

# 学生身高超过一米八，课桌“长高”三厘米

梁山2376名“高”中生用上定制课桌椅

本报济宁11月16日讯(记者 陈丹 曾现金 郝东智 通讯员 王世坤 马扶坤) 学生身高长得快，课桌椅也能“跟着长”。梁山实施高中生课桌椅适配度提升项目，新学期以来已为2376名高个子高中生配上合适的定制课桌椅。

11月13日上午，梁山三中高一(26)班教室里，学生马子航对新换的桌椅很满意，“课桌高了3厘米，空间更大，双腿也不憋屈了。”马子航身高1.82米，之前的桌椅对他来说有点矮，双腿在桌子下伸不开。上课记笔记时，要俯在桌子上，有点弓背。

梁山一中学生马士瑞也换了新桌椅，妈妈崔女士得知后连说好，“别看只提高了几厘米，对正在长身体的高中生来说特别重要。”

新学期开始后，全县三所高中都已经接收到新桌椅。梁山三中副校长孙长久介绍，学校共接收了957套定制课桌椅，根据学生身高及申请情况，已经分到了班级。他说，课桌3厘米的小变化，解决的却是学生成长中遇到的大问题。

“我们对全县三所高中进行调研，并与学

生、任课老师、家长多方沟通后，决定为高个子学生更换新桌椅。”梁山县教育局和体育局党组成员、教研中心主任黄香雨介绍，全县高中现行使用的课桌高为78厘米，这个标准已执行十多年。但现在的孩子发育好，个头高，桌椅的这个高度，对高个学生来说“变矮了”。新定制的课桌高度为81厘米，比原来提升了3厘米。多出来的这3厘米空间，足够身高近2米的学生放开腿。

梁山县教育和体育局专家库成员、产品检验专家孙奇介绍，这批桌椅为橡胶实木材质，按照轻工行业标准、高中生课桌椅国家标准等，在三所高中进行了抽查检验，确认尺寸、外观、工艺等完全达标。

“2025年梁山县公办高中在校生为13612人，身高1.8米以上2376人，占比约为17.5%。”黄香雨说，今年共订购“长高”的桌椅2658套，新学期以来已为2376名高个子高中生配上合适的定制课桌椅。多出的282套，预留给其他身高接近1.8米的学生和体型稍胖的学生。



梁山高个子高中生使用的“特制课桌”，比普通课桌增高了3厘米。

■马上就评

## 课桌随学生一起“长高”，乐见教育管理精细化



■评论员 朱文龙

学生个子长高了，衣服可以年年换，那么教室里的课桌椅，是否也可以跟着孩子们一起“长高”?今年，梁山

县教体局就在全县三所高中实施高中生课桌椅适配度提升项目。按照现行标准，课桌高度只有78厘米，很多身高超过1.8米的高个子学生，不得不“窝”在小桌子上学习，不仅坐着不舒服，还容易增加近视、脊柱侧弯、驼背等健康隐患。新课桌的高度提升3厘米后，多出的空间，足够身高近2

米的学生放开双腿。此外，课桌的材质也是选用橡胶实木，不仅坚固耐用，也更贴合学生日常使用需求。梁山教育部门对课桌“升级”之举值得点赞，教育管理理念的革新，更值得重视。

高个子“窝”于小桌子，从表面看，是孩子发育快带来的新问题。但从本质上讲，是教育管理能否精细化的问题。梁山县教体局在决定为高个子学生更换桌椅后，积极主动作为，通过调研方式，广泛听取学生、家长、教师的意见。订桌椅时，也没搞“一刀切”，而是尊重学生的个性差异，为身高即将达到1.8米的学生以及体型较胖学生，多定制了282套桌椅。

通过“精准化适配”，每一个有需要的学生，都能感受到被关注和尊重，这不就是公众所期待的教育管理精细化的样子吗?

