



# 中华人民共和国国家标准

GB/T 17224—1998

---

## 中学生一日学习时间卫生标准

Health standard of daily learning time for secondary  
school students

1998-01-21 发布

1998-10-01 实施

---

国家技术监督局 发布  
中华人民共和国卫生部

## 前 言

学习负担过重已成为当前影响中小学生身心健康发育的一个重要因素,也是实现素质教育的主要障碍之一。中华人民共和国教育部和卫生部于1990年发布的《学校卫生工作条例》,对中小学生每日学习时间已有规定,但尚未从生理卫生方面进行验证,因此有必要研制本卫生标准。本标准根据研究结果提出的中学生的一日学习时间,与《学校卫生工作条例》基本一致,但补充了一些细节要求。经与教育部协调,同意与《学校卫生工作条例》的有关内容共同作为学校卫生监督的技术依据。在实施过程中,还应收集有关方面的反映,必要时再作修订。

本标准从1998年10月1日起实施。

本标准由中华人民共和国卫生部提出。

本标准由华西医科大学公共卫生学院负责起草。

本标准主要起草人:巍嗣琼、李效基。

本标准由卫生部委托北京医科大学儿童青少年卫生研究所负责解释。

# 中华人民共和国国家标准

## 中学生一日学习时间卫生标准

GB/T 17224—1998

Health standard of daily learning time for secondary  
school students

---

### 1 范围

本标准规定了中学生一日学习时间及有关要求。

本标准适用于普通中学,中等专业学校、职业中学、农业中学、技工学校可参照使用。

### 2 定义

本标准采用下列定义。

#### 2.1 一日学习时间 daily learning time

系指一天中上课和课外自习时间(不含课间休息时间)。

#### 2.2 上课时间 time in class

系指课程表安排的早读、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

系指预习、复习及完成学校教师指定的课外作业时间。

#### 2.4 早读时间 early morning learning time

系指上午课前由学校统一安排自习时间。

### 3 一日学习时间

3.1 中学生一日学习时间不宜超过 8h(初中不宜超过 7h)。

3.2 初高中学生每日早读时间不宜超过 40min;上午四节课;下午初中两节课,高中两节或三节课;课外自习时间不宜超过两节课。

3.3 初高中每节课均为 45min。

### 4 要求

4.1 中学生每日睡眠时间不宜少于 8h。

4.2 要求中学生除体育课、早操和课间操外,每周参加课外体育活动不宜少于三次,每次 45min。

---