

# 幼兒一日生活作息建議表

1

07:30-09:30

起床、收拾棉被、盥洗

早餐美好時光~動手做，一起吃

親子共作後的用餐時光，來點輕音樂也是不錯的選擇！



2

09:30-11:30

我愛學習時間~成長任務

- 說故事、玩積木、扮演活動
- 律動跳舞時間、感統運動
- 玩黏土或麵糰
- 美勞活動
- 生活自理養成

① 以30分鐘為規劃設計

② 記得多喝水，如果有流汗，也要記得擦一擦或更衣唷！

3

11:30-15:00

共享午餐時光

① 餐前布置一起來，食物更有味！

② 餐後收拾一起來，親子關係更甜蜜！

休息片刻~潔牙、閱讀 身心緩和，準備午休

午休時間

整理棉被與服裝儀容 梳梳自己的頭髮，化解起床氣！

4

15:00-17:00

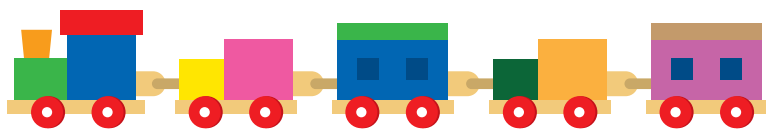
律動兒歌、感統運動、親子一起做家事

點心時間

親子溫馨時光

- 抱抱寶貝，說說甜甜話
- 親子按摩：搥搥背、捏捏手、敲敲肩
- 說一說：今天我們覺得好玩的事情
- 畫一畫：今天一起學習成長的故事

親子一起回顧，為明天加加油！



臺北市府教育局  
DEPARTMENT OF EDUCATION  
TAIPEI CITY GOVERNMENT