



彰化縣私立亞亞托嬰中心

一日作息表

18~36 個月

星期 時間	一	二	三	四	五	適性發展領域及活動
	例 行 作 息					
7:20~9:00	<ul style="list-style-type: none"> · 早安！愛的擁抱 · 親師交流 · 健康評估（量體溫…） · 自由探索活動 					語言溝通 社會情緒 身體動作 認知探索
9:00~10:00	<ul style="list-style-type: none"> · 嬰幼兒點心 · 如廁清潔、換尿布 · 自由探索活動 					生活自理 語言溝通 身體動作 認知探索
10:00~11:30	<ul style="list-style-type: none"> · 各領域活動或戶外探索活動 · 身體動作與健康活動 · 認知、語文、社會、情緒、美感（含音樂活動） 					身體動作 社會情緒 語言溝通 認知探索
11:30~12:30	<ul style="list-style-type: none"> · 營養午餐 · 如廁清潔、換尿布 · 刷牙漱口 					生活自理 語言溝通
12:30~15:00	<ul style="list-style-type: none"> · 午睡 · 音樂欣賞 · 健康評估（量體溫…） 					語言溝通 社會情緒
15:00~16:00	<ul style="list-style-type: none"> · 美味點心 · 如廁清潔、換尿布 · 健康評估（量體溫…） · 自由探索活動 · 繪本分享 					生活自理 身體動作 社會情緒 語言溝通 認知探索
16:00~17:20	<ul style="list-style-type: none"> · 粗動作活動 · 如廁清潔、換尿布 · 親師溝通與交流 · 跟爸爸、媽媽回家囉！ 					生活自理 語言溝通 社會情緒

* 作息依照寶寶當天健康狀況、情緒等情況進行彈性調整

* 教育成分增加

