

實施“課框”經驗分享

幼兒、小學教育課程先導計劃

文 | 陸榮輝 梁碧梅

一、前言

教育暨青年局自二〇一一/二〇一二學年起，有序推出幼兒教育階段、小學教育階段的“課程先導計劃”，鼓勵學校率先實施“正規教育課程框架”（以下簡稱“課框”）及“基本學力要求”⁽¹⁾，從而落實《非高等教育發展十年規劃》中幼兒、小學教育階段的發展目標，促進幼兒、小學教育課程的發展。

本文將分享二〇一二/二〇一三學年，六所參加“幼兒教育課程先導計劃”⁽²⁾及八所參

“課框”中，幼兒教育階段的內容，部分重點包括：

- 幼兒教育階段課程發展的準則；
- 五個學習領域：“健康與體育”、“語言”、“個人、社會與人文”、“數學與科學”、“藝術”；
- 學年教育活動日數不少於195學日；
- 每週教育活動時間為1200至1650分鐘；
- 每週教學活動時間不得多於900分鐘；
- 在兩節課之間，須為學生安排必要的休息時間；
- 幼兒教育一年級不包含寫字教學。

加“小學教育課程先導計劃”的學校⁽³⁾，在實施“課框”時的經驗，讓本澳學校參考借鏡，為“課框”的正式實施做好準備。

“課框”中，小學教育階段的內容，部分重點包括：

- 小學教育階段課程發展的準則；
- 學年教育活動日數不少於195學日；
- 新的“小學教育課程計劃表”（包括學習領域、科目的設置，以及課時安排）；
- 在兩節課之間，須為學生安排必要的休息時間；
- 須為學生安排餘暇活動；
- 每週進行體育運動的時間，包括體育課在內，不得少於150分鐘。

二、幼兒教育階段的“課框”實施經驗

1. 學日數

六所參與先導計劃的學校，其學年進行教育活動的學日數如表一：

表一

學校	學年開始日 (以開學禮計)	學年結束日 (以結業禮計)	2012/ 2013 “學日”數	各類活動“學日”數			部分主要 “假期”日數		
				教學日	評核日	活動日	回歸 至 聖誕	春節	復活 節
A	2012年9月4日	2013年6月19日	195	174.5	16	4.5	7	17	4
B	2012年9月1日	2013年7月8日	196	180	12	4	6	13	4
C	2012年9月3日	2013年7月6日	195	173	8	14	6	16	4
D	2012年9月1日	2013年7月9日	195.5	176	16	3.5	6	16	3
E	2012年9月3日	2013年7月26日	197	183	9	5	6	17	3
F	2012年9月4日	2013年7月19日	195	169	20	6	12	13	4

註：1. 學校A每週 5.5 學日（週六上午，計算為“半學日”），其餘學校每週 5 學日。
2. 部分主要“假期”日數，包括週六及週日。

經驗：

- (1) 在不影響學年原有假期（如：聖誕節假期、春節假期、復活節假期……）日數的情況下，每週上課 5 學日的學校至七月上旬可結束學年，而每週上課 5.5 學日的學校至六月下旬結束學年。
- (2) 為使學校的學年安排更具彈性，建議學校可安排多於195學日的教育活動，避免在遇上突發原因而停課時，再另行安排補回不足的學日數。
- (3) 學校A、C有開辦“夏令班”，夏令班時間約3星期。

2. 課時安排

六所參與先導計劃的學校，其每週課時安排如表二：

表二

學校	年級	每週教育活動 分鐘數 (1200至1650)	每週教學活動 分鐘數 (≤ 900)
A	一年級	1570	815
	二年級	1595	840
	三年級	1620	890
B	一年級	1400	825
	二年級	1400	825
	三年級	1400	850
C	一年級	1200	815
	二年級	1200	815
	三年級	1200	815

表二（續）

學校	年級	每週教育活動 分鐘數 (1200至1650)	每週教學活動 分鐘數 (≤ 900)
D	一年級	1575	875
	二年級	1575	875
	三年級	1575	875
E	一年級	1525	810
	二年級	1525	810
	三年級	1525	810
F	一年級	1300	825
	二年級	1300	825
	三年級	1375	900

