切從時 問表開始

時間	課節/時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
07:30	清晨閱讀時間					
08:00-08:30	班主任課/彌撒	升旗禮及早會	閱讀	早操	閱讀	閱讀
時間	課節/時段	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5

時間	課節/時段	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6
08:30-09:00	第1節	中	宗	中	中	中	中
09:00-09:30	第 2 節	中	英	中	數	中	中
09:30-10:00	第 3 節	紿	英	宗	數	數	體
10:00-10:20	大息						
10:20-10:50	第4節	數	中	英	英	圖 /IT	常
10:50-11:20	第5節	英	中	視	쇔	圖 /IT	數
11:20-11:50	第6節	英	數	視	쇔	普	數
11:50-12:00	小息						
12:00-12:30	第7節	鱧	常	數	常	英	英
12:30-13:00	第8節	鱧	常	成長課	常	英	英

時間	課節/時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
13:00-13:30	午膳					
13:30-13:50	午息					
13:50-14:00	班主任課					
14:00-14:30	第 9 節	中導修	英導修	提早放學	課外活動	STEAM
14:30-15:00	第 10 節	數導修	英導修	提早放學	課外活動	STEAM
放學至 15:30	預備場地					
15:30-16:30	課後活動					

課時 間 表

一四年級:人文、科學 二三五六年級:常識、STEAM

▶ 上課時間表 (星期制)

時間	課節/時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
07:30	清晨閱讀時間					
08:00-08:30	班主任課/彌撒	升旗禮及早會	閱讀	早操	閱讀	閱讀
時間	課節/時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
13:00-13:30	午膳					
13:30-13:50	午息					
13:50-14:00	班主任課					
14:00-14:30	第9節	中導修	英導修	提早放學	課外活動	STEAM
14:30-15:00	第 10 節	數導修	英導修	提早放學	課外活動	STEAM
放學至 15:30	預備場地					
15:30-16:30	課後活動					

早讀、9-10節、課後時間會按照星期制上課



上課時間表 (循環周 Cycle)

時間	課節/時段	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6
08:30-09:00	第1節	中	宗	中	中	中	中
09:00-09:30	第2節	中	英	Ф	數	中	中
09:30-10:00	第3節	普	英	宗	數	數	PD PD
10:00-10:20	大息						
10:20-10:50	第4節	數	Ф	英	英	圖 /IT	常
10:50-11:20	第5節	英	中	視	抽	圖 /IT	數
11:20-11:50	第6節	英	數	視	抽	普	數
11:50-12:00	小息						
12:00-12:30	第7節	丹曲 月豆	常	數	常	英	英
12:30-13:00	第8節	丹曲 月豆	常	成長課	常	英	英

第1-8節會按照循環周 DAY上課

上課時間表 (小息)



10:00-10:20	大息
11:50-12:00	小息
13:30-13:50	午息

每天有三段小息時間

- 1. 大息 (20mins)
- 2. 小息 (10mins)
- 3. 午息 (20mins)



上課時間表(班主任課)

13:30-13:50午息13:50-14:00班主任課

午膳後

10分鐘班主任課

讓班主任總結全日學習及溫馨提示

提升班級經營質素

時間	課節/時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
07:30	清晨閱讀時間						
08:00-08:30	班主任課/彌撒	升旗禮及早會	閱讀	早操	閱讀	閱讀	
時間	課節/時段	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6
08:30-09:00	第1節	中	宗	中	中	中	中
09:00-09:30	第2節	中	英	中	數	中	中
09:30-10:00	第 3 節	普	英	宗	數	數	骨豊
10:00-10:20	大息						
10:20-10:50	第4節	數	中	英	英	圖 /IT	常
10:50-11:20	第5節	英	中	視	音	圖 /IT	數
11:20-11:50	第6節	英	數	視	音	普	數
11:50-12:00	小息						
12:00-12:30	第7節	丹曲 月豆	常	數	常	英	英
30-13:00	第8節	體	常	成長課	常	英	英

星期二

英導修

英導修

星期三

提早放學

提早放學

星期四

課外活動

課外活動

星期五

STEAM

STEAM

課節/時段

午膳 午息 班主任課

第9節

第10節

預備場地

課後活動

13:00-15.

