
上海市康健外国语实验中学

关于“五项管理”规定工作实施方案

为落实教育部、上海市教委对中小学生学习、睡眠、手机、读物、体质五项管理工作（以下简称“五项管理”）的有关要求，深化立德树人根本任务，全面促进中小学生学习健康成长，根据《教育部办公厅关于加强中小学生学习手机管理工作的通知》、《教育部办公厅关于加强义务教育学校作业管理的通知》、《教育部办公厅关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》、《教育部关于印发<中小学生学习课外读物进校园管理办法>的通知》、《教育部办公厅关于进一步加强中小学生学习体质健康管理工作的通知》要求，以及徐汇区教育局的相关方案，结合本校实际，特制定本实施方案。

一、总体思路

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入学习贯彻习近平总书记关于教育的重要论述，认真落实 2021 年全国教育工作会议精神 and 中央全面深化改革委员会第十九次会议和市教委专项会议精神，努力从“小切口”推进“大改革”，确保学生学习、睡眠、手机、课外读物、体质健康管理规范化、科学化，切实减轻学生过重课业负担，积极营造有利于学生健康成长的育人环境，全面促进学生学习健康成长。

二、组织领导

学校组建由校长任负责人的“五项管理”工作专班，落实“一把手”责任，严格执行国家和地方关于“五项管理”工作的政策规定，健全内部管理制度，形成工作合力，细化方案要求，确保

学生身心健康成长。

组 长：赵蕾（常务副校长）

副组长： 叶青（书记） 张威（副校长）

成 员：肖洁（教导主任）、余琦（教务主任）、季海凤（政教主任）

作业管理总负责人：肖洁 相关责任人——教研组长、年级组长

体质管理、读物管理总负责人：余琦 相关责任人——体育组长、保健老师、图书管理员

手机管理、睡眠管理总负责人：季海凤 相关责任人——班主任

三、学习宣传掌握政策，落实责任注重实效

切实提高认识，细化管理措施，综合施策，重在执行，监督。

1.召开全校教师大会传达相关文件精神，做到人人知晓。其次是向学生和家长做好宣传，广而告之。通过主题班队会、升旗仪式、家长群、致家长一封信等不同形式积极教育引导，让人人都了解“五项管理”规定的内容。

2.做一次全面自查，对存在的问题及时整改。将“五项管理”统筹考虑,综合施策,细化各项管理措施。

3.“五项管理”工作不是阶段性的工作，是学校日常工作的重要内容。我们学校要坚持常抓不懈。

四、做好五项管理

（一）明确作业管理要求，减轻学生课业负担，减轻学生课业负担。

1、把握作业育人功能

作业是学校教育教学管理工作的重要环节，是课堂教学活动的必要补充。老师要遵循教育规律、坚持因材施教，严格执行课程标准和教学计划。在课堂教学提质增效基础上，切实发挥好作业育人功能，布置科学合理有效作业，帮助学生巩固知识、形成能力、培养习惯，

2、合理调控作业总量

加强各学科作业统筹管理，严格按照有关规定要求，合理调控学生书面作业总量，每天书面作业完成时间平均不超过 90 分钟。学校要合理安排学生自习课时间，严禁无故挪用、挤占；要指导学生充分利用自习课、校内课后延时服务时间，使学生在校内完成大部分书面作业，避免因学生回家后作业时间过长挤占正常睡眠时间。个别学生经努力到就寝时间仍未完成作业的，家长应当督促学生按时就寝不熬夜，确保充足睡眠。周末、寒暑假、法定节假日也要控制书面作业时间总量。

3、科学设计作业形式和内容

要依据学习内容，按照教学进度，设计符合学生年龄特点和认知规律的作业。要综合考虑作业的系统性、多样性和实践性，做到分类、分层布置作业，既要设计面向全体学生的巩固性作业，也要设计具有选择性、差异性的选择作业，可探索分层布置作业，分必做作业和选做作业。要积极探索作业的高效性，设计具有一定思维梯度的研究性、探究性和学科综合性的作业。提倡将家务

劳动、综合实践及体育活动等纳入家庭作业内容。不得用手机布置作业或要求学生利用手机完成作业，严禁教师在微信群、QQ群等布置家庭作业。不布置机械重复性和惩罚性作业。不得给家长布置或者变相布置作业，不得让家长代为布置作业。

