

長、短課節的安排 (中一至中三)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
20 分鐘	「Home Room」課				
45 分鐘					
65 分鐘					
30 分鐘	小息				
45 分鐘					
65 分鐘					
60 分鐘	午膳				
65 分鐘			「個人及社會 教育」科		「綜合基本學習」科
45 分鐘					
20 分鐘	「Home Room」課		「Home Room」課		「Home Room」課

註：「個人及社會教育」科及「Home Room」課皆由班主任教授。

「綜合基本學習」科主要是探討中國歷史、歷史、德育及公民教育對香港社會的影響及關係。

- 長短課節的安排配合不同學科的學習需要，從而提高學與教的效能，例如要學生多動手創作的科目使用長教節，讓學生有更充足時間進行實習性的活動。
- 為建立閱讀及寫作文化，學校設立了「Home Room」課。學生在這個時段可閱讀當日報章或由老師所選取的文章。學生亦可在這些時段寫作當日日誌或記下對一些時事實況的感想。
- 「個人及社會教育」科是為提供學生個人發展的知識。班主任可在這課節進行班務或教授學生在成長中可能遇到的心理或生理問題，藉此加深老師對學生的了解。由於「個人及社會教育」科及「Home Room」課皆由班主任教授，老師及學生有更多接觸及溝通的機會。
- 各班的「個人及社會教育」科及「Home Room」課都安排於同一時段進行，學校更有彈性利用這個時段進行全校性活動或安排校外參觀。
- 為了減輕學生升上中一時所遇到的壓力。學校將中國歷史、歷史、經公、德育及公民教育綜合成「綜合基本學習」科。學生於初中要應付的科目減少了，便更能掌握及鞏固所學的知識。
- 為了平均地分配各科的課節時間及實踐均衡的課程，學校每學期更換一個時間表，所以全學年共有三個不同的時間表。