



新北市私立童苑幼兒園 113 學年度第一學期幼兒作息表

活動內容 活動時間	一	二	三	四	五
8:00-9:00	晨間活動 & 早餐時間 寶貝入園、整理書包、戶外活動、美味早餐時間、生活自理活動				
9:00-10:50	蒙氏教具操作時間 蒙特梭利工作時間(依孩子個別年齡與發展設計個人工作計畫與引導)				
10:50-11:30	大肌肉活動 三十分鐘以上出汗性大肌肉活動時間				
11:30-11:40	團體活動時間 走線、寂靜練習、團體坐線分享、生活教育				
11:40-12:30	午餐時間 洗手準備午餐、餐具，享受活力午餐				
12:30-13:00	潔牙/鋪被 盥洗潔牙、寢具準備、自理能力養成				
13:00-14:30	午休時間 甜蜜夢鄉				
14:30-15:30	主題活動 (安全教育/健康教育/品德教育/性別教育/生命教育)				
15:30-16:00	點心時間 用餐禮儀、環境的照顧(收拾餐桌、整理餐具)				
16:00-16:30	整理分享時間 回顧、討論與分享、整理時間(整理書包、服裝儀容)				
16:30-17:30	放學時間 益智遊戲、玩具分享、等候				

1. 以上幼兒作息乃原則性安排，老師可視各班幼兒之年齡、能力或學習狀況作彈性調整。
2. 課程內容以統整課程為主，每日規劃 30 分鐘以上之幼兒出汗性大肌肉活動時間。
3. 早餐、午餐及點心時間隔兩小時，用餐後休息 30 分鐘才進行午休。
4. 3-6 歲午休時間不超過 1 小時 30 分鐘，2-3 歲午休時間不超過 2 小時。

