

清华中学落实“双减”实施意见及加强“五项管理”工作方案

为认真贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，进一步规范学校办学行为，减轻学生过重课业负担，营造有利于学生健康成长的环境，切实推进育人方式改革，全面发展素质教育，促进学生健康成长，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，根据《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实施意见》，以及教育部关于加强中小學生“五项管理”（作业、睡眠、手机、读物、体质）的相关要求，为了全面落实中央“双减”工作部署，认真贯彻落实“五项管理”相关规定，有序推进相关工作，特制定此工作方案。

一、落实“双减”工作

（一）全面压减作业总量和时长。

1. 健全作业管理制度。健全作业统筹管理机制，学校制定了《清华中学学生课外作业管理办法》，将建立作业校内公示制度，在每个年级每个班级中进行每天作业公示，公示作业内容构成、完成时长等，促进教、练、考一致。要求每一位老师严禁给家长布置或变相布置作业，严禁要求家长检查、批改作业。

2. 提高作业设计质量。学校将制定高质量校本化作业体系建设指导意见，指导各学科组加强校本作业资源建设，鼓励教师通过选编、改编、自主创编等方式设计高质量作业。鼓励教师针对不同学生布置分层、弹性、个性化作业。对完成基础作业有困难的学生开展个别化辅导。依托信息化手段构建作业和学习资源推送机制。

3. 分类控制作业总量。由各年级组统筹各科目作业总量，初中书面作业平均完成时间不超过 90 分钟。

4. 加强作业完成指导。通过课后服务时间，教师指导学生在校内基本完成大部分书面作业；有课后服务科目当天不留回家书面作业，学生回家书面作业总量完成时间不超过 30 分钟。掌握学生学情，加强作业集体讲评、个别面批的针对性，做好答疑辅导。不得要求学生自批自改作业。

5 建立作业监督机制。学校教导处定期检查各学科组作业公示内容，对各学科组公示作业加强指导。作业设计、批改、讲评、辅导等情况作为教师教学常规考核重要内容。

（二）提升学校课后服务水平。

1. 保证课后服务时间。推进学校校内课后服务，学生愿留尽留全覆盖、工作日全覆盖，服务时间一般不少于 2 个小时，结束时间一般不早于当地正常下班时间。安排班主任老师和语数英学科任课教师进行课后服务及相关学生管理工作，对相关教师进行统筹弹性上下班、调休等措施。

2. 提高课后服务质量。学校将制定本校课后服务实施方案，明确实施方式、管理制度、保障机制等。利用课后服务时间指导学生在校完成作业，对学习有困难的学生进行补习辅导，为学有余力的学生拓展学习空间。不得利用课后服务时间讲授新课。

（三）大力提升教育教学质量。

要全面落实义务教育学校免试就近入学政策，加强教学五环节管理，引导教师聚焦课堂教学，着力提升课堂教学质量。

（四）整合用好校内外资源。

着力优化使用校内资源、整合使用校外资源，丰富学校课后服务形式，为学生职业体验、社会实践、生涯教育等创造条件。

（五）强化配套治理和支撑保障。

着力加强课后服务保障、完善家校社协同机制、做好培训广告管控，配足配齐师资力量，把用于教师课后服务补助的经费额度作为增量纳入绩效工资并设立专项，不作为次年正常核定绩效工资总量的基数；严禁教职员工开展校外有偿补课；促进家校社协同，形成减负共识；加强面向未成年人的校外培训广告管理，严肃查处校外培训违法违规广告行为。

二、落实“五项管理”工作

（一）加强手机管理，营造良好环境

从 2016 年开始，学校制定并开始执行《上海市清华中学关于加强学生手机管理办法》，几年来，学校通过学生手机申请制度、学生手机校园内统一保管制度、学校对教师用手机布置或完成作业行为管控制度等举措，加强学生手机带入校园管理。通过主题校班会宣传，《使用手机利大于弊还是弊大于利》主题辩论赛，与区委网信办、区扫黄打非办、区执法大队联合开展“文文明明上网 健健康康成长”为主题的网络安全教育等方式，引导学生文明上网、绿色上网，做好预防学生近视、降低近视率、沉迷网络和游戏的教育引导工作，在家校共同努力下，取得了良好的效果。为进一步做好学生手机管理工作，学校向学生和家长提出如下建

