

台南市大新國小書包減重學習單

年 班姓名:

一、我的基本資料:

1.我的體重 _____ 公斤。

2.適當書包重量的上限是體重的 12.5%(1/8)，所以我書包適宜的重量(含每日所有攜帶物品)不能超過 _____ 公斤。

二、我的書包體檢表

1.請勾選你的書包是何種類型:

雙肩後背式書包

單肩側背式書包

滾輪拖拉式書包

2.考慮上下樓梯的方便性及身體脊椎的健康發展，我知道 _____ 式的書包最理想，記得購買新書包時，要選擇正確的書包型式。

3.請寫下你的書包裏面裝有哪些東西？

4.請想一想並寫一寫，書包裏有哪些物品是不必帶到學校的?請寫下來:

三、我的書包減重計畫

想想看，學校有置物櫃、小抽屜、飲水機，配合日課表及老師安排的活動，怎麼做可以讓自己的書包重量減輕呢？寫下具體可行的方法至少三點：

1.

2.

3.