

# 淄博市周村区教育和体育局文件

周教体发〔2021〕64号

---

## 关于印发《加强中小学“五项管理” 工作的实施方案》的通知

各学校：

现将《加强中小学“五项管理”的工作实施方案》的通知印发给你们，请各学校认真贯彻执行，全面推进各项任务落实，确保“五项管理”工作成效。

周村区教育和体育局

2021年6月17日



# 加强中小学“五项管理”工作的实施方案

为贯彻落实国家、省、市教育行政部门关于加强中小学生学习、睡眠、手机、读物、体质“五项管理”的有关要求，现就加强我区中小学生学习“五项管理”工作的有关事项安排如下：

## 一、指导思想

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻落实习近平总书记关于教育的重要论述，全面落实立德树人根本任务和健康第一的教育理念，全面加强“五项管理”，推进育人方式改革，减轻学生过重学业负担，促进中小学生健康成长，办好人民满意的教育。

## 二、工作目标

各学校要成立工作领导小组，制定实施细则，推动“五项管理”全面落地实施，把行之有效的工作做法制度化，力争形成长效管理监督机制。同时将落实“五项管理”、完善相关配套措施作为解决群众“急难愁盼”问题的重要抓手，助力每一个孩子的健康成长，不断提升群众满意度。

## 三、重点任务

### （一）关于手机管理。

1. 细化管理措施。各学校将手机管理纳入学校日常管理，原则上学生不得将个人手机带入校园，确保手机有限带入校园、禁止带入课堂。结合实际情况科学制定具体管理实施方案，规范学生带手机入校园的申请、审批、建档等管理制度，明确统一保管的场所、方式、责任人、保管装置、离校领取方式等内容。

2. 优化管理服务。各学校要建立多元校园通讯方式，设立校内公共电话，开放年级办公室电话，便于学生在校园内与家长联系，不得用手机布置作业或要求学生利用手机完成作业。

3. 加强教育引导。各学校要通过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，提高学生信息素养和自我管理能力，每学期开学第一周要集中开展手机使用、管理专题教育。发现学生违反规定将手机带入校园或带入课堂的，要通过家校协同配合、心理疏导等方式加强教育引导，避免简单粗暴管理行为。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。

## （二）关于睡眠管理

1. 统筹学校作息时间表。各学校要完善学校作息时间表，小学上午上课时间一般不早于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教育教学活动，对于个别因家庭特殊情况提前到校的学生，学校应提前开门、妥善安置。

2. 明确睡眠时间要求。各学校要根据不同年龄段学生身心发展特点，明确学生睡眠时间，即小学生每天睡眠时间应达到10小时，初中生应达到9小时，高中生应达到8小时。寄宿制学校要加强作息时间表管理，家校共同努力，确保中小学生学习充足睡眠时间。

3. 合理安排就寝时间。各学校要指导家长和学生制订学生作息时间表，促进学生自主管理、规律作息、按时就寝。坚决防止学生学业过重挤占睡眠时间，个别学生经努力到就寝时间仍未完成作业的，应先按时就寝，作业可暂不完成；教师应有针对性帮

助学生分析原因，加强学业辅导，提出改进策略，如有必要可调整作业内容和作业量，确保学生充足睡眠时间。

4. 加强科学睡眠宣讲。各学校要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。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。指导学生统筹用好回家后时间，指导家长营造温馨舒适的生活就寝环境，确保学生身心放松、按时安静就寝。

5. 理性选择校外机构。各学校教育引导家长树立正确教育观念，理性看待参加校外培训的作用；帮助家长了解校外培训机构黑白名单制度，谨慎选择合法的教育培训机构，切不可跟风或随意为孩子安排校外培训；让家长知晓校外培训机构晚课结束时间不得晚于 20:30，不得布置任何形式家庭作业等规定，尽量减少孩子的学业负担。

### （三）关于读物管理

1. 营造阅读氛围。各学校要大力倡导学生爱读书、读好书、善读书，优化校园阅读环境，推动书香校园建设。健全学校图书馆、班级图书角管理，开放学校图书馆图书资源，拓展学生阅读活动，充分发挥课外读物育人功能。

2. 科学推荐读物。各学校应根据实际需要做好课外读物推荐和管理工作，建立课外读物进校园管理制度，明确推荐程序、审核、公示、报备等要求，防止问题读物进校园。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，各学校不得组织统一购买。

3. 加强读物监管。各学校要掌握课外读物进校园情况，任何单位和个人不得在校园内通过举办讲座、培训等活动销售课外读物。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。

#### （四）关于作业管理

1. 严控作业总量。各学校要确保小学一二年级不布置书面家庭作业，小学其他年级每天书面作业完成时间平均不超过60分钟；初中每天书面作业完成时间平均不超过90分钟；高中要合理安排作业时间。充分利用课堂教学时间和课后延时服务时间，努力做到小学生在校内基本完成书面作业，中学生在校内完成大部分书面作业。周末、寒暑假、法定节假日也要控制书面作业时间总量。

