

臺北市松山區民生國民小學 推動書包減重實施計畫

壹、依據：

臺北市政府教育局114年8月25日北市教國字第1143091137號函。

貳、計畫目標：

- (一) 減少學童壓力源，讓學童快樂學習，預防不當外力影響脊柱發展造成肌肉、韌帶拉傷，促進身心健康成长。
- (二) 輔導學童有效管理書包之觀念與能力，養成良好治學習慣，促使學童骨骼正常發展，培養良好健康體態。

參、實施對象：本校一至六年級學生

肆、辦理單位：

主辦單位：學務處

協辦單位：教務處、輔導室、總務處及全校教師

伍、實施策略：

一、學校行政規劃：

(一) 學校硬體設備的配合

1. 設置收納櫃，放置學生物品。
2. 加強保全與門禁管制，以保障學生放置物品於學校。
3. 提供良好的飲水設施及供應營養午餐，提供安全優質的餐飲保障。

(二) 加強宣導

1. 辦理各項活動，加強書包減重理念的宣導。
2. 強化親職教育，協助家長輔助學生，建立正確的書包減重觀念。
3. 定期實施全校書包減重檢測活動，並公布結果，且依據結果訂定自我改善計畫。

(三) 課程教學的規劃

1. 各班設置班級網站或電子聯絡簿，提供親師生更便捷的聯絡與教學工具。
2. 辦理多元社團活動，減輕學童課業負擔。
3. 動靜交替的課表安排，平均分配每日課程內容。
4. 設置各領域學習網站，豐富年級教材內容，提供雙向互動式學習資訊。

二、教師教學與班級經營：

(一) 生活教育勤指導

1. 指導學生按課表帶書本、文具。
2. 指導學生定期整理書包，落實精簡書包重量政策。

(二) 課程教學活潑化

1. 活潑化的作業，讓學童少抄抄寫寫。
2. 活潑化的課程，避免學童背一大堆書到學校。

(三) 課表安排多用心

1. 用心安排課表，以動、靜交替為原則。
2. 一天當中的課程領域不繁複。

(四) 善加利用置物櫃

1. 指導學童利用置物櫃放置習作、文具。
2. 指導學童利用置物櫃放置不攜帶回家的課本。

(五) 充分與家長溝通

1. 多利用親職教育、親師懇談、學校日等機會，與學生家長充分溝通與建議。公分
2. 鼓勵學童多利用教室置物櫃，避免攜帶不必要的書籍用具到校。
3. 宣導家長陪孩子檢查書包，養成天天整理書包的好習慣，以建立學童自我管理能力。
4. 提供專家意見，協助家長掌握選購書包、文具的原則。

