



# 彰化縣私立亞亞托嬰中心

## 一日作息表

1~12 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"> <li>· 早安！愛的擁抱</li> <li>· 親師交流</li> <li>· 健康評估（量體溫…）</li> </ul>					語言溝通 社會情緒
9:00~10:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 美味點心（依個別需要彈性餵奶）</li> <li>· 換尿布</li> <li>· 小睡片刻</li> </ul>					生活自理 社會情緒
10:00~11:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 各領域活動或自由探索活動</li> <li>· 身體動作與感覺統合</li> <li>· 認知、語文、社會、情緒、美感（含音樂活動）</li> </ul>					生活自理 身體動作 語言溝通 認知探索
11:30~12:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 營養午餐（依個別需要彈性餵奶）</li> <li>· 換尿布</li> <li>· 健康評估（量體溫…）</li> </ul>					語言溝通 生活自理
12:30~15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 午睡</li> <li>· 音樂欣賞</li> </ul>					社會情緒 生活自理
15:00~16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 營養補給（依個別需要彈性餵奶）</li> <li>· 換尿布</li> </ul>					生活自理
16:00~17:20	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 自由探索</li> <li>· 健康評估（量體溫…）</li> <li>· 親師溝通與交流</li> <li>· 跟爸爸、媽媽回家囉！</li> </ul>					生活自理 身體動作 語言溝通 認知探索

\* 作息依照寶寶當天健康狀況、情緒等情況進行彈性調整

\* 保育為主

