

課程表

| 節次 | 時間          | 星期一        | 星期二  | 星期三  | 星期四  | 星期五  |
|----|-------------|------------|------|------|------|------|
|    | 08:00       | 晨間自習(開放入校) |      |      |      |      |
| 一  | 08:25~09:05 | 游泳         | 游泳   | 游泳   | 游泳   | 游泳   |
| 二  | 09:10~09:50 | 游泳         | 游泳   | 游泳   | 游泳   | 游泳   |
|    | 09:50~10:20 | 課間休息       |      |      |      |      |
| 三  | 10:20~11:00 | 陸上運動       | 陸上運動 | 陸上運動 | 陸上運動 | 陸上運動 |
| 四  | 11:05~11:45 | 陸上運動       | 陸上運動 | 陸上運動 | 陸上運動 | 陸上運動 |
|    | 11:45~12:20 | 午休/整潔活動    |      |      |      |      |
|    | 12:20~12:55 | 午間靜息       |      |      |      |      |
| 五  | 12:55~13:35 | 游泳         | 游泳   | 游泳   | 游泳   | 游泳   |
| 六  | 13:40~14:20 | 游泳         | 游泳   | 游泳   | 游泳   | 游泳   |
|    | 14:20~14:40 | 課間休息       |      |      |      |      |
| 七  | 14:40~15:20 | 室內課程       | 室內課程 | 室內課程 | 室內課程 | 室內課程 |
| 八  | 15:25~16:05 | 室內課程       | 室內課程 | 室內課程 | 室內課程 | 室內課程 |
| 九  | 16:10~16:35 | 導師時間       |      |      |      |      |
|    | 16:40       | 放學         |      |      |      |      |