

115 學年度第一學期

西光幼兒園 每日作息時間表 貓咪班

時 間	一	二	三	四	五	相關的課程領域
7:30 8:30	入園、簽到、放置用品、自由探索、師生交談、朋友互動、戶外活動。					社會、情緒 身體動作與健康
8:30 8:40	靜息、準備進入工作					情緒 身體動作與健康
8:40 10:20	工作學習活動：日常生活、感官教育、數教育、語文教育、文化教育等(含上午點心 9:50 前用完)					各領域
10:20 10:30	團體討論					社會、語文
10:30 11:00	戶外自由探索					身體動作與健康、社會
11:00 11:50	主題活動、綜合活動					各領域
11:50 12:40	美味營養午餐、培養潔牙好習慣					身體動作與健康、社會
12:40 14:10	甜蜜午睡～進入夢鄉					身體動作與健康、社會
14:10 14:20	起床囉！寢具收拾、整理儀容					身體動作與健康、社會
14:20 14:50	主題活動、綜合活動					各領域
14:50 15:20	大肌肉活動					身體動作與健康、社會
15:20 16:00	活力補給站 我愛點心 (用餐禮儀、收拾整理)					身體動作與健康
16:00 16:30	收拾與愛的叮嚀～快快樂樂放學囉！ 個別指導、自由活動					認知、社會 身體動作與健康
16:30	迎接媽媽、爸爸到園、戶外自由探索					身體動作與健康、社會

115 學年度第一學期

西光幼兒園 每日作息時間表 企鵝班

時 間	一	二	三	四	五	相關的課程領域
7:30 8:30	入園、簽到、放置用品、自由探索、師生交談、朋友互動、戶外活動。					社會、情緒 身體動作與健康
8:30 8:40	靜息、準備進入工作					情緒 身體動作與健康
8:40 10:20	工作學習活動：日常生活、感官教育、數教育、語文教育、文化教育等(含上午點心 9:50 前用完)					各領域
10:20 10:30	團體討論					社會、語文
10:30 11:00	戶外自由探索					身體動作與健康、社會
11:00 11:50	主題活動、綜合活動					各領域
11:50 12:30	美味營養午餐、培養潔牙好習慣					身體動作與健康、社會
12:30 14:00	甜蜜午睡～進入夢鄉					身體動作與健康、社會
14:00 14:10	起床囉！寢具收拾、整理儀容					身體動作與健康、社會
14:10 14:40	大肌肉活動					身體動作與健康、社會
14:40 15:30	主題活動、綜合活動					各領域
15:30 16:00	活力補給站 我愛點心 (用餐禮儀、收拾整理)					身體動作與健康
16:00 16:30	收拾與愛的叮嚀～快快樂樂放學囉！ 個別指導、自由活動					認知、社會 身體動作與健康
16:30	迎接媽媽、爸爸到園、戶外自由探索					身體動作與健康、社會

115 學年度第一學期

西光幼兒園 每日作息時間表 蝴蝶班

時 間	一	二	三	四	五	相關的課程領域
7:30 8:30	入園、簽到、放置用品、自由探索、 師生交談、朋友互動、戶外活動。					社會、情緒 身體動作與健康
8:30 8:40	靜息、準備進入工作					情緒 身體動作與健康
8:40 10:20	工作學習活動：日常生活、感官教育、 數教育、語文教育、文化教育等(含上 午點心 9:50 前用完)					各領域
10:20 10:30	團體討論					社會
10:30 11:10	主題活動、綜合活動					各領域
11:10 11:50	大肌肉活動					身體動作與健康、社會
11:50 12:40	美味營養午餐、培養潔牙好習慣					身體動作與健康、社會
12:40 14:10	甜蜜午睡～進入夢鄉					身體動作與健康、社會
14:10 14:40	起床囉！寢具收拾、整理儀容、戶外活動					身體動作與健康、社會
14:40 15:30	主題活動、綜合活動					各領域
15:30 16:00	活力補給站 我愛點心 (用餐禮儀、收拾整理)					身體動作與健康
16:00 16:30	收拾與愛的叮嚀～快快樂樂放學囉！ 個別指導、自由活動					認知、社會 身體動作與健康
16:30	迎接媽媽、爸爸到園、戶外自由探索					身體動作與健康、社會

