

# 107 學年度桃園市大園區溪海國民小學推動「國民小學書包減重」實施計畫

## 一、依據

1. 教育部 96 年 8 月 28 日台國(一)字第 0960129559 號函「教育部加強推動國民小學書包減重實施計畫」。
2. 107 年 9 月 6 日桃教體字第 1070071859 號函推動「國民小學書包減重」實施計畫。

## 二、目的

- (一)促進學童身心健康，有效減少壓力來源，發現學習樂趣。
- (二)培養學童自我管理，妥適規劃學習生涯，發展主動學習。
- (三)減輕學童書包重量，確保骨骼健全成長，支持終身學習。

## 三、實施期程：

107 年 9 月進行前測，107 年 10 月、108 年 3 月抽測。

## 四、實施方式：

- (一)前置作業：測量全校學生體重。
- (二)實施書包減重宣導，以及書包內容物之參考規範。
- (三)抽測方式：
  1. 時間：以上全日課當日為主。
  2. 次數：每學期抽測一次，上學期為 10 月、下學期為 3 月。
  3. 抽測班級：

測驗種類	日期	實施班級	備註
前測	107 年 9 月	全校	
抽測(一)	107 年 10 月	三甲、三乙、四甲、四乙、 六甲、六乙、六丙	
抽測(二)	108 年 3 月	一甲、一乙、二甲、二乙、 五甲、五乙	

- (四)宣導活動：各校應適時或結合有關活動，向家長、安親班，每學期至少辦理一次以上書包減重宣導教育，溝通親、師、生觀念，以落實執行成效。
- (五)執行檢測：於指定期限前上網填報當月「學生書包減重檢核紀錄表」，並分析結果，研議具體改進措施。
- (六)資料建檔：學校辦理之各項宣導或學藝競賽等資料，列冊建檔，以供查詢。
- (七)其他配套措施調查(蒐集彙整各校置物櫃、飲水設備、體重常模等減重相關資料)。

## 五、書包重量定義：

所謂「書包重量」係指學生上下學時，身體及著於身之衣裳以外，背負於身上之物體重量之總稱。合理書包重量為學生體重\*12.5%，凡學生書包重量超過學生個人體重的八分之一，就必須調整課程與教材數量內容以達「學習減壓」之目的。

## 六、本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人：

約聘僱  
主任  
江羽涵

主任：

主任  
劉慧貞

校長：

溪海國小  
校長  
蔡淑華