

# 誠光班作息表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:00~11:30	綜合活動 美味點心 大肌肉運動	綜合活動 美味點心 大肌肉運動	綜合活動 美味點心 大肌肉運動 衛教宣導	升旗典禮 綜合活動 美味點心 大肌肉運動	綜合活動 美味點心 大肌肉運動
11:30~112:30	美味午餐				
12:30~14:00	甜蜜午睡				
14:00~15:50	主題活動 大肌肉活動 美味點心 音樂律動	天文探索 美味點心 體能遊戲	音樂遊戲 美味點心 主題活動 大肌肉活動	主題活動 感統遊戲 美味點心 閱讀活動	藝術創作 美味點心 環境教育 大肌肉活動
15:50~16:00	整理服裝儀容&快樂回家囉				