日作息表 大中小 109(下)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  時 間 |  一 |  二 |  三  |  四 |  五 |
| 7:00~8:30 |  入 園 / 班級經營時間 |
| 8:30-9:00 |  早餐時間/整理與潔牙時間 |
| 9:00-10:00 | 升旗/◎多元 |  閱讀時間/田園戶外 |
| 10:00-11:40 |  主題活動/學習區活動 |
| 11:40-13:00 |  午餐時間/整理與潔牙時間 |
| 13:00-14:00 |  午睡時間 |
| 14:00-14:30 |  梳理儀容/寢具收拾時間 |
| 14:30-15:30 |  多元探索/戶外活動 (30分鐘出汗性大肌肉活動) | 降旗/◎多元 |
| 15:30-16:00 |  點 心 時 間/整理與潔牙時間 |
| 16:00-17:00 |  放 學 時 間 |

 日作息表 幼幼109(下)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  時 間 |  一 |  二 |  三  |  四 |  五 |
| 7:00~8:30 |  入 園 / 班級經營時間 |
| 8:30-9:00 |  早餐時間/整理與潔牙時間 |
| 9:00-10:00 | 升旗/◎多元 | 多元探索/戶外活動 (30分鐘出汗性大肌肉活動) |
| 10:00-11:30 |  主題活動/學習區活動 |
| 11:30-13:00 |  午餐時間/整理與潔牙時間 |
| 13:00-14:30 |  午睡時間 |
| 14:30-15:30 | 閱讀時間/田園戶外  | 降旗/◎多元 |
| 15:30-16:00 |  點 心 時 間/整理與潔牙時間 |
| 16:00-17:00 |  放 學 時 間 |