

## 善用學習時間以促進學生學習的建議

有研究指出有效運用學習時間（學時）是提升學生學習效能的其中一個重要條件。學時不單指學生在課室上課的時間，因為學生的學習可以於任何時空發生。學時包括課時（教師和學生上課的時間，但上課地點不限於課室）、上課以外的留校時間（例如小息、午膳、課後、開放日、考試日），以及校外時間，包括假期。因此，學校應整體規劃及善用學生的學時，靈活彈性地編排時間表，為學生在課堂內外提供更多元化的學習經歷，並培養他們的自主學習能力和態度，從而令他們獲得最大的學習效益。以下是一些可達到上述目標的建議方法：

### 為學生創造更多的空間

#### ➤ 課程調適及優化學習時間

- 參照課程發展議會各學習領域課程指引或科目課程指引的建議，進行校本課程調適，以減少課程內容上的重疊。
- 調整上課時間表及檢視各科目的課時比例，創造空間以進一步推動跨課程學習及全方位學習（如內地交流考察活動），以加強國民及國家安全教育、STEAM教育、媒體和數字素養等。
- 鼓勵學生善用科技主動學習，教師可多用互動的教學模式，並提供足夠的支援（如相關的政府或官方網頁、視頻、適合學生程度的簡報或資料等），以及讓學生有更多空間進行自主學習。
- 引導學生在周末和假期延伸多元化及有益身心的學習經歷，例如閱讀、服務學習、體育活動、探索社區及大自然、網上學習、參觀博物館、文化、藝術或科技展覽等，讓學生從中學懂自我規劃和管理時間，並建立健康的生活模式，拓寬視野和思維。

#### ➤ 檢視評估政策及措施

- 發展以「促進學習的評估」和「作為學習的評估」為重點的學校評估政策，避免因頻密的測考而窒礙學生的學習。
- 改變評估的慣常做法，減輕期終試的比重，將期終試安排在學年的稍後時段而非在六月上旬舉行。
- 在小一上學期應以多元化評估代替測驗和考試，整體考慮為小一學生延後或減少校內默書、測驗和考試的頻次、內容或範圍，並採用靈活及有趣的評估模式代替，以創造空間，促進幼小銜接。
- 避免在考試期間或考試後縮短學生上課時間的安排（尤以小學及初中為然）。
- 避免安排過多時間於測考前進行預試及測考後騰改試卷。

- 提供細心策劃的試後活動，以加強學生學習，例如：社區服務、與工作有關的經驗、價值觀教育計劃和體藝活動等。

➤ 教師發展日及自訂假期的編排

- 盡量安排教師發展日於星期六舉行，以免影響學生的學習時間。教師專業發展日不可作上學日數計算。
- 檢討學校在自訂假期方面的慣常做法，考慮減少其日數。

➤ 彈性編排時間表，以延展及豐富學生的學習經歷

- 在全年或不同學期的時間表內安排更多的雙連課節、45至55分鐘的延長課節，或編排長短不同的課節，以便提供多元化的學習經歷，配合不同的學習需要和學習目標。
- 按校本情況和需要，考慮各級採用不同的模式安排彈性課時。
- 靈活運用課時，創造空間以安排全方位學習、STEAM學習活動、跨課程閱讀、主題式學習及跨科專題研習等。
- 在午膳時間、上課前或下課後安排文娛藝術及體育活動（如音樂會、水墨畫展、健體操、舞蹈及戲劇表演），以促進學生的全人發展。
- 安排特別時段，以便進行全校性活動、大組授課或同級編組活動。

課程發展議會在二零二四年編訂的《小學教育課程指引》和二零一七年的《中學教育課程指引》列舉了更多促進學生學習的建議，詳情可參閱課程發展處網頁（<https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/renewal/guides.html>）。

如需進一步查詢，請致電 2892 5831 與課程發展處幼稚園及小學組或 2892 6403 與議會及中學組聯絡。

教育局  
2026年