

万荣县教育体育局

万教体函〔2025〕20号

万荣县教育体育局 关于规范中小学校作息时间的 通知

各县直学校、中心校：

为加强中小學生睡眠管理，规范开展中小学校体育综合活动，现根据《山西省中小学规范办学行为“十二条规定”》和中共山西省委教育工作委员会、山西省教育厅《关于加强中小學生综合体育活动的通知》，并结合我县实际，就规范中小学校作息时间通知如下。

- 严格执行中小學生睡眠时间标准，小学生每天 10 小时，初中生每天 9 小时，高中生每天 8 小时。
- 小学上午上课时间不早于 8:20，中学不早于 8:00。
- 小学生就寝不晚于 21:00，初中生就寝不晚于 21:30，高中生就寝不晚于 22:30。
- 各学校每天上午和下午应各安排不少于 30 分钟的阳光大课间。课间休息时间由原 10 分钟延长至 15 分钟。

5、县教体局将把规范作息时间纳入规范办学行为督查内容，不定期深入各校实地督查，问询师生家长，对不规范执行作息时间规定的，将在全县范围通报批评，引起舆情，造成严重影响的，追责到人，严肃处理。请各校结合附件和学校实际，合理调整学校作息时间表。

附件一：万荣县小学统一作息时间表（参考版）

附件二：万荣县中学统一作息时间表（参考版）



附件一

万荣县小学统一作息时间表（参考版）

项 目	冬（春）季	夏（秋）季
第一节课	8:20 - 9:00	8:20 - 9:00
第二节课	9:15 - 9:55	9:15 - 9:55
大课间活动	9:55 - 10:25	9:55 - 10:25
第三节课	10:25 - 11:05	10:25 - 11:05
第四节课	11:20 - 12:00	11:20 - 12:00
午餐（休）	12:00 - 14:10	12:00 - 14:30
第五节课	14:10 - 14:50	14:30 - 15:10
第六节课	15:05 - 15:45	15:25 - 16:05
大课间活动	15:45 - 18:00	16:05 - 18:00
放 学	18:00	18:00

附件二

万荣县中学统一作息时间表（参考版）

项 目	冬（春）季	夏（秋）季
第一节课	8:00 - 8:45	8:00 - 8:45
第二节课	9:00 - 9:45	9:00 - 9:45
大课间活动	9:45 - 10:15	9:45 - 10:15
第三节课	10:15 - 11:00	10:15 - 11:00
第四节课	11:15 - 12:00	11:15 - 12:00
午（餐）休	12:00 - 14:00	12:00 - 14:30
习 字	14:00-14:20	14:30-14:50
第五节课	14:30 - 15:15	15:00 - 15:45
第六节课	15:30 - 16:15	16:00 - 16:45
大课间活动	16:15 - 17:15	16:45 - 17:45
第七节课	17:15 - 18:00	17:45 - 18:30
晚 餐	18:00-18:40	18:30-19:10
晚自习	18:40-21:00	19:10-21:00