

# “課程計劃表” 的內容與落實

文 | 由教育暨青年局教育研究暨教育改革輔助處提供

**《課框》**（全稱《本地學制正規教育課程框架》）對幼兒教育至高中教育階段的課程計劃表均作出了新的規定，以下將按教育階段逐一作介紹。

## 幼兒教育階段的課程計劃表的內容為何？如何落實？

《課框》對於幼兒教育階段的課程設置及課時要求如表 1（於2015/2016學校年度起正式

表 1：幼兒教育課程計劃表

幼兒教育階段一至三年級			
	學習領域 <sup>2</sup>	每周的教育活動時間 <sup>1</sup> (分鐘)	幼兒教育階段的 教育活動 總時間 <sup>1</sup> (分鐘)
教學活動	健康與體育	1200 至 1650	140400 至 193050
	語言		
	個人、社會與人文		
	數學與科學		
	藝術		
非教學活動			

實施)：

為此，學校須根據表 1 規定，合理規劃幼兒教育階段各年級的教育及教學活動的時間。舉例如表 2：

## 小學教育階段的課程計劃表的內容為何？如何落實？

《課框》對於小學教育階段的課程設置及課時要求如表 3（於2016/2017學校年度起在小一至小三年級正式實施，於2017/2018學校年度起在小四至小六年級正式實施）：

說明：

1. 教育活動時間不包括午膳及午睡時間。
2. 學校可設計跨學習領域的綜合性的學習主題及單元。
3. 幼兒教育階段每周的教學活動時間不得多於900分鐘，而每節課最少25分鐘，最多40分鐘。
4. 在幼兒教育一年級不得包含寫字教學。
5. 學校可根據其需要，在表1所規定的時間外開辦餘暇活動。

表 2：幼兒教育課程  
設置示例

	學習領域		每周活動時間（分鐘）		
			一年級	二年級	三年級
教學活動	健康與體育 語言 個人、社會與人文 數學與科學 藝術	主題活動	400	425	500
		區角活動	200	200	200
		體能/戶外活動	150	175	200
	教學活動時間合計 (≤900)		750	800	900
非教學活動	入園早檢及離園整理活動		200	200	200
	飲水、排洗及小休		225	200	200
	茶點		150	150	150
	非教學活動時間合計		575	550	550
總計 (1200-1650)			1325	1350	1450

每節活動  
25-40分鐘

表 3：小學教育課程計劃表

小學教育階段一至六年級					
	學習領域	科目	小學教育階段各科目的教學活動時間 <sup>1</sup> （分鐘）	每周的教學活動時間 <sup>1</sup> （分鐘）	小學教育階段的教學活動總時間 <sup>1</sup> （分鐘）
教學活動	語言與文學	第一語文 <sup>2</sup> (教學語文)	49920 - 83200	1080 至 1400	224640 至 291200
		第二語文 <sup>3</sup>	41600 - 58240		
	數學	數學	33280 - 49920		
	個人、社會與人文	品德與公民	不少於 8320		
		常識	不少於 33280		
	科學與科技	資訊科技	不少於 8320		
	體育與健康	體育與健康 <sup>4</sup>	不少於 16640		
	藝術 <sup>5</sup>	藝術	不少於 33280		
其他科目 <sup>6</sup>		0 - 66560			
餘暇活動			小學教育階段不得少於1 4240分鐘		
其他教育活動			教學活動及餘暇活動以外的教育活動 <sup>7</sup>		

說明：

1. 教學活動時間不包括每學期末或每段末的考試時間，而每節課最少35分鐘，最多45分鐘。
2. 如為“中文”，須包括普通話。
3. 如為“中文”，可包括普通話。
4. “體育與健康”每周教學活動時間不得少於70分鐘。
5. 學校可在此學習領域設置綜合的“藝術”科目，亦可設置分科的“視覺藝術”及“音樂”科目，且可包括“舞蹈”及“戲劇”科目。
6. 學校可根據其教育理念及辦學特色，以及社會及學生發展的需要，增設表3所列科目以外的一個或多個科目，尤其是體現課程內容整合及科目間相互滲透的科目。該等科目可涉及表3內所列的一個或多個學習領域，但不得與已列出的科目相同。
7. 如專門的藝術、文化教育活動、社會實踐活動、營會、運動會、校慶活動、開學禮、結業禮、畢業禮、聯歡活動等。學校可自主決定及安排其各學校年度的其他教育活動時間，但應注意有關安排的合理性，關顧到與教學活動及餘暇活動的時間安排的協調性。

