

教務處設備組宣導事項

◎書包減重實施計畫～

根據醫學報導，學齡期的學童正處於骨骼生長階段，女孩從10到12歲開始快速成長，16歲左右遲滯下來；男孩則是在12到14歲開始快速成長，18歲左右遲滯下來。因此，小學階段的學童骨骼可塑性大，如果肌肉承重力、耐力不足，或者任何不正常的外力介入，例如：不良的背書包方式或書包超重等，都有可能影響脊柱的發展，甚至造成脊柱側彎和肌肉、韌帶拉傷等嚴重問題。

教育部為減輕學童的壓力源，讓學童輕鬆上學、快樂學習，統整學者專家觀點，提供選用書包以及整理書包的原則，讓各位家長參考：

- 一、書包重量〈含手提所有物品〉不宜超過體重的12.5%（即1/8）。
- 二、空書包宜量輕，材質佳。
- 三、背書包時重量接近骨盆、緊貼腰背。
- 四、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。
- 五、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。
- 六、盡量不要使用滾輪拖拉式書包。（請考慮學生上、下樓梯之不便性）

◎根據調查意見，造成書包過重可能原因包括下列五項：

- 一、小朋友不整理書包把書全部放在書包帶回家，隔天又全部帶回學校。
- 二、小朋友沒有看功課表，所以天天都帶著所有的書。
- 三、小朋友帶玩具或漫畫等雜物到校。
- 四、書包裏面還要放置放學後安親班上課需要的講義、評量及作業。
- 五、學校置物櫃太亂，只好把書都帶回家。

建議指導孩子管理自己的書包，並依當日課程需要攜帶課本及習作，非當日必須使用的書籍、簿本、文具或兒童玩具等不必每日帶到學校。為了讓孩子健康學習、快樂成長，本校誠摯邀請所有家長們一同關心與落實書包減重活動，希望透過書包減重活動，除了協助孩子們選用適宜的書包，也透過與孩子們共同檢查、整理書包的過程，培養孩子們自我管理能力的增進親子和諧關係。

◎書包減重抽測方式：

每學期抽測一次，低年級星期二(全天課)，中高年級非半天課時，於上學時間抽測。合格者發榮譽卡一張，不合格者發叮嚀單並進行複測。

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
男生重量標準(kg)	2.85	3.13	3.5	4	4.375	5
女生重量標準(kg)	2.75	3	3.375	3.75	4.25	4.875

(說明:由學生平均體重乘以12.5%即為書包重，單位:公斤)