

桃園市莊敬國民小學一百零四學年度推動書包減重實施計畫

壹、依據

一、桃園縣政府推動「國民小學書包減重」實施計畫。

貳、目的

- 一、促進學童身心健康成長，有效減少壓力源，發現學習樂趣。
- 二、培養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。

參、定義

- 一、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，背負於身上之背包及內含物總稱。
- 二、經研究合理書包重量為學生年級體重常模 $\times 12.5\%$ (附錄一)，凡學生書包重量超過學生體重的百分之十二點五(即八分之一)，就必須調整課程與教材數量內容以達「學習減壓」之目的。

肆、實施內容

- 一、宣導活動：
 - ◎辦理書包減重宣導教育，溝通親師生觀念，以落實書包減重執行成效。
 - ◎製作學習單，讓學生藉由填寫學習單內容，檢核自己整理書包的情形
 - ◎發給家長文宣宣導單張，讓家長重視此問題，配合活動推行。
 - ◎舉辦整理書包比賽，透過同樣內容物的整理，讓學生養成自我管理的好習慣。
- 二、執行檢測：每兩月擇取一天執行書包檢測工作(上學期為10、12月，下學期為3、5月，各班學生抽測書包重量)。

伍、實施方式

- 一、宣導活動：
 - (一)教師晨會宣導
於教師晨會時間向老師進行本校書包減重計畫宣導，並提醒教師應協助事項。
 - (二)學生朝會宣導
於兒童朝會時間向學生進行本校書包減重計畫宣導。
 - (三)家長文宣宣導(附錄二)
以文宣宣導方式請家長關心學童之書包重量以及其對骨骼正常發展之影響，進而主動配合本校書包減重計畫。
 - (四)設計學習單發放到各班，請學生填寫完成，透過學習單內容，讓學生檢核自己每天是否有確實整理書包
- 二、執行檢測：

衛生組與健康中心每兩月擇期進行抽測(上學期為10、12月，下學期為3、5月)。

陸、獎勵：

- 一、學習單填寫表現良好之學生獲頒榮譽卡一張。
- 二、書包抽測合格之學生獲頒榮譽卡一張。

柒、本計畫呈請校長核可後實施，修正時亦同

衛生組長：

學務主任：

校長：

敬請配合學生書包減重活動

敬愛的家長：

您知道您的寶貝每天帶多重的東西上學嗎？您知道這幾年來政府一直大力推廣學生書包減重活動嗎？

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生書包重量應少於 2.5 公斤；體重四十公斤的小學生書包重量應少於 5 公斤，否則就是超重，將可能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建議事項：

- 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、書包最好能雙肩背負，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、若使用拖式書包，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。

註：本項措施為政府既定重點工作，本校為配合執行將不定期抽測，如經檢測符合標準之學生，則配合榮譽制度頒發榮譽卡一張。

書包減重三動作：

- 一、臨睡前：整理書包，重量不超過體重 12.5%。
- 二、上學前：調整書包雙肩背負，緊貼腰背。
- 三、放學前：收拾書包，善用置物櫃。