

東華三院黃士心小學
上課時間表

節次	星期 時間	一	二	三	四	五
0	08:15- 08:40	班主任課	Morning Reading	Morning Meeting	早讀	早會/ 班主任課
1	08:40 / 09:15					
2	09:15 / 09:50					
	09:50-10:00	靜態小息				
3	10:00 / 10:35					
4	10:35 / 11:10					
	11:10-11:25	動態小息				
5	11:25 / 12:00					
6	12:00 / 12:35					
	12:35-13:35	午膳 & 自由休息				
7	13:35-13:40	護眼操	伸展操	靜觀	護脊操	護眼操
	13:40 / 14:10	功輔	功輔	功輔	功輔	功輔
	14:10-14:15	靜態小息				
8	14:15 / 14:50		多元 活動		資優 培訓	
9	14:50 / 15:25					
		放學或課外活動				