

威环教体字〔2021〕74号

**威海市环翠区教育和体育局**  
**关于印发《环翠区中小学“五项管理”实施细则》**  
**的通知**

各中小学校：

为贯彻落实国家省市有关“五项管理”的政策文件精神，规范学校办学行为，切实减轻学生过重学业负担，全面促进学生健康成长、全面发展，环翠区教育和体育局制定了《环翠区中小学“五项管理”实施细则》，现印发给你们，请认真贯彻落实。

威海市环翠区教育和体育局

2021年10月12日

# 环翠区中小学“五项管理”实施细则

为落实教育部、省教育厅、市教育局对中小学生作业、睡眠、手机、读物、体质管理(简称“五项管理”)的有关要求,全面促进中小学生健康成长,特制定本细则。

## 一、总体要求

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻教育方针,坚持“五育并举”,落实立德树人根本任务,发展素质教育,确保中小学生作业、睡眠、手机、读物、体质管理规范化、科学化。

## 二、工作目标

加强学生作业布置科学性、合理性规范要求,确保作业总量不超标;加强学生睡眠及午间休息管理,确保学生睡眠充足;加强学生手机进校园管控,确保必要时学生能和家长正常沟通交流;加强学生读物排查清理,确保学生养成良好阅读习惯;加强体质管理,确保切实提高学生体质健康水平。

## 三、主要任务

### (一) 加强作业管理

1. **把握育人功能**。各学校要遵循教育规律、坚持因材施教,严格执行课程标准和教学计划,坚持小学一年级零起点教学。在课堂教学提质增效基础上,切实发挥好作业育人功能,布置科学合理有效作业,帮助学生巩固知识、形成能力、培养习惯,帮助

教师检测教学效果、精准分析学情、改进教学方法，促进学校完善教学管理、开展科学评价、提高教育质量。

**2. 健全管理机制。**各学校要完善作业管理细则，明确具体工作要求，并在校内进行公示。学校要切实履行作业管理主体责任，加强作业全过程管理，每学期初要对学生作业作出规划，加强年级组、学科组作业统筹协调，合理确定各学科作业比例结构，建立作业总量审核监管和质量定期评价制度。

**3. 强化作业统筹。**小学一、二年级不得留书面家庭作业，其他年级家庭作业每天控制在 60 分钟以内，初中学生书面家庭作业每天不得超过 90 分钟。各学校要完善作业管理办法，特别是要加强学科组和年级组的统筹，严格按照规定控制作业总量。教师要充分利用课堂教学时间和课后服务时间加强学生作业指导，培养学生自主学习和时间管理能力，使小学生在校基本完成书面作业、初中生在校完成大部分书面作业。

**4. 注重作业设计。**要切实提高作业设计质量，将作业设计工作纳入本校教研工作体系，确保作业难度符合学生实际，不得超过课程标准要求。鼓励分层布置作业，布置弹性作业、个性化作业，注重设计探究性作业、实践性作业，探索跨学业、综合性作业，进一步创新适应不同学生学习需要的作业形式。

**5. 规范作业布置。**课后书面作业以教材课后练习、学校统一征订的教辅资料为主，其他课后的探究性学习、习作练习、阅读及书写训练等学业安排布置，均应根据课程计划及课程实施情况

安排。坚决杜绝给学生布置机械性、重复性、高难度的作业，双休日及节假日不得加大作业量，不准用增加作业量的方式惩罚学生，特别是教师不得通过QQ和钉钉等方式布置作业。

**6. 严肃作业批改。**教师要对布置的学生作业全批全改，不得要求学生自批自改，强化作业批改与反馈的育人功能。作业批改要正确规范、评语恰当，要求学生对错误作业及时订正，及时做好向学生的反馈、答疑等工作。通过作业精准分析学情，采取集体讲评、个别讲解等方式有针对性地及时反馈，特别要强化对学习有困难学生的辅导帮扶。不得给家长布置或者变相布置作业，不得要求家长检查和批改作业。

