

# 海南省教育厅文件

琼教基〔2025〕4号

## 海南省教育厅 关于优化义务教育学校学生作息时间的通知

各市、县、自治县教育局，三沙市民生事业局，厅直属中学：

为深入贯彻落实“双减”政策和“六项管理”有关规定，坚持“健康第一”的育人理念，科学合理安排中小学生学习、休息、锻炼时间，切实保障中小学生身心健康发展，现将有关事项通知如下：

### 一、教育教学时间安排

（一）上课时间。小学上午上课时间一般不早于8:20，中学一般不早于8:00；学生到校时间由学校综合考虑学生睡眠保障、上学路途远近、早操早读等实际情况合理确定，对于因家庭特殊情况需要提前到校学生，学校应提前开门、妥善安置，避免学生在学校门口聚集。

(二) 课间安排。义务教育学校课间休息时间调整为不少于15分钟，每天至少安排一次30分钟的大课间。组织好每天上、下午各一次眼保健操，确保学生每天综合活动时间不少于2小时。调整后，午餐午休时间、放学时间总体保持不变。严禁教师采取“拖堂”或其他方式挤占学生课间休息时间，严禁对学生课间活动设置不必要的约束，鼓励学生走出教室通过文体活动或远眺等方式放松。学校要充分挖掘和利用现有资源，合理规划课间活动行进路线，创造适宜的课间休息环境，加强安全管理，引导学生安全有序开展课间活动。

## 二、作息时间安排

### (一) 午休安排

鼓励各地各校积极探索为有需求的学生提供中午放学后的午餐午休服务，为学生提供卫生、安全的就餐环境，确保食品安全。午休可安排在宿舍、教室、图书馆、阅览室、多功能室或具备消防安全及相应条件的其他场所。

### (二) 课后服务

各市县义务教育学校学生课后服务要确保做到全覆盖和有需求的学生全覆盖。各地课后服务时间要和家长下班时间相衔接，原则上不早于当地正常下班时间，不早于17:30。对有特殊需要的学生，学校应提供延时托管服务。

### (三) 早读、早操、晚自习

在保证学生睡眠时间的前提下，有条件的学校可安排早读、

早操、晚自习。严禁在早读和晚自习时间安排授课，可安排教师跟班个别辅导答疑。

#### （四）就寝时间

中小学校要指导家长和学生制订学生作息时间表，规律作息、按时就寝，确保充足睡眠。小学生每天睡眠时间应达到10小时，就寝时间一般不晚于21:20；初中生应达到9小时，一般不晚于22:00。

寄宿制学校要合理安排教育教学及作息时间，确保学生达到规定睡眠时间要求。各市县要严格实行五日作息制，严禁学校利用寒暑假和国家法定节假日组织学生到校集中上课。

### 三、有关要求

（一）稳妥落实推进。各市县要牢固树立“健康第一”的教育理念，结合本地实际，充分考虑地区、城乡、学校、学段和季节，严格按照课程设置方案指导学校统筹好学校课程设置有和现有课间时长，因地因校制宜逐步落实学生作息时间优化安排，着力保障中小学生学习健康成长、全面发展。

（二）强化宣传引导。各市县要把优化学生作息安排工作纳入家校协同育人机制，广泛宣传充足休息对于中小学生学习健康成长的极端重要性，提高教师思想认识，提升课堂教学实效，合理调控作业总量；教育学生坚持劳逸结合、适度锻炼；引导家长重视做好孩子睡眠管理，营造温馨舒适的生活就寝环境，切实保障学生良好睡眠，促进学生身心健康。

(三) 加强规范管理。各市县要指导学校制定优化学生作息安排工作制度，要对规范作息时间、优化课间活动等情况进行全面检查，各学校责任督学每学期至少实地督导1次，对安排不合理、落实不到位的学校予以督促整改。

本通知自 2025 年春季学期起施行，设置为期一个学期的课间休息时间调整缓冲期，各地各校结合实际逐步落实优化安排。普通高中学校参照本通知有关规定执行。琼教基〔2014〕87号文件自动废止。



(此件主动公开)

---

抄送：各高校附属中小学。

---

海南省教育厅办公室

2025年1月24日印发

---