议：

1. 加强沟通引导。家长应加强对学生使用手机的督促管理，把好第一道关口，引导学生养成限时使用手机、非必要不看手机的好习惯，提高学生的自我管理能力。家长要营造良好的家庭氛围，关注孩子心理，防止孩子沉迷于网络和手机游戏。在对孩子的手机管理问题上，应以教育引导为主，“疏堵”结合。

2. 培养课外兴趣。家长可以注重培养学生的课外特长，如球类运动、乐器、书法等，通过丰富的课外活动可以预防孩子沉迷于手机，促进孩子健康发展，形成榜样引领。家长要以身作则，言传身教，尽量不在孩子面前玩手机，给孩子树立一个良好的榜样，引导学生文明上网、绿色上网，及时发现、制止和矫正孩子网络游戏沉迷和不当行为。

3. 学生不得将个人手机带入校园，禁止将手机带入课堂。确有将手机带入校园需求的，经家长同意、向班主任提出书面申请，班级设置手机保管处，进校后将手机交由班主任保管，放学后归还。学生违规携带、使用手机，学校将按《中小学教育惩戒规则（试行）》、《上海市清华中学学生违规违纪教育惩戒处分条例》、《上海市清华中学关于加强学生手机管理办法》等相关规定进行教育处理。

4. 上课期间，如家长要与孩子联系，可通过班主任进行沟通或拨打学校总机64737329进行转接。

5. 学校规定教师不用手机布置作业或要求孩子利用手机完成作业。如有违规现象，家长可拨打学校教导处电话进行反应。

（二）加强睡眠管理，护航身心健康

充足良好睡眠是孩子有效学习和健康成长的重要保障。根据不同年龄段学生身心发展特点，初中生每天睡眠时间应达到9小时。

为保证学生享有充足睡眠时间，促进学生身心健康发展，学校制定了《上海市清华中学加强学生睡眠管理工作制度》，利用健康教育课时间加强学生科学睡眠宣传教育，明确学生睡眠时间要求，学习合理安排学生的作息时间表，学校也会合理调控学生书面作业总量，指导学生充分利用作业辅导课时间，使学生在校内完成大部分书面作业，避免学生回家后作业时间过长，挤占正常睡眠时间。

学校希望家长配合学校也要帮助学生制订作息时间表，促进学生自主管理、规律作息、按时就寝，家校协同保障学生睡眠。

1. 培养良好的睡前习惯。设定好固定的睡眠时间，并督促孩子按时就寝不熬

夜，确保充足睡眠，有利于身体健康。

2. 家长尽可能营造温馨舒适的生活就寝环境，确保孩子身心放松、按时安静就寝，不熬夜，养成良好睡眠习惯。

3. 科学安排学校作息時間。学校规定每天正式上课时间为 8:30，教师不得要求学生提前到校参加统一的教育教学活动，提前到校学生，建议学生在教室自修。每天中午 11:45—12:25 为学生午餐、午休时间，学生饭后在教室进行休息，由班主任统一管理，确保学生午休质量。13:25—13:55 为课间大休息时间。

4. 学校教师会每天关注学生的精神状态，发现问题会及时与家长沟通。学校也会定期对学生睡眠状况进行调查、监测。

（三）加强读物管理，营造书香校园

学校禁止任何人强制或者变相强制学生购买课外读物。学校通过语文阅读课程加强对学生的课外阅读指导，为激发每位同学的阅读兴趣，将读书落到实处。学校向学生和家长提出如下建议：

1. 建议家长课余时间多带孩子去书店、图书馆，以教育主管部门推荐书目为重点，为孩子购买一些适合的书籍，不购买盗版、未正式出版的书籍，培养孩子从小爱读书、勤读书、读好书的习惯。

