

臺北市私立小天心東門托嬰中心 111 年**蜻蜓班**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/整理書包物品 身心評估檢查(換尿片/情緒)	語言溝通 生活自理
08:30~09:00	享用元氣早餐	生活自理
09:30~10:00	自由探索/戶外活動/更換尿片	認知探索 身體動作
10:00~11:00	適性發展活動 【手指搖、故事分享、探索玩具、小肌肉活動、圖卡遊戲、生活自理、兒歌律動】	身體動作、認知探索 語言溝通、社會情緒
11:00~11:30	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	身體動作、認知探索 生活自理、語言溝通
11:30~12:30	享用美味午餐【聆聽兒謠】	生活自理、身體動作
12:30~13:00	餐後潔牙/鋪好床墊/更換尿片	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	生活自理、身體動作
16:00~16:30	享用點心和水果【聆聽音樂】	生活自理
16:30~17:00	大小肌肉活動/積木疊疊樂/玩具探索/音樂遊戲/故事分享	身體動作、認知探索 生活自理、語言溝通
17:00~17:30	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、身體動作 語言溝通