經驗：

- (1) 隨着幼兒年齡的增長，教學活動及非教學活動的比例可以有所不同，建議幼兒低年級的教學活動時間較少，而保育活動時間應較多。
- (2) 每週教育活動時間，不包括幼兒具選擇性參加的活動，如：午膳、興趣活動、課後指導等。
- (3) 學校安排的教學活動，應配合五個學習領域的基本學力要求而開展。

3. 兩節課之間的休息時間

六所參與先導計劃的幼兒學校，在兩節課間所安排的休息時間，內容主要包括“排洗”、“茶點”、“小休”、“伸展操”等活動，時間為5至25分鐘不等。

以其中一所學校（學校C）為例，其具體安排如表三：

表三

時間	週一至週五
8:15 - 8:35	上午入園
8:35 - 8:45	玩具收拾/課前準備
8:45 - 9:00	晨檢/早操/早會
9:00 - 9:32	主題教學活動
9:32 - 9:40	排洗
9:40 - 10:12	主題教學活動
10:12 - 10:20	茶水
10:20 - 10:52	主題教學活動
10:52 - 10:58	排洗
10:58 - 11:30	主題教學活動
11:30	上午放學
午膳	
2:15 - 2:25	下午入園
2:25 - 3:00	排洗/茶點
3:00 - 3:35	語言活動（英語/普通話）/ 體藝活動
3:35 - 3:40	收拾整理
3:40	下午放學

- 註：1. 每學日的教育活動時間為上午8:45 - 11:30及下午2:25-3:40，合共4小時（即240分鐘）。
2. 每週5學日教育活動時間合計為1200分鐘。
3. 每學日教學活動時間為163分鐘，每週5學日合計為815分鐘。



經驗：

- (1) 兩節課之間的休息時間長短應根據實際情況作彈性規劃，無須把時間長短劃一。
- (2) 為學生安排的休息時間，可提供相應的保育活動，如：排洗、茶點，又或是自由進行遊戲活動等。

4. 幼兒一年級不包含寫字教學

六所參與先導計劃的幼兒學校，在幼兒一年級均不要求學生學習執筆寫字，但仍可通過遊戲、視覺藝術活動等，讓學生嘗試塗鴉創作。

三、小學教育階段的“課框”實施經驗

1. 學日數

八所參與先導計劃的學校，其學年進行教育活動的學日數如表四：

經驗：

- (1) 學校 A、D、E 有開辦“夏令班”，夏令班時間約 3 星期。
- (2) 以學校 D 為例，於夏令班開始（2013 年 7 月 4 日）後，才舉行結業禮（7 月 11 日）。

2. 課程計劃（科目設置、課時安排）

八所參與先導計劃的學校，其科目設置及課時安排（表五）：

表四

學校	學年開始日 (以開學禮計)	學年結束日 (以結業禮計)	2012/ 2013 “學日”數	各類活動“學日”數			部分主要 “假期”日數		
				教學日	評核日	活動日	回歸至 聖誕	春節	復活節
A	2012年9月3日	2013年7月6日	195	174	8	13	6	16	4
B	2012年9月3日	2013年7月26日	197	183	9	5	6	17	3
C	2012年9月1日	2013年7月9日	201.5	179.5	16	6	7	16	3
D	2012年9月1日	2013年7月11日	199.5	171	12	16.5	12	12	6
E	2012年9月4日	2013年6月27日	198.5	174	8	16.5	7	17	4
F	2012年9月3日	2013年7月25日	195	168	18	9	13	10	5
G	2012年9月1日	2013年7月8日	196	180	12	4	6	13	4
H	2012年9月4日	2013年7月19日	195	169	20	6	12	13	4