三、家庭關懷與照護

(一) 宣導家長關懷孩子的學習情形：建立親子間良好的互動關係，瞭解孩子在校的學習情況。

(二) 培養孩子自我管理能力：

1. 在家養成天天睡前檢查書包、整理書包的好習慣。
2. 按課表帶書，避免攜帶不必要的書籍與用具。

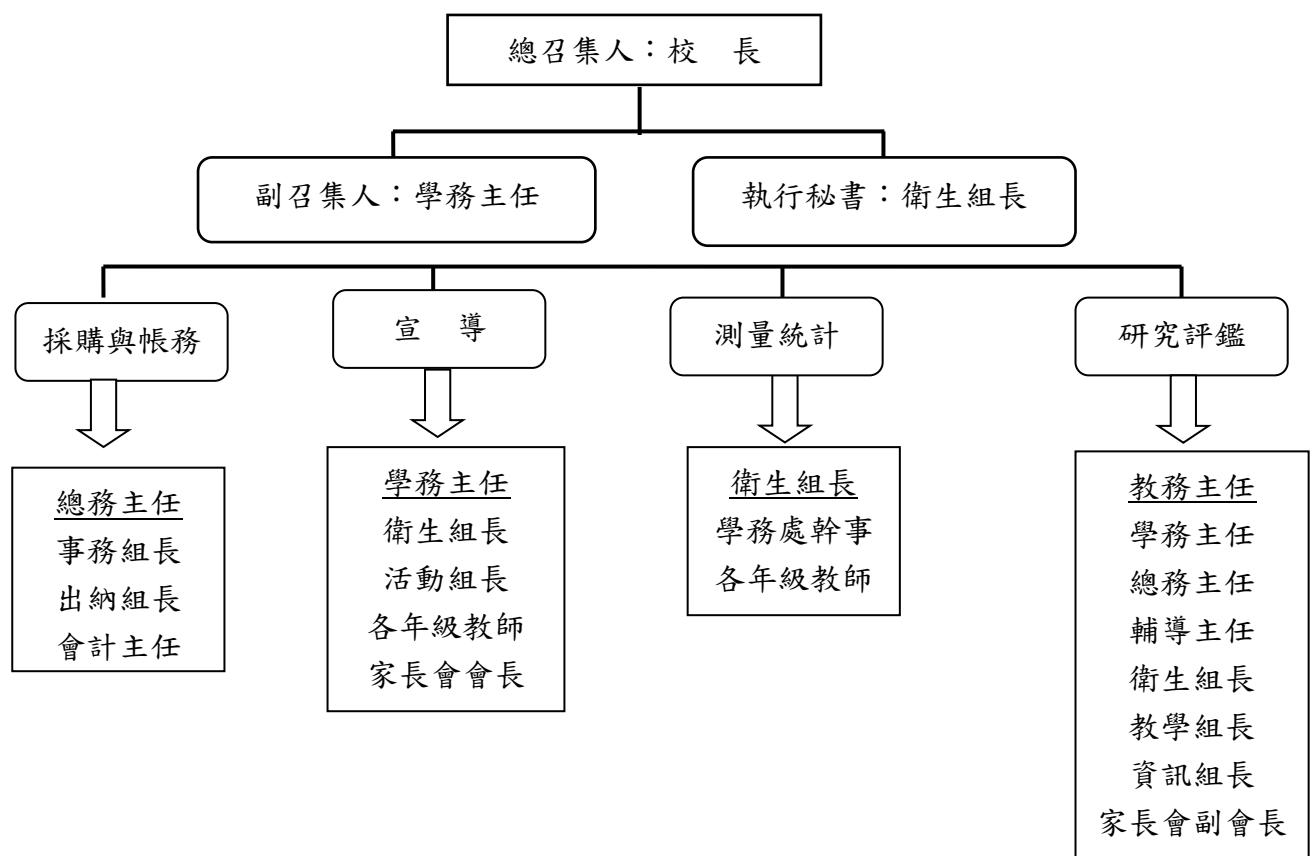
(三) 準備另一套工具書、文具：幫孩子多準備另一套工具書(例如：字典、辭典、參考書籍等)和文具用品(如：剪刀、膠水、彩色筆等)在校備用，以減少每日攜帶的重量。

(四) 安親班、才藝班的配合：建請家長與學童課後參加之安親班、才藝班充分溝通，也能配合書包減重，讓所需攜帶的教材與用具置放在安親班、才藝班內，避免造成孩童的額外負擔。

