

臺南市學甲區頂洲國小附設幼兒園

110 學年度蘋果班作息時間表

時段	時間	內容
上午	08:00~08:30	快樂上學時間/個別探索操作活動
	08:30~09:20	30 分鐘以上出汗大肌肉活動/用餐準備/轉銜活動
	09:20~10:00	活力點心時間/收拾整理環境
	10:00~10:50	團體討論活動/主題教學活動
	10:50~11:00	轉銜時間(喝水、更衣、休息)
	11:00~11:40	學習區活動探索、經驗分享、統整
	11:40~11:50	準備午餐時間
	11:50~12:20	美味午餐時間
	12:20~12:30	潔牙與清潔收拾整理環境
下午	12:30~12:50	鋪寢具、睡前床邊故事時間
	12:50~14:20	甜蜜的午睡
	14:20~14:40	整理寢具、儀容
	14:40~15:20	可口點心時間/收拾整理環境
	15:20~15:50	主題教學延伸活動/學習分享
	15:50~16:00	整理環境準備放學