

臺南市私立凱迪斯幼兒園 115 學年度上學期 小班每日作息計畫

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、晨讀、說故事、靜息活動	建立安全感、培養閱讀興趣、發展人際互動（情緒、社會）
08:00—08:30	整理書包、餐袋、外套等個人物品	培養生活自理能力與責任感
08:30—09:00	晨光活動（律動、衛教宣導）、生活自理（如廁、洗手）	建立健康習慣、促進身體動作發展（身體動作與健康）
09:00—09:30	上午點心、喝水	養成均衡飲食及健康生活習慣（身體動作與健康）
09:30—10:00	學習區活動（團體、分組）	培養探索能力、同儕合作與自主學習（認知、社會）
10:00—10:30	出汗性大肌肉活動	發展基本動作能力、體能與健康促進（身體動作與健康）
10:30—11:30	主題綜合課程	統整認知、語文、美感及生活經驗，提升多元學習能力（認知、語文、美感）
11:30—11:40	生活自理（如廁、洗手）、喝水	培養衛生習慣與自我照顧能力（身體動作與健康）
11:40—12:10	午餐時間	建立良好飲食禮儀與均衡飲食習慣
12:10—12:40	託藥、潔牙、如廁、洗手、校園散步	培養健康習慣，舒緩身心、準備午休
12:40—14:00	午休時間	充足休息，促進身心健康發展
14:00—14:10	整理寢具、整理服裝儀容、喝水	培養生活自理能力與良好作息
14:10—15:10	音樂律動、故事分享、生活自理（如廁、洗手）	發展語言表達、音樂律動、情緒表達與生活技能（情緒、語文）
15:10—15:40	下午點心、整理餐袋、喝水	建立健康飲食與生活整理習慣（身體動作與健康）
15:40—16:00	整理書包、叮嚀小語	培養責任感，回顧當日學習內容
16:00—16:20	晚操活動（律動、愛的抱抱）	增進體能、情感交流與師生互動
16:20—17:00	放學等接：圖書閱讀、塗鴉畫畫、積木操作、戶外遊戲	發展語文、美感、創造力及社會互動能力（語文、社會）

* 小班每日課程重點

- 生活自理：整理個人物品、如廁、洗手、潔牙、整理書包等，建立良好生活習慣。
- 健康促進：晨光律動、大肌肉活動、規律飲水與均衡飲食，培養健康體能。
- 主題探究：透過主題課程及學習區活動，引導幼兒主動探索與解決問題。
- 語文發展：晨讀、故事分享及主題討論，提升聽、說及表達能力。
- 藝術美感：音樂律動、塗鴉創作及多元美感體驗，培養藝術素養。
- 社會情緒：團體合作、愛的抱抱、分享與班級常規建立，增進人際互動與情緒表達。
- 自主學習：透過學習區、閱讀及遊戲活動，培養主動探索與自主學習能力。

※ 作息時間得依班級課程安排及幼兒學習需求彈性調整。