

桃園縣會稽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「教育部加強推動國民小學書包減重實施計畫」。
- 二、桃園市政府推動「國民小學書包減重」實施計畫。

貳、目的

- 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，以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。

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、實施對象：全體學生。

伍、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 月，下學期為 3 月，各班學生抽測書包重量)。

陸、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
 - (五)擇期舉辦整理書包比賽，讓學生學會自己整理好書包，用鼓勵的方式嘉獎表現優

秀的學生，公開頒獎表揚。

二、執行檢測：

(一) 衛生組與設備組每兩月擇期進行抽測，全校抽測人數為全校總人數之 5%(上學期為 10 月，下學期為 3 月)。

陸、獎勵：

學習單填寫表現良好之學生蓋學生榮譽護照一格。

整理書包比賽表現優異學生蓋學生榮譽護照一格。

抽測合格之學生蓋學生榮譽護照一格。

柒、本計畫呈請校長核可後實施，修正時亦同

承辦人

單位主管

教務主任

校長

總務主任

輔導主任

附錄一：

中華民國與日本學生身高及體重平均數之比較

| 中華民國與日本學生身高及體重平均數之比較 | | | | | | | | |
|----------------------|----------|--------|----------|--------|----------|-------|----------|-------|
| 年齡(歲) | 男生身高(cm) | | 女生身高(cm) | | 男生體重(kg) | | 女生體重(kg) | |
| | 中華民國 | 日本 | 中華民國 | 日本 | 中華民國 | 日本 | 中華民國 | 日本 |
| 7.0 | 123.85 | 122.40 | 122.83 | 121.70 | 26.36 | 24.30 | 24.96 | 23.70 |
| 8.0 | 129.48 | 128.20 | 128.66 | 127.50 | 29.96 | 27.60 | 28.26 | 26.90 |
| 9.0 | 134.52 | 133.50 | 134.91 | 133.50 | 33.23 | 31.10 | 32.42 | 30.50 |
| 10.0 | 140.15 | 138.90 | 141.06 | 140.30 | 37.70 | 35.00 | 36.51 | 34.70 |
| 11.0 | 146.30 | 145.30 | 147.95 | 147.10 | 41.93 | 39.50 | 41.72 | 40.10 |
| 12.0 | 153.91 | 152.90 | 153.60 | 152.20 | 48.26 | 45.40 | 46.93 | 44.90 |
| 13.0 | 160.43 | 160.20 | 156.09 | 155.20 | 54.00 | 50.60 | 49.77 | 48.30 |
| 14.0 | 165.53 | 165.50 | 157.66 | 156.80 | 58.27 | 55.50 | 51.45 | 50.90 |
| 15.0 | 168.45 | 168.60 | 158.46 | 157.20 | 61.03 | 60.10 | 52.64 | 52.20 |
| 16.0 | 170.67 | 170.00 | 159.21 | 157.70 | 63.61 | 61.70 | 53.33 | 53.20 |
| 17.0 | 171.36 | 170.90 | 159.30 | 158.00 | 64.96 | 62.80 | 53.06 | 53.20 |

資料來源：文部科學省生涯學習政策局(2002)平成 13 年度學校保健統計調查速報。健康教室，第 616 集，日本京都：東山書房。(轉載於 91.7.4.體育司【教育部新聞稿】台閩地區中小學校學生身體發育測量結果)。

依據上表設定本校學童書包之重量：

| 年齡(歲) | 年級 | 男生體重(kg) | 女生體重(kg) | 平均體重(kg) | 書包重量(kg) 平均體重*12.5% |
|-------|----|----------|----------|----------|------------------------|
| 7.0 | 一 | 26.36 | 24.96 | 25.66 | 3.2 |
| 8.0 | 二 | 29.96 | 28.26 | 29.11 | 3.6 |
| 9.0 | 三 | 33.23 | 32.42 | 32.825 | 4.1 |
| 10.0 | 四 | 37.70 | 36.51 | 37.105 | 4.6 |
| 11.0 | 五 | 41.93 | 41.72 | 41.825 | 5.2 |
| 12.0 | 六 | 48.26 | 46.93 | 47.595 | 5.9 |

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？您知道這幾年來本校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。

註：本項措施為政府既定重點工作，本校為徹底執行將於學童上學時間隨時抽測，如經檢測符合標準之學生，則配合榮譽制度蓋一格獎勵章；如不合格者，則列入下次抽測對象，追蹤輔導。

會稽國小校長 羅仕然 108.2.15

年 班 學生：

家長簽名：

桃園市桃園區會稽國小書包減重計畫學習單

_____年_____班 座號： 學生姓名 _____

1. 今天早上來學校，我的書包重量是()公斤
2. 我的體重是()公斤
3. $\text{體重} \div 8 = ()$ 公斤
4. 書包超重的人請打勾() (第1項與第3項比較)
5. 我的書包裡有哪些物品? 今天上課需要用到的打√
物品名稱：
是否需要：
6. 我 不會 會 按照每天的功課表整理書包養成自治自律的好習慣
7. 我的空書包重量是()公斤
8. 我現在使用的書包是 肩背式 側背式 手提式 其他
9. 我覺得有些東西可以放在教室裡不帶回家。
課本 習作 簿本 書法用具 美勞用具 樂器 溜冰鞋 體育用品 其他
10. 今天放學回家前 我的書包重量是()公斤
11. $\text{體重} \div 8 = ()$ 公斤
12. 書包超重的人請打勾() (第10項與第11項比較)

13. 我的書包有哪些物品?是今天回家需要用的嗎
物品名稱：
是否需要：
14. 今天合乎標準嗎?請打勾 有 沒有

導師簽名：

家長簽名：

書包減重健康啟動