|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **時間** | **活動內容** | **適性發展活動領域** |
| **08:00~08:30** | 迎接寶貝入園/ 身心評估檢查 | 語言溝通 |
| **08:30~09:00** | 享用元氣早餐 | 生活自理 |
| **09:00~10:30** | 換尿片/自由探索/戶外活動適性發展活動【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 |
| **10:30~11:00** | 大肌肉活動 | 身體動作 |
| **11:00~11:30** | 補充水分洗手/手指謠 |  身體動作 生活自理 |
| **11:30~13:00** | 享用美味午餐/餐後潔牙換尿布/營養牛奶補給 | 生活自理 |
| **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/換尿布/補充水份 | 生活自理身體動作 |
| **16:00~16:30** | 享用點心和水果 | 語言溝通認知探索 |
| **16:30~17:30** | 自由探索/測量體溫 | 生活自理 |
| **17:30~17:45** | 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 海豚班作息表**

* **每週二.週五戶外活動 (古莊公園&師大操場)**