4、实施作业公示制度

各教研组及各年级组备课组需要将每天的作业公示：

- (1) 公示地点：班级公示栏。
- (2) 每天填写班级作业布置表。
- (3) 班级作业布置表应包括如下信息

作业品种

作业内容

拟完成时间

- (4) 班级作业的每天的拟完成时间不能超过书面作业 1.5 小时的规定。
- (5) 各班主任对每天的作业完成时间向年级组长作反馈，如有超出需要各年级组长责成各备课组长做出调试。
- (6) 拟完成的总时间应保证 85% 的学生能够完成。
- (7) 年级组每 2 周将班级作业公示本交由教导处检查并存档

5、规范作业批改

教师要对布置的学生作业全批全改，不得要求学生自批自改，强化作业批改与反馈的育人功能。作业批改要正确规范、评语恰当。学校和教师不得要求家长代为批改作业，不将家长的签字作

为评判学生完成作业的依据。通过作业精准分析学情，采取集体讲评、个别讲解等方式有针对性地及时反馈，特别要强化对学习有困难学生的辅导帮扶。有条件的地方，鼓励科学利用信息技术手段进行作业分析诊断。

6、强化作业分类指导

教师要分类对学生加强学业辅导，对学有困难的学生加强帮扶，对学有余力的学生给予指导，帮助学生在完成作业中养成良好学习习惯，掌握科学学习方法。要特别关注不能正常完成基础作业的学生，为他们顺利完成作业提供必要的帮助。教师要指导学生充分利用校内外学习时间，加强自我管理，主动独立及时完成作业，不敷衍、不抄袭。

7、督促学生自主完成作业

学校、教师对家长进行宣传、指导，引导家长切实履行家庭教育职责，督促引导学生自主完成作业，不抄袭、不敷衍，不利用网络手段下载作业答案，不额外给学生安排书面作业，家校合力，提高学生完成作业的效率和质量。

8、严格落实作业批阅责任

教师不得要求家长检查批阅作业，不得要求家长在作业上签字。

9、不断提高课堂教学实效

组织教师认真研读课标，钻研教材，研究教法，课堂上努力做到讲练结合、精讲精练，在不增加学生课业负担的基础上实现课堂教学提质增效。

10、对标依规，确保落实

制定作业布置、批阅、检查具体细则，并作为考核指标。学校将面向家长、学生、教师开展不定期地随访或问卷调查，了解教师作业布置和学生作业完成情况，发现问题及时反馈，及时整改。

（二）保证学生睡眠充足，培养良好作息习惯

1、加强宣传教育

通过班队会课、科学课加强学生关于睡眠方面的知识科普，引导学生养成良好的作息习惯。定期向家长宣传睡眠对小学生身体发育以及学习的重要性，提醒家长不盲目给孩子跟风报班、参加课外培训，避免学校减负、家庭增负。

2、培养良好作息习惯

统筹安排学校作息时间表。学校在 8 点前不安排上课内容，要求学生 7:10 后方可入校，对于个别因家庭特殊情况提前到校学生，学校做好提前开门、妥善安置；合理安排课间休息和下午上课时间，组织好午间休息。

和家长一起引导孩子制定科学的作息时间表，家校配合监管。教育学生养成睡前不玩电子产品、电子游戏的习惯，以免影响睡眠。做好作业总量控制，确保学生能按时就寝，每天睡眠时间能达到 9 小时。学生经努力到就寝时间仍未完成作业的，经家长确认的，老师应当帮助其分析原因，做好作业分层工作。

3、指导提高睡眠质量

教师要关注学生上课精神状态，对睡眠不足的，要及时提醒学生并与家长沟通。指导学生统筹用好回家后时间，坚持劳逸结

合、适度锻炼。指导家长营造温馨舒适的生活就寝环境，确保学生身心放松、按时安静就寝。

4、做好睡眠监测工作

对各年级学生的作业时间和睡眠时间进行不定期的抽查和问卷调查，提高睡眠管理工作的科学性、针对性和实效性。

（三）加强手机管理，科学使用电子产品

1、加强手机入校管理

严格执行《康外实中手机管理制度》，学生确有将手机带入校园需求的，须经学生家长同意、书面提出申请，手机入校要由家长提出申报，经学校同意后，方可带机入园。

2、严禁手机进课堂

带手机入校后须交由班主任集中保管，严禁学生将手机、平板电脑等电子产品带入课堂。

3、严格手机管理

政教处将不定期抽查各班学生带电子产品进校、进课堂相关情况，做到有监督、有落实。教师在巡查中发现学生违规持有、使用手机的，坚决予以收缴并交于班主任或政教处统一保管。

