

臺北市南港區成德國民小學附設幼兒園 作息時間表(3-5 歲)

星期 時間	一	二	三	四	五
7:50-8:30	學習區自由探索				
8:30-9:00	大肌肉活動	故事欣賞	大肌肉活動		
9:00-9:30	【點心約會】 培養餐前洗手、餐時禮儀、餐後收拾習慣				
9:30-10:30	假日分享	主題教學			
10:30-11:30	super Monday / 主題教學	體能活動	學習區	快樂讀書趣 / 學習區	學習區
11:30-12:30	【午餐約會】				
12:30-13:00	【緩和活動】 練習潔牙、如廁、鋪被之生活自理能力 藉由故事、校園散步，緩和睡前情緒				
13:00-14:30	【午休】 養成午休習慣、充足精神活力				
14:30-14:50	【起床號】 練習起床、摺被、穿衣、如廁之生活自理能力				
14:50-15:20	【點心約會】				
15:20-15:40	【團體分享】 一日活動回顧				
15:40-16:00	【收拾放學】 收拾物品、穿戴整齊、師生互道再見				

◎備註：本作息時間表僅供參考，除全園團體活動時間與上學、放學時間全園統一外，其餘各班可依實際需要彈性調整。