

臺北市私立小天心晴晴托嬰中心

一歲以上作息表

時間	活動內容	適性發展活動領域
07:30~08:30	相見歡~測量體溫/整理書包物品 身心評估檢查 (量體溫/檢查口腔/換尿片/ 瞭解情緒)	語言溝通 生活自理
08:30~09:00	享用元氣早餐/喝水/自由探索	生活自理
09:30~11:30	自由探索/戶外活動/更換尿片/如廁練習 大肌肉活動/積木疊疊樂/生活教育/藝術活 動/烹飪活動/音樂遊戲/補充水分 適性發展活動 【手指搖、說故事、探索玩具、小肌肉活動、 圖卡遊戲、生活自理、兒歌律動】 ※戶外活動會考量氣候、人力及孩子的狀況再決定 是否外出	身體動作、認知探索 生活自理、語言溝通 社會情緒
11:30~12:30	享用美味午餐【聆聽兒謠】/洗手	生活自理、身體動作
12:30~13:00	餐後潔牙/鋪好床墊/更換尿片/喝牛奶	生活自理、身體動作
13:00~15:30	甜蜜夢鄉 【音樂欣賞、陪伴安撫入睡】	社會情緒
15:30~16:00	收拾床墊/更換尿片/補充水分/測量體溫/ 如廁練習	生活自理、身體動作
16:00~16:30	享用點心和水果【聆聽音樂】/洗手	生活自理
16:30~17:30	大小肌肉活動/積木疊疊樂/玩具探索/ 音樂遊戲/身心評估檢查 (換尿片/情緒) / 整理書包服裝儀容 溫馨接送~準備回家	身體動作、認知探索 生活自理、語言溝通