## （二）加强睡眠管理

**1. 加强科学睡眠教育。**各学校要把科学睡眠宣传教育纳入课程教学体系、教师培训内容和家校协同育人机制，通过体育与健康课程、心理健康教育、班团队活动、科普讲座以及家长学校、家长会等多种途径，大力普及科学睡眠知识，广泛宣传充足睡眠对于中小学生健康成长的极端重要性，提高教师思想认识，教育学生养成良好睡眠卫生习惯，引导家长重视做好孩子睡眠管理。

**2. 保障学生睡眠时间。**根据不同年龄段学生身心发展特点，小学生每天睡眠时间应达到10小时，初中生应达到9小时。学校、家庭及有关方面应共同努力，确保中小学生充足睡眠时间。

**3. 统筹学校作息时间。**走读生到校时间不得早于7:30，小学上午上课时间一般不早于8:20，初中一般不早于8:00；各学校不

得要求学生提前到校参加统一的教育教学活动，对于个别因家庭特殊情况提前到校学生，门卫应提前开门、妥善安置；合理安排课间休息和下午上课时间，寄宿生要合理安排作息时间，确保学生达到规定睡眠时间要求。

**4. 合理安排就寝时间。**小学生就寝时间一般不晚于 21:20；初中生一般不晚于 22:00。个别学生经努力到就寝时间仍未完成作业的，班主任应督促按时就寝不熬夜，确保充足睡眠。

**5. 加强睡眠监测督导。**各学校要高度重视中小学生睡眠管理与指导工作，将学生睡眠状况纳入学生体质健康监测和教育质量评价监测体系，充分利用现代信息技术手段，提高学生睡眠管理的科学性、针对性和实效性。教育督导部门要把学生睡眠管理工作纳入日常监督范围。

### （三）加强手机管理

**1. 限制带入校园。**各学校应利用班会、家长会等多种方式告知学生和家长，原则上不得将手机带入校园。学生确有将手机带入校园需求的，须经学生家长同意、书面提出申请，进校后应将手机交由班主任统一保管，禁止带入课堂。

**2. 细化管理措施。**各学校要制定具体办法，明确统一保管的场所、方式、责任人，提供必要保管装置。要通过建立班主任沟通热线等措施，解决学生与家长通话需求。

**3. 加强教育引导。**各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，提高学生信息化素养和自我管理能力，避免简单粗暴管理行为。

**4. 做好家校沟通。**各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。家长应履行教育职责，加强对孩子使用手机的督促管理，形成家校协同育人合力。

**5. 加强督导检查。**教育督导部门要加强指导学校细化手机管理规定，广泛听取意见建议，及时解决学校手机管理中存在的问题。

#### （四）加强读物管理

**1. 激发阅读兴趣。**各学校要大力倡导学生爱读书、读好书、善读书，可设立读书节、读书角等，优化校园阅读环境，推动书香校园建设。注重开展形式多样的阅读活动，提高学生阅读兴趣，培养良好阅读习惯。

**2. 科学推荐读物。**学校是进校园课外读物推荐责任主体，负责组织本校课外读物的推选、审核工作。推荐原则、程序按《教育部关于印发<中小学生课外读物进校园管理办法>的通知》执行，进校园课外读物推荐目录要向学生家长公开，坚持自愿购买原则，禁止强制或变相强制学生购买课外读物，不得组织统一购买。

**3. 加强图书室（馆）建设。**各学校要加强图书室（馆）建设，定期更新图书，提高图书室（馆）的使用率。鼓励在教室、走廊设置图书角、图书柜、小书箱等，方便学生阅读，丰富阅读体验。

**4. 建立督查机制。**各学校要加强对学生携带进入校园读物的管理，发现问题读物应及时予以有效处置，消除不良影响。教育督导部门要建立进校园课外读物推荐报备制度，畅通社会和群众监督渠道，定期对进校园课外读物的推荐情况开展抽查，将课外读物进校园有关情况纳入督导范围。