13:50-14:00

14:00-14:30

14:30-15:00 放學至 15:30

15:30-16:30

星期-

中導修

數導修

上課時間表(提早放學)

14:00-14:30 提早放學

14:30-15:00 提早放學

逢星期三

學生提早於下午2時正放學

以增加空間讓教師進行專業交流及備課,

亦鼓勵家長利用這時間讓孩子多參與一些

有益身心的活動

時間 課節/時段 星期一 星期二 星期四 星期五 日期面 日期面								
08:00-08:30 班主任課/彌撒 升旗禮及早會 閱讀 早操 閱讀 閉讀 閉讀 閉讀 閉讀 閉讀 閉讀 閉讀	時間	課節/時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
時間 課節/時段 DAY1 DAY2 DAY3 DAY4 DAY5 DAY6 08:30-09:00 第 1 節 中 宗 中 中 中 中 09:00-09:30 第 2 節 中 英 中 要 中 中 09:30-10:00 第 3 節 普 英 宗 數 數 世 10:00-10:20 大息 少息 少息 少息 月 日 <td< td=""><td>07:30</td><td>清晨閱讀時間</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></td<>	07:30	清晨閱讀時間						
08:30-09:00 第1節	08:00-08:30	班主任課/彌撒	升旗禮及早會	閱讀	早操	閱讀	閱讀	
09:00-09:30 第2節	時間	課節/時段	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY
09:30-10:00	08:30-09:00	第1節	中	宗	中	ф	中	中
10:00-10:20 大息	09:00-09:30	第 2 節	中	英	中	數	中	中
10:20-10:50 第4節 數 中 英 英 圖/IT 常 11:20 第5節 英 中 視 音 圖/IT 數 第6節 英 數 視 音 審 數 11:50-1 節 費 數 常 英 英 12:00-12:30 第 體 常 數 常 英 英 12:30-13:00 第 體 常 成長課 常 英 時間 課節/時段 期一 星期二 星期五 星期五 13:00-13:30 午膳 13:30-13:50 午息 13:50-14:00 班主任課 提早放學 課外活動 STEAM 14:00-14:30 第 9 節 中導修 英導修 提早放學 課外活動 STEAM 放學至 15:30 預備場地 英導修 提早放學 課外活動 STEAM	09:30-10:00	第 3 節	普	英	宗	數	數	體
11:20 第 5 節 英 中 視 音 圖 / IT 數 第 6 節 英 數 視 音 曹 數 11:50-1 小息 夢 英 英 12:00-12:30 第 體 常 數 常 英 英 12:30-13:00 第 體 常 成長課 常 英 時間 課節/時段 理 星期二 星期四 星期五 13:00-13:30 午膳 13:30-13:50 午息 13:30-13:50 年息 13:50-14:00 班主任課 提早放學 課外活動 STEAM 14:00-14:30 第 9 節 中導修 英導修 提早放學 課外活動 STEAM 放學至 15:30 預備場地	10:00-10:20	大息						
第6節 英 數 視 音 普 數 12:00-12:30 節 體 常 數 常 英 英 12:30-13:00 寿 體 常 成長課 常 英 時間 課節/時段 理 星期二 星期四 星期五 13:00-13:30 午膳 13:30-13:50 午息 13:50-14:00 班主任課 提早放學 課外活動 STEAM 14:00-14:30 第9節 中導修 英導修 提早放學 課外活動 STEAM 放學至15:30 預備場地 英導修 提早放學 課外活動 STEAM	10:20-10:50	第4節	數	中	英	英	圖 / IT	常
11:50-1 小息 12:00-12:30 1 節 體 常 數 常 英 英 12:30-13:00 第 體 常 成長課 常 英 時間 課節/時段 期一 星期二 星期三 星期四 星期五 13:00-13:30 午膳 13:30-13:50 年息 13:50-14:00 班主任課 14:00-14:30 第 9 節 中導修 英導修 提早放學 課外活動 STEAM 14:30-15:00 第 10 節 數導修 英導修 提早放學 課外活動 STEAM 放學至 15:30 預備場地 第 9 節 日本 第 9 節 日本 第 9 節 日本 </td <td>11:20</td> <td>第5節</td> <td>英</td> <td>P</td> <td>視</td> <td>苷</td> <td>圖 /IT</td> <td>數</td>	11:20	第5節	英	P	視	苷	圖 /IT	數
12:00-12:30 節 體 常 數 常 英 英 12:30-13:00 第 體 常 成長課 常 英 英 時間 課節/時段 期一 星期二 星期三 星期五 13:00-13:30 午膳 13:30-13:50 午息 13:50-14:00 班主任課 14:00-14:30 第9節 中導修 英導修 提早放學 課外活動 STEAM 14:30-15:00 第 10 節 數導修 英導修 提早放學 課外活動 STEAM 放學至 15:30 預備場地 第 第 第 第 第		第6節	英	數	視	苷	普	數
12:30-13:00 第 體 常 成長課 常 英 英 時間 課節/時段 期一 星期二 星期三 星期五 13:00-13:30 午膳 13:30-13:50 午息 13:50-14:00 班主任課 14:00-14:30 第 9 節 中導修 英導修 提早放學 課外活動 STEAM 14:30-15:00 第 10 節 數導修 英導修 提早放學 課外活動 STEAM 放學至 15:30 預備場地	11:50-1							
時間 課節/時段 坦一 星期二 星期三 星期五 13:00-13:30 午膳 13:30-13:50 午息 13:50-14:00 班主任課 14:00-14:30 第9節 中導修 英導修 提早放學 課外活動 STEAM 14:30-15:00 第10節 數導修 英導修 提早放學 課外活動 STEAM 放學至15:30 預備場地	12:00-12:30	5 節	月曲 月豆	常	數	常	英	英
13:00-13:30 午膳 13:30-13:50 午息 13:50-14:00 班主任課 14:00-14:30 第9節 中導修 英導修 提早放學 課外活動 STEAM 14:30-15:00 第10節 數導修 英導修 提早放學 課外活動 STEAM 放學至15:30 預備場地	12:30-13:00	弟	體	常	成長課	常	英	英
13:30-13:50 午息 13:50-14:00 班主任課 14:00-14:30 第 9 節 中導修 英導修 提早放學 課外活動 STEAM 14:30-15:00 第 10 節 數導修 英導修 提早放學 課外活動 STEAM 放學至 15:30 預備場地	時間	課節/時段	- 明一	星期二	星期三	星期四	星期五	
13:50-14:00 班主任課 14:00-14:30 第 9 節 中導修 英導修 提早放學 課外活動 STEAM 14:30-15:00 第 10 節 數導修 英導修 提早放學 課外活動 STEAM 放學至 15:30 預備場地	13:00-13:30	午膳						
14:00-14:30 第9節 中導修 英導修 提早放學 課外活動 STEAM 14:30-15:00 第10節 數導修 英導修 提早放學 課外活動 STEAM 放學至15:30 預備場地	13:30-13:50	午息						
14:30-15:00 第 10 節 數導修 英導修 提早放學 課外活動 STEAM 放學至 15:30 預備場地	13:50-14:00	班主任課						
放學至 15:30 預備場地	14:00-14:30	第9節	中導修	英導修	是早放學	課外活動	STEAM	
	14:30-15:00	第 10 節	數導修	英導修	提早放學	課外活動	STEAM	
15:30-16:30 課後活動	放學至 15:30	預備場地						
	15:30-16:30	課後活動						

