



唯诗礼幼儿园中班生活作息安排 K3 Daily Routine(2019-2020 1st term)

大班 K3	课程环节 Schedule	备注说明 Comments
7:50-8:10	来园/区域游戏 School Time/Game Time	来园 5 件事：①问好道别 ②换鞋 ③归置书包、衣物 ④洗手喝水 ⑤自主选择游戏内容
8:10-8:35	集中时间 Circle Time	用游戏的方式让幼儿在每日生活中感受多元文化氛围，尝试用简单的口语进行表达与交流
8:40-9:00	晨间运动(早操+体锻) Morning Exercise	晨间运动时间（晴天必须在户外，雨天 or 雾霾天安排室内运动） ①热身 ②预设体锻活动 ③自由体锻 ④早操
9:00-9:40	盥洗，点心 Snack Time	①入厕 ②洗手：用正确的方法认真洗手（洗手液、洗手步骤、擦手） ③点心：幼儿自主取、用餐
9:40-10:30	探究单元活动 Unit of Inquiry	每学期 2 个超学科探究主题（详见备课本） 游戏 Game
10:30-11:30	自由游戏 Free Play Time	雨天室内，晴天室外
11:30-12:10	午餐 Lunch Time	①落实“指南”精神、教师通过积极地方式引导幼儿养成良好饮食习惯和文明的进餐方式，鼓励和培养幼儿独立进餐和参与服务的能力。•鼓励孩子自己取餐，尽量不剩饭菜•细嚼慢咽，安静进餐•餐后三部曲：• 餐具分类摆放 •擦嘴、洗手 •自由活动，散步
12:10-14:45	午睡 盥洗 午间操 点心 Nap Time Afternoon Exercise Afternoon Snack	①午睡前上厕所 ②脱鞋、脱衣裤，并折叠整齐 ③起床后，学习穿衣裤、穿鞋 ④下午点心前 5 分钟活力午间操
14:45-15:15	社团活动 Specialist Class	内容：•乐高•魔法厨房•涂鸦创意•国学•绘本
15:15-15:55	户外运动 Free Play/Exercise 离园整理/Departure	①注意活动场地的安排，确保每天 2 小时户外活动时间 ②离园•整理自己的物品



唯诗礼幼儿园中班生活作息安排 K3 Daily Routine(2019-2020 1st term)

15:55-16:10	离园时光 Departure 自由游戏 Free play	
-------------	----------------------------------	--

说明：按照浙江省幼儿园等级评定工作指导意见的有关要求

一天多次累计 120 分钟以上户外活动，其中体育活动不少于 60 分钟。