



重庆市南川区教育委员会 关于印发减轻义务教育阶段学生过重作业负担 促进学生全面发展的十项规定的通知

南川教发〔2021〕66号

各中小学、教育管理中心、直属事业单位，机关各科室：

现将《减轻义务教育阶段学生过重作业负担促进学生全面发展的十项规定》印发给你们，请认真贯彻落实。

重庆市南川区教育委员会

2021年10月26日

（此件公开发布）



减轻义务教育阶段学生过重作业负担 促进学生全面发展的十项规定

为贯彻落实中共中央办公厅国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》及教育部关于加强“五项管理”的相关文件精神，深入推进素质教育，全面提高教学质量，切实减轻义务教育阶段学生过重课业负担，促进学生健康快乐成长和德智体美劳全面发展，特作如下规定：

一、严格执行课程计划

学校要按照 2012 年《重庆市义务教育课程计划》，开齐课程，上足课时。严格执行体育课、艺术课（音乐、美术）每周各 3 课时的底线标准。课程辅助活动、综合实践活动按课程计划落实到位。任何学校不得增减课程和课时，严格按教学计划组织教学，不得提前结束新课。

二、控制学生在校学习时间，加强睡眠管理

学生上午上课时间，小学不得早于 8:20，中学不得早于 8:00。合理安排课间休息和下午上课时间，保障学生必要的午休时间。严禁教师“拖堂”或采取其他方式挤占学生课间休息时间，严禁统一组织学生上早自习、午自习，严禁强迫走读学生上晚自习。寄宿制初中在确保学生足够睡眠的前提下，工作日晚上可开设不



超过 2 课时的晚自习，不得在晚自习时间上新课或集体辅导。保证小学生每天不少于 10 小时、初中生不少于 9 小时的睡眠时间。

三、提高课堂效率，落实跟踪问课

进一步转变教学观念，优化教学方式，强化教学管理。聚焦课堂，以“基于标准的教学”为核心，按《南川区课堂教学改革问课方案暨课改实验（先锋）学校课堂教学改革办法》（南川教发〔2021〕40号）精神，落实南川区课堂教学改革“四步十问”，切实提高课堂教学质量。加强课堂教学研究，注重启发式、互动式、探究式教学，树立“目标先于内容”“评价先于任务”的课堂理念，遵循“大单元、情境化、过程化、问题化”的原则，紧扣“目标导向、任务驱动、情境体验、真实探究、展示交流”的课堂要求，提升学生课堂学习效率。

四、合理布置与指导学生作业

一、二年级不布置书面家庭作业，三至六年级每天书面作业总量控制在 60 分钟以内，七至九年级每天书面作业总量控制在 90 分钟以内。作业设计要立足学习目标，体现教、学、评的一致性，不断优化作业内容，创新作业形式，提高作业设计质量。教师要充分利用课堂教学和课后服务时间，指导学生尽量在校内完成书面作业，切实履行合理布置作业、批改作业及反馈指导的职责。针对性使用激励性评语、等级评定等批改作业，不得布置重复性和惩罚性作业，不得要求学生自批自改作业，不得要求家



长检查、批改作业。

五、控制学生考试次数和难度

统筹处理好考试、作业、日常评价、质量监测等方面关系，准确把握考试功能，充分发挥考试效能，科学合理安排考试，严格规范考试内容，合理控制考试难度，切实提高命题质量，严禁超标、超进度命题。小学一二年级不进行纸笔考试，义务教育其他年级由学校每学期组织一次期末考试，初中年级从不同学科的实际出发，安排一次期中考试，考试结果实行等级评价，各校不得以其他名义变相组织考试。积极采用课堂观测、随堂练习、师生对话、实验操作、课后作业等方式开展学生学习情况的即时性学业考评，通过定期交流、主题演讲、成果展示、学生述评等方式开展阶段性学业考评。

六、保证学生足够的课间、课外活动和社会实践活动

学校要利用好音乐、美术、科技、劳作、图书（阅览）及实验室等各种功能室和体育场馆，在大课间和课外活动时间组织学生参加体育、艺术、科技、劳动实践、礼仪训练等活动，培养学生创新精神和实践能力，各学校要积极主动为学生组织适宜的研学旅行活动和社会实践活动。

七、规范教辅材料使用和课外读物进校园管理

学校要发挥教师的教学能动性和教材的核心作用，学校为学生推荐征订教辅材料必须严格执行坚持“一科一辅、自愿征订”



原则，严禁任何学校和教师组织学生统一购买教辅材料。所有课外读物推荐必须来自国家批准的推荐目录，由学科教师负责初选，学科组负责审读，学校组织专门小组负责审核把关，确认推荐结果，公示并报区教委基教科备案。所有教辅材料只能由新华书店统一配送或代购。

八、做好“两大全员行动”，加强体质健康管理

学校每年举办一次全体学生参与的运动会（体育节）、艺术节，开展合唱、校园集体舞、班级器乐、儿童歌舞剧等面向全体学生的艺术实践活动，让每个学生都享有展示特长和才华的机会，形成“校校有活动、人人都参加”的局面。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，让每位学生掌握1—2项运动技能和一项艺术特长。推行体育家庭作业，推广家庭体育锻炼活动，做好视力、肥胖等体质健康监测。

九、优化课后服务

深刻认识开展中小学课后服务是落实“双减”工作任务的重要内容，进一步提高义务教育阶段课后服务水平，各学校不得因课后服务随意调整作息时间，不得占用午休时间开展课后服务，城区课后服务结束时间原则上不早于正常下班时间，积极开发设置丰富多彩的艺术、体育、阅读、手工、书法、科普、心理健康、劳动体验等特色课程，努力满足学生的不同需求，不得利用课后



服务时间集体补课或讲新课。严格按标准规范收费行为，不得随意调整课时，变相多计收课后服务费用，所有课后服务收费要纳入学校财务管理，专款专用，加强资金监管，接受社会监督。

十、坚持素质教育评价导向

学校不得以任何形式公布学生的考试成绩，不得按考试成绩对学生排名。不得以升学率、学科考试成绩作为评价学校、教师和学生唯一标准，不得炒作、宣传学校升学率。学生的学期、学年成绩实行“等级+评语”评价。各类评价要围绕立德树人根本目标，利用体育健康、艺术水平、科学素养、劳动实践、学业水平等指标对学生进行综合评价，促进学生全面发展。