上課時間表 (課外活動)

)

14:00-14:30	課外活動
14:30-15:00	課外活動

達星期四下午 安排全校課外活動

時間	課節/時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
07:30	清晨閱讀時間						
08:00-08:30	班主任課/彌撒	升旗禮及早會	閱讀	早操	閱讀	閱讀	
時間	課節/時段	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY
08:30-09:00	第1節	中	宗	中	中	中	中
09:00-09:30	第 2 節	中	英	中	數	中	中
09:30-10:00	第 3 節	普	英	宗	數	數	丹豊 月豊
10:00-10:20	大息						
10:50	第4節	數	中	英	英	圖 /IT	常
	第5節	英	中	視	音	圖 /IT	數
11:20-1	等6節	英	數	視	音	普	數
11:50-12:00							
12:00-12:30	第 /	體	常	數	常	英	英
12:30-13:00	第8節		常	成長課	常	英	英
時間	課節/時段	星期一	早期二	星期三	星期四	星期五	
13:00-13:30	午膳						
13:30-13:50	午息						
13:50-14:00	班主任課						
14:00-14:30	第9節	中導修	英導修	提早放學	課外活動	STEAM	
14:30-15:00	第 10 節	數導修	英導修	提早放學	課外活動	STEAM	
放學至 15:30	預備場地						
15:30-16:30	課後活動						



上課時間表 (STEAM/科學課/綜合課)

