

保良局莊啟程小學
2025 - 2026 學年
班別時間表

四年級 B 班

班主任：張金(寶)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	LP 寶	英 寶	科 昇	數 健	人 靜
2	9:00-9:35	LP 寶	英 寶	科 昇	普 唐	體 元
3	9:35-10:10	科 昇	數 健	體 元	英 寶	數 健
	10:10-10:25 (10:20預備鐘)	小息(一)				
4	10:25-11:00	音 娟	中 唐	數 健	人 靜	英 寶
5	11:00-11:35	數 健	中 唐	音 娟	人 靜	英 寶
	11:35-11:50 (11:45預備鐘)	小息(二)				
6	11:50-12:25	中 唐	視 洗	中 唐	小學ICT 昇	中作 唐
7	12:25-:1:00	中 唐	視 洗	英 寶	中 唐	中作 唐
	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	中導/綜 唐	(週會/ 德育及公民教育)	英導/綜 寶	數導/綜 健	(多元課) 1:55-2:55
9	2:55-3:25 (3:25預備鐘)	功輔 唐	功輔 按校方 編排	功輔 寶	功輔 健	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)				