

为认真贯彻习近平总书记关于教育的重要论述，全面落实自治区党委和政府的决策部署，自治区教育厅面向社会公开征求意见后，正式印发《关于促进中小学生身心健康发展的十条措施（试行）》，加强学生作业、睡眠、手机、读物、体质管理，引导学校家庭社会树立科学的育人理念，促进学生身心健康发展。

关于促进中小学生身心健康发展的十条措施（试行）

1. 严格教学管理。学校要严格执行国家课程方案，统筹制定教学计划，开齐开足开好国家规定课程。教师要严格按照国家课程标准做好教学准备，课前要指导学生做好预习，课堂上要讲清重点难点、知识体系。学校和教师不得随意增减课时，起始年级要严格按照课程标准零起点教学，严禁教师组织、参与有偿补课。

2. 严格作业管理。学校要统筹调控不同年级、不同学科作业数量，合理安排作业时间，避免机械重复训练，严禁布置惩罚性作业，鼓励布置家务劳动、课外阅读、体育锻炼、艺术鉴赏、社会实践、志愿服务、研究性学习等作业，结合教学实际建立无作业日制度。教师不得使用手机布置作业或要求学生利用手机完成作业，严禁给家长布置作业或变相布置作业，严禁要求家长检查、批改作业和签字。

3. 严格考试管理。学校要科学合理设计考试次数和考试难度，考试内容要符合课程标准和教学进度，不出偏题怪题，减少死记硬背和“机械刷题”现象。学校和教师不得以任何形式公布学生考试成绩和排名，不得以考试成绩作为分班和调班依据，不得通过任何形式以中高考成绩为标准奖励教师和学生，严禁公布、宣传、炒作中高考“状元”和升学率。

4. 严格教辅读物管理。学校要坚持一科一辅，按照教育行政部门公布的教辅目录选用教辅资料，严禁强制或暗示学生、家长购买目录以外的教辅资料。学校要根据教学需要推荐课外读物，严格把关、控制数量，坚持自愿购买原则，不得组织统一购买，严禁以推荐用书、必读用书、指定用书等强制学生和家长购买课外读物。

5. 严格手机管理。学校要落实好手机管理要求，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，确有带入校园需求的，须由学生家长提出书面申请，进校后将手机交由学校统一保管，禁止带入课堂。

6. 严格培训机构管理。各地要对校外培训机构开展学科类培训实行备案管理并向社会公布。校外培训机构不得超国家课程标准和超规定结束时间组织培训，不得以任何形式布置作业。严禁

在职教师到校外培训机构兼职，或为校外培训机构介绍生源、提供相关信息。

7. 加强体育锻炼。学校要严格落实体育课时要求，严禁挤占体育课、大课间等活动时间，保证学生在校期间每天体育活动时间不少于 1 小时，引导家长支持学生参加各种形式的体育活动，确保学生达到体质健康合格标准。

8. 重视视力保护。学校要积极改善学生用眼环境，缩短电子产品使用时间，增加学生户外活动，坚持眼保健操制度，定期开展视力监测，引导学生养成良好用眼习惯，降低近视率。严禁教师拖堂教学占用课间休息时间。

9. 关注心理健康。学校家庭社会要共同关注学生心理健康，建立和谐的亲子关系、师生关系、同伴关系。学校要开设心理健康教育课程，建设心理辅导室，开展心理素质拓展活动，提供心理辅导和心理健康服务。严禁教师歧视、侮辱学生，严禁虐待、

预览已结束，完整报告链接和二维码如下：

https://www.yunbaogao.cn/report/index/reportId=11_4701

