

保良局莊啟程小學
2025 - 2026 學年
班別時間表

一 年 級 C 班

班主任：李汶(靜)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	中 靜	數 郭	中 靜	數 郭	數 郭
2	9:00-9:35	中 靜	音 龔	數 郭	中 靜	圖 沁
3	9:35-10:10	體 文	科 譚	小學ICT 譚	音 龔	科 譚
	10:10-10:25 (10:20預備鐘)	小息(一)				
4	10:25-11:00	英 萍	中作 靜	人 卓	視 思	英 萍
5	11:00-11:35	英 萍	中作 靜	英 萍	視 思	英 萍
	11:35-11:50 (11:45預備鐘)	小息(二)				
6	11:50-12:25	數 郭	LP 萍	普 沁	英 萍	中 靜
7	12:25-:1:00	普 沁	LP 萍	體 文	人 卓	中 靜
	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	英導/綜 萍	(週會/ 德育及公民教育)	數導/綜 郭	中導/綜 靜	(多元課) 1:55-2:55
9	2:55-3:25 (3:25預備鐘)	功輔 萍	功輔 按校方 編排	功輔 郭	功輔 靜	班主任課 2:55-3:00
						分級放學 (預備鐘2:55)
	3:25-3:30	班主任課	班主任課	班主任課	班主任課	
	3:30	分級放學(3:25預備鐘)				