

祖堯天主教小學

2019-2020 年度停課期間學習時間表(家長可作參考及提醒學生作息之用)

時間 \ 星期	一	二	三	四	五
9:00am	祈禱				閱 讀 日
9:00am - 9:30am	早操/體育				
9:30am - 10:30am	中文 觀看教學片段並完成習作				
10:30am - 11:00am	小息				
11:00am - 12:00nn	英文 觀看教學片段並完成習作				
12:00nn - 1:00pm	午膳及午息				
1:00pm - 2:00pm	數學 觀看教學片段並完成習作				
2:00pm - 2:15pm	小息				
2:15pm - 2:45pm	常識 觀看教學片段並完成習作				
2:45pm - 3:15pm	非主科 (音樂、體育、視藝、電腦)觀看參考片段並按興趣 完成延伸活動				
3:15pm - 3:45pm	宗教 觀看教學片段/資訊 並完成有需要的靈修練習				
3:45pm - 5:45pm	自訂活動時間 完成習作 / 遊戲時間 / 娛樂節 目 / 體藝活動 / 執拾個人物品				
5:45pm - 6:30pm	休息及洗澡				
6:30pm - 7:30pm	晚餐				
7:30pm - 9:30pm	親子及家庭活動				
9:30pm	梳洗及睡覺				