

成都市教育局

成教函〔2023〕128号

成都市教育局 关于合理安排作息时间 促进中小学生健康成长的通知

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，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。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。小学上午第一节课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。下午第一节课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设置方案，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、睡垫等措施，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。中小学校要切实将学生健康放在首位，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、休息日及寒暑假假期，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，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，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，确保作息时间要求落实到位。

特此通知。



信息公开类别：主动公开

成都市教育局办公室

2023年10月31日印发