2. 优化作业设计。各学校树立科学的作业观，积极探索“互联网+”环境下作业的设计、布置、评改、效果反馈和质量跟踪机制，关注学生个体差异，实行“基础作业+弹性作业”模式，精心设计作业内容，落实作业分层布置。切实避免机械、无效训练，严禁布置重复性、惩罚性作业。

3. 规范作业批改。各学校要完善作业监控管理机制，教师要对布置的学生书面作业全批全改，不得要求学生自批自改，杜绝将学生作业变成家长作业或要求家长检查批改作业等现象。作业批改要正确规范、评语恰当。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。

#### （五）关于体质管理

1. 加强宣传教育引导。各学校要通过体育与健康课程、大课间、课外体育锻炼、体育竞赛、班团队活动、家校协同联动等多种形式加强教育引导,让家长 and 中小学生科学认识体质健康的影响因素,了解运动在增强体质、促进健康、预防肥胖与近视、锤炼意志、健全人格等方面的重要作用,提高学生体育与健康素养,增强体质健康管理的意识和能力。

2. 落实国家课程标准。各学校要严格落实国家规定的体育与健康课程标准刚性要求,小学一至二年级每周4课时,小学三至五年级和初中每周3课时,高中每周2课时,有条件的学校每天开设1节体育课,确保不以任何理由削减、挤占甚至不开体育与健康课的现象。

3. 保证体育活动时间。各学校合理安排学生校内、校外体育活动时间,着力保障学生每天校内、校外各1小时体育活动时间。全面落实阳光体育大课间活动制度,各学校每天统一安排30分钟的大课间体育活动,每节课间应安排学生走出教室适量活动和放松。大力推广家庭体育锻炼活动,有锻炼内容、锻炼强度和时长等方面的要求,不提倡安排大强度练习。学校要对体育家庭作业加强指导,提供优质的锻炼资源,及时和家长保持沟通。

4. 提高体育教学质量。各学校要聚焦“教会、勤练、常赛”,逐步完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”学校体育教学模式,帮助每位学生掌握1—2项运动技能。组织开展“全员运动会”等多种形式的活动,构建完善“校内竞赛—校级联赛—选拔性竞赛”中小学体育竞赛体系。

5. 开展近视综合防控。各学校组织学生每天上下午各做1

次眼保健操，每学期开展 2 次全覆盖视力筛查，每学期至少开展一次视力健康教育活 动。实施学校教室照明、课桌椅和作业本达标工程。各学校监督并随时纠正孩子不良读写姿势，避免不良用眼行为，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。

6. 做好体质健康监测。各学校要按照国家要求每学年开展一次学生健康体检、一次学生体质测试。建立完善以体质健康水平为重点的“监测—评估—反馈—干预—保障”闭环体系。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。

#### 四、工作要求

(一) 提高思想认识，确保“五项管理”工作取得实效。各学校要站在为国家为民族培养高素质建设人才的高度，增强工作使命感、责任感、紧迫感，进一步转变教育观念，成立以校长为组长的领导小组，健全工作机制，明确岗位责任，细化工作措施，结合实际制定实施方案，做到“一校一策”，确保“五项管理”工作取得实效。

(二) 加强家校合作，确保“五项管理”工作形成合力。各学校要加强家校合作，充分发挥家长学校、家委会、家长会的重要作用，教育引导家长树立正确的教育观、成才观，指导家长理性设置对孩子的期望值，鼓励孩子尽展其才，倡导家长主动用阅读、体育运动等正能量活动充实自己的生活，为孩子健康成长树立榜样。各学校每学期至少召开 1 场家长会、组织 1 次家庭教育指导、举行 1 次家长开放日活动、发出致家长一封信，引导家长

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，不看不健康的影视片，不玩有害游戏，提高家长履行家庭教育职责的能力和水平，形成家校协同育人合力。

(三)加大宣传力度，确保“五项管理”工作形成良好氛围。各学校要加大宣传力度，通过多种形式加强教育引导，充分利用各级新闻媒体和教育内部宣传阵地，宣传好政策，推介好经验，使“五项管理”制度家长知晓、学生熟记、社会各界普遍认同并广泛争取社会各界的支持，营造良好氛围。

(四)严格督导检查，确保“五项管理”工作落到实处。区教育局将组织“五项管理”专项督导，并作为中小学校责任督学挂牌督导重点内容，做到一月到校督导一次，对发现的问题要及时督促整改，切实做到全覆盖无死角。各学校要定期开展自查工作，及时发现问题，及时整改纠偏，确保“五项管理”工作落到实处。