

臺南市私立凱迪斯幼兒園 115 學年度上學期 大班每日作息計畫

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	建立良好的生活常規，培養閱讀習慣、人際互動與情緒管理能力（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、自我管理及責任感
08:30—09:00	晨光活動（律動、衛教宣導）、生活自理（如廁、洗手）	建立健康生活習慣，發展身體動作與自我照顧能力（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	角落活動（團體、分組）	培養自主探索、合作學習、創造思考與社會互動能力（認知、社會）
10:00—11:00	主題課程	統整認知、語文、美感等領域學習，提升思考、表達與問題解決能力（認知、語文、美感）
11:00—11:30	出汗性大肌肉活動	發展體能、動作協調及健康促進（身體動作與健康）
11:30—11:40	生活自理（如廁、洗手）、喝水	培養衛生習慣及生活自理能力（身體動作與健康）
11:40—12:10	午餐時間	建立良好的飲食禮儀及均衡飲食觀念
12:10—12:40	託藥、潔牙、校園散步	培養口腔保健與健康生活習慣，舒緩身心準備午休
12:40—14:00	午休時間	充分休息，促進身心健康與學習效能
14:00—14:10	整理寢具、服裝儀容、喝水	培養生活自理、自我管理及良好作息
14:10—15:10	音樂律動、故事分享、生活自理（如廁、洗手）	發展語文表達、音樂律動、美感欣賞及情緒表達能力（美感、情緒）
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	回顧學習內容，培養責任感、自我管理及時間觀念
16:00—16:20	晚操活動（律動、愛的抱抱）	增進體能、培養正向情緒與師生互動
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、社會互動及自主學習能力（語文、社會）

* 大班每日課程重點

- 生活自理與責任感：整理個人物品、如廁、潔牙、整理書包等培養獨立自主及自我管理能力。
- 健康促進：晨光律動、大肌肉活動、規律飲水與均衡飲食，建立良好的健康習慣。
- 主題探究：透過主題課程引導幼兒觀察、思考、討論與表達，培養統整能力及問題解決能力。
- 角落學習：運用分組合作與自主探索活動，培養創造力、合作能力及學習興趣。
- 語文與美感：故事分享、音樂律動及藝術創作，提升語文表達、美感欣賞與創意展現能力。
- 情緒與社會：透過團體互動、分享及班級常規建立，培養同理心、自信心與良好人際關係。
- 幼小銜接：透過規律作息、自我管理、專注學習及合作互動，培養進入國小所需的生活能力與學習態度。

※ 作息時間得依班級課程安排及幼兒學習需求彈性調整。