

一切從時間表開始



上課時間表

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
10:00-10:20	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	體	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					

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	中	數	中	中
09:30-10:00	第 3 節	普	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	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	體	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	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	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	體	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					

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
10:00-10:20	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
11:50-12:20	小息						
12:00-12:30	第7節	體	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	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 (課外活動)

14:00-14:30	課外活動
14:30-15:00	課外活動

逢星期四下午

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	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
10:00-10:20	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	大息						
12:00-12:30	第 7 節	體	常	數	常	英	英
12:30-13:00	第 8 節	常	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					

上課時間表 (STEAM/科學課/綜合課)

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

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
10:00-10:20	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		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	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					

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

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	
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
09:30-09:00	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
10:00-10:20	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	體	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						

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。

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
10:00-10:20	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	體	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					
14:00-14:30	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					