

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 ）				
17：00～18：30	等候回甜蜜的家 （ 自由分組活動 ）				
說 明	1. <u>大肌肉體能活動</u> 為孩童安全 <u>請務必穿著運動服及運動鞋、襪</u> 。 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)				