

臺南市私立凱迪斯幼兒園 115 學年度上學期 中班每日作息計畫

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	培養良好生活常規、閱讀興趣及人際互動能力（情緒、社會）
08:00—08:30	整理書包、餐袋、外套等個人物品	建立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）	發展身體動作、建立健康與衛生習慣（身體動作與健康）
09:00—09:30	上午點心、喝水	培養均衡飲食及健康生活習慣（身體動作與健康）
09:30—10:30	主題課程	統整認知、語文及美感學習，提升探索與表達能力（認知、語文、美感）
10:30—11:00	出汗性大肌肉活動	增進體能、動作協調及健康促進（身體動作與健康）
11:00—11:30	角落活動（團體、分組）	培養自主探索、合作學習及社會互動能力（認知、社會）
11:30—11:40	生活自理（如廁、洗手）、喝水	建立良好衛生習慣與生活自理能力（身體動作與健康）
11:40—12:10	午餐時間	培養良好飲食禮儀及均衡飲食習慣
12:10—12:40	託藥、潔牙、校園散步	建立口腔保健習慣，舒緩身心、準備午休
12:40—14:00	午休時間	充分休息，促進身心健康發展
14:00—14:10	整理寢具、服裝儀容、喝水	培養生活自理能力與良好生活習慣
14:10—15:10	音樂律動、故事分享、生活自理（如廁、洗手）	培養語文表達、音樂律動、美感欣賞及情緒發展（美感、情緒）
15:10—15:40	下午點心、整理餐袋、喝水	建立健康飲食及生活整理習慣（身體動作與健康）
15:40—16:00	整理書包、叮嚀小語	回顧學習內容，培養責任感自我管理能力
16:00—16:20	晚操活動（律動、愛的抱抱）	增進體能、情感交流及師生互動
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、社會互動及自主學習能力（語文、社會）

* 中班每日課程重點

- 生活自理：整理個人物品、如廁、洗手、潔牙、整理書包等，培養獨立自主能力。
- 健康促進：晨光律動、大肌肉活動、規律飲水及均衡飲食，建立健康生活習慣。
- 主題探究：透過主題課程引導幼兒觀察、思考、探索與表達，培養問題解決能力。
- 角落學習：運用分組及自主探索活動，提升合作學習、創造力及社會互動能力。
- 語文與美感：晨讀、故事分享、音樂律動及藝術活動，發展語言表達與美感素養。
- 情緒與社會：愛的抱抱、團體互動及班級常規建立，培養同理心、自信心及良好人際關係。
- 自主學習：透過閱讀、遊戲及角落探索，激發學習興趣與主動探索精神。

※ 作息時間得依班級課程安排及幼兒學習需求彈性調整。