

保良局莊啟程小學  
2025 - 2026 學年  
班別時間表

五 年 級 D 班

班主任： 凌(銳)珩 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<br>班主任課  | 早會/<br>班主任課      | 啟程早晨<br>班主任課 | 啟程早晨<br>班主任課 | 早會/<br>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 吳           | 常 吳              | 英 漢          | 普 琴          | 中作 銳                         |
| 2  | 9:00-9:35                  | 常 吳           | 英 漢              | 中 銳          | 中 銳          | 中作 銳                         |
| 3  | 9:35-10:10                 | 小學ICT 達       | 英 漢              | 中 銳          | 中 銳          | 數 文                          |
|    | 10:10-10:25<br>(10:20預備鐘)  | 小息(一)         |                  |              |              |                              |
| 4  | 10:25-11:00                | 英 漢           | 視 朱              | 常 吳          | LP 漢         | 音 娟                          |
| 5  | 11:00-11:35                | 數 文           | 視 朱              | 數 文          | 常 吳          | 常 吳                          |
|    | 11:35-11:50<br>(11:45預備鐘)  | 小息(二)         |                  |              |              |                              |
| 6  | 11:50-12:25                | 中 銳           | 中 銳              | 音 娟          | 英 漢          | 英 漢                          |
| 7  | 12:25-:1:00                | 體 培           | 數 文              | 體 培          | 數 文          | 英 漢                          |
|    | 1:00-1:30                  | 午膳            |                  |              |              |                              |
|    | 1:30-1:45                  | 午讀            |                  |              |              | 午息<br>1:30-1:55<br>(1:50預備鐘) |
|    | 1:45-2:10<br>(2:05預備鐘)     | 午息            |                  |              |              |                              |
| 8  | 2:10-2:55                  | 中導/綜 銳        | (週會/<br>德育及公民教育) | 英導/綜 漢       | 數導/綜 文       | (多元課)<br>1:55-2:55           |
| 9  | 2:55-3:25<br><br>(3:25預備鐘) | 功輔 銳          | 功輔 按校方<br>編排     | 功輔 漢         | 功輔 文         | 班主任課<br>2:55-3:00            |
|    |                            |               |                  |              |              | 分級放學<br>(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) |                  |              |              |                              |