

# 臺北市私立小天心晴晴托嬰中心

## 一歲以下作息表

| 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<br>身心評估檢查(量體溫/檢查口腔/<br>換尿片/瞭解情緒)  | 語言溝通                            |
| 8:30~09:00  | 享用元氣早餐/喝水/自由探索   | 生活自理                            |
| 09:00~11:30 | 戶外散步/自由探索<br>營養牛奶補給<br>小睡時間<br>【播放寶寶音樂並協助安撫入睡】<br>適性發展活動<br>【兒歌律動、身體按摩、生活常規培養、探<br>索玩具、說故事、大小肌肉活動、手指搖、<br>抓抓樂、圖卡遊戲、陪讀看書】 | 身體動作<br>認知探索<br>社會情緒<br>語言溝通    |
| 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   | 認知探索<br>生活自理                    |
| 13:00~15:30 | 營養牛奶補給/甜蜜夢鄉<br>【播放寶寶音樂並協助安撫入睡】   | 社會情緒                            |
| 15:30~16:00 | 慢慢甦醒/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                            |
| 16:30~17:30 | 適性發展活動<br>【兒歌律動、探索玩具、說故事、大小肌肉<br>活動、手指搖、抓抓樂、自由探索】<br>營養牛奶補給/測量體溫/身心評估檢查(換<br>尿片/情緒)/小睡時間/整理書包服裝儀容<br>溫馨接送~準備回家           | 認知探索、語言溝通<br>身體動作、社會情緒<br>生活自理、 |

★作息表會依孩子的狀況彈性調整