

財團法人天主教會台北教區附設宜蘭縣私立博愛幼兒園  
112 學年度(上/下)學期作息表(幼班)

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	學習指標
07:30-08:30	<b>寶貝入園！早值教師迎接幼兒</b> *主要活動-生活自理 1.門口-脫鞋子 2.進教室-打招呼、脫外套、物品整理、放餐袋、掛書包 3.基本能力的提升-靜態學習區探索個別指導					身-幼-1-3-1 模仿日常生活的健康行為 社-幼-1-3-1 覺察生活作息和活動的規律性 社-幼-1-5-1 知道生活環境中常接觸的人事物 社-幼-2-1-2 學習日常的生活自理行為 社-幼-2-3-1 在生活情境中學習合宜的人際禮儀
08:30-09:10	<b>補充體力-營養的早餐</b> *主要活動-採購餐點/生活自理 1.活動前-洗手 2.活動中-拿餐具、用餐禮儀 3.活動後-餐後收拾(擦碗、擦桌子、清地板)、刷牙漱口、小幫手洗抹布					身-幼-2-2-2 手肘支撐下練習抓、握的精細動作 身-幼-2-3-1 學習自己用餐 身-幼-2-3-2 參與日常生活的健康行為 社-幼-2-1-1 表達自己身體的基本需要 社-幼-2-1-2 學習日常的生活自理行為 認-小-1-1-3 覺知數量的訊息及生活環境中的數字符號
09:20-10:20	<b>出汗性大肌肉活動</b> *主要活動-出汗性大肌肉活動 1.運動前-喝水、上廁所、排隊 2.運動中-暖身、運動項目、跑步 3.運動後-洗手、更換衣服、喝水、休息					身-幼-1-1-1 認識身體部位或身體基本動作的名稱 身-幼-1-1-2 模仿常見的穩定性及移動性動作 身-幼-1-2-1 覺察器材的操作方式 身-幼-2-1-1 在穩定性及移動性動作中練習平衡 身-幼-2-1-2 遵守安全活動的原則 身-幼-2-2-1 平穩使用各種素材、工具或器材
10:50-11:30	<b>主題活動/學習區</b> *主要活動-探索學習、發現問題解決問題 1.學習區探索操作 2.收拾、展示、欣賞 3.圍坐、思考、討論、分享					認-幼-1-1-1 探索物體的外形 語-幼-1-1-1 理解簡單的手勢、表情與口語指示 語-幼-2-2-2 以簡單的口語表達需求與好惡 社-幼-1-1-2 探索自己喜歡做的事 社-幼-2-2-4 尋求成人協助以解決同儕衝突 社-幼-3-1-1 自己能做的事情自己做 社-幼-3-3-1 樂於與同伴一起遊戲和活動 情-幼-2-1-2 運用動作或表情表達自己的情緒 美-幼-1-1-1 探索生活環境中事物的美，體驗各種美感經驗 美-幼-2-1-1 享受玩弄各種藝術媒介的樂趣
11:30-12:20	<b>午餐時間/餐後沈澱</b> *主要活動-用餐/生活自理 1.活動前-上廁所洗手、拿餐碗盛午餐 2.活動中-用餐禮儀					身-幼-2-2-2 手肘支撐下練習抓、握的精細動作 身-幼-2-3-1 學習自己用餐 身-幼-2-3-2 參與日常生活的健康行為 社-幼-2-1-1 表達自己身體的基本需要
12:20-12:50	餐後收拾(擦碗、擦桌子、清地板)、刷牙漱口、小幫手洗抹布、閱讀、散步、影片欣賞					社-幼-2-1-2 學習日常的生活自理行為 社-幼-2-3-1 在生活情境中學習合宜的人際禮儀 語-幼-1-5-1 喜歡探索圖畫書 美-幼-1-1-1 探索生活環境中事物的美，體驗各種美感經驗
12:50-14:30	<b>甜蜜夢鄉</b> *主要活動-午睡/收拾/照顧自己 1.午睡前準備-故事閱讀、分享、鋪床 2.午睡-聽故事、聽音樂、安撫入睡					身-幼-2-3-2 參與日常生活的健康行為 社-幼-1-3-1 覺察生活作息和活動的規律性 社-幼-2-1-1 表達自己身體的基本需要 社-幼-2-1-2 學習日常的生活自理行為 社-幼-2-3-1 在生活情境中學習合宜的人際禮儀 語-幼-1-5-1 喜歡探索圖畫書
14:30-14:50	<b>起床囉！</b> *主要活動-收拾/照顧自己 摺被、整理服裝儀容、喝水、上廁所					社-幼-1-1-2 探索自己喜歡做的事 社-幼-3-3-1 樂於與同伴一起遊戲和活動 社-幼-3-3-2 尊敬長輩，喜愛與感謝家人 社-幼-3-3-3 尊重與自己不同性別、年齡、身心狀態的人 社-幼-3-6-1 關懷愛護動植物 語-幼-1-5-1 喜歡探索圖畫書 語-幼-2-2-3 在一對一的互動情境中開啟話題 身-幼-3-1-1 隨著音樂旋律擺動身體 認-幼-1-3-1 探索生活物件的特性與功能
14:50-15:20	生命教育	<b>特色課程/律動唱遊/繪本欣賞/慶生會/玩具分享</b>				
15:20-15:50	<b>點心時間</b> *主要活動-用餐/生活自理 1.活動前-洗手、拿餐具 2.活動中-用餐禮儀 3.活動後-餐後收拾(擦碗、擦桌子、清地板、小幫手洗抹布、收拾書包)					身-幼-2-2-2 手肘支撐下練習抓、握的精細動作 身-幼-2-3-1 學習自己用餐 身-幼-2-3-2 參與日常生活的健康行為 社-幼-2-1-1 表達自己身體的基本需要 社-幼-2-1-2 學習日常的生活自理行為 社-幼-2-3-1 在生活情境中學習合宜的人際禮儀 身-幼-3-1-1 隨著音樂旋律擺動身體
15:50-16:00	<b>準備放學囉！</b> *主要活動-唱放學歌 1.唱聖歌(回家) 2.互相擁抱道再見					社-幼-2-3-1 在生活情境中學習合宜的人際禮儀 身-幼-3-1-1 隨著音樂旋律擺動身體
16:00-17:20	<b>等待接送時間</b>					