



政府信息公开

当前位置：首页 - 信息公开目录 - 政策 - 其他文件

成都市教育局关于合理安排作息时间安排促进中小学生健康成长的通知

发布日期：2023-11-02 责任单位：市教育局

【字体：大 中 小】 [打印](#) [收藏](#) [分享到](#)

索引号：009172239/2023-90490

生效时间：2023-10-30

发布机构：成都市教育局

成文日期：2023-10-30

发布日期：2023-11-02

文号：成教函〔2023〕128号

四川天府新区社区治理和社事局、成都东部新区教育局、成都高新区教育文体局，各区（市）县教育局，直属（直管）学校（单位）：

为深入贯彻落实中央、省、市“双减”文件精神 and 教育部“五项管理”要求，合理安排中小学作息时间安排，促进中小学生健康成长，现就有关事项通知如下。

一、总体要求

坚持健康成长至上、家校社协同，合理安排中小学生作息时间安排。把课余时间留给学生，引导学生加强体育锻炼，培养兴趣爱好，劳逸结合，保障充足睡眠；把空间留给家庭，加强父母与子女沟通、交流和陪伴，融洽亲子关系；把作业留在学校，学校要合理布置、调控书面作业总量，指导学生利用自习课和课后服务时间在校内能基本完成作业，避免学生回家后作业时间过长，挤占正常睡眠时间。

二、具体安排

（一）行课安排

1. 开课时间。小学上午第一节行课时间一般不早于8:20，中学一般不早于8:00。学校不得要求学生提前到校参加统一的教育教学活动，对因家庭特殊情况确需提前到校的学生，学校应提前开门、妥善安置，组织学生开展早读或体育锻炼。下午第一节行课时间一般不早于14:00。

2. 课时安排。学校要认真落实国家课程方案，按照各科目课时总数，自主确定每节课的具体时长，并可根据实际统筹使用劳动、综合实践活动、班团队活动、地方课程和校本课程课时。切实保障体育课时，学校每天统一安排不少于30分钟大课间体育活动，组织学生做好广播体操、开展集体体育活动。没有体育课的班级当天下午课后开展一节体育锻炼课时，将体育锻炼作为课后服务的重要内容，确保学生每天校内体育锻炼一小时。坚持每天上、下午各组织一次眼保健操，每次5分钟。

3. 课间安排。中小学课间休息一般为10分钟，鼓励学校适当延长课间休息时间，引导学生走出教室通过适度活动或远眺等方式放松。教师不得采取“拖堂”或其他方式挤占学生课间休息时间，不得对学生课间活动设置不必要的约束。

（二）午休安排

1. 午休时间。午休对学生视力保护、身心健康和提高下午学习效率至关重要。学校要保障学生必要的午休时间，一般12:00~14:00为学生午餐、午休时间；因开展特殊教育教学活动等情况的，中午休息间隔时间原则上不少于1.5小时。严禁占用学生午休时间讲授新课、集体补课、集中答疑、布置作业或组织考试等。

2. 午休保障。走读学生在校午休以在教室内休息为主，学生可携带午睡枕、眼罩等。鼓励学校通过配置活动式、多功能午睡椅、午睡床、睡袋等措施，创设午间“平躺睡”条件。对于没有午休需求的学生，鼓励学校在午休时间开放图书馆、阅览室、多功能室等场所，让学生在午休时得到妥善安排。依据家长申请，学生中午可回家午休。

（三）课后服务

1. 下午课后服务。义务教育学校实行“托管+拓展”课后服务，每周5天、每天2小时左右，学生自愿参加。学校应优先安排作业托管

服务，指导小学生在校内基本完成书面作业。鼓励学校结合实际，组织开展丰富多彩的科技、文艺、体育、劳动实践等活动，培养学生兴趣特长。支持学校因材施教分层开展学生学习辅导，对学习有困难的学生进行补习辅导和答疑，为学有余力的学生拓展学习空间，更好地满足不同学生学习发展需求。

2.晚自习服务。初中学校可根据学生需求在工作日开设晚自习班，为学生在校内完成作业提供便利，不得组织集体补课或讲授新课，学生自愿参加。初中学校走读生晚自习结束时间原则上不晚于20:00；寄宿制学生晚自习结束时间不晚于21:00。高中学校走读生晚自习结束时间原则上不晚于21:30；寄宿制学生晚自习结束时间不晚于22:00。学校要建立弹性离校制度，经学生申请、家长同意，学生可提前离校。

（四）就寝时间

倡导小学生就寝时间不晚于21:20，初中生不晚于22:00，高中生不晚于23:00，保障小学、初中、高中学生每天睡眠时间分别不少于10小时、9小时、8小时。学校要指导家长和学生制订学生作息时间表，在保证学生睡眠时间要求前提下，结合学生个体睡眠状况、午休时间等实际，合理确定学生晚上就寝时间，促进学生自主管理、规律作息、按时就寝。个别学生努力学习到就寝时间仍未完成作业的，家长应督促按时就寝不熬夜，确保充足睡眠。教师应有针对性地帮助学生分析原因，提出改进策略，及时调整作业内容和作业量。

三、强化落实

1.公示作息时间表。中小学校要切实把学生健康放在首位，认真落实教育部和省、市教育行政部门要求，科学合理安排学生在校作息时间表，将本校作息时间表报教育行政主管部门审核、备案，并向师生和家长公示，接受监督。学校不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假，组织义务教育阶段的未成年学生集体补课，加重其学习负担。

2.加强督查考核。区（市）县教育行政部门要落实属地管理主体责任，对所属中小学校作息时间表情况开展全面检查，指导学校规范作息时间表管理，对发现安排不合理的学校，要督促学校及时整改；对整改不力的学校负责人进行问责，取消学校及领导班子成员评优评先资格。学校责任督学要按照督学责任区制度，对学校规范作息时间表情况等开展实地督导。市教育行政部门和督导部门公开监督投诉方式，组织开展专项督导检查，并将其纳入对区（市）县履行教育职责评价和学校办学质量评价内容。

3.加强宣传引导。积极宣传推广中小学校落实“双减”和五项管理要求的典型经验。学校要加强家校沟通，引导家长营造温馨舒适的生活就寝环境，确保学生合理安排作息时间表，按时安静就寝。教师要关注学生上课精神状态，对睡眠不足的，要及时提醒学生并与家长沟通，引导学生养成良好睡眠卫生习惯，确保作息时间表要求落实到位。

特此通知。

成都市教育局

2023年10月31

主办：成都市教育局

联系电话：028-61881688

网站标识码5101000003 蜀ICP备蜀ICP备20012329号  川公网安备川公网安备 51019002001303号



政府网站
找错