

觀塘官立小學(秀明道)

2019-2020 年度

在家學習時間表

一至六年級適用

節次	星期 時間	一	二	三	四	五
	8:15am-8:30am	起床 及 梳洗				
	8:30am-9:00am	早 餐				
	9:00am-9:30am	早 操 進行學校早操 / 拉筋運動 / 呼吸練習				
1	9:30am-10:00am	中文 網上教學片段 及完成習作	英文 網上教學片段 及完成習作	數學 網上教學片段 及完成習作	英文 網上教學片段 及完成習作	中文 網上教學片段 及完成習作
2	10:00am-10:30am					
	10:30am-11:00am	小 息				
3	11:00am-11:30am	英文 網上教學片段 及完成習作	數學 網上教學片段 及完成習作	中文 網上教學片段 及完成習作	常識 網上教學片段 及完成習作	數學 網上教學片段 及完成習作
4	11:30am-12:00nn					
	12:00pm-1:00pm	午 膳				
	1:00pm-2:00pm	午 息				
5	2:00pm-2:30pm	常識 網上教學片段 及完成習作	周會及成長課 網上教學片段 及完成習作	閱讀課 網上教學片段	創意科技科 網上教學片段 及完成習作	視藝 網上教學片段 及完成習作
6	2:30pm-3:00pm			音樂/綜合藝術 網上教學片段		
	3:00pm-3:30pm	閱 讀 網上圖書館 / 家中課外讀物				
	3:30pm-5:30pm	自訂活動時間 完成習作 / 觀看電視 / 遊戲 / 練習樂器/唱歌 / 收拾個人家中物品				
	5:30pm-6:30pm	休息 及 洗澡				
	6:30pm-7:30pm	晚 餐				
	7:30pm-8:00pm	家庭活動 下棋 / 談天 / 親子閱讀 / 做家务 / 照顧家人				
	8:00pm-9:30pm	靜態遊戲時間 繪畫 / 摺紙 / 拼圖 / 桌上遊戲 DIY / 整理個人物品(如書桌)				
	9:30pm	梳洗 及 睡覺				