



新明國小附幼 111 年 6 月 6 日(星期一)作息參考表

親愛的家長：您好！

市長鄭文燦宣布，疫情還在高峰狀態，遠距教學再延長 1 週，全校暫停實體課程是不得已的措施，畢竟寶貝的健康安全是最重要的！這段暫停實體課程期間感謝家長的配合，大家辛苦了！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>★請家長配合注意務必提醒每 30 分鐘就要休息一下，避免小朋友長時間使用 3C 產品，也可以用鬧鐘設定提醒。家長可將水壺備在孩子身邊，方便使用。 要記得多喝水、如廁、勤洗手及眼睛充分休息喔!</p> 	
<p>★以下活動可自由調整活動順序</p> <p>09:30-11:20</p> <p>包含自主學習、自由活動與休息時間</p>	<p>★【大班學習】陌生的訪客冠狀病毒+【親子學習單】給病毒的一封信 https://www.youtube.com/watch?v=mTTrwGzXTy4</p> 
	<p>★【中小班學習】用唸謠學會注音「ㄅ ㄆ ㄇ ㄏ」！ 小行星樂樂 https://www.youtube.com/watch?v=R319JKLHOKQ</p> 
	<p>★【大肌肉活動】【#波波星球泡泡哥哥】【Bye 了極限】舞蹈完整版【運動後，要先擦汗、洗手再去補充水分】 https://www.youtube.com/watch?v=R3eoe0aKs8s</p> 
	<p>★【學習單】大班-疫苗(完整版) 親子學習單一張 中班-疫苗(簡易版) 親子學習單一張</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>★【新明附幼大班畢業歌】再見 https://reurl.cc/lonOo9</p> <p>★【生活好習慣律動】eye 眼健康操 https://www.youtube.com/watch?v=mtzmljtbZo</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?覺得最有趣?哪件事是可以再加油的?】 ● 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

