



新明國小附幼 111 年 5 月 31 日(星期二)作息參考表

親愛的家長：您好！

由於疫情還處於高峰期，桃園市繼續延長遠距教學一週。這段期間誠摯感謝您的配合，大家辛苦了！希望我們能夠一起渡過目前疫情嚴峻的時刻！落實防疫工作，守護你我健康！為讓孩子於停課期間能有居家學習活動，提供今日非同步教學資源供您參考：

時段	活動內容
08:00-09:00	起床刷牙、洗臉，把棉被摺好。享用美味早餐，收拾餐具及桌面。
09:00-09:30	測量體溫、閱讀時間
<p>★以下活動可自由調整活動順序，避免小朋友長時間使用 3C 產品，請家長配合注意務必提醒每 30 分鐘就要休息一下！家長可將水壺備在孩子身邊，方便使用。也可以用鬧鐘設定提醒，要記得多喝水、如廁、勤洗手及眼睛充分休息喔！</p> 	
09:30-11:20 包含 自主學習、 自由活動 與 休息時間	<p>★【大班學習】親子遊戲指引學習單二張</p> <p>★【中小班學習】停課不停學 好玩葡萄棋規則玩法 </p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=LvRauzoQ6N4</p> 
	<p>★【大肌肉活動】在家玩親子遊戲 促進長高跳的活動</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=nyinz6AwMSE</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Hv0Iz8DT7GY</p> <p>【運動後，要先擦汗、洗手再去補充水分。】</p>  
	<p>★【端午節慶活動】端午節英語律動歌曲 1</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=gsDnfdwu8gQ</p> 
11:20-12:00	幫忙準備午餐
12:00-13:00	享用美味午餐，用餐前要洗手。用餐後收拾餐具及桌面，還有刷牙 【健康是我們能給孩子最重要的資產，跟孩子在廚房裡互動的這些點滴，是美麗的回憶、想念的味道、溫暖的支持。】
13:00-14:30	甜蜜午睡（中午睡一下，體力會更好）
14:30-15:00	下午點心時間
15:00-15:30	<p>★【好習慣宣導】好習慣養成系列繪本故事【如果不洗手】</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=WWUZhaz7DuE</p> 
15:30-16:00	<ul style="list-style-type: none"> ● 感謝家人今天的陪伴，分享今天最喜歡的遊戲，畫下今日生活紀錄。 【想一想，今天做了哪些事？哪件事是印象深刻覺得最有趣的？哪件事是覺得可以再加油的？】 ● 活動結束我會收拾 【我會和家人一起整理家中物品、收衣物、摺衣物、收納整理】
<p>【自我照顧小叮嚀】①. 多喝水勤洗手 ②. 每日量體溫③. 早睡早起維持正常作息④. 均衡飲食及適度運動以提升身體免疫力 ⑤. 身體若有不適請儘速告訴大人，隨時注意身體健康</p>	

新明附幼與您一起守護孩子健康