(五) 掌握選書包、文具的原則：

1. 依照孩子的發育狀況選擇書包。
2. 挑選書包最好以質輕、具雙肩背帶及腰帶等為原則，以減輕身體負重。
3. 購買文具選擇需就材質、大小、功能做適當的選擇。

陸、書包減重自我檢核委員會 - 共7人（含校長、2位家長代表）



柒、年度辦理期程：

項次	活動內容	參與對象	辦理時間	備註
1	● 校網公告：海報文宣《給家長的話》、《書包輕一點 健康多一點》 ● 教師晨會：教師篇文宣、書包減重教案範例	全校師生	9月份 3月份	
2	請各班將書包減重議題融入教學，帶領學生探討書包減重之方法	全校師生	學期中	
3	在尊重教師專業自主原則下，建議老師平日給予學生之家庭作業時間，以「低年級不超過 30 分鐘；中年級不超過 45 分鐘；高年級不超過 60 分鐘」內能夠完成為原則	全校教師	學期中	
4	進行書包減重活動說明、宣導書包減重相關資訊	全校師生	10月份 4月份	
5	發下「請配合書包減重活動」家長宣導單、「學童書包重量自我檢視表一」	全校師生	10月份 4月份	附件一 附件二
6	● 抽測班級：各學年抽測 2 個班級 ● 學童計算個人書包之最大負荷重量，進行書包秤重、自我檢核，填寫「學童書包重量自我檢視表一」	抽測班級	10月份 4月份	附件二
7	抽測班級完成「書包減重測量記錄表」、「書包減重-班級檢核記錄表」	抽測班級	書包減重活動週	附件三 附件四
8	利用廣播系統進行全校書包減重宣導活動	全校師生	書包減重活動週	
9	瞭解學童書包超重原因，擬定改進策略	各班級任老師	10月份 4月份	
10	針對書包超重學生，提供「家長聯絡單」、「學童書包重量自我檢視表二」給老師自主運用	書包超重學生	教師視需求 自主運用	附件五 附件六

捌、經費：本計畫所需經費，由相關經費項下支應。

玖、本計畫呈校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人

學務主任

校長

敬會

教務處

總務處

輔導室

會計室

請配合學生書包減重活動

敬愛的家長，您好：

您知道您的寶貝每天帶多重的東西上學嗎？

根據醫學報導，學齡期的學童正處於骨骼生長階段，女孩 10 到 12 歲開始快速成長，16 歲左右遲滯下來；男孩在 12 到 14 歲開始快速成長，18 歲左右遲滯下來。這段時間骨骼可塑性大，再加上肌肉承重力、耐力不足，此時若有不正常的外力介入，例如：不良的背書包方式、書包超重…等，都可能會影響脊柱的發展，嚴重的話還會造成脊柱側彎和肌肉、韌帶拉傷。

根據台大醫學院黃伯超教授提供的奧地利文獻資料，小孩如果背書包走 15 分鐘，書包重量應以體重的 12.5% 為上限；更有文獻指出不得超過體重的 10%。即體重二十公斤的小學一年級學生書包重量應少於 2.5 公斤；體重四十公斤的小學六年級學生書包重量應少於 5 公斤，否則就是超重，將會影響脊柱生長發育。除此之外，身體左右對稱也很重要，所以建議採用雙肩背負書包，重量應接近骨盆，緊貼腰背，肩帶加寬以減少對上背肌肉的壓迫（劉佩芬，民 96）。

總而言之，背書包及選用書包要注意下列事項：

- 一、 書包重量〈含手提所有物品〉不可超過體重的 12.5%（即 1/8）。
- 二、 書包應雙肩背負，肩帶要寬。
- 三、 空書包重量宜輕，材質佳。
- 四、 重量接近骨盆、緊貼腰背。
- 五、 每日上放學僅攜帶當日所需之文具、書籍，非必要帶回家之書籍及學用品，請置於班級個人置物櫃。
- 六、 學生上安親班之物品請另行處理，盡量不要帶至學校，以免增加重量。
- 七、 盡量不要使用拖拉式書包。（請考慮學生上、下樓梯之不便性。）

讓我們共同維護學童骨骼之正常發展，並培養學生良好的體態，減輕學童課業壓力，以促進身體健康及快樂學習。

本項措施為政府關心學童健康的重點工作，本校亦配合政策之執行，將會於兒童朝 會進行宣導，並不定期抽測書包重量。學童書包重量自我檢視表一，讓貴子弟先行自我檢視並進行書包減重；抽測時，若貴子弟書包過重，班導師會發下學童書包重量自我檢視表二讓學童帶回，請家長在孩子整理書包時協助指導，進行自我檢核，並在檢核表上簽名後讓孩子帶回學校，以培養其書包減重的自理能力。為了孩子的身心健康，建立孩子健康的習慣，讓我們共同努力。

