111.06.08(三)太陽班一日活動

|  |  |
| --- | --- |
| 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 | 完成今日學習單（已發）或上網下載 |
| 10:00-10:40 | ★跳律動-  1.畢業歌<https://youtu.be/QsnN3TDF65s>  2.扭扭體操<https://youtu.be/4Psk0IWZho0>  3.森林體操<https://youtu.be/j6UT_eGeK34>  4.長高歌<https://youtu.be/Z0VjXmmxKRQ>  ★大肌肉活動<https://youtu.be/p-SlI8F9Bf8> |
| 10:40-11:20 | 小肌肉活動-水果粽子  <https://youtu.be/Of36vHYORYY> |
| 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 | 聽個線上兒歌-肉粽(大家一起學台語)  <https://youtu.be/mdTBJJ3DuME> |
| 15:30-16:00 | 畫今日生活紀錄 |

\*自我照顧小叮嚀:  
1.勤洗手。  
2.每日量體溫三次，紀錄在聯絡簿裡。  
3.早晚及餐後刷牙。  
4.早睡早起維持正常作息  
5.幫忙做一件家事