


With love
For you

基隆市中山區 中華國小附設幼兒園 一日作息 幼兒餐點

報告人：趙苑君

109年04月-05月



一日作息—作息時間表(混齡班)

基隆市中華國小附設幼兒園 108 學年度作息時間表

(企鵝/鯨魚班)

週一	週二	週三	週四	週五
活動名稱	時間		活動名稱	活動內容
學習區探索	7:30-8:40		學習區探索	幼兒入園、學習區探索
點心時間	8:40-9:10	8:40-8:50	園務時間	晨間檢查、洗手、準備點心
戶外大角落活動	9:10-10:10	8:50-9:20	點心時間	享用點心、收拾餐桌
收拾環境	10:10-10:20	9:20-9:40	分享活動 (或小組活動)	假期分享、故事會分享、 健康生活習慣建立
出汗性、大肌肉活動	10:20-11:00	9:40-10:20	出汗性、大肌肉活動	音樂律動、體能活動、遊具、 感覺統合練習
更換衣服	11:00-11:10	10:20-10:30	更換衣服	更換幼兒衣服、 (身體清潔及穿脫衣服的練習)
週一安全/教育宣導	11:10-11:40	10:30-11:40	主題活動	探索學習、活動討論、製作、 心得分享
準備午餐	11:40-11:50		準備午餐	收拾環境、準備用餐
午餐時間	11:50-12:30		午餐時間	師生用餐、擦桌、餐後潔牙
彈性時間	12:30-13:00		彈性時間	玩具分享、影片欣賞、聽故事 CD
休息一下! 睡覺囉~	13:00-14:30		休息一下! 睡覺囉~	幼兒午睡
整理應具	14:30-14:40		整理應具	整理應具、服裝儀容
下午茶	14:40-15:00		下午茶	大家一起享用點心、收拾餐桌
綜合時間	15:00-15:30		綜合時間	如：積木、益智玩具、美術活動、 音樂欣賞、故事多媒體、校園散步、 戶外大角落區等
放學囉~	15:30-16:00		放學囉~	平安回家囉~

1. 上學時間：
07:30~
08:30
2. 放學時間：
15:30~
16:00

※每日作息時間將隨課程活動調整而有所異動。

※本作息表預訂於戶外大角落區全數規劃完畢後實施。(暫訂 108 年 10 月)

一日作息 — 作息時間表(108-1寶貝班)

時間	活動名稱	活動內容
7:30-8:40	角落自由探索	幼兒入園、自由選擇角落學習
8:40-8:50	園務時間	晨間檢查、洗手、如廁練習、準備點心
8:50-9:20	點心時間	享用點心，收拾餐桌
9:20-9:30	分享活動 (或小組活動)	假期分享、故事書分享、健康教育宣導 (或小組進行邏輯概念練習)
9:30-10:10	出汗性 大肌肉活動	音樂律動、體能活動、遊具 體能活動、感統訓練
10:10-10:30	更換衣服	更換幼兒衣服 (身體清潔及穿脫衣服的練習)
10:30-11:00	學習區	探索學習、活動討論、實作、心得分享
11:00-11:10	準備午餐	收拾環境、準備用餐、如廁練習
11:10-12:00	午餐時間	師生用餐、餵藥、餐後潔牙
12:00-12:30	彈性時間	玩具分享、影片欣賞、聽故事CD
12:30-14:30	休息一下! 睡覺嘍~	幼兒午睡
14:30-14:40	整理寢具	整理寢具、服裝儀容
14:40-15:00	下午茶	大家一起享用點心、收拾餐桌
15:00-15:30	綜合時間	如：積木、益智玩具、美勞活動、 音樂欣賞、故事多媒體、校園散步等
15:30-16:00	放學嘍~	平安回家哦~

一日作息—作息時間表(108-2寶貝班)

基隆市中華國小附設幼兒園 108-2 學年度作息時間表
(寶貝班)

