

臺南市私立凱迪斯幼兒園 115 學年度上學期 幼幼班每日作息計畫

時間	作息內容	課程目標／學習領域
07:30—08:00	幼兒入園、互道早安、靜息活動	建立安全感、情緒安定、社會互動（情緒、社會）
08:00—09:00	整理書包、餐袋、外套等個人物品、上午點心、喝水	培養生活自理能力與健康習慣（身體動作與健康）
09:00—09:30	出汗性大肌肉活動	發展動作協調、體能與健康促進（身體動作與健康）
09:30—10:00	如廁練習（或換尿布）、洗手、喝水	建立生活常規與衛生習慣（身體動作與健康）
10:00—11:00	主題課程、兒歌教學	認知探索、語言表達、美感體驗（認知、語文、美感）
11:00—11:30	日常生活練習	培養生活自理、社會互動能力（認知、社會）
11:30—12:00	洗手、午餐、喝水	養成良好飲食與衛生習慣（身體動作與健康）
12:00—12:30	潔牙、託藥、如廁（或換尿布）、睡前故事	建立健康習慣，培養閱讀興趣與情緒安定
12:30—14:20	午休	充分休息，促進身心發展
14:20—14:30	如廁（或換尿布）、整理服裝儀容、喝水	培養生活自理能力
14:30—15:00	故事分享、音樂律動	提升語言能力、音樂感受與情緒表達（語文、情緒）
15:00—15:30	洗手、下午點心、整理餐袋	建立健康飲食及生活習慣（身體動作與健康）
15:30—16:00	收拾整理、愛的分享與叮嚀、如廁（或換尿布）、喝水	培養責任感、生活自理與班級常規
16:00—17:00	放學等接：圖書閱讀、積木操作、戶外遊戲	發展語文、社會互動、創造力及大肌肉能力（語文、社會）

* 幼幼班每日課程重點

- 生活自理：整理物品、如廁、洗手、潔牙、用餐等生活能力。
- 健康促進：每日安排大肌肉活動、充足飲水及規律作息。
- 主題探索：透過主題課程、兒歌及生活情境進行認知學習。
- 語文發展：故事分享、閱讀活動及兒歌律動，培養聽說能力。
- 美感與音樂：音樂律動及藝術感知，提升美感經驗。
- 社會情緒：互道早安、分享時間、班級常規建立，培養良好人際互動。
- 遊戲學習：透過積木、戶外遊戲及自由探索，發展創造力與解決問題能力。

※ 作息時間可依班級課程安排及幼兒學習需求彈性調整。