

# 109 年陽光、幸運草組作息表 109.1.-3.

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:40-09:10 (20分)	晨運(到 9:00)	晨運/9:00 甩手	社 區 活 動 / 影 片 欣 賞	晨運/9:00 甩手	晨運/9:00 甩手
09:10-09:30 (20分)	下課時間 洗手、擦拭/喝果汁/ 如廁、換尿布	下課時間 洗手、擦拭/喝果汁/ 如廁、換尿布		下課時間 洗手、擦拭/喝果汁/ 如廁、換尿布	下下課時間 洗手、擦拭/喝果汁/ 如廁、換尿布
09:30-10:30 (60分)	體適能 (陽光幸運草教室)	體適能 (陽光幸運草教室)		體適能 (陽光幸運草教室)	體適能 (陽光幸運草教室)
10:30-10:50 (20分)	下課時間 洗手/喝水 /如廁、換尿布	下課時間 洗手/喝水 /如廁、換尿布		下課時間 洗手/喝水 /如廁、換尿布	下課時間 洗手/喝水 /如廁、換尿布
10:50-11:40 (50分)	職能教具操作 (陽光幸運草教室)	職能教具操作 (陽光幸運草教室)		職能教具操作 (陽光幸運草教室)	職能教具操作 (陽光幸運草教室)
11:40-12:00 (20分)	下課時間 洗手/喝水 /如廁、換尿布	下課時間 洗手/喝水 /如廁、換尿布		下課時間 洗手/喝水 /如廁、換尿布	下課時間 洗手/喝水 /如廁、換尿布
12:00-12:30	午餐/潔牙 如廁、換尿布	午餐/潔牙 如廁、換尿布		午餐/潔牙 如廁、換尿布	午餐/潔牙 如廁、換尿布
12:30-13:50	午休(家園)	午休(家園)		午休(家園)	午休(家園)
13:50-14:00 (10分)	起床號 如廁、換尿布	起床號 如廁、換尿布		起床號 如廁、換尿布	起床號 如廁、換尿布
14:00-15:00 (60分)	著色畫社團 (社團教室)	球類社團 (活動中心)		紓壓按摩社團 (社團教室)	打擊樂社團 (活動中心)
15:00~15:15 (15分)	點心時間 洗手/喝水/ 如廁、換尿布	下課時間 洗手/喝水/ 如廁、換尿布		點心時間 洗手/喝水/ 如廁、換尿布	下課時間 洗手/喝水/ 如廁、換尿布
15:15-16:15 (60分)	第1周(班會) 第2.3.4周(體適能)(社團教室或健康廣場)	球類社團 (活動中心) (到 16:00)		第1周(終身學習)	音樂律動社團 (活動中心)
				第2.3.4周(體適能)(社團教室或健康廣場)	16:00-16:15 福利社
16:15-16:30 (15分)	收拾整理/返回家園				