為方便學校及教師理解，現以5學日為一周，一節課40分鐘為例，對上述小學教育課程計劃表進行轉換（表4）

表 4

小學教育階段一至六年級				
	學習領域	科目	各科目每周教學活動節數	說明
教學活動	語言與文學	第一語文 (教學語文)	6-10節	各年級每學校年度進行 教學活動之周數(學日數)：  小一：35周(175學日) 小二：35周(175學日) 小三：35周(175學日) 小四：35周(175學日) 小五：35周(175學日) 小六：33周(165學日)
		第二語文	5-7節	
	數學	數學	4-6節	
	個人、社會 與人文	品德與公民	不少於1節	
		常識	不少於4節	
	科學與科技	資訊科技	不少於1節	
	體育與健康	體育與健康	不少於2節	
	藝術	藝術	不少於4節	
	其他科目		0-8節	
每周總教學節數		27-35節		
餘暇活動			不少於2節	各年級每學校年度進行 餘暇活動之周數： 小一至小五：30周 小六：28周

表5：小學各年級科目設置示例

學習領域	科目	各科每周課節數			小學階段 總課時 (分鐘)
		小一、小二、小三 35周	小四、小五 35周	小六 33周	
語言與 文學	中文	8	8	7	65240
	英文	6	7	7	54040
數學	數學	5	6	6	45720
個人、 社會 與人文	品德與公民	1	1	1	8320
	宗教 (其他科目)	1	1	1	8320
	常識	4	4	5	34600
科學與 科技	資訊科技	1	1	1	8320
	體育與 健康	2	2	2	16640
藝術	視覺藝術	2	2	2	16640
	音樂	2	2	2	16640
每周科目總課節		32節	34節	34節	274480
每周科目總課時 (1080-1400分鐘)		1280分鐘	1360分鐘	1360分鐘	
餘 暇 活 動	田徑、乒乓球、足球、籃球、繪畫、陶藝、舞蹈、小提琴、管樂、烹飪、書法、文學組、英文興趣組、奧數興趣組、科學興趣組……	每周2節 (共30周)	每周2節 (共30周)	每周2節 (共28周)	14240

備註：

1. 學年共計195學日（以每周5學日計，共39周）；其中，實際進行科目教學活動，小一至小五各為175學日（35周），小六為165學日（33周）。
2. 另外，學校安排每天早會和早讀30分鐘（見表6），每周1節周會。
3. 表5課時不包括各段末的考試時間、其他教育活動時間、早會和早讀，以及周會時間。
4. 每節課40分鐘。
5. 餘暇活動，每個學生至少選擇參加一個組別的餘暇活動。

表 6：學生上課及作息時間的示例

小一至小三

星期 時間 (每節40分鐘)	一	二	三	四	五
7:40 - 8:00	學生進校				
8:00 - 8:30	集隊、早會及早讀 / 早操 (5分鐘)				
8:30 - 9:10	第一節				
	小休 (5分鐘)				
9:15 - 9:55	第二節				
9:55 - 10:00	眼保健操 (5分鐘)				
10:00 - 10:30	小息、學生返回課室				
10:30 - 11:10	第三節				
	小休 (5分鐘)				
11:15 - 11:55	第四節				
	午 膳				
1:40 - 2:00	學生進校				
2:00 - 2:10	集 隊				
2:10 - 2:50	第五節				
	伸展體操 (5分鐘) 及小休 (5分鐘)				
3:00 - 3:40	第六節				
	小休 (5分鐘)				
3:45 - 4:25	周會	第七節	餘暇活動	第七節	餘暇活動

