

省委教育工委 简报 教育厅

第 58 期

中共四川省委教育工作委员会
四川省教育厅 办公室

2023 年 11 月 3 日

按：近日，成都市结合党中央、国务院和省委、省政府有关“双减”文件精神 and “五项管理”要求，下发了《关于合理安排作息时间促进中小学生健康成长的通知》，要求学校做好行课安排、午间休息、课后服务、就寝时间，把课余时间留给学生、把空间留给家庭、把作业留在学校，促进中小学生健康成长，受到社会广泛关注和普遍点赞，现将他们做法转发你们。各地各校要结合实际，认真学习借鉴，坚持以生为本，遵循教育规律，严控作业总量，注重家校共育，保证休息时间，切实推动“双减”政策落地落实，努力以教育良好生态促进学生全面发展、健康成长，进一步提升人民群众教育满意度。

成都市合理安排作息時間 促進中小學學生健康成長

成都市認真貫徹落實黨中央、國務院和省委、省政府“雙減”工作決策部署以及“五項管理”要求，堅持以生為本、注重家校共育、銜接校內校外，合理安排作息時間，推動了“雙減”政策落地落實，促進了中小學生健康成長。

堅持以生為本，遵循育人規律。堅持把學生健康成長作為教育工作的出發點，下發《關於合理安排作息時間促進中小學學生健康成長的通知》，要求把課餘時間留給學生、把空間留給家庭、把作業留在學校，針對不同年齡段學生身心發展特點，規定行課、午休、課間、課後服務、晚自習和就寢時間，並制定作息時間管理正、負面清單，分類明確支持、鼓勵、倡導與禁止行為，切實保障學生休息權利。

明確作息時間，促進健康成長。明確行課安排，小學上午第一節課行課時間一般不早於 8:20，中學一般不早於 8:00，下午第一節課行課時間一般不早於 14:00，課間休息一般為 10 分鐘，引導學生走出教室通過適度活動或遠眺等方式放鬆，教師不得採取“拖堂”或其他方式擠占學生課間休息時間，不得對學生課間活動設置不必要的約束；每天統一安排不少於 30 分鐘大課間體育活動，組織學生做好廣播體操、開展集體體育活動，上、下午各組

织一次 5 分钟眼保健操。明确午休安排，中小学午餐、午休时间一般为 12:00-14:00，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；鼓励学校通过配置活动式、多功能午睡椅、午睡床、睡垫等措施，创设午间“平躺睡”条件。明确课后服务，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，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。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。明确就寝时间，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，确保小学、初中、高中学生每天分别不少于 10 小时、9 小时、8 小时。

注重家校共育，营造温馨环境。凝聚家校协同共识，要求学校指导家长加强对学生成长规律的认识、提高沟通技巧和方法，增加亲子交流时间。明确家校协同责任，要求学校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、就寝时间等实际，促进学生自我管理、规律作息、按时就寝。构建家校协同合力，要求教师关注学生上课精神状态，对睡眠不足的，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。

严格落实责任，加强督促检查。严格学校主体责任，对标自查自纠，合理安排作息时间表，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。严格区（市）县教育行政部门属地监管责任，对所属中小学校作息时间情况开展全面检查，指导学校规范作息管理，对发现安排不合理的学校，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。严格学校责任督学责任区制度，对学校规范作息时间情况等开展实地督导，实现中小学督导全覆盖。市教育局严格落实监督检查责任，会同督导部门及时开展专项督导检查，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。

报：教育部办公厅，省委办公厅、省政府办公厅、省委组织部、省委宣传部、省直机关工委、省人大教科文卫委员会、省政协教育委员会。
送：各市（州）教育主管部门，各高校，机关各处室、直属事业单位。
