



陕西省教育厅等九部门关于印发
《陕西省中小学生减负实施方案》的通知

陕教规范〔2019〕14号

各设区市人民政府：

《陕西省中小学生减负实施方案》已经省政府同意，现印发给你们，请认真贯彻执行。

陕西省教育厅 陕西省发展和改革委员会 陕西省公安厅
陕西省民政厅 陕西省财政厅 陕西省人力资源和社会保障厅
陕西省市场监督管理局 陕西省广播电视局 陕西省妇女联合会

2019年7月12日

陕西省中小学生减负实施方案

为全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，切实减轻中小学生过重学业负担，促进全省中小学生健康成长，培养德



智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，坚持政府主导、各方参与、综合施策、标本兼治的原则，根据教育部等九部门《关于印发中小学生减负措施的通知》（教基〔2018〕26号）精神，经省政府同意，结合我省实际，制定本实施方案。

一、规范学校教育管理

（一）严格教学常规管理。学校要严格执行国家课程方案和课程标准，开足开齐规定课程；不得随意提高教学难度和加快教学进度，杜绝“非零起点”教学。义务教育阶段学校要规范实施学生随机均衡编班，合理均衡配备师资，严禁以任何名义设立重点班、快慢班、实验班。

（二）加强作业布置管理。小学一二年级不布置书面家庭作业，三至六年级家庭作业不超过60分钟，初中家庭作业不超过90分钟，高中也要合理安排作业时间。作业难度水平不得超过课标要求；教师不得布置重复性和惩罚性作业，不得给家长布置作业或让家长代为评改作业。

二、提高课堂教学质量

（一）提升教师教育教学水平。教师要优化教学方式，注重启发式、互动式、探究式教学，重视情境教学，强化学生认知和情感体验，探索基于学科的课程综合化教学，提高课堂教学的质



量和效率，减轻学生不必要的学业负担。

（二）加强对“提质减负”的指导。学校要结合实际，加强校本研修，积极探索“提质减负”的课堂管理、监控和激励办法，形成“提质减负”工作机制；教研部门要进一步加强对学校 and 教师“提质减负”的研究、跟踪和指导，帮助有成就学校形成经验，总结提炼，及时推广。

三、发挥学生的学习主体作用

（一）尊重学生的学习主体地位。学校要尊重和信任学生的学习主体地位，激发学生学习内生动力，调动学生学习自觉性和积极性。杜绝“满堂灌”和“填鸭式”教学。

（二）培养学生的自主学习能力。引导学生端正学习态度，课前主动预习，上课专心听讲、积极发言、不懂就问，课后主动复习巩固，学习时精力集中、提高效率。培养学生良好的学习习惯和时间管理能力、自我控制能力，使学生学会独立思考，改善学习方法，科学有效地分配学习时间，提升学习效率。

四、促进学生身心健康发展

（一）指导学生实践锻炼。学校要组织学生参加文体活动，确保每天锻炼1小时并尽量安排在户外。教育学生坐立行读写姿势正确，认真做好广播操和眼保健操。加强劳动生活技能教育，



指导学生参与社会实践，乐于科学探索，热心志愿公益服务。引导学生养成信息化环境下良好的学习和用眼卫生习惯，提升信息素养。严禁学生将手机带入课堂。

（二）引导孩子健康生活。家长要安排孩子每天进行户外锻炼，鼓励支持孩子参加各种形式的体育活动，培育运动爱好，引导孩子从小养成良好锻炼习惯。保证小学生每天睡眠时间不少于10个小时，初中生不少于9个小时，高中阶段学生不少于8个小时。引导孩子合理使用电子产品，不长时间看电视。

五、深化招生与评价改革

（一）推进招生入学制度改革。深入推进义务教育学校免试就近入学全覆盖，严禁以各种名义组织考试选拔学生，严禁将培训机构培训结果作为招生入学依据。全面实施基于初中学业水平考试成绩、结合综合素质评价的高中阶段学校招生录取模式，将优质高中招生名额合理分配到普通初中并完善实施规则。民办中小学校招生纳入学校审批地统一管理，与公办中小学同步招生。各市普通高中招生工作要通过统一的招生录取网络平台开展，确保公平公正。

（二）严格学校考试评价管理。小学一二年级每学期学校可组织1次统一考试，其他年级每学期不超过2次统一考试。不得



在小学组织选拔性或与升学挂钩的统一考试。严格依据课程标准和教学基本要求确定考试内容，命题要符合素质教育导向，不出偏怪考题。考试成绩实行等级评价，严禁以任何形式公布学生考试成绩及排名。不得组织学生参加社会上未经教育行政部门审批的评优、推优及竞赛活动。

六、深化教育简政放权

（一）改善教育行政管理机制。依法保障学校充分行使办学自主权和承担相应责任，激发学校办学活力。不得随意要求学校组织学生或教师参加与教育教学无关的活动，不得随意要求学校增加专题教育内容。教育行政部门要强化面向中小学生学习活动竞赛的日常监管，查处未经批准违规举办的活动，公安机关和民政部门要对以营利为目的的非法赛事坚决予以查处。