備註：

1. 每周教學32節，另加一節周會課，兩節餘暇活動。
2. 每周（不包括體育課）運動時間為75分鐘。

初中教育階段的課程計劃表的內容為何？如何落實？

《課框》對於初中教育階段的課程設置及

課時要求如表7（於2017/2018學校年度起在初中一年級正式實施，並逐年向上伸延一個年級實施）：

表 7

初中教育階段一至三年級					
教學活動	學習領域	科目	初中教育階段各科目的教學活動時間 <sup>1</sup> (分鐘)	每周的教學活動時間 <sup>1</sup> (分鐘)	初中教育階段的教學活動總時間 <sup>1</sup> (分鐘)
	語言與文學	第一語文 <sup>2</sup> (教學語文)	20600 - 37080	1120 至 1600	115360 至 164800
		第二語文 <sup>3</sup>	20600 - 37080		
	數學	數學	20600 - 28840		
	個人、社會與人文	品德與公民	不少於8240		
		社會與人文 <sup>4</sup>	不少於12360		
	科學與科技	自然科學 <sup>4</sup>	不少於12360		
		資訊科技	不少於4120		
	體育與健康	體育與健康 <sup>5</sup>	不少於8240		
	藝術 <sup>6</sup>	藝術	不少於8240		
其他科目 <sup>7</sup>		0 - 49440			
餘暇活動			初中教育階段不得少於7040分鐘		
其他教育活動			教學活動及餘暇活動以外的教育活動 <sup>8</sup>		

說明：

1. 教學活動時間不包括每學期末或每段末的考試時間，而每節課最少35分鐘，最多45分鐘。
2. 如為“中文”，須包括普通話。
3. 如為“中文”，可包括普通話。
4. 學校可設置綜合的“社會與人文”及“自然科學”科目，亦可設置分科的“歷史”、“地理”、“生物”、“物理”及“化學”等科目。
5. “體育與健康”每周教學活動時間不得少於70分鐘。
6. 學校可在此學習領域設置綜合的“藝術”科目，亦可設置分科的“視覺藝術”及“音樂”科目，且可包括“舞蹈”及“戲劇”科目。
7. 學校可根據其教育理念及辦學特色，以及社會、學生發展的需要，增設表7所列科目以外的一個或多個科目，尤其是體現課程內容整合及科目間相互滲透的科目。該等科目可列為必修或選修科目，且可涉及表7內所列的一個或多個學習領域，但不得與已列出的科目相同。
8. 如專門的藝術、文化教育活動、社會實踐活動、營會、運動會、校慶活動、開學禮、結業禮、畢業禮、聯歡活動等。學校可自主決定及安排其各學校年度的其他教育活動時間，但應注意有關安排的合理性，關顧到與教學活動及餘暇活動的時間安排的協調性。

為方便學校及教師理解，現以5學日為一周，一節課40分鐘為例，對上述初中教育階段課程計劃表進行轉換（表8）。

表 8

初中教育階段一至三年級				說明	
學習領域	科目	各科目每周教學活動節數			
教學活動	語言與文學	第一語文 (教學語文)	5-9節		各年級每學校年度進行 教學活動之周數（學日數）：  初一：35周（175學日） 初二：35周（175學日） 初三：33周（165學日）
		第二語文	5-9節		
	數學	數學	5-7節		
	個人、社會 與人文	品德與公民	不少於2節		
		社會與人文	不少於3節		
	科學與科技	自然科學	不少於3節		
		資訊科技	不少於1節		
	體育與健康	體育與健康	不少於2節		
	藝術	藝術	不少於2節		
	其他科目		0-12節		
每周總教學節數		28-40節			
餘暇活動			不少於2節	各年級每學校年度進行 餘暇活動之周數： 初一至初二：30周 初三：28周	

表 9：初中各年級科目設置示例

學習領域	科目	各科每周課節數			初中階段 總課時 (分鐘)	
		初一 35周	初二 35周	初三 33周		
語言與文學	中文	8	8	7	31640	
		7	7	7	28840	
數學	數學	6	6	6	24720	
個人、社會 與人文	必修	品德與公民	2	2	2	8240
		歷史	2	2	2	8240
		地理	2	2	2	8240

…接表 9

學習領域	科目		各科每周課節數			初中階段 總課時 (分鐘)
			初一 35周	初二 35周	初三 33周	
科學與科技	必修	物理	2	2	3	9560
		化學	1	1	2	5440
		生物	1	1	1	4120
		資訊科技	1	1	1	4120
體育與健康		體育與健康	2	2	2	8240
藝術		視覺藝術	1	1	1	4120
		音樂	1	1	1	4120
每周科目總課節			36節	36節	37節	149640
每周科目總課時 (1120-1600分鐘)			1440分鐘	1440分鐘	1480分鐘	
餘暇活動	羽毛球、籃球、足球、 武術、田徑、圍棋、 象棋、合唱、中樂、 舞蹈、書法、國畫、 寫作、英語會話、 奧數、科技製作		每周3節 (共30周)	每周3節 (共30周)	每周2節 (共28周)	9440

