

大甲區西岐國小加強推動學生書包減重實施計畫

一、 依據：

- (一)、 教育部 96 年 8 月 28 日台國（一）字第 0960129559 號函頒教育部加強推動國民小學書包減重實施計畫辦理。
- (二)、 101 學年度臺中市政府教育局視導學校業務項目

二、 計畫目標：

- (一)、 減少學童壓力源，讓學童快樂上學，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，使學童骨骼正常發展，培養良好體態。
- (三)、 引導學校教師及班級辦理書包減重相關配套措施，俾確實減輕學童書包重量。
- (四)、 結合九年一貫課程理念，發展多元教學型態，培養學生帶得走的能力，減輕帶不動的書包重量。

三、 辦理方式：

(一)、 行政措施方面：

1. 訂定書包減重實施計畫，並成立『學生書包減重推動委員會』，委員會名單如附件一。
2. 總務處調查置物櫃情形，提供每一學生一個置物櫃。
3. 注意校園安全管理，使學生安心將物品放在學校。
4. 提供良好飲水設施，與供應營養午餐。
5. 學生朝會請總導護加強宣導書包減重相關事項。
6. 利用校園網站、跑馬燈、學校刊物-小甜蜜宣導書包減重。
7. 多利用警語、海報宣導，加強學生書包減重的觀念。
8. 定期實施測量測量書包重量，實施辦法如附件二。
9. 加強親職教育，協助家長輔助學生，建立正確的教育觀念。

(二)、 教師教學方面：

1. 建議平日給予學生之家庭作業時間：低年級不超過 30 分鐘；中年級不超過 60 分鐘；高年級不超過 90 分鐘內能夠完成為原則。
2. 多元活潑化的作業，減少一些抄寫的作業。
3. 指導學生養成每日整理書包的好習慣。
4. 指導學生正確的使用置物櫃，並且保持置物櫃的整潔。
5. 妥善安排課表，動、靜課程交替。
6. 切實按照課表上課，須調課，要事先告知學生。
7. 利用親師懇談、家庭聯絡簿夾帶宣導單張如附件三等機會與學生家長充分溝通與建議書包超重家長通知單如附件四，宣導家長陪孩子檢查書包，養成每日整理書包的好習慣。

(三)、 家長配合方面：

1. 在家養成整理書包的習慣。
2. 按照課表帶書，避免帶不必要的書籍與用具。
3. 幫孩子在家準備另一套工具書（如：字典、辭典等）和文具用品（如美勞、書法用具等）。
4. 鼓勵家長購用輕量材質的書包，並採用雙肩後揹式，以減輕身體負重。
5. 上安親班所須物品請家長與安親班協商另行處理，儘量不帶至學校。

四、 實施對象：全校各班級

五、 考核原則：

1. 請各班依據「學生書包減重檢核紀錄表」確實檢核並改進。
2. 學校每學期 2 次各班不定期抽測並彙整各班之「學生書包減重檢核紀錄表」並檢討之，實施情形之資料留存以供市府督導小組不定期抽檢。
3. 學年結束前召開工作檢討報告，討論各項具體措施成效及改進建議，以供下年度改進參考。

六、 獎勵辦法：

1. 每次檢驗結果合格者，各予榮譽卡記點 1 點。
2. 合格率达 100% 之班級於朝會公開表揚。
(合格率未達 100% 之班級，請各班導師分析原因加強輔導。)

七、 經費：相關改善設備及所須物品，由學校相關預算支應。

八、 本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人： 生活衛生組長： 學務主任： 校長：

附件一：

大甲區西岐國民小學加強推動學生書包減重推動工作小組

| 職 稱 | 姓 名 | 工 作 執 掌 |
|--------|-----|-------------------------------------|
| 校 長 | 柳世麟 | 綜理全部事項，協調各處室分工 |
| 學務主任 | 邱隆盛 | 召集工作推動小組，監督執行進度 |
| 總務主任 | 詹崇義 | 監督硬體設備之添購與維護 |
| 生活衛生組長 | 董卓璘 | 協助宣導活動與執行 |
| 健康中心 | 陳滿燕 | 擬定計畫及宣導執行 |
| 各班導師： | | 傳達及宣導各項活動；與家長確實溝通，共同建立學生對書包減重的正確觀念。 |
| 一年甲班 | 王盈盈 | |
| 一年乙班 | 洪秋香 | |
| 二年甲班 | 馮鈺娟 | |
| 二年乙班 | 黃瓊儀 | |
| 三年甲班 | 鄭勇達 | |
| 三年乙班 | 陳筱伶 | |
| 四年甲班 | 蘇玉婷 | |
| 四年乙班 | 葉聰穎 | |
| 五年甲班 | 黃雅君 | |
| 五年乙班 | 陳麗如 | |
| 六年甲班 | 古豐定 | |
| 六年乙班 | 徐珮綺 | |
| 六年丙班 | 洪政宏 | |

