

台南市大新國小 102 學年度推動國民小學書包減重實施計畫

一、 依據：。

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、 實施方式：

- (一) 宣導事項：由教務處及總導護負責，除活動或集會外，並於學校公佈欄、網頁宣導。
 - 1. 在尊重教師專業自主原則下，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 45 分鐘；高年級不超過 60 分鐘內能夠完成為原則。
 - 2. 教師應多利用親職教育、親師懇談、班級家長會、家庭聯絡簿等機會與學生家長充分溝通與建議，宣導家長陪孩子檢查書包，鼓勵學童多利用教室置物櫃及養成每日整理書包的好習慣。
 - 3. 教師加強指導學生管理自己的書包，非當日必需使用的書籍、簿本、文具或兒童玩具等不必每日帶到學校，或放置於置物櫃不帶回家。
 - 4. 請老師切實按照課表上課，須調課，要事先告知學生。

5. 透過「給家長的一封信」向全校學生家長宣導正確觀念及背書包之注意事項（附件一）。
6. 鼓勵家長購用輕量材質的書包，並採用雙肩後揹式或滾輪拖拉式，以減輕身體負重。
7. 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。
8. 學生朝會請總導護加強宣導書包減重相關事項。
9. 多利用宣導警語宣導，並辦理書包減重相關宣導及活動，以及定期辦理書包重量抽測。

（二）執行事項

1. 訂定書包減重實施計劃，並成立『學生書包減重推動小組』（附件三）。
2. 學校視財務狀況充實設備，總務處調查置物櫃情形，儘可能提供每一學生一個置物櫃或收納盒，部分書籍用品可以放在學校。並注意校園安全管理，使學生安心將物品放在學校。
3. 總務處按時配合實施水質檢驗，以提供健康安全之飲水設施，避免學童攜帶水壺。
4. 學務處會同導師每月實施書包重量檢測，並填製「學生書包減重檢核紀錄表」（附件二），並分析結果，討論各項具體措施成效及改進建議，以供改進參考
5. 實施書包重量檢測，檢測時應注意事項如下：請導師配合
 - （1）書包檢測儘量於同一時間施行（例如：固定於星期三抽測），以達比較值之準確性。

(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)

(3)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；香港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。

6. 完成之檢核紀錄表請導師留存一份，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。

四、 實施對象：全校各班級

五、 考核原則：

1. 請各班依據縣府訂定之「學生書包減重檢核紀錄表」確實檢核並改進。
2. 學校每月彙整各班之「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縣府督導小組不定期抽檢。

六、 獎勵：合格率达 80%之班級於朝會公開表揚。

(合格率未達 70%之班級，請導師分析原因加強輔導。)

七、經費來源：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：

主任：

校長：

(附件一)

邀請您一起推動來學生書包減重活動

敬愛的家長：

由於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、空書包宜量輕，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、盡量不要使用拖式書包。（請考慮學生上、下樓梯之不便性。）

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。

台南市大新國民小學敬上

(附件二)

台南市大新國小學生書包減重計畫－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)

102 學年度大新國小『學生書包減重推動小組』組織表

職 稱	工 作 執 掌
校 長	綜理全部事項，協調各處室分工。
教務主任	負責召集籌畫小組，監督執行進度。
學務主任	負責朝會學童宣導相關事宜。
總務主任	負責監督硬體設備之添購與維護。
教學組長	負責計畫及宣導執行。
生輔組長	協助宣導活動與執行。
學年主任	配合宣導活動，協助推動及執行本計畫