














臺中市私立小巨匠托嬰中心

12個月以上 一日作息表

時間及活動規劃		星期一 Mon	星期二 Tue	星期三 Wed	星期四 Thu	星期五 Fri	備註
7:30~8:40	寶貝入園	Welcome 到校時間 早安，快樂的一天！					*各項流程會依當日嬰幼兒的狀況作調整。
8:40~9:30	活力早點心	活力一天從早餐開始 〈營養餐點、水果〉					*老師依各項活動作息撥放不同的音樂。
9:30~11:00	快樂學習 	運動時間〈進行大肌肉發展的活動〉 自然探索〈戶外活動、探索大自然〉 語言學習〈故事繪本欣賞、唸謠、音樂唱遊，幫助語言、認知發展〉 小肌肉操作〈教具操作、藝術活動，培養專注力、手眼協調、創造力〉 認知探索〈進行主題、數概念、日常生活知識…學習〉 生活自理〈引導進行洗手、用餐、如廁、穿脫鞋…自理能力訓練〉					*用餐、喝奶依嬰幼兒需求進行餵食。 *活動過程依嬰幼兒發展進行引導、刺激及衛生和安全維護。
11:00~12:00	營養午餐	午餐時間 〈營養餐點、喝牛奶、刷刷牙〉					
12:00~14:50	甜蜜夢鄉	午休時間 〈柔和音樂、睡午覺〉					
15:00~15:30	自由探索	生活自理〈洗手、用餐、如廁、穿脫鞋…能力訓練〉 語言學習〈唸謠、音樂唱遊、聽的感受〉 遊戲時間〈自由探索與適齡玩具輔助〉					
15:30~16:20	健康午點心	好吃的點心〈營養餐點、喝牛奶〉					
16:20~17:30	放學回家 	充實的一天，畫下完美的句點 快樂放學！〈事項分享與交代〉					

臺中市私立小巨匠托嬰中心

0~12個月 一日作息表

時間及活動規劃		星期一 Mon	星期二 Tue	星期三 Wed	星期四 Thu	星期五 Fri	備註
7:30~8:40	寶貝入園	Welcome 到校時間 早安，快樂的一天！					*各項流程會依當日嬰幼兒的狀況作調整。 *老師依各項活動作息撥放不同的音樂。
8:40~9:30	活力早點心	活力一天從早餐開始 〈營養餐點、水果〉					
9:30~11:00	快樂學習 	感覺統合〈依據月齡不同給予五感教具刺激〉 語言學習〈故事繪本分享、音樂唱遊、聽的感受〉 運動時間〈進行各項身體舒展活動〉 動作能力訓練〈依視覺及能力發展需求，選擇適合的啟蒙書、教具操作〉 依寶寶個別差異小憩片刻					*用餐、喝奶依嬰幼兒需求進行餵食。 *活動過程依嬰幼兒發展進行引導、刺激及衛生和安全維護。
11:00~12:00	營養午餐	午餐時間 〈營養餐點、喝牛奶、口腔清潔〉					
12:00~14:50	甜蜜夢鄉	午休時間 〈柔和音樂、睡午覺〉					
15:00~15:30	自由探索	音樂花園〈旋律、節奏明確的音樂欣賞〉 運動時間〈進行身體舒展活動〉 遊戲時間〈自由探索與適齡玩具輔助〉					
15:30~16:20	健康午點心	好吃的點心〈營養餐點、喝牛奶〉					
16:20~17:30	放學回家		充實的一天，畫下完美的句點 快樂放學！〈事項分享與交代〉				