備註：

1. 全學年共計195學日（以每周5學日計，共39周）；其中，實際進行科目教學活動，初一至初二各為175學日（35周），初三為165學日（33周）。
2. 另外，學校安排每天早會和早讀30分鐘（見表10），每周1節周會。
3. 表9課時不包括各段末的考試時間、其他教育活動時間、早會和早讀，以及周會時間。
4. 每節課40分鐘。
5. 餘暇活動，每個學生至少選擇參加一個組別的餘暇活動。



表 10：學生上課及作息時間的示例

初一至初二

時間 (每節40分鐘)	星期	一	二	三	四	五
7:40 - 8:00		學生進校				
8:00 - 8:30		集隊、早會及早讀、早操 (5分鐘)				
8:30 - 9:10		第一節				
		小休 (5分鐘)				
9:15 - 9:55		第二節				
9:55 - 10:05		眼保健操 (5分鐘) 及小休 (5分鐘)				
10:05 - 10:45		第三節				
10:45 - 11:05		小息、學生返回課室				
11:05 - 11:45		第四節				
		小休 (5分鐘)				
11:50 - 12:30		第五節				
		午 膳				
1:40 - 2:00		學生進校				
2:00 - 2:10		集隊				
2:10 - 2:50		第六節				
		伸展體操 (5分鐘) 及小休 (5分鐘)				
3:00 - 3:40		第七節				
		小休 (5分鐘)				
3:45 - 4:25		餘暇 活動	周會	餘暇 活動	第八節	餘暇 活動

備註：

1. 每周教學36節，另加一節周會課，三節餘暇活動。
2. 每周（不包括體育課）運動時間為75分鐘。

**高中教育階段的課程計劃表的內容為何？如何落實？**

《課框》對於高中教育階段的課程設置及

課時要求如表 11（於2017/2018學校年度起在高中一年級正式實施，並逐年向上伸延一個年級實施）：

表 11

高中教育階段一至三年級					
教學活動	學習領域	科目	高中教育階段各科目的教學活動時間 <sup>1</sup> (分鐘)	每周的教學活動時間 <sup>1</sup> (分鐘)	高中教育階段的教學活動總時間 <sup>1</sup> (分鐘)
	必修	語言與文學	第一語文 <sup>2</sup> (教學語文)	18600 - 26040	1200 至 1720
第二語文 <sup>3</sup>			18600 - 26040		
數學		數學	14880 - 26040		
個人、社會 與人文		品德與公民	不少於3720		
		社會與人文 <sup>4</sup>	不少於5600		
科學與科技		自然科學 <sup>4</sup>	不少於5600		
		資訊科技	不少於3720		
體育與健康		體育與健康 <sup>5</sup>	不少於7440		
藝術 <sup>6</sup>	藝術	不少於5600			
	其他科目 <sup>7</sup>		0 - 48360		
選修 <sup>8</sup>	語言、社會與人文及經濟類科目 數學及自然科學類科目 體育及藝術類科目 技能導向教育科目		不少於27840		
餘暇活動			高中教育階段不得少於6240分鐘		
其他教育活動			教學活動及餘暇活動以外的教育活動 <sup>9</sup>		

說明：

1. 教學活動時間不包括每學期末或每段末的考試時間，而每節課最少35分鐘，最多45分鐘。
2. 如為“中文”，須包括普通話。
3. 如為“中文”，可包括普通話。
4. 學校可設置綜合的“社會與人文”及“自然科學”課程，亦可設置相關的分科課程。
5. “體育與健康”每周教學活動時間不得少於70分鐘。
6. 學校可在此學習領域設置綜合的“藝術”科目，亦可設置分科的“視覺藝術”及“音樂”科目，且可包括“舞蹈”及“戲劇”科目。
7. 學校可根據其教育理念及辦學特色，以及社會、學生發展的需要，增設表11所列科目以外的一個或多個科目，尤其是體現課程內容整合及科目間相互滲透的科目。該等科目可涉及表11內所列的一個或多個學習領域，但不得與已列出的科目相同。
8. 學校可根據學生未來升讀高等教育課程或就業的需要及學生的個人興趣，開設屬於表11“選修”欄目所列類別或跨類別的科目，供學生選修。
9. 如專門的藝術、文化教育活動、社會實踐活動、營會、運動會、校慶活動、開學禮、結業禮、畢業禮、聯歡活動等。學校可自主決定及安排其各學校年度的其他教育活動時間，但應注意有關安排的合理性，關顧到與教學活動及餘暇活動的時間安排的協調性。

