

# 臺北市立內湖幼兒園 停課不停學 居家學習作息表

時間	作息內容	小叮嚀
8:00-8:30	起床／摺棉被／盥洗	◇ 勤洗手
8:30-9:30	早餐時光 (DIY/用餐/收拾)	◇ 確實刷牙
9:30-10:00	家事小幫手	◇ 飲食均衡，睡眠充足
10:00-10:30	大肌肉時間	◇ 注意體溫，不舒服要告訴大人
10:30-11:30	學習任務 (八大類活動任選一～二個活動挑戰)	◇ 多運動、多喝水
11:30-12:30	午餐時光 (準備/用餐/收拾)	◇ 記得如廁，不憋尿
12:30-13:00	潔牙、睡前故事	◇ 我會自己做
13:00-14:30	午睡	◇ 使用 3c 產品要保持距離及適時休息
14:30-15:00	起床/摺棉被/整理服裝儀容	◇ 合宜的表達自己的想法
15:00-15:30	下午點心時間 (DIY/用餐/收拾)	◇ 與情緒
15:30-16:30	開心時間 (玩玩具)	◇ 適時表達感謝
16:30-17:00	一日回顧畫 (話)	◇ 友愛兄弟姐妹 ◇ 不要出門，在家防疫