111.05.19(四)

08:00-09:00 起床、盥洗、吃早餐  
  
09:00-09:30 閱讀(看書或聽線上故事)  
  
09:30-10:00 大肌肉活動~

複習~

單腳跳~左右兩腳輪流跳20下，請爸爸媽媽放輕快的音樂,跟著音樂的節拍~左腳跳20下、右腳跳20下，3個循環，加油!享受流汗的感覺!

跟著動物跳一跳~火鶴單腳跳~



學火鶴單腳跳，左邊跳10下，休息1分鐘，右邊跳10下，休息1分鐘，重複5次！加油！

10:00:40

律動動一動身體健康~  
★戴口罩[可爱防疫歌！我们一起戴口罩！【改编翻唱】郑斌彦 & @Z-Horng 陈政宏 - 学猫叫😸😸 - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=L54QG6IcEF8)  
★愛家舞一舞[教育部愛家515-愛家舞一舞DVD-東門國小版 - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=K17D48zMvPw)

★洗手歌[【最新版洗手歌】跟著樂樂與米苔目哥哥一起洗手，壞細菌都趕走｜小行星樂樂TV - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=n0LK3zOvNzA)

10:40-11:20主題活動:動手摺紙~小兔子 !

[《動動手做手工》](https://www.youtube.com/watch?v=aHiWs2hG4QI)藏在盒子裡的蛇

[整蛊玩具，藏在盒子里的蛇，做法简单又好玩 - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=ClY5QzRqqVM)

完成後收起來，回學校後，可以跟同學分享喔!  
11:20-12:00 自由遊玩或幫忙準備午餐  
  
12:00-13:00 午餐時間、幫忙收拾整理  
13:00-14:30 甜蜜午睡  
14:30-15:00 下午點心時間  
15:00-15:30 幫忙做家事~整理自己的房間、幫忙掃地、擦桌子  
15:30-16:00 畫今日生活紀錄  
  
防疫小叮嚀:  
1.勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。  
2.適當時機戴口罩。  
3.避免不必要的群聚及接觸。  
4.早睡早起，均衡營養，及適度運動以提升身體免疫力。

5.身體有不舒服趕快跟大人說喔!隨時注意自己身體的健康!