註：1. 學校 D、E 每週上課 5.5 學日（週六上午，計算為“半學日”）。

2. 各類活動“學日”數，倘學校各年級有所不同，上表則以小學三年級的情況列舉之。

3. 部分主要“假期”日數，包括週六及週日。

表五

《課程》 科目	學校 實際 開設 科目	每週節數							
		學校 A (40分 鐘/節)	學校 B (40分 鐘/節)	學校 C (40分 鐘/節)	學校 D (40分 鐘/節)	學校 E (40分 鐘/節)	學校 F (40分 鐘/節)	學校 G (40分 鐘/節)	學校 H (38分 鐘/節)
品德與 公民	品德 與公 民	1	1	1	1	1	2	1	1
	聖經/ 宗教	---	---	---	1	---	---	---	---
第一 語文 (教學 語文)	語文/ 中文/ 國文	7	6 (P1-P2) 7 (P3-P6)	6	6 (P1-P4) 7 (P5) 8 (P6)	6	8	7	8
	普通 話	---	1	1	1 (P1-P5)	1 (P3-P6)	---	1	---
第二 語文	英文	7	6	6 (P1-P4) 7 (P5-P6)	6 (P1-P4) 7 (P5-P6)	6	6	5 (P1-P4) 6 (P5-P6)	---
	英文 會話	---	---	---	1 (P1-P4)	---	---	---	---
	葡文	---	---	---	---	---	---	---	6
數學	數學	5	5	5	6	6	6 (P1-P5) 5 (P6)	5 (P1-P4) 6 (P5-P6)	4
常識	常識	4 (P1- P4) 5 (P5- P6)	4 (P1-P4) 3 (P5-P6)	4 (P1-P4) 5 (P5-P6)	4	4 (P1-P4) 5 (P5-P6)	4 (P1-P4) 5 (P5-P6)	4	3
	歷史	---	1 (P5-P6)	---	---	---	---	---	---
	地理	---	1 (P5-P6)	---	---	---	---	---	---
	生活 課	---	---	---	1 (P5-P6)	---	---	---	---
	基本 法	---	---	---	---	---	---	1 (P5-P6)	---
	創意	---	---	---	---	---	---	---	2



表五（續）

《課程》 科目	學校 實際 開設 科目	每週節數							
		學校 A (40分 鐘/節)	學校 B (40分 鐘/節)	學校 C (40分 鐘/節)	學校 D (40分 鐘/節)	學校 E (40分 鐘/節)	學校 F (40分 鐘/節)	學校 G (40分 鐘/節)	學校 H (38分 鐘/節)
資訊科技	電腦/ 資訊 科技	1	1	1	1	1	2 (P1-P4) 1 (P5-P6)	1	2
體育與 健康	體育	2	2	2	2	2	2	2	2
藝術	藝術	---	---	---	---	---	4	---	---
	視覺 教育/ 視覺 藝術/ 美術	2	3 (P1-P2) 2 (P3-P6)	2	2	1	---	1	---
	勞作/ 手工	1	1 (P1-P4)	---	---	1 (P1-P4)	---	1	2
	音樂	1	1	2 (P1-P5) 1 (P6)	2	1	---	1	2
	英語 戲劇 欣賞	---	---	---	---	1	---	---	---
	書法	---	---	---	---	---	---	1	---
其他科目	語文 閱讀	1	---	---	---	---	---	---	---
	數學 閱讀	1 (P1- P4)	---	---	---	---	---	---	---
	兒歌 朗誦	---	---	---	---	1 (P1-P2)	---	---	---
	邏輯 思維	---	---	---	---	---	1 (P6)	---	---
	英語	---	---	---	---	---	---	---	2
每週總課節數		33	31	30 (P1-P4) 32 (P5-P6)	33 (P1-P4) 35 (P5-P6)	31	34	30 (P1-P4) 33 (P5-P6)	34
每週總分鐘數 (1080至1400)		1320	1240	1200 (P1-P4) 1280 (P5-P6)	1320 (P1-P4) 1400 (P5-P6)	1240	1360	1200 (P1-P4) 1320 (P5-P6)	1292

經驗：

- (1) 以中文作為教學語文的學校，可設立獨立的“普通話”科，也可將相關內容納入“中文”科內。
- (2) 學校宜因應不同年級學生發展的需要設置科目及安排課時，不必將各年級的科目及課時劃一。
- (3) “課框”規定每節課最少為35分鐘，最多為45分鐘。學校可因應實際情況自行決定每節課的分鐘數。以學校H為例，每節課定為38分鐘，兩節課之間的休息時間定為7分鐘，這樣使每節課與課後小休時間，一次共計為45分鐘。

3. 兩節課之間的休息時間

學校安排的兩節課之間的小休時間，一般為5至10分鐘不等；此外，部分學校亦有安排20至25分鐘的“大小息”時間。

在小休時間內，學校也安排“課間操”、“眼保健操”、“伸展體操”等活動讓學生舒展身心。

經驗：

- (1) 兩節課之間安排的休息，其時間長短應根據實際情況作彈性規劃，無須把休息的時間長短劃一。如可安排5分鐘的短小休，也可安排25分鐘的“大小息”。
- (2) 小休時間不必是整五、整十。以學校H為例，小休時間為7分鐘。

