

# 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，促進身心健康成長。
- (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。

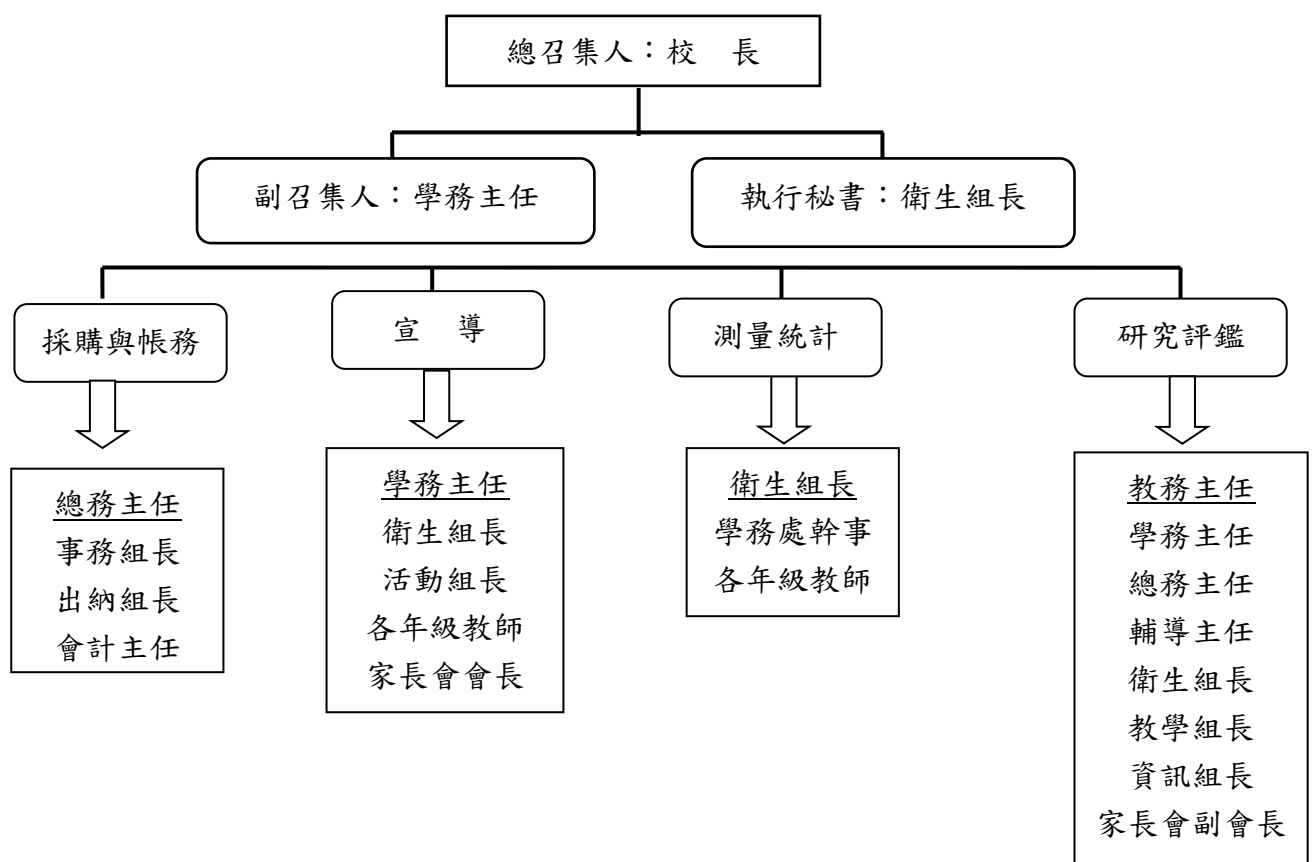
（三）準備另一套工具書、文具：幫孩子多準備另一套工具書(例如：字典、辭典、參考書籍等)和文具用品(如：剪刀、膠水、彩色筆等)在校備用，以減少每日攜帶的重量。

(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	<ul style="list-style-type: none"> <li>校網公告：海報文宣《給家長的話》、《書包輕一點 健康多一點》</li> <li>教師晨會：教師篇文宣、書包減重教案範例</li> </ul>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>抽測班級：各學年抽測 2 個班級</li> <li>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」</li> </ul>	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 $\times$ 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 ( 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	<input type="checkbox"/> 我 帶 的 東 西 【 超 重 了 】		
( 打 勾 )	<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 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"/> 有 時 候 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"/> 有 時 候 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"/> 有 時 候 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 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，把不必帶回家物品放教室置物櫃中。

自我檢視	1、我會自己整理書包
	<input type="checkbox"/> 我多能做到 <input type="checkbox"/> 有時能做到 <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"/> 有時能做到 <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"/> 有時能做到 <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：\_\_\_\_\_