






作息・活動表

Sol La 班
1.6 歲~3 歲



時間	活動名稱	★ 內容	🎵
7:30-09:00	入托 	~音樂晨光活動~ 【作息歌謠】 晨光曲、起床了 檢查手口足、書包、親子手冊、測量體溫	
9:00-10:00	營養補給站	吃點心、喝水 【作息歌謠】 喝水、點心時間	★
	香香寶貝	如廁訓練、洗手 【作息歌謠】 水花世界	
10:00-11:00	主題學習	十大領域教學(詳見過進度表-上午) 嬰幼兒蒙特梭利教具/感官活動/牆面遊戲/藝術課程	
11:00-11:40	營養補給站	洗手、用餐常規、認識食物、喝水、餵藥、快樂午餐 【作息歌謠】 水花世界、喝水、我的小湯匙	
11:40-12:00	香香寶貝	如廁訓練、生活自理(刷牙) 【作息歌謠】 換尿布	★
12:00-14:30	甜蜜夢鄉	睡前故事、測量體溫、親子手冊 【作息歌謠】 晚安曲、甜蜜夢鄉	
14:30-14:50	起床暖暖身	寢具收拾、整理服裝儀容 【作息歌謠】 起床了	
14:50-15:30	香香寶貝	如廁訓練、餵藥、喝水、洗手、準備上課 【作息歌謠】 噓噓口哨、水花世界	
15:30-16:20	主題學習	十大領域教學(詳見過進度表-下午) 速度協調性、敏捷性、平衡感、反應力 平衡運動、前庭刺激、觸覺反應、感統球類	
16:20-17:00	營養補給站	吃點心、洗手、喝水 【作息歌謠】 一口接一口、水花世界	
17:00-17:30	香香寶貝	如廁訓練、測量體溫、洗手 【作息歌謠】 換尿布、噓噓口哨	
17:30-	放學	~回家囉~ 【作息歌謠】 小乖乖 書包用品帶回、家長連絡、儀容梳理	



