拾					
16:10~	放學~					

※以上課程活動時間將依幼生在園學習情況調整。