|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **時間** | **活動內容** | **適性發展活動領域** |
| **08:00~08:30** | 相見歡~測量體溫換尿布/身心評估檢查 | 語言溝通 |
| **08:30~09:00** | 享用元氣早餐 | 生活自理 |
| **09:00~09:30** | 自由探索/換尿布 | 生活自理社會情緒 |
| **09:30~10:00** | 大肌肉活動/戶外活動 | 身體動作 |
| **10:00~11:30** | 適性發展活動【美勞/積木/說故事/生活教育】 | 認知探索、身體動作 語言溝通、社會情緒 |
| **11:30~12:15** | 享用美味午餐 | 生活自理 |
| **12:15~13:00** | 換尿布/刷牙/睡前故事 | 生活自理語言溝通 |
| **13:00~15:30** | 午休時間【播放音樂並協助安撫入睡】 | 社會情緒 |
| **15:30~16:00** | 整理床舖跟書包/補充水份/換尿布 | 生活自理身體動作 |
| **16:00~16:30** | 自由探索/測量體溫 | 語言溝通認知探索 |
| **16:30~17:00** | 享用點心和水果 | 生活自理 |
| **17:00~17:45** | 換尿布/身心評估檢查 | 生活自理 |
| **17:45~18:00** | 溫馨接送~準備回家 | 語言溝通 |

**臺北市私立小天心托嬰中心 海馬班作息表**

* **每週二.週五戶外活動 (古莊公園&師大操場)**