**臺北市私立咪咪幼兒園作息表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  *星 期**時 間* | *一* | *二* | *三* | *四* | *五* |
| *8：30〜9：00* | 出汗性大肌肉活動（C、D組） |
| *9：00〜9：30* | 出汗性大肌肉活動（A、B組） | 蒙氏工作（C、D組） |
| *9：30〜11：00* | 蒙氏工作（日常/感官/數學/語文/文化五大領域課程活動） |
| *11：00〜11：20* | 團體討論 |
| *11：20〜12：30* | 午餐時間 / 個人餐具清洗 / 刷牙 |
| *12：30〜13：00* | 鋪床時間 / 睡前故事 |
| *13：00〜14：30* | 午睡 / 起床整裝 |
| *14：30〜15：00* | 分享日  | 音樂律動 / 戶外庭院活動 |
| *15：00〜16：00* | 點心時間 / 整理書包 / 大哥哥大姊姊說故事 |
| *16：00〜17：00* | 輔助課程（音樂/圍棋/藝術/體能） |
| *17：00～18：00* | *等候回甜蜜的家*（自由分組活動） |
| 說明 | 1.*大肌肉體能活動*為孩童安全*請務必穿著運動服及運動鞋、襪。*2.文化課程：文化課程涵蓋地理、地質、歷史、天文、動物、植物、人體學。3.各組才藝課程時間請參閱『課程教案』。4.每週一的分享日為固定活動。5.每日皆安排戶外或律動活動(活動依天候或課程機動調整) |

 咪咪幼兒園2020.08