

保良局莊啟程小學
2025 - 2026 學年
班別時間表

四年級C班

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