

新北市土城區土城國民小學推動書包減重實施計畫

壹、依據：

(一) 教育部 96 年 8 月 28 日台國(一)字第 0960129559 號函及 98 年 2 月 19 日台國(一)字第 0980025447 號函辦理。

(二) 臺北縣政府 98 年 09 月 17 日北教國字第 0980732663 號函「臺北縣加強推動推動國民小學書包減重實施計畫」辦理。

貳、計畫目標：

- (一) 減少學童壓力源，讓學童快樂學習，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) 提高學習興趣與成效，有效落實「全國學習減壓書包減重」計畫。

參、實施對象：一至六年級學生

肆、辦理單位：

主辦單位：學務處

協辦單位：全校教師、教務處、輔導處、總務處

伍、實施策略

一、學校篇

(一) 學校硬體設備的配合

- 1. 設置收納櫃，放置學生物品。
- 2. 加強校園保全與門禁管制，保障學生放置學校物品不失竊及遭受破壞。
- 3. 提供良好飲水設施。

(二) 加強宣導

- 1. 辦理各項活動，加強理念宣導。
- 2. 加強親職教育，協助家長輔助學生，建立正確的教育觀念。
- 3. 定期實施測量書包重量，並公佈結果。

(三) 課程安排的搭配

- 1. 各班網頁設置電子聯絡簿提供親、師、生更便捷的聯絡與教學工具。
- 2. 辦理課後多元社團活動，減輕學童課業負擔。
- 3. 辦理安排課表、動靜交替，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、教師篇

(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，減少抄抄寫寫。
2. 活潑化的課程，不用背一大堆書到學校。

(三) 課表安排多用心

1. 用心安排課表，動、靜交替。
2. 用心排課，一天之中的科目不繁複。

(四) 善加利用置物櫃

1. 利用置物櫃放置習作、文具。
2. 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、班級家長會等機會，與學生家長充分溝通與建議。
2. 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。

三、親子篇

(一) 關懷孩子的學習情形

1. 了解孩子在校的學習情況。
2. 建立親子間良好的互動關係。

(二) 培養孩子自我管理的能力

1. 在家養成整理書包的習慣。
2. 按課表帶書，避免帶不必要的書籍與用具。

(三) 準備另一套工具書、文具

幫孩子在家準備另一套工具書(如：字典、辭典、參考書籍等)和文具用品(如：美勞、直笛等)。

(四) 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，不宜放入

書包內，可另外處理，將可減輕孩子的負擔。

(五) 與教師密切聯繫和溝通

1. 隨時了解孩子的情形。
2. 了解孩子書包的整理和超重的原因。

(六) 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。
3. 購買文具選擇需就材質、大小、實用性做適當的選擇。

(七) 減少跨區就讀，避免孩子上下學長時間背負書包來回奔波。

陸、辦理方式

一、書包減重【宣導篇】

- (一) 定期召開推動書包減重會議。
- (二) 轉發全校學生「給家長一封信」，以溝通書包減重理念。
- (三) 轉發(張貼)書包減重宣導海報。
- (四) 兒童朝會、相關集會宣導書包減重。
- (五) 教師晨會討論及宣導書包減重相關資訊。
- (六) 教學情境布置:班級書包減重海報、相關資料布置教師晨會討論及宣導書包減重相關資訊。
- (七) 親職教育宣導書包減重。
- (八) 校園布置書包減重海報、相關資料。
- (九) 學生瀏覽書包減重相關數位資訊及蒐集。
- (十) 建置土城國小書包減重網。

二、書包減重檢測【活動篇】

(一) 學生書包攜帶重量測量活動

為瞭解學童書包攜帶是否超重，不定期實施一次全校性的書包重量之抽測活動，將結果記錄於抽測記錄表，經統計分析，以追蹤實施效果。【紀錄表如附件一】

(二) 書包減重計畫～家長聯絡單

為落實書包減重目標，唯有學校與家庭同步推動能源教育，擴大教育層面，方能事倍功半。因此，設計家長聯絡單作為學校與家長溝通管道，以協助完成書包減重目標。【聯絡單如附件二】

(三) 書包減重計畫～學生自我檢核表

本檢核表的目的是讓學童依循步驟回答問題，瞭解自己體重及最大書包負荷量，瞭解自己書包重量及內容物是否適當。【檢核表如附件三】。

(四) 書包減重資料蒐集由報章雜誌、網站，蒐集書包減重資訊，提供教師們實施書包減重參考。