（二）改进教育行政评价制度。严禁给教育行政部门和学校下达升学指标；不得片面以升学率评价教育行政部门和学校；不得将升学情况与考核、绩效和奖励挂钩。探索建立中小学校教育质量综合评价制度。

七、重视扶持乡村教育

（一）加强乡村薄弱学校建设。进一步推进城乡学校协同发展机制，通过“名校+”、“强校+”、教学交流、校本研修等方式



加强薄弱学校建设，提升乡村学校办学水平。推进城区乡村、优质薄弱学校的校长、教师交流机制，提升乡村教师队伍专业化水平。

（二）关注乡村学生身心发展。学校要经常性地开展留守儿童关爱活动、学生心理疏导及困境生转化等工作，加强家校沟通，确保学生生活有保障，学习有帮扶。发挥学校社区文化站的功能，开放图书室及其他场所，把课外阅读、亲子阅读、艺体活动等延伸到校外。

八、加强课后服务工作与校外培训机构管理

（一）落实政府管理职责。各级教育行政部门联合发改、财政、人社，统筹规划，制定政策，支持和管理辖区内中小学校做好课后服务工作，研究出台经费筹措办法，在核定绩效工资总量时，统筹考虑学校开展课后服务工作情况。

（二）发挥学校的主渠道作用。各中小学校要结合实际，充分发挥课后服务主渠道作用，积极提供丰富的服务内容，帮助学生培养兴趣、发展特长、开阔视野、增强实践，促进学生全面发展，对学有困难的学生加强帮扶，对学有余力的学生给予指导。严禁将课后服务变为集体教学或集体补课。

（三）规范培训机构办学行为。校外培训机构不准举办、受

托举办或变相举办与中小学入学或升学挂钩的选拔性考试、竞赛、排位赛、分班测试等；不准虚假宣传，误导、欺骗学生和家長，夸大培训效果；不准“超纲教学”“提前教学”“强化应试”；不准与中小学教学时间相冲突开展培训，培训结束时间不得晚于20:30；不准在公示的收费项目和标准外收取其他费用；不准以学前班、幼小衔接等名义提前教授小学内容；不准聘用中小学在职教师；不准张贴应试成绩和学生考取学校相关消息；不准超审批范围开展教育教学活动；不准为学生代办或承诺建学籍。

九、提升家校共育水平

（一）明确家长在家庭教育中的主体责任。家长要切实履行家庭教育职责，注重言传身教，把培养孩子的好思想、好品行、好习惯作为家庭教育的首要目标。多与孩子沟通交流，引导其勇于面对困难、开朗自信、乐观向上。尊重孩子的成长规律和个体差异，理性设置对孩子的期望值，避免盲目攀比、跟风报班。支持学校和教师正确行使对学生的教育管理权利。

（二）加强对家庭教育的指导服务。各级教育行政部门主动联合妇联等相关部门，印发家长指导手册，宣传家庭教育的正确理念和科学知识，提供公益性家庭教育指导服务。学校要建立良好的家校互动关系，建立长效的家校沟通机制，鼓励家长参与学

校教育过程，积极支持学校教育。学校要办好家长学校，帮助家长更新教育观念，提升家庭教育能力。

十、保障措施。

（一）实施教育系统减负专题培训。将减负专题内容纳入陕西省教师培训计划，系统讲授教育学、教育心理学和学习科学等相关知识，深入研究解决教育行政管理者、学校管理者和教师在减负实践中遇到的困难和问题；进一步加强教师实践能力的培养，通过专题研究、经验推广和鼓励教学创新等方式，着力提升教师将先进教育理念落实于教学实践的意识 and 能力，切实转变教师教学观念、提升教师教学能力和指导学生学习的能力。

（二）加强舆论宣传引导。各级政府要重视社会舆论宣传，坚持正确的教育价值导向，多形式、多层次、多角度宣传减负的意义和具体政策，引导家长和社会树立科学的教育观和成才观，降低全社会的考试、升学焦虑，破除“抢跑文化”“超前教育”“剧场效应”等功利现象，营造有利于减负和学生身心健康发展的社会环境。严禁各类新闻媒体炒作考试成绩排名和升学率，不得以任何形式宣传中高考状元。

（三）开展减负督导检查。从2020年起，各级政府教育督导部门要严格按照“双随机、一公开”原则，每年逐级开展减负

工作评议考核，落实督学责任区制度，并向社会公布督导结果。各级教育行政部门要公布举报电话和信箱，畅通举报投诉渠道，引导广大学生、家长共同监督减负工作。对减负工作不力、群众反映强烈的依法依规予以严肃问责。

（四）做好具体部署和贯彻实施。各级政府要始终坚持减负是为了全面贯彻党的教育方针、全面提高教育质量这一根本要求，充分考虑城乡差异，区分学生情况研究解决课业负担过重问题，按照一校一案，制定详细减负工作方案，坚决避免因“盲目减负”带来学校教育水平下降。市级工作方案于2019年8月底前报送省教育厅，落实减负工作情况于每年11月底前报省教育厅。