



快樂托嬰中心小鴨班日常生活作息表

時間/星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
7:30~8:30	接送幼兒(量體溫&身體狀況評估)、 晨間檢查、親師溝通				
8:30~9:00	學具操作				
9:00~9:30	洗手、【上午點心】、換尿布、喝水				
9:30~10:00	適齡適性發展活動				
10:00~10:30	休息、換尿布、喝水				
10:30~11:00	大小肌肉運動、感覺統合				
11:00~12:00	【午餐】 << 幼兒午餐指導：自己進食(姿勢與禮儀) >>				
12:00~12:30	環境清潔 << 幼兒午休指導：餐後整理(用完餐的等待練習)、 餐後漱口刷牙、如廁之常規、取用棉被 >>				
12:30~15:00	甜蜜午休時光				
15:00~15:30	起床整理時間 & 換尿布 << 幼兒起床指導：寢具收拾、服儀整理、頭髮梳理 >>				
15:30~16:00	【下午點心】 & 喝水 & 休息 & 換尿布				
16:00~16:30	故事繪本 & 學具操作				
16:30~17:00	休息 & 喝水 & 換尿布				
17:00~17:30	幼兒自由探索時間、引導玩具收納 接送幼兒、親師溝通互動時間				





快樂托嬰中心蝴蝶班日常生活作息表

時間/星期	活動項目	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
07:30~08:30	入園活動	接送幼兒(量體溫&身體狀況評估)、晨間檢查、親師溝通				
08:30~09:00		學具操作				
09:00~09:30	洗手 【副食品】	洗手、享用水果餐、喝水、換尿布				
09:30~10:00		適齡適性發展活動				
10:00~10:30	幸福晨光	幼兒自由探索時間、引導玩具收納、換尿布、喝水				
10:30~11:00		大小肌肉運動、感覺統合				
11:00~12:00	【美味午餐】	洗手、練習用餐(副食品&幼兒餐點)				
12:00~12:30	環境清潔	收拾環境及餐具 擦臉、換尿布、準備午休寢具				
12:30~15:00	甜蜜夢鄉	輕柔舒眠好時光				
15:00~16:00	起床整理 【副食品】	寢具收拾、服儀整理、換尿布 洗手、喝牛奶、練習用餐、喝水				
16:00~16:30		故事繪本、學具操作				
16:30~17:00		休息、喝水、換尿布				
17:00~17:30	歡樂午後 快樂賦歸	幼兒自由探索時間、引導玩具收納 接送幼兒、親師溝通互動時間				



快樂托嬰中心向日葵班日常生活作息表

時間	活動內容	備註
7:30~8:00	入園活動	接送幼兒（量體溫&身體狀況） 晨間檢查、親師溝通
8:00~8:30	【可口點心】	喝牛奶、換尿布
8:30~9:00		自由探索
9:00~9:30		適齡適性發展活動
9:30~10:00		大小肌肉運動、感覺統合
10:00~10:30		故事繪本、學具操作
10:30~11:00	洗澎澎	洗澡 & 撫觸按摩
11:00~12:00	【美味午餐】	◎ 1個月~4個月喝牛奶 ◎ 5個月~1歲吃副食品
12:00~12:30	環境清潔	收拾環境及餐具、換尿布、擦臉
12:30~15:00	甜蜜夢鄉	輕柔舒眠好時光
15:00~16:00	【可口點心】	起床整理、喝牛奶、換尿布
16:00~16:30		適齡適性發展活動
16:30~17:00		自由探索
17:00~17:30	快樂賦歸	幼兒自由探索時間、換尿布 接送幼兒、親師溝通時間