梁山县教体局的做法，为其他地方提供了一个可供借鉴的范本。如今，中学生身高普遍高于以往，这在各地都有体现，但是一些地方囿于资金或政策限制，导致很多中学生仍“窝”在小课桌上学习，影响身体健康。

梁山县教体局的做法表明，只要教育主管部门主动改变教育管理思维，以学生为本，把不同学生的诉求，看在眼里、放在心上，课桌椅就有办法跟着孩子一起“长高”。

■延伸报道

## 告别趴睡烦恼，让学生实现“躺睡自由”

中小學生午休课桌椅新国标明年2月起施行

课桌椅与学生的适配度，直接关系到青少年的健康成长。如今，不少学校已针对不同身高学生配备多型号桌椅，有效避免了大个子学生“窝坐”小桌子的问题。此外，为了让学生们午休更舒适，近日，国家市场监督管理总局(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)，该标准将于2026年2月1日起实施，将推动校园午休从“趴睡”全面转向更安全、舒适的“躺睡”模式，保障学生身心健康。

### 学生午休课桌椅有了“硬杠杠”

《中小学生午休课桌椅通用技术要求》(GB/T 46016-2025)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。新标准对课桌椅的关键尺寸与性能指标进行了细致规定。

上课时，小学课桌高度应在455—730mm之间，中学课桌高度为565—790mm，椅子座面宽

需≥360mm，以保证学生坐姿的端正和舒适。

午休时，椅子整体长度要≥1050mm，靠背放倒角度≥135°，头枕尺寸为宽≥180mm、长≥100mm，搁腿区域宽≥250mm、长≥100mm，让学生能充分舒展身体。

同时，还规定了小学桌下净空与座面高差≥110mm，中学≥150mm，避免学生在午休时身体蜷缩，影响睡眠质量。

在材料和安全性能方面，标准要求塑料件具备抗冲击、耐老化的特性，表面漆膜要耐水、耐潮、耐摩擦，常见污渍如墨水、印泥等，可用普通橡皮擦除；结构需具备耐久性，挂钩要能承载5kg重物而不损坏，搁腿部件经过2万次使用不断裂，调节或折叠功能使用1万次后仍能正常运作。

### 各地的暖心实践：让学生午休躺睡自由

目前，各地积极响应新国标，纷纷推进学生午休课桌椅的更新换代工作。

从这个冬天开始，山东省滨



贵州省龙里县第六小学一年级的学生使用折叠式课桌椅午休。(新华)

州市惠民县魏集镇中心小学的同学们可以舒服午休了，魏集镇政府将“优化午休体验”纳入教育民生工程重点，为辖区学校配置了760套一体化午休课桌椅，兼顾学习与午休双重场景，让学生告别午休的蜷缩不适。

2024年，江苏省扬州市在全省率先将中小学老旧课桌椅更换纳入市委、市政府一号文件，全市120所中小学里，一场关于课桌椅的“大变身”已悄然完成。扬州生态科技新城给辖区学校换上新款午休课桌椅，让伏案“趴着睡”变为更舒服的“躺着睡”。午饭后的

12点半，学生们熟练地将课桌椅从“学习模式”切换到“午休模式”，只需几十秒就搞定。

湖南省教育厅已起草《加强全省中小學生午休课桌椅配备工作的通知》，计划到2030年实现全省覆盖，并强调严格按照新国标有序更换，避免“一刀切”。

2024年，午休躺睡工程成为浙江教育民生实事之一。截至目前，金华已累计投入4500万元左右经费推行午休躺睡改革工作，覆盖义务教育段学生48万人，近70%的学生可以在学校里拥有舒心幸福的躺睡时光。

### 可调节课桌椅进校园 仍需加大资金投入

“让课桌椅跟孩子一起‘长高’或更换为可躺睡课桌椅，并不仅仅是物质层面的问题。”有教育专家认为，课桌椅适配问题，实际上反映了我们是否真正关注并尊重每个孩子的个体差异和成长需求。

不过，多地优化课桌椅配置尚存现实掣肘。“一些地方将此项工作纳入‘民生实事’项目后见效较快，但资金不充裕的地区往往推进较慢。”有受访教育人士表示，推动可调节课桌椅、可躺式课桌椅进校园，仍需加大资金投入，可考虑财政统一出资采购，以集中招标来降低成本。

教育专家表示，《中小学生午休课桌椅通用技术要求》新标准施行后，各部门需通过强有力的监督，确保所有新配备课桌椅都能按照新标准，随着学生的成长而调整，同时满足午休需求，真正实现既“合身”又舒适。

综合新华社、中国青年报、湖南日报、农村大众等