以學校F為例，每週上課安排舉例如表六。

4. 餘暇活動

學校開辦的餘暇活動，類別主要包括：體育類（如：球類、田徑等）、文藝類（如：音樂、舞蹈、書法、棋藝等）、學術類（電腦、英語、數學等）。

表六

星期 時間 (每節課 40分鐘)	一	二	三	四	五
7:40 - 8:00	學生進校				
8:00 - 8:15	集隊 (5') 早檢及早讀 (5') 早操 (5')				
8:15 - 8:55	第一節				
8:55 - 9:00	小休 (5')				
9:00 - 9:40	第二節				
9:40 - 9:45	眼保健操 (5')				
9:45 - 10:25	第三節				
10:25 - 10:45	大小息 (20')				
10:45 - 11:25	第四節				
11:25 - 11:30	小休 (5')				
11:30 - 12:10	第五節				
12:10 - 1:30	上午放學 / 午膳				
1:30 - 1:50	學生進校				
1:50 - 2:00	集隊、學生返回課室				
2:00 - 2:40	第六節				
2:40 - 2:45	伸展體操 (5')				
2:45 - 3:25	週會 / 第七節				
3:25 - 3:30	小休 (5')				
3:30 - 4:30 / 4:50	督課	督課	督課/ 初小 餘暇 活動	督課	督課/ 高小 餘暇 活動

備註：1. 每週教學34節，另加一節週會課，一節餘暇活動（80分鐘）。

2. 每週（不包括體育課）運動時間為75分鐘。

3. 初小：週一、二、四、五下午3:30 - 4:30安排督課，週三下午3:30-4:50為餘暇活動。

高小：週一、二、三、四下午3:30 - 4:30安排督課，週五下午3:30-4:50為餘暇活動。



表七

學校	開設餘暇活動的時間	每週餘暇活動分鐘數
A	星期一至星期五 15:50 - 17:00	70分鐘
B	星期一至星期五 16:30 - 18:00	90分鐘
C	星期三 15:30後 分類開展	80分鐘
D	星期六上午進行 兩節 P1 - P2 : 10:15 - 11:45 P3 - P4 : 9:00 - 10:30 P5 - P6 : 10:40 - 12:10 註：兩節之間有10分鐘小息	80分鐘
E	星期六上午進行 第一時段：8:30 - 9:40 第二時段：10:00 - 11:10	70分鐘
F	P1 - P3：週三15:30 - 16:50 P4 - P6：週五15:30 - 16:50	80分鐘
G	星期一至星期五 15:35 - 16:45	70分鐘
H	星期一至星期五 16:20 - 16:58	190分鐘

餘暇活動時間一般為每週70至190分鐘。學校主要根據其環境、導師等實際情況，以一節70至90分鐘的方式進行，但也有學校採分兩節各40分鐘的方式進行（表七）。

導師方面，主要由學校教學人員擔任，但亦有小部分餘暇活動的導師為校外人員。

經驗：

- (1) 餘暇活動既可安排在週一至週五下午，亦可安排在週六上午進行。
- (2) 餘暇活動可以用一節較長的時間開展，亦可分多節進行。
- (3) 餘暇活動可安排在“督課”後進行。
- (4) 餘暇活動可分不同年級在不同時段進行。

5. 每週不少於150分鐘體育運動時間

八所參與先導計劃的小學學校，其每週體育

運動時間如表八：

經驗：

- (1) 學校安排的體育運動時間，除體育課外，可包括：早操、課間操、眼保健操、伸展體操等。
- (2) 上述早操、課間操、眼保健操、伸展體操等，可集中學生在操場進行，亦可在課室、走廊等場地進行。
- (3) 上述早操、課間操、眼保健操、伸展體操等，可由老師帶領進行，亦可由高年級學生帶領低年級學生的方式進行，甚至可通過播放錄像影帶的方式進行。有學校更從外國購置類似肢體律動的電玩遊戲、或以詩歌配合動作供學生作課間操運動。

