

# 安丘市教育和体育局

安教体便字〔2021〕59号

## 关于做好作业、睡眠、手机、读物、体质“五项管理”工作的通知

各镇街区教管办，各市直学校：

为进一步优化作业、睡眠、手机、读物、体质“五项管理”工作的内容和形式，根据国家、省、市要求，结合我市实际，现就“五项管理”有关事宜通知如下。

### 一、任务目标

（一）作业管理。规范作业布置内容和形式，小学阶段作业不出校门，随堂作业在校园内完成，初中阶段作业不超纲，高中阶段作业不越界，让学校的责任回归学校，让家庭的责任回归家庭，共同引导孩子自主完成、自我管理作业。

（二）睡眠管理。把家庭和学校的边界划出来，研究学校的发力方式，探索研究睡眠监测的方式和改进办法，按孩子成

长过程中、生理发育过程中平均睡眠时间标准来考核，有效保障学生睡眠充足。

**（三）手机管理。**要疏堵结合、对症下药，直面差异、分类管理，禁止将手机带入课堂，同时通过多种方式满足学生应急通话需求。

**（四）读物管理。**课外读物要以教育部推荐的中小学生学习指导目录为主，由家长、学生自主选择。中小学校大力引导学生读好书、读经典，提升科学素养，打好中国底色。

**（五）体质管理。**把健康体质作为中小学生学习成长成才的基础，全面实施《国家学生体质健康标准》，做好学生体质健康监测评价工作，不断丰富学校体质管理的内容和形式，全面提高学生身体素质和心理素质。

## **二、实施策略**

各中小学要依据校情、学情，围绕“五项管理”工作，开展广泛而深入的研究，做到“一校一案”，建立完善的管理制度和推进举措，务求规范、实用、高效。

**（一）优化作业管理。**各校要加强对学生作业的规范、有效管理。小学一、二年级不得留书面家庭作业，其他年级学生书面家庭作业量每天控制在1小时以内。初中学生书面家庭作业量每天不得超过1.5小时。双休日及节假日不得加大作业量，严禁用增加作业量的方式惩罚学生。严禁让家长或同学之间批改作业，严禁利用微信群布置家庭作业和给学生家长布置

作业。合理利用课后延时服务时间，争取让学生在延时服务课上完成家庭作业。学校要加强对每天课外作业量的协调和控制，建立作业量登记、公示和定期测评反馈制度。

（二）细化睡眠管理。学校要保证学生充足睡眠时间，小学生每天达到 10 小时、初中生每天 9 小时、高中生每天 8 小时。原则上，走读生早上统一到校时间，义务教育阶段不早于 7:30，高中不早于 7:00。小学上午上课时间一般不早于 8:20，中学一般不早于 8:00。联合家长做好走读生作息指导，晚上休息时间小学生不晚于 21:20，初中生不晚于 22:00，高中生不晚于 23:00。原则上，寄宿制学生早上统一起床时间，初中不早于 7:00，高中不早于 6:30；晚自习结束时间，初中不晚于 21:00，高中不晚于 21:30。不得将晚自习时间分配到各学科进行上课或补课。义务教育阶段学校不得组织走读学生参加在校晚自习。寄宿制学校应确保学生中午休息时间不少于 1 个小时。晚自习结束后及时组织学生回寝睡眠，宿管值班领导、教师要加强学生睡眠巡逻管理。各中小学校要通过讲座、家长会、网络等多种形式对学生家长开展宣传教育活动，引导学生家长配合学校做好学生居家期间作息时间制度的落实工作。

（三）强化手机管理。坚持有限带入校园原则，通校生原则上不得让学生将手机带入校园，住校生确需带入的，由学校统一保管，禁止带入课堂。学校要通过设立校内公共电话、建立班主任沟通热线或提供其他便捷联系途径，解决学生与家长

通话需求。学校要通过国旗下讲话、班团队会、心理辅导、校规校纪等多种形式加强教育引导，让学生科学理性对待并合理使用手机，避免简单粗暴管理行为。学校要将手机管理的有关要求告知学生家长，讲清过度使用手机的危害性和加强管理的必要性，指导家长加强对孩子使用手机的督促管理。

**（四）净化读物管理。**坚持在国家和省定目录内选用教材和教辅，坚持“一科一辅”原则，不得以任何形式强迫学生订购教辅资料。建立健全进校读物审查机制，不使用未经审定的教材，校本课程原则上不编写出版教材。学校要以教育部推荐的中小学生阅读指导目录为主，根据中小学生年龄特点配齐配足必读书本和选读书本。要对学校现有图书开展全面排查清理，凡有内容不健康、与党和国家政策方针相违背、不符合中小学生年龄特点、不适合中小学生阅读的书籍，一律下架处理。要加强党史、革命史、思想政治理论及其他学科理论读物的阅读引导，积极开展书香校园创建，组织学生开展阅读活动，促进学校内涵发展。

**（五）深化体质管理。**坚持“健康第一”的教育理念，履行学生体质健康促进工作职责。引导学生科学锻炼，掌握健康知识。要严格落实国家课程标准，开齐开足上好体育与健康课程，严禁随意挤占、挪用。因天气原因，室外体育课可调整为室内健康教育课，但不得取消。规范开展阳光体育大课间活动，寄宿制学校坚持早操制度，确保学生每天在校体育锻炼时间不

少于1小时。体育课堂要严格落实“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”的体育教学模式，确保开展的运动技能指导符合规定，运动量达到要求，让学生掌握1-3项运动技能。学校每年至少举办1次学生运动会或体育节。学校每学年要开展学生体质健康标准测试，建立体质健康档案，针对健康不达标 的学生开展健康干预，确保学生体质健康水平不断提升。学校要按照规定开设健康教育课，配备卫生专业技术人员、保健教师、心理健康教师。

### 三、保障措施

（一）提高思想认识。学校要转变观念，树立正确的教育质量观，以“五项管理”工作落实为突破口，切实加强教育教学管理工作的针对性和有效性。要建立健全以“五项管理”为主的管理机构，夯实岗位职责，明确工作任务和要求，建章立制，要将“五项管理”落到实处、落到细节、落到日常。

（二）营造浓厚氛围。各中小学校要加强宣传引导，让学生、家长、社会各界普遍认同并广泛支持，助推本项工作顺利开展。学校要建立会商机制，强化集体研讨，帮助教师学习掌握“五项管理”的具体内容和要求。要搭建各类平台，创造性地开展形式多样、丰富多彩的活动，引导广大师生、家长深度参与。

（三）强化督查交流。学校要把“五项管理”工作作为教育教学管理的重要内容，完善激励约束机制，纳入教师业务考

核体系，教体局定期对“五项管理”实施情况进行督查，督查结果纳入年终综合督导。定期举行“五项管理”工作展评活动，树立典型，学习交流，取长补短，共同提高。

安丘市教育和体育局

2021年9月18日

（此件公开发布）