

上課時間表(全日課)

節次	星期 時間	一	二	三	四	五
0	08:15- 08:40	班主任課	班主任課 /Morning Reading	班主任課 /Morning Meeting	班主任課/ 早讀	班主任課/ 周會
1	08:40 / 09:15					
2	09:15 / 09:50					
		靜態小息				
3	09:55 / 10:30					
4	10:30 / 11:05					
		動態小息				
5	11:25 / 12:00					
6	12:00 / 12:35					
	12:35- 13:35	午膳 & 自由休息(STEM 科學活動/自由活動)				
7	13:35- 13:40	護眼操	伸展操	靜觀	護脊操	護眼操
	13:40 / 14:10	功課輔導	功課輔導	功課輔導	功課輔導	功課輔導
		靜態小息				
8	14:15 / 14:50		多元 活動		綜合 課	德育
9	14:50 / 15:25					放學及 課外活動
		放學或課外活動				