



# 新北市私立班尼迪克幼兒園

## 112 學年度作息時間表 (平安家)

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:00-08:30	環境整理 自由探索時間				
08:30-09:00	早餐時間				
09:00-10:30	蒙特梭利工作活動				
10:30-11:10	出汗性大肌肉活動				
11:10-11:50	繪本分享 / 衛教活動 / 擺盤備餐				
11:50-12:30	午餐時間				
12:30-13:00	收拾餐具、清理桌子、整理環境、刷牙、鋪床、繪本故事				
13:00-14:20	午休時間				
14:20-14:30	整理棉被 衛教活動				
14:30-15:10	文化教學活動				
15:10-15:40	點心時間				
15:40-16:00	統整活動 / 收拾整理				
16:00-	快樂放學				

- 備註：1. 作息會依幼兒的需要做彈性調整。  
2. 課程採統整不分科方式進行教學。  
3. 每日至少有三十分鐘以上之出汗性大肌肉活動。  
4. 午睡時間 80 分鐘。



# 新北市私立班尼迪克幼兒園

## 112 學年度作息時間表 (喜樂家)

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:00-08:30	幼兒入園 環境整理 自由探索時間				
08:30-09:00	早餐時間				
09:00-11:00	蒙特梭利工作活動				
11:00-11:40	出汗性大肌肉活動				
11:40-11:50	衛教活動 / 擺盤備餐				
11:50-12:30	午餐時間				
12:30-13:00	收拾餐具、清理桌子、整理環境、刷牙、鋪床、繪本故事				
13:00-14:20	午休時間				
14:20-14:30	整理棉被 衛教活動				
14:30-15:10	文化教學活動				
15:10-15:40	點心時間				
15:40-16:00	統整活動 / 收拾整理				
16:00-	快樂放學				

- 備註：1. 作息會依幼兒的需要做彈性調整。  
2. 課程採統整不分科方式進行教學。  
3. 每日至少有三十分鐘以上之出汗性大肌肉活動。  
4. 午睡時間 80 分鐘。