115 學年度第一學期

西光幼兒園 每日作息時間表 松鼠班

時 間	一	二	三	四	五	相關的課程領域
7:30 8:30	入園、簽到、放置用品、自由探索、 師生交談、朋友互動、戶外活動。					社會、情緒 身體動作與健康
8:30 8:40	靜息、準備進入工作					情緒 身體動作與健康
8:40 10:20	工作學習活動：日常生活、感官教育、 數教育、語文教育、文化教育等(含上 午點心 9:50 前用完)					各領域
10:20 10:45	團體討論					社會
10:45 11:15	大肌肉活動					身體動作與健康、社會
11:15 12:00	主題活動、綜合活動					各領域
12:00 12:40	美味營養午餐、培養潔牙好習慣					身體動作與健康、社會
12:40 14:10	甜蜜午睡～進入夢鄉					身體動作與健康、社會
14:10 14:40	起床囉！寢具收拾、整理儀容、戶外活動					身體動作與健康、社會
14:40 15:30	主題活動、綜合活動					各領域
15:30 16:00	活力補給站 我愛點心 (用餐禮儀、收拾整理)					身體動作與健康、社會
16:00 16:30	收拾與愛的叮嚀～快快樂樂放學囉！ 個別指導、自由活動					認知、社會 身體動作與健康
16:30	迎接媽媽、爸爸到園、戶外自由探索					身體動作與健康、社會

115 學年度第一學期

西光幼兒園 每日作息時間表 白兔班

時 間	一	二	三	四	五	相關的課程領域
7:30 8:30	入園、簽到、放置用品、自由探索、 師生交談、朋友互動、戶外活動。					社會、情緒 身體動作與健康
8:30 8:40	靜息、準備進入工作					情緒 身體動作與健康
8:40 10:00	工作學習活動：日常生活、感官教育、 數教育、語文教育、文化教育等(含上 午點心 9:50 前用完)					各領域
10:00 10:10	團體討論					社會
10:10 11:00	大肌肉活動(10:10-10:40) 上廁所、換衣服(10:40-11:00)					身體動作與健康、社會
11:00 11:50	主題活動、綜合活動					各領域
11:50 12:40	美味營養午餐、培養潔牙好習慣					身體動作與健康、社會
12:40 14:10	甜蜜午睡～進入夢鄉					身體動作與健康、社會
14:10 14:40	起床囉！寢具收拾、整理儀容、戶外活動					身體動作與健康、社會
14:40 15:30	主題活動、綜合活動					各領域
15:30 16:00	活力補給站 我愛點心 (用餐禮儀、收拾整理)					身體動作與健康、社會
16:00 16:30	收拾與愛的叮嚀～快快樂樂放學囉！ 個別指導、自由活動					認知、社會 身體動作與健康
16:30	迎接媽媽、爸爸到園、戶外自由探索					身體動作與健康、社會

115 學年度第一學期

西光幼兒園 每日作息時間表 小幼班

時 間	一	二	三	四	五	相關的課程領域
7:30 8:40	入園、簽到、放置用品、自由探索、 師生交談、朋友互動、戶外活動。					社會、情緒 身體動作與健康
8:40 9:00	靜息、準備進入工作					情緒 身體動作與健康
9:00 10:00	工作學習活動：日常生活、感官教育、 數教育、語文教育、文化教育等(含上 午點心 9:50 前用完)					各領域
10:00 10:10	團體討論					社會
10:10 11:00	大肌肉活動(10:10-10:40) 上廁所、換衣服(10:40-11:00)					身體動作與健康、社會
11:00 11:50	單元活動、綜合活動					各領域
11:50 12:30	美味營養午餐、培養潔牙好習慣					身體動作與健康、社會
12:30 14:10	甜蜜午睡～進入夢鄉					身體動作與健康、社會
14:10 14:40	起床囉！寢具收拾、整理儀容、戶外活動					身體動作與健康、社會
14:40 15:30	單元活動、綜合活動					各領域
15:30 16:00	活力補給站 我愛點心 (用餐禮儀、收拾整理)					身體動作與健康
16:00 16:30	收拾與愛的叮嚀～快快樂樂放學囉！ 個別指導、自由活動					認知、社會 身體動作與健康
16:30	迎接媽媽、爸爸到園、戶外自由探索					身體動作與健康、社會