

東華三院黃士心小學

2024-2025 年度黃士心小學上課時間表

節次	星期 時間	Day A	Day B	Day C	Day D	Day E	Day F	Day G
		一	二	三	四	五		
	08:15-08:40	班主任課	Morning Reading	Morning Meeting	早讀	班主任課		
1	08:40 / 09:10							
2	09:10 / 09:40							
	09:40-09:50	靜態小息						
3	09:50 / 10:20							
4	10:20 / 10:50							
	10:50-11:15	動態小息						
5	11:15 / 11:45							
6	11:45 / 12:15							
	12:15-13:25	午膳 & 自由休息						
7	13:25-13:35	護眼操	伸展操	靜觀	護脊操	護眼操		
	13:35 / 14:05							
	14:05-14:10	靜態小息						
8	14:10 / 14:40	樂學課程	多元活動	德育及公民	資優培訓	周會 / 班主任課		
9	14:40 / 15:10					放學或課外活動		
		放學或課外活動						