

保良局莊啟程小學
2024 - 2025 學年
學生上課時間表

一年級 A 班

班主任：高(月)華 老師

節次	時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
	8:00-8:20	中央宣佈 班主任課	早會/ 班主任課	啟程早晨 班主任課	啟程早晨 班主任課	早會/ 班主任課	
	8:20-8:25	靜心時間		靜心時間	靜心時間		
1	8:25-9:00	英文	中文作文	數學	數學	數學	
2	9:00-9:35	數學	中文作文	普通話	視藝	常識	
3	9:35-10:10	常識	音樂	體育	視藝	常識	
	10:10-10:25 (10:20預備鐘)	小息(一)					
4	10:25-11:00	中文	英文	常識	中文	英LP	
5	11:00-11:35	中文	英文	小學ICT/編程	中文	英LP	
	11:35-11:50 (11:45預備鐘)	小息(二)					
6	11:50-12:25	普通話	圖書	英文	英文	音樂	
7	12:25-1:00	體育	數學	中文	英文	中文	
	1:00-1:30	午膳					
	1:30-1:45	午讀					午息 1:30-1:55 (1:50預備鐘)
	1:45-2:10 (2:05預備鐘)	午息					
8	2:10-2:55	綜合/英導	(週會/ 德育及公民教育)	綜合/數導	綜合/中導	(多元課) 1:55-2:55	
9	2:55-3:25 (3:25預備鐘)	功課輔導	功課輔導	功課輔導	功課輔導	班主任課 2:55-3:00	
						(預備鐘2:55)	