為方便學校及教師理解，現以5學日為一周，一節課40分鐘為例，對上述高中教育階段課程計劃表進行轉換（表12）。

表 12

教育活動類別		時間		年級		
		高一	高二	高三		
教學活動	學習領域	科目	各科目教學活動時間	各科目教學活動時間	各科目教學活動時間	
	必修	語言與文學	第一語文 <sup>2</sup> (教學語文)	5-7節	5-7節	5-7節
			第二語文 <sup>3</sup>	5-7節	5-7節	5-7節
		數學	數學	4-7節	4-7節	4-7節
		個人、社會與人文	品德與公民	不少於1節	不少於1節	不少於1節
			社會與人文 <sup>4</sup>	不少於2節	不少於2節	---
		科學與科技	自然科學 <sup>4</sup>	不少於2節	不少於2節	---
			資訊科技	不少於1節	不少於1節	不少於1節
		體育與健康	體育與健康 <sup>5</sup>	不少於2節	不少於2節	不少於2節
		藝術 <sup>6</sup>	藝術	不少於2節	不少於2節	---
其他科目 <sup>7</sup>		0-13節	0-13節	0-13節		
選修 <sup>8</sup>	語言、社會與人文及經濟科目 數學及自然科學科目 體育及藝術科目 技能導向教育科目		---	不少於12節	不少於12節	
每周總教學節數			30-43節			
各年級每學校年度進行教學活動之周數			高一、高二：35周 高三：23周			
餘暇活動	每周節數		不少於2節			
	各年級每學校年度進行餘暇活動之周數		高一、高二：30周 高三：18周			

表 13：各年級科目設置示例

學習領域	科目	各科每周課節數			高中階段 總課時 (分鐘)	
		高一 35周	高二 35周	高三 23周		
語言與文學	中文	7	7	7	26040	
	英文	7	7	7	26040	
數學	數學	6	6	6	22320	
個人、社會 與人文	必修	品德與公民	1	1	1	3720
		宗教 (其他科目)	1	1	1	3720
		社會與人文	3	1	---	5600
科學與科技		科學	3	1	---	5600
		資訊科技	1	1	1	3720
體育與健康		體育與健康	2	2	2	7440

…接表 13

學習領域	科目	各科每周課節數			高中階段 總課時 (分鐘)
		高一 35周	高二 35周	高三 23周	
藝術	選修 視覺藝術	1	1	---	2800
	音樂	1	1	---	2800
選修	文史類科目 · 中國文學 · 第三語文 · 中國及世界歷史 · 社會	6	10	14	35280
	理工類科目 · 數學 · 物理 · 化學 · 生物 · 科技				
	商業經濟類科目 · 經濟 · 會計 · 商業				
	體藝類科目 · 設計 · 藝術史 · 音樂 · 體育 · 造型藝術				
每周科目總課節		39節	39節	39節	145080
每周科目總課時 (1200 - 1720分鐘)		1560 分鐘	1560 分鐘	1560 分鐘	
餘暇活動	田徑、乒乓球、足球、籃球、 繪畫、陶藝、舞蹈、小提琴、 管樂、烹飪、書法、文學組、 英文興趣組、奧數興趣組、 生物興趣組、物理興趣組、 化學興趣組	每周2節 (共30周)	每周2節 (共30周)	每周2節 (共18周)	6240

備註：

1. 高一、高二全學年195學日（以每周5學日計，共39周），高三全學年140學日（28周）；其中，實際進行科目教學活動，高一至高二各為175學日（35周），高三為115學日（23周）。
2. 每天早讀30分鐘（見表14），每周1節周會。
3. 表13課時不包括各段末的考試時間、其他教育活動時間、早讀時間，以及周會時間。
4. 每節課40分鐘。
5. 學生應在不同選修類別中，選擇修讀其中一類別的全部或部分科目，或跨類別選修不同類別的科目。
6. 餘暇活動，每個學生至少選擇參加一個組別的餘暇活動。

