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 | | | | | |