週一	週二	週三	週四	週五
活動名稱	時間	活動名稱	活動內容	
學習區探索	7:30-8:40	學習區探索	幼兒入園、學習區探索	
點心時間	8:40-9:10	點心時間	晨間檢量、洗手、準備點心	
戶外大角落活動	9:10-10:10	點心時間	準備點心、收拾餐桌	
收拾環境	10:10-10:20	分享活動 (或小組活動)	領略分享、故事書分享、 保護生命書閱讀上	
出汗性、 大肌肉活動	10:20-10:50	出汗性、 大肌肉活動	音樂律動、體能律動、遊樂、 感覺統合練習	
更換衣服	10:50-11:00	更換衣服	更換幼兒衣服、 (身體清潔及更換衣服的機會)	
準備午餐	11:00-11:10	主題活動	領略故事、繪圖討論、書信、 心得分享	
午餐時間	11:10-12:00	準備午餐	收拾餐桌、準備開餐	
彈性時間	12:00-12:30	午餐時間	幼兒用餐、領略、收拾餐桌	
休息一下! 睡覺囉~	12:30-14:30	彈性時間	玩具分享、聊天談話、聽故事 CD	
整理玩具	14:30-14:40	休息一下! 睡覺囉~	幼兒午睡	
下午茶	14:40-15:00	整理玩具	整理玩具、環境保養	
聚會時間	15:00-15:30	下午茶	大家一起去準備點心、收拾餐桌	
放學囉~	15:30-16:00	聚會時間	詩、繪本、益智玩具、益智遊戲、 音樂欣賞、故事書閱讀、肢體律動、 戶外大角落區學	
		放學囉~	午安回家囉~	

加入
戶外大角落
的陣營

※每日作息時間將隨課程活動調整而有所異動。
※本作息表預訂於戶外大角落區合數規劃完畢後實施。(暫訂108年10月)

幼兒餐點表 — 以108年8-9月為例

基隆市中華民國國民小學附設幼兒園
108學年度第1學期8、9月份點心表

日期	星期	早 點	午 點
8/30	五	蘇打餅乾+豆漿	玉米濃湯+水果
9/2	一	雞絲蛋炒飯	馄饨湯+水果
9/3	二	麵線羹	金草紫菜魚丸湯+水果
9/4	三	標仔湯	仙草蜜+水果
9/5	四	皮蛋瘦肉粥	蔬菜排骨湯+水果
9/6	五	芝麻包+豆漿(慶生會)	什錦滷味+水果
9/9	一	豬肉餡餅+舒跑	馬鈴薯濃湯+水果
9/10	二	蘑菇鐵板麵	水餃+水果
9/11	三	雞茸玉米粥	綜合圓甜湯+水果
9/12	四	味噌拉麵	竹筍雞湯+水果
9/13	五	中秋節放假一天	
9/16	一	草莓麵包+豆漿	茶碗蒸+水果
9/17	二	雞絲麵	關東煮+水果
9/18	三	鮮菇滑蛋粥	芋泥包+水果
9/19	四	肉燥米粉湯	冬瓜排骨酥湯+水果
9/20	五	麵疙瘩	檸檬愛玉+水果
9/23	一	蔬菜鹹粥	咖哩粉絲+水果
9/24	二	什錦湯麵	酸辣湯+水果
9/25	三	蘿蔔糕湯	牛奶麵包+水果
9/26	四	鮮肉包+舒跑	香菇雞湯+水果
9/27	五	擔仔麵	芋頭西米露+水果
9/30	一	里肌蛋餅	燒賣+水果

1. 由營養師(合作廠商)協助開立幼兒餐點
2. 每日提供水果
3. 午餐由本校中央廚房供餐(目前)
4. 午餐由本校統一供餐(共廚)

幼兒餐點表 — 以108年12月為例

With love
For you

基隆市中華民國小學附設幼兒園
108學年度第1學期12月份點心表

日期	星期	早點	午點
12/2	一	豬肉餡餅+豆漿	蔥抓餅+水果
12/3	二	排骨酥麵	綠豆薏仁甜湯+水果
12/4	三	蘿蔔糕湯	鍋燒麵+水果
12/5	四	皮蛋瘦肉粥	竹筍雞湯+水果
12/6	五	小兔包+鮮奶(慶生會)	肉絲炒麵+水果
12/9	一	銅鑼燒+決明子茶	咖哩粉絲+水果
12/10	二	饅頭湯	小雞塊+水果
12/11	三	鮮肉包+豆漿	關東煮+水果
12/12	四	翡翠肉末粥	藥膳排骨湯+水果
12/13	五	味噌拉麵	奶黃包+水果
12/16	一	燒賣+紅象枸杞茶	油豆腐米粉湯+水果
12/17	二	炸醬麵	貢丸蛋花湯+水果
12/18	三	蔬菜湯餃	珍珠丸+水果
12/19	四	滑蛋肉末粥	綜合菇雞湯+水果
12/20	五	饅頭夾蛋	冬至湯圓+水果
12/23	一	湯包+參茶	玉米蛋餅+水果
12/24	二	魚丸冬粉湯	蘇打餅乾+鮮奶+水果
12/25	三	麵包+蘋果汁	中華豆花+水果
12/26	四	雞茸玉米粥	四神排骨湯+水果
12/27	五	麻油雞麵線	紅豆湯+水果
12/30	一	高麗菜包+米漿	味噌豆腐湯+水果
12/31	二	茄汁義大利麵	鮮枝捲+蛋花湯+水果