#### （五）加强体质管理

**1. 配齐专业教师。**各学校要在核定的教师总人数内，按照教学计划中体育课授课时数所占的比例和开展课余体育活动的需要配备专兼职体育教师。

**2. 落实课程标准。**按照国家《体育与健康》课程标准，开足开好体育课，严格落实 1-2 年级每周 4 课时，3-9 年级每周 3 课时。有条件的学校每天开设 1 节体育课。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，确保指导运动技能符合要求，运动量达到要求。

**3. 开展体育活动。**各学校要定期举办学生运动会或综合性体育节，大力开展校园特色体育项目，加强专项体育人才培养。中小学校每天统一安排 30 分钟的阳光体育大课间活动，保证学生每天在校体育锻炼时间不少于 1 小时；要培养学生掌握 1-2 项运动技能，形成良好的体育锻炼习惯，切实提高体质健康水平。

**4. 综合防控近视。**非学习目的的电子产品使用单次不宜超过 15 分钟，每天累计不宜超过 1 小时；使用电子产品学习 30-40 分钟后，应休息远眺放松 10 分钟。避免不良用眼行为，监督并随时

纠正孩子不良读写姿势，应保持”一尺、一拳、一寸”要求，读写连续用眼时间不宜超过 40 分钟。

**5. 做好体质检测。**认真做好每年一次的国家学生体质健康达标测试，依据《国家学生体质健康标准》，如实记录测试结果，并将测试成绩及时录入系统，保证上报率 100%。完善学生体质健康不达标的学生台账，针对体质健康不达标的学生，制定相应管理措施、改善计划，健全以体质健康水平为重点的“监测一评估一反馈一干预一保障”闭环体系。

**6. 加强健康教育。**改善学校教学、卫生基础设施和条件，加强学生营养配餐管理，通过有计划地开展学校健康教育，培养学生的健康意识与公共卫生意识，掌握必要的健康知识和技能，促进学生养成健康的行为和生活方式，减少或消除影响健康的危险因素，为学生一生的健康奠定坚实的基础。

**7. 健全责任机制。**教育督导部门将统筹全校学生体质健康管理，加强指导、定期汇报，督促学校细化体质健康管理规定。各学校要将体质健康管理纳入日常管理，定期召开会议进行专题研究，通过家长会、家长信箱、家访等形式加强与家长的沟通。

#### 四、工作要求

**（一）提高思想认识。**抓好中小学生作业、睡眠、手机、读物、体质“五项管理”是关系学生健康成长、全面发展的大事，也是广大家长的烦心事。各学校要站在为国家、为民族培养高素质

质建设人才的高度，增强工作使命感、责任感、紧迫感，细化工作措施，做细做实各项工作，确保工作有序推进，取得实效。

（二）加强宣传引导。加强学生作业、睡眠、手机、读物、体质等“五项管理”，是贯彻落实国家和省市工作精神的具体体现，是促进学生健康成长的有效路径，也是教育高质量发展的必然要求。各学校要加强宣传引导，充分发挥家长学校的家校沟通纽带作用，并通过印发致家长一封信、召开家长会、班会等形式，使“五项管理”制度家长知晓，学生熟记，让学生、家长以及社会各界普遍认同并广泛支持，使家长尽到监护责任，不给孩子布置额外家庭作业，督促孩子按时休息，积极参加体育锻炼，监督孩子不阅读有害读物、不玩有害游戏，教育孩子自觉遵守“五项管理”制度，形成家校共育合力。

（三）严格督查考核。教育督导部门将加强对各学校“五项管理”的督促指导，确保“五项管理”落实落细。同时，将“五项管理”纳入学校考评体系，实行定期督导考核。校长是“五项管理”工作第一责任人，切实履职尽责，对“五项管理”工作落实不到位的年级和个人，将按照学校相关制度严格追责问责。

