

ICS 13.100
C 56



中华人民共和国国家标准

GB/T 17223—2012
代替 GB/T 17223—1998、GB/T 17224—1998

中小学生学习时间卫生要求

Health requirements of daily learning time for secondary and
elementary school students

2012-12-31 发布

2013-05-01 实施



中华人民共和国卫生部 发布
中国国家标准化管理委员会

前 言

本标准按照 GB/T 1.1—2009 给出的规则起草。

本标准代替 GB/T 17223—1998《小学生一日学习时间卫生标准》和 GB/T 17224—1998《中学生一日学习时间卫生标准》。

本标准整合了 GB/T 17223—1998 和 GB/T 17224—1998 的内容,与原标准相比,主要技术变化如下:

- 修改了每节课的时间;
- 修改了早读、课外自习时间要求;
- 修改了睡眠与体育活动时间要求;
- 增加了课间休息与排课的要求。

本标准由中华人民共和国卫生部提出并归口。

本标准起草单位:华中科技大学同济医学院。

本标准主要起草人:王礼桂、吴汉荣。

中小学生一日学习时间卫生要求

1 范围

本标准规定了中小学生一日学习时间、睡眠与体育活动时间、课间休息与排课要求。
本标准适用于全日制普通中小学,其他类型中小学可参照使用。

2 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

2.1

早读时间 **early morning learning time**

上午课前由学校统一安排的自习时间。

2.2

上课时间 **time in class**

课程表安排的早读、上课、实验实习、课内自习时间。

2.3

课外自习时间 **time out of school hours**

预习、复习及完成学校教师指定的课外作业时间(含晚自习、家庭作业)。

2.4

一日学习时间 **daily learning time**

一天中上课和课外自习时间(不含课间休息时间)。

3 一日学习安排

3.1 一日学习时间

小学一、二年级一日学习时间不应超过 4 h。

小学三、四年级一日学习时间不应超过 5 h。

小学五、六年级一日学习时间不应超过 6 h。

初中各年级一日学习时间不应超过 7 h。

高中各年级一日学习时间不应超过 8 h。

3.2 课时安排

小学生每节课时间不应超过 40 min,上午 4 节,下午 1~2 节。

中学生每节课时间不应超过 45 min,上午 4 节,下午 2~3 节。

3.3 早读、课外自习

小学一、二年级:不宜安排早读,不留书面家庭作业。

小学三至六年级:早读不宜超过 20 min,课外自习时间不应超过 60 min。

中学各年级:早读不宜超过 30 min,课外自习时间不应超过 90 min。

4 睡眠与体育活动时间

4.1 每日睡眠时间

小学生不应少于 10 h。

初中生不应少于 9 h。

高中生不应少于 8 h。

4.2 体育活动时间

确保中小學生每天锻炼 1 h。没有体育课的当天,下午课后应组织学生进行 1 h 集体体育锻炼。

5 课间休息与排课要求

5.1 课间休息

在两节课之间,课间休息时间不应少于 10 min。

第 2 节与第 3 节课之间,课间休息时间不宜少于 20 min~30 min。

5.2 排课要求

一日内不连排两节相同的课程(除作文、实验等特殊需要外),各种文化课间宜插入体育、手工、画图等课程。

小学一、二年级周总课时不应超过 26 节。

小学三至六年级周总课时不应超过 30 节。

中学各年级周总课时不应超过 34 节。