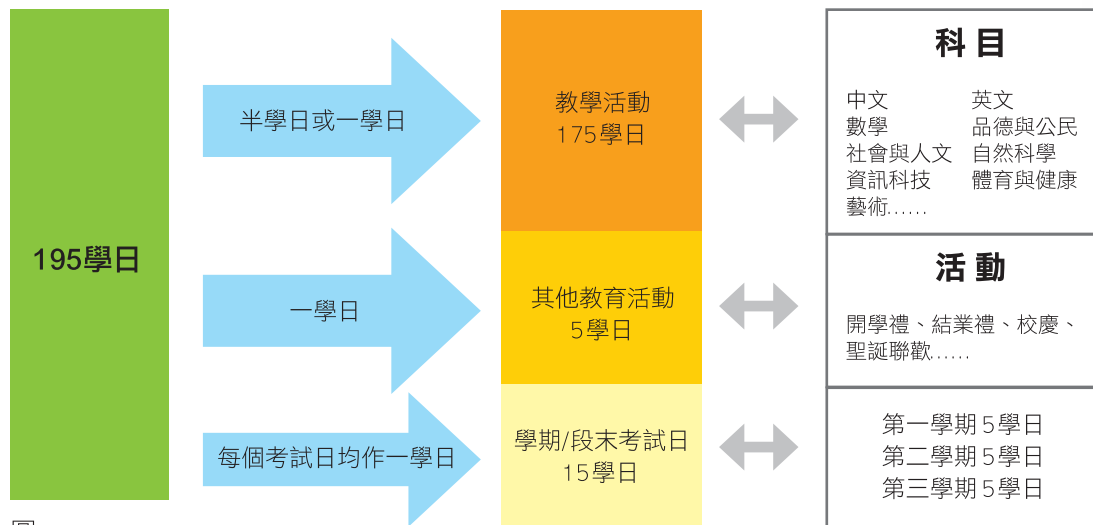
表 14：學生上課及作息時間的示例

高一至高二

時間 (每節40分鐘)	星期	一	二	三	四	五
7:40 - 8:00		學生進校				
8:00 - 8:30		集隊、早會及早讀、早操 (5分鐘)				
8:30 - 9:10		第一節				
		小休 (5分鐘)				
9:15 - 9:55		第二節				
9:55 - 10:05		眼保健操 (5分鐘) 及小休 (5分鐘)				
10:05 - 10:45		第三節				
10:45 - 11:05		小息、學生返回課室				
11:05 - 11:45		第四節				
		小休 (5分鐘)				
11:50 - 12:30		第五節				
		午 膳				
1:40 - 2:00		學生進校				
2:00 - 2:10		集隊				
2:10 - 2:50		第六節				
		伸展體操 (5分鐘) 及小休 (5分鐘)				
3:00 - 3:40		第七節				
		小休 (5分鐘)				
3:45 - 4:25		周會	第八節			
		小休 (5分鐘)				
4:30 - 5:10		餘暇活動		餘暇活動		

備註：

1. 每周教學39節，另加一節周會課、兩節餘暇活動。
2. 每周（不包括體育課）運動時間為75分鐘。



圖一

### 如何計算某一教育階段的某一科目的總課時？

要計算某一教育階段的某一科目的總課時，具體步驟如下：

#### 1. 計算“全學年各年級的教學活動日數”

例如：以初中教育階段為例，學校A在2014/2015學年的校曆表中，實際進行教育活動的日數為195學日，當中實際進行科目教學活動（不包括學期/段末的考試時間）有175學日，而各學期/段末的考試時間總共為15學日，其他活動（如：開學禮、校慶活

動、校運會、結業禮等）為5學日（圖一）。

而初三年級由於畢業班的需要，較初一及初二年級提前結束學年，假設初三全學年實際進行教育活動的日數為185學日，當中實際進行科目教學活動（不包括學期/段末的考試時間）有165學日。

