

保良局莊啟程小學
2025 - 2026 學年
班別時間表

三年級 B 班

班主任：(區)淑誼 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	數元	常廊	數元	數元	LP呂
2	9:00-9:35	常廊	中區	常廊	普區	LP呂
3	9:35-10:10	體豪	數元	常廊	音姚	小學ICT韓
	10:10-10:25 (10:20預備鐘)	小息(一)				
4	10:25-11:00	音姚	視慧	體豪	英呂	常廊
5	11:00-11:35	英呂	視慧	中區	常廊	數元
	11:35-11:50 (11:45預備鐘)	小息(二)				
6	11:50-12:25	中作區	英呂	英呂	中區	中區
7	12:25-:1:00	中作區	英呂	英呂	中區	中區
	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/綜呂	(週會/ 德育及公民教育)	數導/綜元	中導/綜區	(多元課) 1:55-2:55
9	2:55-3:25 (3:25預備鐘)	功輔呂	功輔按校方 編排	功輔元	功輔區	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)				