附件二

健康中心會同導師每學期 2 次各班不定期抽測實施書包重量檢測，並填製「學生書包減重紀錄表」(如下表)。

大甲區西岐國小_____學年度抽測學生書包重量紀錄表格

受測班級：_____年_____班 受測日期：_____年_____月_____日

受測班級學生數：_____人，占全班學生數比率_____%。

書包超重學生數：_____人，占抽測學生數比率_____%。

| 座號 | 姓名 | 性別 (勾選) | | 抽測書包重量 (kg) | 合理書包重量 (kg) | 備註 |
|----|----|------------|---|----------------|----------------|----|
| | | 男 | 女 | | | |
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | | | | | | |
| 4 | | | | | | |
| 5 | | | | | | |

附註：

1. 合理學生書包重量以各年齡學生標準體重之 12.5% 為原則
2. 重量抽測以書包整體為範圍(含水壺、便當袋在內，但安親班物品及學習才藝器材除外)，合理學生書包重量以各年齡學生標準體重之 12.5% 為原則。
3. 分析結果，討論各項具體措施成效及改進建議，填寫學生書包減重檢核紀錄表(如下表)，做為學生書包減重參考依據。書包重量超過體重 12.5% 稱為過重，請與家長聯絡要求改善。

抽測人員簽章：

大甲區西岐國小加強推動學生書包減重計畫－學生書包減重檢核紀錄表

抽測班級：____年____班

抽測日期：____年____月____日

抽測人數：____人，占全班人數比率____%

書包超重：____人，占抽測人數比率____%

書包超重原因：1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

改進策略：1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

導師簽名：

附件三

敬愛的家長：

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；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）。

以下幾點提供您參考--降低學生學習壓力的好策略：

1. 關懷孩子的學習情形

- (一)了解孩子在校的學習情況。
- (二)建立親子間良好的互動關係。

2. 培養孩子自我管理能力

- (一)上學前一晚在家養成整理書包的習慣。
- (二)按課表帶書，避免帶不必要的書籍與用具。
- (三)非必要帶回家之書籍及學用品，請置於班級個人置物櫃。

3. 準備另一套工具書、文具

幫孩子在家、在校各準備一套工具書(如字典)和文具用品(如美勞用具)。

4. 安親班、才藝班的配合

若安親班、才藝班所需攜帶的教材與用具，也能配合書包減重，將可減輕孩子的負擔。可要求安親班設置置物櫃，避免增加小朋友負擔。

5. 與教師密切聯繫和溝通

- (一)隨時了解孩子的情形。
- (二)了解孩子書包的整理和超重的原因。

6. 掌握選書包、文具的原則

- (一)依照孩子的發育狀況選擇書包，例如市售拖拉式書包一個重達 2 公斤不等，同時上下樓梯有安全之虞並不適合。
- (二)挑選書包最好以質輕、具雙肩背帶及腰帶等為原則。
- (三)購買文具選擇需就材質、大小、功能做適當的選擇。

7. 本校提供經過檢測合格的飲用水，提醒孩子帶水杯，以解決喝水問題。

希望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。

西岐國小健康中心 敬上 103.9.23

_____年_____班座號_____學生姓名_____

家長建議：_____

家長簽章：_____

附件四：書包超重家長通知單

一、家長聯

親愛的家長：

您好！為配合教育部書包減重計畫，教務處不定期的進行抽檢書包重量，_____月_____日星期_____，

您的孩子書包重量_____公斤，超出此年齡的孩子所能負荷的重量。為避免危害到孩子的生理發展，請您協助孩子以下事項，以期減輕孩子身體的負擔。

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、將不需攜帶回家的課本放置於學校教室。

三、空書包宜選擇重量輕、材質佳者。

四、非必要隨身攜帶之安親班用品、書本，不讓孩子隨身攜帶。

| 各年級書包重量參考表(公斤) | |
|----------------|-----------------|
| 一年級 | 男生 3.05 女生 2.92 |
| 二年級 | 男生 3.41 女生 3.31 |
| 三年級 | 男生 3.87 女生 3.74 |
| 四年級 | 男生 4.37 女生 4.28 |
| 五年級 | 男生 4.88 女生 4.91 |
| 六年級 | 男生 5.54 女生 5.62 |