表八

學校	每週分鐘數			
	體育課	其他體育活動		合計
A	80分鐘	90分鐘	· 眼保健操（每週五次，每次15分鐘） · 早操（每週一次，每次15分鐘）	170分鐘
B	80分鐘	75分鐘	· 課間操（每週五次，每次10分鐘） · 眼保健操（每週五次，每次5分鐘）	155分鐘
C	80分鐘	75分鐘	· 早操（每週五次，每次10分鐘） · 眼保健操（每週五次，每次5分鐘）	155分鐘
D	80分鐘	P1 - P4：95分鐘 P5 - P6：75分鐘	· 早操（小一至小四，每週一次，每次20分鐘） · 課間操（每週十五次，每次5分鐘）	P1 - P4：175分鐘 P5 - P6：155分鐘
E	80分鐘	70分鐘	· 伸展體操（每週五次，每次10分鐘） · 眼保健操（逢星期一、三各10分鐘）	150分鐘
F	80分鐘	75分鐘	· 早操（每週五次，每次5分鐘） · 眼操（每週五次，每次5分鐘） · 伸展操（每週五次，每次5分鐘）	155分鐘
G	80分鐘	70分鐘	· 早操（每週二次，每次10分鐘） · 眼保健操（每週五次，每次5分鐘） · 課間操（每週五次，每次5分鐘）	150分鐘
H	76分鐘	100分鐘	· 早操（每週五次，每次15分鐘） · 眼保健操（每週五次，每次5分鐘）	176分鐘

四、實施“課框”的幾點準備建議

1. 加強對課程文件的認識

教師須加強和發展自身在課程規劃及管理的能力，除日常教學工作外，也應關注幼兒教育階段的課程發展趨勢、本澳課程發展的方向及政策；熟悉《非高等教育制度綱要法》、《非高等教育發展十年規劃》、“課框”、相關教育階段的“基本學力要求”，以便提高教學品質，積極在學校的不同層面中參與課程決策。

2. 建構校本教研制度

開展有計劃、有目標的教研活動，除了有

關“課框”的操作層面外，也要關注“課框”背後的教育觀念，從而更有效將“課框”的精神落實於日常課程與教學中。通過教研活動，一方面探索新課程實施的經驗，另一方面促進教師間的學術交流及專業成長。

3. 促進家校合作

推動家校合作，讓家長理解並配合學校實施新課程，共同教導和培養學生的學習興趣和習慣。特別是通過家長說明會、專題講座等活動，提升家長對課程發展的理解。



五、結語

實施先導計劃是落實課程改革的重要舉措。尤其通過計劃所累積的經驗，一方面為其他學校提供參考和借鏡，另一方面亦可為新課程提供進一步完善的依據和方向。期望各所學校、教學人員往後多參與先導計劃的分享、交流活動，更深入了解先導計劃的工作及成效，為“課框”實施作積極準備。

【註釋】

1. 幼兒、小學教育階段的“課程先導計劃”的相關資料及“基本學力要求（初稿）”，可瀏覽教育暨青年局課程發展資訊網：<http://www.dsej.gov.mo/crdc/mainnews.php>。
2. 2012/2013學年，六所參加“幼兒教育課程先導計劃”的學校：培道中學（南灣分校）、澳

門坊眾學校、濠江中學附屬幼稚園、教業中學附屬小學暨幼稚園分校、青洲小學及鄭觀應公立學校。

3. 2012/2013學年，八所參加“小學教育課程先導計劃”的學校：培道中學（南灣分校）、澳門坊眾學校、濠江中學附屬小學、教業中學（分校）、青洲小學、培正中學、聖保祿學校及鄭觀應公立學校。

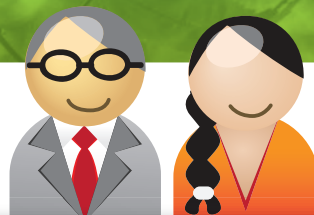
陸榮輝

教育暨青年局教育研究暨教育改革輔助處
一等高級技術員。

梁碧梅

教育暨青年局教育研究暨教育改革輔助處
中學教育一級教師。

教學人員培訓活動



為提升本澳教學人員專業水準，有效地應對教育工作的各種挑戰，本局將持續安排各類教學人員的培訓活動，讓教學人員按照需要參加。

為使教學人員及早預備及規劃其專業發展，有關教學人員培訓活動詳情及報名時間，請留意本局向學校派發的活動章程或瀏覽本局網站。

- 聯絡：教育資源中心
- 地址：澳門南灣大馬路926號
- 電話：(853) 8395 9299 / 8395 9200
- 傳真：(853) 8395 9131
- 網址：www.dsej.gov.mo/cre
- 電郵：cre@dsej.gov.mo