

學生上課及作息時間_學校範例一

時間 (每節課 40 分鐘)	星期	一	二	三	四	五	六
7:45 至 8:20		(集隊)學生進校					7:45—8:30 (集隊)學生進校
8:20 至 8:40		早讀或早會 逢星期一小四級早會，逢星期二小五級早會 逢星期四小三級早會，逢星期五小六級早會					8:30—9:40 第一時段餘暇活動
8:45—9:25		第一節					
9:25—9:40		伸展體操(每日 10 分鐘)及小息					
9:40—10:20		第二節					9:40—10:00 第一時段學生放學 第二時段學生集隊 10:00—11:10 第二時段餘暇活動
10:20—10:30		小休 10 分鐘					
10:30—11:10		第三節					
11:10—11:20		小休 10 分鐘					
11:20—12:00		第四節					
12:00—13:30		中午放學及午膳					
13:30—13:45		(集隊)學生進校					
13:45 至 14:00		逢星期一、三眼保健操 10 分鐘 逢星期二、五閱讀圖書 15 分鐘 逢星期四午間廣播 10 分鐘					
14:00 至 14:40		第五節					
14:40 至 14:50		小休 10 分鐘					
14:50 至 15:30		第六節					
15:30 至 15:40		晚檢查 10 分鐘		小休 10 分鐘		晚檢查 10 分鐘	
15:40 至 16:20		-----		第七節		-----	

備註： 1.每週教學 31 節，餘暇活動為 70 分鐘。

2.每週（不包括體育課）運動時間為 70 分鐘。