4、加强教育引导

学校通过国旗下讲话、班团队会、心理辅导、校规校纪等多种形式加强教育引导，让学生科学理性对待并合理使用手机，提高学生信息素养和自我管理能力。在学校设立公共电话，解决学生与家长通话需求。

（四）严格图书管理，培养良好阅读习惯

1、严格图书管理

严把图书入校关，对 12 条负面清单和违反《出版管理条例》有关规定的图书一律进行清理；并严格按此做好每年的图书增购工作。增购程序应包括初选、评议、确认、备案等环节。学校组织管理人员、任课教师和图书馆管理人员提出初选目录；学科组负责审读，对选自国家批准的推荐目录中的读物，重点评议适宜性，对其他读物要按推荐原则、标准、要求全面把关，提出评议意见；学校组织专门小组负责审核把关，统筹数量种类，确认推荐结果，公示并报教育行政主管部门备案。

2、强化督导落实

学校采取多种形式严查各班乱征订购教辅资料和强制或推荐暗示学生在特定地方购买图书情况，一经学校发现将取消教师职务晋级、评先评优资格。禁止教师、家委会推荐或要求学生统一购买其它种类的教辅资料。

3、大阅读活动培养学生良好阅读习惯

学校大力倡导学生爱读书、读好书、善读书，开展五育融合下的“大阅读”活动。通过阅读节、读书角、读书沙龙等，优化校园阅读环境，推动书香校园建设。注重开展形式多样的阅读活动，提高学生阅读兴趣，培养良好阅读习惯。发挥家长在学生课外阅读中的积极作用，营造家校协同育人的良好氛围。

（五）加强体育课程和健康课程管理，增强学生体质

1、上好体育常态课，保证体育活动时间

组织体育教师进行新课标培训，通过录制游戏或辅助练习的短视频，突破技能教授的重难点，让学生乐学、乐练，扎扎实实

上好每一节课。指导学生规范做好眼保健操，定期给学生讲解爱眼护眼相关知识，引导学生多进行乒乓球、羽毛球、跳绳、跑步等运动，缓解用眼疲劳。

2、开设体育多样化课，养成终身锻炼的良好习惯

多样化课：教学内容采取学生兴趣和教师专项相结合，满足多样性以利于学生的选择性。开设花样跳绳、健美操、足球、羽毛球、篮球、武术、棒球。各年级或班级要根据学校的安排结合学生的兴趣、爱好、能力分别成立各个不同的兴趣小组，除了3+1+1的课程开展多样化教学外，还要通过自主拓展课及学生社团课程的多样性来满足学生对课程的选择性。

3、设计个性化体育作业，教学评价多样化

围绕国家体质健康测试项目，每周给学生布置一定量的个性化体育作业，指导学生进行专项训练。针对不同学段制定不同的训练内容、训练目标和训练量，学生根据自身素质选择完成当日训练任务。在此基础上实施教学评价多元化：

评价内容：体能与运动技能评价；体育学习态度、情感表现与合作精神、健康行为方面的评价；个体基础与进步幅度的评价。

评价方法：定量评价与定性评价相结合，终结性评价与过程性评价相结合，绝对性评价与相对性评价相结合。比如我们将体育作业作为评价的重要手段，有学期的长作业也有线上的短作业。

评价标准：根据学生的基础水平和实际情况制订相应的有关进步的评价标准。

评价主体：教师评价，学生的自评与互评、家长评价等。

4、利用大课间、体育节等组织丰富多彩的体育竞赛活动

学校积极组织校内外比赛，以任务驱动的方式使学生积极参加各级各类的体育活动。在严格执行“三课、两操、两活动基础上，以赛促训，以训促动，通过多层次的比赛的体验塑造学生的品格，培养学生的运动能力、运动品德，达到自主健身的目的。培养具备一定的运动技能和自主健身习惯，最终成为健康的人。同时在团队学习中懂得尊重、合作，培养自信、沟通、友善、领导力和责任感。