



停課不停學—防疫學習齊步走

幼兒居家作息建議表

1

起床、盥洗

7:30-9:00

活力早餐

2

9:00-10:00

出汗性大肌肉活動

- 記得擦汗、補充水和小點心唷!

3

10:00-11:30

親子共學-學習活動

4

午餐時光

11:30-14:30 甜蜜午休

- 飯前洗手、飯後潔牙與閱讀
- 小幫手一起幫忙準備與收拾吧!

5

14:30-17:00

親子共學-學習活動
說與畫-心情分享紀錄

親子共學-學習活動類別如：精細動作、美感、
認知、繪本語文、家事小幫手等，相關學習資源
連結，請掃描右方QR code下載。

