

臺北市私立小天心東門托嬰中心 111 年瓢蟲班作息表

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 身心評估檢查（換尿片/情緒）	語言溝通
8:30~09:00	享用元氣早餐	生活自理
09:00~09:30	戶外散步/自由探索	身體動作 認知探索
09:30~10:30	營養牛奶補給/小睡時間 【播放寶寶音樂並協助安撫入睡】	社會情緒
10:30~11:30	適性發展活動 【兒歌律動、探索玩具、說故事、大小肌肉活動、手指搖、抓抓樂、圖卡遊戲】	認知探索、語言溝通 身體動作、社會情緒
11:30~12:30	享用美味午餐/音樂欣賞	生活自理
12:30~13:00	自由探索/換尿布/測量體溫	認知探索 生活自理
13:00~15:30	營養牛奶補給/甜蜜夢鄉 【播放寶寶音樂並協助安撫入睡】	社會情緒
15:30~16:00	換尿布/整理床鋪/補充水份	生活自理
16:00~16:30	享用點心和水果/音樂欣賞	生活自理
16:30~17:00	適性發展活動 【兒歌律動、探索玩具、說故事、大小肌肉活動、手指搖、抓抓樂、自由探索】	認知探索、語言溝通 身體動作、社會情緒
17:00~17:30	營養牛奶補給/測量體溫/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	生活自理、語言溝通 社會情緒、身體動作

★作息表會依孩子的狀況彈性調整