

# 晋城市教育局文件

晋市教基字〔2024〕3号

## 关于统一全市义务教育阶段学校作息时间表 促进学生健康成长的

各县（市、区）教育局，市直各义务教育阶段学校：

为深入贯彻落实中央、省、市“双减”要求，落实学校教育教学质量和服务水平进一步提升，学校课后服务基本满足学生需求，学生学习更好回归校园，学生过重作业负担和校外培训负担3年内成效显著的工作目标；进一步规范全市义务教育阶段学校课后服务工作、切实减轻学生课业负担，保证学生睡眠时间，促进学生身心健康发展，自2024年5月开始，全市义务教育阶段学校执行统一的作息时间表，现将相关工作通知如下：

一、统一全市义务教育阶段学校作息时间是坚持“学生为本、

健康第一”的育人理念，遵循学生成长规律和教育教学规律，促进学生健康成长与全面发展的重要举措。各地各校要坚持健康成长至上、做好家校社协同，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、全市义务教育阶段学校5月至9月执行夏季作息时间表，10月至次年4月执行冬季作息时间表。晋城市义务教育阶段学校冬季、夏季作息时间表见附件。义务教育阶段寄宿制学校作息时间表参照晋城市义务教育阶段学校作息时间表由学校制定，并报主管教育行政部门批准。寄宿制学校学生早晨起床时间不早于走读生上课时间1小时，晚上就寝时间小学生一般不晚于21:20，初中生一般不晚于22:00。

三、各地各校要认真落实教育部《义务教育课程方案（2022年版）》和山西省教育厅《山西省义务教育课程实施办法（2022年版）》，按照国家课程设置方案，不得随意增减课程、课时；各学校按照各科目课时总数，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。各学校要切实保障体育课时，每天统一安排不少于30分钟大课间体育活动，每天上、下午各组织一次眼保健操，没有体育课的班级当天下午要将

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。

四、各义务教育阶段学校要严格执行小学上午上课不得早于8:20，初中不得早于8:00的规定。在规定到校时间前，学校和教师不得安排或要求学生进行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。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。

五、各义务教育阶段学校不得随意扩大课后服务的范围，学校为学生提供的早到校看管、午餐午休托管、晚自习等不得纳入课后服务范围；课后服务必须严格遵循学生自愿参加的原则，学校和教师不得强制要求学生参加，任何学校和教师不得利用课后服务组织学生刷题备考、讲授新课或集体补课，要充分发挥课后服务的育人功能，因地因校制宜，开设丰富多彩的德育、体育、美育、劳动、阅读、科学、兴趣小组和社团活动，适当增加学生参加体育锻炼的时间，为有需要的学生提供辅导答疑和学习拓展指导，促进学生全面发展。

六、各义务教育阶段学校校长是规范办学行为的第一责任人，要严格执行晋城市义务教育阶段学校作息时间的相关规定，不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假假期，组织未成年学生集体

补课；各县（市、区）教育行政部门要落实属地管理主体责任，加强对辖区义务教育学校作息时间、课程开设的监督检查，对发现的问题，要及时督促整改，对屡禁不止的学校，要严肃追究学校主要负责人的责任；市教育局将不定期组织开展专项督导检查，并将学校作息时间执行、规范办学行为、减轻学生课业负担等纳入对县（市、区）履行教育职责评价和学校办学质量评价的重要内容。

附件：晋城市义务教育阶段学校作息时间表



（此件主动公开）

附件

# 晋城市义务教育阶段学校作息时间表（冬季）

## 小学作息时间表

节次	时间	时长 (分钟)
第一节	8:20 - 9:00	40
第二节	9:10 - 9:50	40
课间操+眼保健操	9:50 - 10:20	30
第三节	10:20 - 11:00	40
第四节	11:10 - 11:50	40
第五节	14:30 - 15:10	40
第六节	15:20 - 16:00	40
课间活动	16:00 - 16:30	30
课后服务(自选课程)	16:30 - 17:10	40
课后服务(自主作业)	17:20 - 18:00	40

## 初中作息时间表

节次	时间	时长 (分钟)
第一节	8:00 - 8:45	45
第二节	8:55 - 9:40	45
课间操+眼保健操	9:40 - 10:10	30
第三节	10:10 - 10:55	45
第四节	11:05 - 11:50	45
第五节	14:20 - 15:05	45
第六节	15:15 - 16:00	45
课间活动	16:00 - 16:30	30
第七节	16:30 - 17:15	45
课后服务(自选课程)	17:25 - 18:10	45
课后服务(自主作业)	18:15 - 19:00	45

# 晋城市义务教育阶段学校作息时间表（夏季）

## 小学作息时间表

节次	时间	时长 (分钟)
第一节	8:20 - 9:00	40
第二节	9:10 - 9:50	40
课间操+眼保健操	9:50 - 10:20	30
第三节	10:20 - 11:00	40
第四节	11:10 - 11:50	40
第五节	15:00 - 15:40	40
第六节	15:50 - 16:30	40
课间活动	16:30 - 17:00	30
课后服务(自选课程)	17:00 - 17:40	40
课后服务(自主作业)	17:50 - 18:30	40

## 初中作息时间表

节次	时间	时长 (分钟)
第一节	8:00 - 8:45	45
第二节	8:55 - 9:40	45
课间操+眼保健操	9:40 - 10:10	30
第三节	10:10 - 10:55	45
第四节	11:05 - 11:50	45
第五节	14:50 - 15:35	45
第六节	15:45 - 16:30	45
课间活动	16:30 - 17:00	30
第七节	17:00 - 17:45	45
课后服务(自选课程)	17:55 - 18:40	45
课后服务(自主作业)	18:45 - 19:30	45

---

抄送：市纪委监委驻市教育局纪检监察组。

---

晋城市教育局办公室

2024年3月26日印发

---