

从“趴着睡”到“躺着睡”

——课桌椅变革背后的教育温度

本报记者 李小委

“丁零零——”随着午休铃响起，新沂海门中学附属学校小学部一年级（2）班的教室里，孩子们熟练地拉动座椅侧面的卡扣，椅背缓缓后仰至120度，脚踏板从课桌下方滑出，原本规整的课桌椅瞬间“变身”为一张张“半躺式”休憩床。

这一幕，正是教育部门加强中小学生睡眠管理工作的生动缩影。近日，市场监管总局（国家标准委）正式发布《中小学生午休课桌椅通用技术要求》（GB/T 46016—2025），首次从设计、生产到使用全链条规范午休课桌椅标准，明确要求“上课是课桌，午休能躺平”，并将于2026年2月1日起实施。这场“课桌变革”也意味着，未来中小学生对有望彻底告别“午休趴睡”的方式。

“上课是课桌，午休能躺平”，可躺式课桌椅让孩子们在学校也能拥有舒适惬意的午休时光。



新沂海门中学附属小学部可躺式课桌椅。

午睡需求推动课桌椅“变形”

一直以来，中小学午睡问题都是学生和家长心中的一大“症结”。随着“双减”政策的推进，课后服务在中小学实现全覆盖，学生的在校时间也变长，如果没有高质量的午休，学习状态必然大受影响。但由于教室空间有限，无法为学生提供“躺睡”条件，多数学生在午休时只能趴在课桌上休息。

改变始于需求倒逼。2023年，徐州市树恩中学黄河南校区在家长问卷中发现，多数家长希望孩子能“躺着午休”。学校随即试点安装了第一代“可躺式”课桌椅，2024年升级为第二代产品——椅子顶端有一个头托，平时隐藏在下面，使用时往上拉，用来支撑颈部；椅子下部藏着一块折叠脚踏板，拉出后用来支撑双脚；坐在椅子上，轻轻按下两边的扳手，用力向后靠，就能把椅背往后调，实现不同角度的“躺睡”。除此之外，还增加了可调节卡扣，以适配不同身高的学生。

新沂海门中学附属学校的实践更具代表性。今年暑假，该校为小学部38个班级升级更换了1800余套“可躺午休款”课桌椅，替代了原有的传统课桌椅。记者在现场看到，新型桌椅通过调节侧面卡扣实现椅背的倾斜，放下镶嵌在课桌下方的脚踏板，即可形成“半躺式”休憩空间——这一设计能避免传统趴睡时手臂受压发麻的问题，让身体自然放松；座椅下的分层储物格则可整齐收纳书包，避免书包堆放在桌面或地面占用学习、活动空间，让教室更整洁。

老师们也表示，新桌椅解决了学生午休姿势不当的问题，不仅减少颈椎、腰椎受压的健康隐患，还让学生下午课堂互动积极性明显提高。“这笔‘健康投资’值！”

国标护航让午休课桌椅更“好用”

午休课桌椅并非新鲜事物，但此前市场产品良莠不齐。而此次中小学生午休课桌椅通用技术要求国家标准，根据学生身体发育特点，从设计、生产、检验、使用全流程作出规定，让午休课桌椅更舒适、安全、耐用。

标准要求午休课桌椅形态尺寸兼顾学习与午休的舒适。上课时，小学课桌高度在455—730毫米之间，中学课桌高度在565—790毫米之间，椅子的座面宽至少达到360毫米，以保证坐姿端正。午休时，椅子能展开成躺姿，整体长度不少于1050毫米，靠背能放倒到135度以上，头枕长、宽分别至少达到180毫米、100毫米，搁腿的地方长、宽分别不少于250毫米、100毫米，学生能舒展身体好好睡觉。桌子下方的空间也有讲究，小学的桌子净空高和座面的高度差不小于110毫米，中学的不小于150毫米，既能让腿活动自如，又避免午休时身体蜷缩导致不适。

标准对午休课桌椅的材料、性能和结构作出严格规定。在材料方面，要求桌面、椅面等塑料件抗冲击、耐老化，表面漆膜经得起水、潮气和摩擦，桌面沾了墨水、印泥之类的污渍，用普通橡皮就能擦干净。在结构和耐用性方面，要求午休状态下椅子能承受多重重量测试，挂钩挂5公斤物品不损坏，搁腿部件用2万次不会断，调节、折叠等功能用1万次还能正常使用。

标准明确午休课桌椅从出厂到使用全链条质量保证要求。出厂前，每批产品都要抽样，检查外观、尺寸、结构安全等项目，防止不合格产品流入校园。如果产品的结构、材料、工艺有大改动，或者停产后半年再生产，需要进行全面检验，确保核心性能达标。

“躺睡自由”背后的理念升级

午休课桌椅的迭代，不仅是硬件升级，更是教育理念的转变。早在2021年，教育部就下发了“睡眠令”，对学生的必要睡眠时间、学校作息时间和晚上就寝时间等3个“重要时间”作出明确要求。

为此，各中小学积极探索“午休分级管理”：对精力旺盛的学生可组织开展阅读、棋类等静心活动，对需要特殊照顾的学生配备个性化休息设备。教育部门的一位工作人员表示：“从‘让学生有地方睡’到‘让学生睡得好’，折射的是从‘管理思维’向‘服务思维’的跨越。”

家长、学生们的反馈也印证了这一点。新沂海门中学附属学校学生家长刘女士说：“以前担心孩子趴睡着凉，现在学校配套的可躺式课桌椅，真正是从细节处守护孩子们身心健康、助力学习成长的，让我们特别放心。”更让她惊喜的是，孩子回家后主动分享午休趣事，“说明他真正放松了，这种‘被呵护’的感觉，比多学半小时更重要。”“这个课桌椅可以让我们躺着睡觉，让我们午休更舒服，下午上课就有精神了，更不会犯困了。”学生雨桐说。

“国标”的出台，将健康保障纳入教育基础设施标准体系，体现了“以生为本”的深层逻辑。当学校连学生午休的“小细节”都考虑周全，教育温度自然直抵人心。

从“趴睡”到“躺睡”，从“将就”到“讲究”，一张课桌椅的变迁，承载着对下一代健康成长的深切关怀。随着“国标”实施进入倒计时，未来将会有更多学校加入试点行列。

◀新课桌椅替代了传统课桌椅。
新沂海门中学附属小学部 供图