民生國小學務處敬上 114. 9. 30

臺北市民生國民小學 114 學年度 學童書包重量自我檢視表（一）

年 班 座號：_____ 姓名：_____ 體重：_____ 公斤

項目	內 容			重量 (公斤)
甲	當日攜帶書包總重 (含所有物品)			
乙	個人書包最大負荷重量--體重的八分之一 (體重 × 12.5%)			
結果 (打√)	<input type="checkbox"/> 我帶的東西【超重了】甲 > 乙			
	<input type="checkbox"/> 我帶的東西【未超重】甲 < 乙			
當 日 課 程			我多帶了哪些東西	
第一節		第五節		
第二節		第六節		
第三節		第七節		
第四節				
自 我 檢 視	1、我會自己整理書包 <input type="checkbox"/> 我多能做到 <input type="checkbox"/> 偶而做到 <input type="checkbox"/> 無法做到			
	2、我會按課表攜帶東西 <input type="checkbox"/> 我多能做到 <input type="checkbox"/> 偶而做到 <input type="checkbox"/> 無法做到			
	3、我的書包不超重 <input type="checkbox"/> 我多能做到 <input type="checkbox"/> 偶而做到 <input type="checkbox"/> 無法做到			

※ 【書包重量】是指上下學時，除了身體、穿在身上的衣物以外，背負於身上之所有物品的總稱。

家長簽名：_____

臺北市民生國民小學 114 學年度 學童書包重量自我檢視表 (一)

年 班 號 姓 名 體重 公斤

項目	內容		重量 (公斤)
甲	當日攜帶書包總重量 (含所有物品)		
乙	個人書包最大負荷重量 (體重的八分之一：體重 \times 12.5%)		
結果 (打勾)	<input type="checkbox"/> 我帶的東西【超重了】 <input type="checkbox"/> 我帶的東西【未超重】		
當日課程	我多帶了哪些東西？		
第一節	第二節	第五節	
第二節	第三節	第六節	
第三節	第四節	第七節	
自檢 我會 檢視	1、我會自己整理書包 <input type="checkbox"/> 我多能做 <input type="checkbox"/> 有時候做 <input type="checkbox"/> 無法做到 2、我會按課表攜帶東西 <input type="checkbox"/> 我多能做 <input type="checkbox"/> 有時候做 <input type="checkbox"/> 無法做到 3、我的書包不超重 <input type="checkbox"/> 我多能做 <input type="checkbox"/> 有時候做 <input type="checkbox"/> 無法做到		

※ 【書包重量】是指上、下學時，除了身體、穿在身上的衣服以外，背負於身上之所有物品的總稱。

家長簽名：

臺北市民生國民小學 114 學年度 書包減重測量記錄表

施測日期：_____

施測班級：_____年_____班

座號	姓名	體重 × 12.5%	書包 重量	書包 超重 打✓	座號	姓名	體重 × 12.5%	書包 重量	書包 超重 打✓
1					21				
2					22				
3					23				
4					24				
5					25				
6					26				
7					27				
8					28				
9					29				
10					30				
11					31				
12					32				
13					33				
14					34				
15					35				
16					36				

臺北市民生國民小學 114 學年度 書包減重一班級檢核記錄表

_____年_____班

※ 抽測日期：_____年_____月_____日

※ 書包超重：_____人，佔全班人數比率_____%

※ 書包超重原因：

1、_____

2、_____

3、_____

4、_____

※ 改進策略：

1、_____

2、_____

3、_____

4、_____

臺北市民生國民小學 114 學年度 書包減重計畫 家長聯絡單

敬愛的家長，您好：

為了孩童的身心健康及發展，本校實施「書包減重計畫」。為有效達成學童書包減重成效，督促學童養成良好習慣，已於最近實施書包重量抽測活動。

貴子弟_____經抽查結果，其書包重量超過其體重的 12.5%（也就是八分之一），可能會影響脊柱的發展，嚴重的話還會造成脊柱側彎和肌肉、韌帶拉傷。為了減輕貴子弟書包之重量，敬請 貴家長協助指導貴子弟完成「自我檢視表二」，並督促孩子養成書包減重的好習慣，感謝您！