#### 2. 計算“各年級全學年的教學活動周數”

以上述學校A的初一及初二年級為例：

**情況一：**若該學校每周教學為5學日，則“學年教學活動周數”為 $175 \div 5 = 35$ 周；

**情況二：**若該學校每周教學為5.5學日，則

表 15：學校A初中數學課分鐘數

	一年級	二年級	三年級
每周節數	6	6	6
每節分鐘數	40	40	40
學年教學活動周數	35	35	33（教學活動只有165學日）
基於以上資料，可計算得：			
學年教學活動分鐘數	8400 (6 × 40 × 35)	8400 (6 × 40 × 35)	7920 (6 × 40 × 33)

“學年教學活動周數”為  $175 \div 5.5 = 31.8$  周（取小數後一位）。

### 3. 實際計算某一科目的“教育階段總分鐘數”

以數學科為例，假設學校A在初一至初三年級均安排每周6節數學課，每節40分鐘（表15）：

因此，學校A初中教育階段數學科總分鐘數 =  $8400 + 8400 + 7920 = 24720$ （分鐘）。

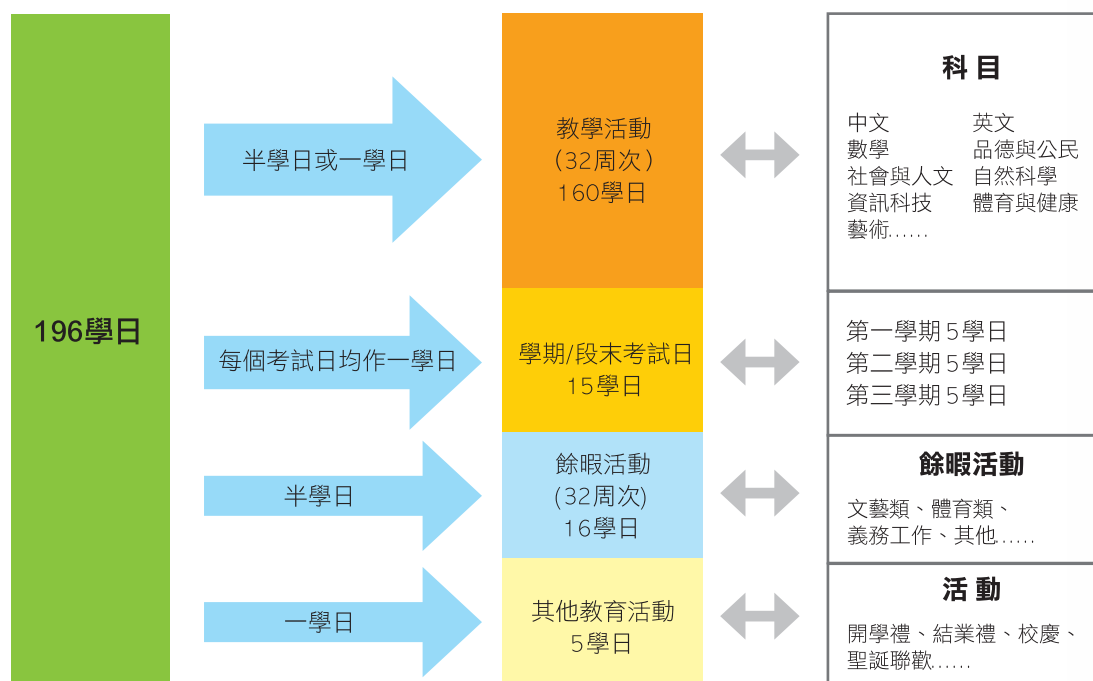
#### 注意事項

假設學校B在2014/2015學年的校曆表中，實際進行教育活動的日數為196學日，

但當中包括逢周六進行的兩節餘暇活動（每次按0.5學日計算）的時間在內（假設為32周，共計為16學日）。故此，學校B實際進行科目教學活動（不包括學期/段末的考試時間）只有160學日，而各學期/段末的考試時間總共為15學日，其他活動（如：開學禮、校慶活動、校運會、結業禮等）為5學日（圖二）。

倘學校B每周教學為5學日，則“學年教學活動周數”僅為  $160 \div 5 = 32$  周。

因此，可見學校B雖然全學年總教育活動日數（196學日）較學校A（195學日）多，但在實際科目教學時間方面，學校B反而較學校A少。



圖二