2. 设立亲子阅读时间。每天抽出一定时间，和孩子一起读书，分享读书成果，营造家庭读书氛围，为孩子终生爱读书打下基础。

3. 鼓励孩子积极参加各级各类读书活动，在活动中展示风采，增强读书的乐趣，感受到读书带来的收获。除学校图书馆外，学校励志楼一楼还设有开放式的图书馆——清华书苑，每个班级还设立班级读书角，通过营造书香校园环境，培养良好阅读习惯。学校每年精心策划开展“校园读书节”活动，参照《教育部推荐新课标中小学课外阅读书目》向学生推荐课外读物，寒暑假也会组织开展经典阅读活动，组织读书小组开展读书沙龙、校外社会实践活动和“小小图书管理员”志愿服务活动，通过形式多样的阅读活动，提高阅读兴趣。

（四）加强作业管理，助力全面发展

根据上级教育有关部门要求，学校制定了《上海市清华中学学生课外作业管理办法》，落实“作业管理”要求，切实加强教学过程管理。学校通过学科教师作业布置备案管理、学生回家作业登记记录、以及作业检查等方法，引导各教研组积极开展作业环节相关研究。

学校要求任课教师在提前试做自己拟布置的作业后，精心设计与科学布置作业，尝试积极向学生明确作业要求及评价方式，提升学生认真完成作业的积极性。教师全批全改学生作业，了解问题，思考对策。对于学习困难学生，学校进一步加强个别化辅导，提倡作业面批面改，为其提供个性化的讲解。此外，学校通过在放学前安排作业辅导课，以减少学生过重的作业负担。为了切实做到减负增效，特向家长建议如下：

1. 培养学生自主学习。家长可与学生一起制定学习计划、树立学习目标，帮助孩子提升自我管理能力、学会时间管理，培养学生按时、独立完成作业的习惯。

2. 注重学习方法指导。学生学习需要帮助时，家长指导应注意方法，进行有效陪伴。家长可以和学生一起分析学习问题成因，耐心倾听学生的苦恼和想法，进行疏导和鼓励，同时以积极乐观的心态加以引导。

3. 减轻额外课业负担。建议家长不要盲目、随意给学生布置作业，加重学生学习负担。不要根据自身爱好给学生报大量兴趣班，占用学生休息时间，增加学生身体和心理负担。

（五）加强体质管理，助力强健体魄

学校严格落实国家规定的体育与健康课程刚性要求，严格执行“三课两操两活动”。学校通过体育与健康课程、大课间（13:25—13:55）、课外体育锻炼、校园体育节、市区各项体育竞赛、向明教育集团运动会、班团队活动、体育作业、家校协同联动等多种形式加强教育引导，提高学生体育与健康素养，增强体质健康管理意识和能力。为了督促学生积极参加体育锻炼，学校向学生和家长提出如下建议：

1. 督促孩子积极参加体育锻炼，完成体育老师布置的体育作业，做到每天锻炼一小时，增强自身的体质和疾病的抵抗力，拥有健康的体魄是学习的根本保证；

2. 家长要告诫孩子在体育活动中既要克服困难，更要量力而行，掌握必要的健康知识和技能。同时督促孩子积极参与体育锻炼，形成良好的体育锻炼习惯，使体质健康水平切实得到提高。

3. 正视中学生群体视力现状，预防近视。学校保障每日两次眼保健操时间，定期开展科学用眼宣传，定期组织学生进行视力检查。家长应配合学校，指导学生养成良好用眼习惯，严格控制孩子居家期间使用电脑、手机的时间，严格控制看电视时间，监督并随时纠正不良读写姿势。

4. 检查家中书桌凳和灯光。孩子的视力和坐姿非常重要，学校会定期检查孩子视力，也会定期调整桌椅的高度。请对家中的学习设备进行一次检查，桌椅调整至合适的高度，学习光源是否专用、是否护眼，并经常关注孩子作业或阅读的姿势。

5. 合理膳食。均衡营养有助于学生身体的健康，引导孩子不挑食、不偏食、不暴饮暴食，避免给孩子的未来健康埋下隐患。