14:00-14:30	STEAM
14:30-15:00	STEAM

逢星期一、二、五其中一天下午

安排STEAM課堂或科學課、或進行綜合課

(如外出參觀、專家講座、價值觀教育、

生涯規劃、生命教育、健康教育等等)。

如沒有特別安排,則會進行中、英、數導修課

	時間	課節/時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
	07:30	清晨閱讀時間						
	08:00-08:30	班主任課/彌撒	升旗禮及早會	閱讀	早操	閱讀	閱讀	
	時間	課節/時段	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6
	08:30-09:00	第1節	中	宗	中	中	中	中
	09:00-09:30	第 2 節	中	英	中	數	中	中
	09:30-10:00	第 3 節	普	英	宗	數	數	體
	10:20	大息						
		第4節	數	中	英	英	圖 / IT	常
	10:50-1	至5節	英	中	視	音	圖 / IT	數
	11:20-11:50		英	數	視	音	普	數
	11:50-12:00	小心。						
	12:00-12:30	第7節		常	數	常	英	英
	12:30-13:00	第8節	體	常	成長課	常	英	英
	時間	課節/時段	期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
	13:00-13:30	午膳						
	13:30-13:50	午息						
	13:50-14:00	班主任課						
	14:00-14:30	第 9 節	中導修	英導修	提早放學	課外活動	STEAM	
3	14:30-15:00	第 10 節	數導修	英導修	提早放學	課外活動	STEAM	
7	放學至 15:30	預備場地						
	15:30-16:30	課後活動						

上課時間表(彌撒)

08:00-08:30	班主任課/彌撒
14:00-14:30	中導修
14:30-15:00	數導修

星期一導修課(下午2時半至3時)

將安排進行平日彌撒,如有特別活動,

則彌撒將暫停一次

星期二至五正常上課日

每天8時進行平日彌撒,同學自由參與

		,						
	時間	課節/時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
	^7-20	清晨閱讀時間						
7	V0.UU-U8:3U	班主任課/彌撒	升旗禮及早會	閱讀	早操	閱讀	閱讀	
	時間	課節/時段	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DA
\	30-09:00	第1節	ф	宗	中	中	中	4
1	-09:30	第 2 節	ф	英	中	數	中	4
	0:00	第 3 節	普	英	宗	數	數	月
	10:u ?0	大息						
	10:20-	第4節	數	中	英	英	圖 /IT	片
	10:50-11.	第5節	英	中	視	音	圖 /IT	婁
	11:20-11:50	第6節	英	數	視	苷	普	婁
	11:50-12:00	小息						
	12:00-12:30	年7節	月 <u>曲</u> 月豆	常	數	常	英	身
	12:30-13:00	9 節	體	常	成長課	常	英	乡
	時間	課節,段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
	13:00-13:30	午膳						
	13:30-13:50	午息						
	13:50-14:00	班主任課						
	14:00-14:30	第9節	中導修	英導修	提早放學	課外活動	STEAM	
	14:30-15:00	第 10 節	數導修	英導修	提早放學	課外活動	STEAM	
	放學至 15:30	預備場地						
	15:30-16:30	課後活動						

上課時間表 (3時半後課後活動)

放學至 15:30	預備場地			
15:30-16:30	課後活動			

放學後,

下午3時半至4時半或5時半不等

將安排課後活動,

如校隊訓練等等。

Ĺ								
	時間	課節/時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
	07:30	清晨閱讀時間						
	08:00-08:30	班主任課/彌撒	升旗禮及早會	閱讀	早操	閱讀	閱讀	
	時間	課節/時段	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6
	08:30-09:00	第1節	中	宗	中	中	中	中
	09:00-09:30	第 2 節	中	英	中	數	中	中
	09:30-10:00	第 3 節	普	英	宗	數	數	丹曲 月豆
	10:00-10:20	大息						
	10:20-10:50	第4節	數	中	英	英	圖 /IT	常
	10:50-11:20	第5節	英	中	視	音	圖 /IT	數
	11:20-11:50	第6節	英	數	視	音	普	數
	11:50-12:00	小息						
	12:00-12:30	第7節	體	常	數	常	英	英
	12:30-13:00	第8節	具曲 月豆	常	成長課	常	英	英
	時間	課節/時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
	13:00-13:30	午膳						
1	30-13:50	午息						
	1 1-14:00	班主任課						

英導修

英導修

課外活動

課外活動

提早放學

提早放學

STEAM

STEAM

第9節

第10節

14:30-15. 0

放學至 15:30 15:30-16:30 中導修

數導修