



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
中国国家标准化管理委员会 发布

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。

中小学生学习时间卫生要求

1 范围

本标准规定了中小学生学习时间、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。