

# 嘉基托嬰中心生活作息時間表

## 7-12 個月

星期 時間	一	二	三	四	五
07:30~08:30	寶貝快樂上學/量體溫/檢視寶貝身體狀況				
08:30~09:30	準備寢具/小睡片刻				
09:30~10:00	收拾寢具/換尿布/感覺統合運動/爬行、站立練習				
10:00~10:30	洗手/享用美味點心/餐後梳洗				
10:30~11:00	適性發展活動(小組或個別) 生活自理/語言溝通/認知探索/身體動作/社會情緒				
11:00~11:30	玩具探索時間				
11:30~12:00	喝ㄋㄋㄋ/換尿布/量體溫				
12:00~15:00	準備寢具/甜蜜夢鄉				
15:00~15:30	收拾寢具/整理儀容/換尿布/量體溫				
15:30~16:00	洗手/享用美味點心 or 喝ㄋㄋㄋ/餐後梳洗				
16:00~16:30	兒歌律動/手指謠/故事聆聽/圖卡欣賞				
16:30~17:00	換尿布/整理書包				
17:00~18:00	放學囉/親師交流				
放學後	環境消毒/紫外燈殺菌				

備註：實際作息時間會因寶貝個別需求不同及學習狀況而有所調整。