一、建議可用以下策略：

1. 書包應雙肩背負，讓身體左右對稱，肩帶要寬。
2. 應避免使用拖拉式書包。(請考慮學生上、下樓梯之不便性。)
3. 空書包重量宜輕，材質佳。
4. 背書包時，重量應接近骨盆、緊貼腰背。
5. 每日上學僅攜帶當日所需之文具、書籍，非必要帶回家之書籍及學用品，請置於班級個人置物櫃中。
6. 學生上安親班之物品請斟酌處理，避免超重。
7. 某些學用品可儘量準備兩份(如字典)，一份放家裡、一份放學校置物櫃中。

二、每天執行「書包減重三部曲」，：

1. 臨睡前：整理書包，重量不超過體重的 12.5% (即體重的八分之一)。
2. 上學前：調整書包雙肩背負，緊貼腰背。
3. 放學前：收拾書包，善用置物櫃。

「十年樹木，百年樹人」，教育是百年大計，教育成果的展現，更是需要學校、家庭暨社會各方面的協力配合。因此，未來希望能在您我共同努力之下，讓貴子弟享有愉快且充實的學習生活，將書包減重概念實踐於生活中，感謝您！

臺北市民生國民小學 114 學年度 學童書包重量 自我檢視表（二）

____ 年 ____ 班 座號：_____ 姓名：_____ 檢測日期：_____

※ 親愛的小朋友，你的書包第一次抽測時超重囉！經過調整，重新檢視一下，你書包和隨身攜帶的物品，哪些是造成超重的原因？

體重：_____ 公斤，可負荷書包最大重量：_____ 公斤 書包實重：_____ 公斤

當日課程						
第一節	第二節	第三節	第四節	第五節	第六節	第七節
我帶了哪些東西(書包和隨身攜帶的物品)、它們的重量						
必須帶的物品	空書包	鉛筆盒	當天的課本、習作	要繳交的作業	水壺	午餐、餐具
重量(公斤)						
不是必須帶的物品						
重量(公斤)						

※ 為了讓你的書包重量減更多，每天「書包減重」三部曲：

- 臨睡前，整理書包，讓書包重量不超過體重的八分之一(_____ 公斤)。
- 上學前，調整書包雙肩背帶，讓書包緊貼腰背。
- 放學前，收拾書包，將不必帶回家的物品擺放教室置物櫃中。

自 我 檢 視	1、我會自己整理書包
	<input type="checkbox"/> 我多能做到 <input type="checkbox"/> 偶而做到 <input type="checkbox"/> 無法做到
	2、我會按課表攜帶東西
<input type="checkbox"/> 我多能做到 <input type="checkbox"/> 偶而做到 <input type="checkbox"/> 無法做到	
3、我的書包不超重	
<input type="checkbox"/> 我多能做到 <input type="checkbox"/> 偶而做到 <input type="checkbox"/> 無法做到	

※ 【書包重量】是指上下學時，除了身體、穿在身上的衣物以外，背負於身上之所有物品的總稱。

家長簽名：_____

臺北市民生國民小學 114 學年度 學童書包重量自我檢視表 (二)

年 班 號 姓 名 體重 公斤

※ 小朋友，你的書包超重囉！哪裡還可以改善？想一想：

當日課程		我多帶了哪些東西？	
第一節	第五節		
第二節	第六節		
第三節	第七節		
第四節			

※ 為了讓你的書包重量減輕，每天「書包減重」三步曲：

- 臨睡前，整理書包，讓書包重量不超過體重的八分之一（ 公斤）。
- 上學前，調整書包雙肩背帶，讓書包緊貼腰背。
- 放學前，收拾書包，把不必帶回家的物品放教室置物櫃中。

自己 檢視	1、 我會自己整理書包			
	<input type="checkbox"/> 我多能做得到	<input type="checkbox"/> 有時候做不到	<input type="checkbox"/> 無法做不到	
	2、 我會按課表攜帶東西	<input type="checkbox"/> 我多能做得到	<input type="checkbox"/> 有時候做不到	<input type="checkbox"/> 無法做不到
3、 我的書包不超重		<input type="checkbox"/> 我多能做得到	<input type="checkbox"/> 有時候做不到	<input type="checkbox"/> 無法做不到

※ 【書包重量】是指上學時，除了身體、穿在身上的衣物以外，背負於身上所有的物品的總稱。

家長簽名：