

保良局莊啟程小學
2025 - 2026 學年
班別時間表

三年級C班

班主任：(姚)蔓菁 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	常 馮	英 龔	常 馮	中 姚	英 龔
2	9:00-9:35	小學ICT 奇	中 姚	音 娟	數 豪	英 龔
3	9:35-10:10	中 姚	中 姚	英 龔	普 芬	常 馮
	10:10-10:25 (10:20預備鐘)	小息(一)				
4	10:25-11:00	LP 龔	常 馮	中作 姚	英 龔	中 姚
5	11:00-11:35	LP 龔	數 豪	中作 姚	英 龔	中 姚
	11:35-11:50 (11:45預備鐘)	小息(二)				
6	11:50-12:25	數 豪	視 慧	體 豪	常 馮	體 豪
7	12:25-:1:00	音 娟	視 慧	數 豪	常 馮	數 豪
	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 龔	(週會/ 德育及公民教育)	數導/綜 豪	中導/綜 姚	(多元課) 1:55-2:55
9	2:55-3:25 (3:25預備鐘)	功輔 龔	功輔 按校方 編排	功輔 豪	功輔 姚	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)				