

# 桃園縣 103 學年度推動「國民小學書包減重」實施計畫

## 一、依據

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、目的

- (一) 為促學童身心健康成長，有效減少壓力源，發現學習樂趣。
- (二) 培養學童自我管理，妥適規劃學習生涯，發展主動學習。
- (三) 減輕學童書包重量，確保骨骼健全成長，支持終生學習。

## 三、指導單位：教育部

主辦單位：桃園縣政府

執行單位：桃園縣各國民小學

## 四、實施期程

自 102 年 9 月起全面實施，列為學校訪視重點工作。

## 五、實施方式

- (一)前置作業：分析各校推行書包減重困難因素分析。
- (二)抽測方式：
  - 1.時間：建議以低年級上全日課當日為主。
  - 2.次數：每學期至少二次，上學期為 10、12 月，下學期為 3、5 月。
  - 3.抽測人數：25 班以下不得低於全校總人數之 10%；25 班以上不得低於全校總人數之 5%。
- (三)宣導活動：各校應適時或結合有關活動，向家長、安親班，每學期至少辦理一次以上書包減重宣導教育，溝通親、師、生觀念，以落實執行成效。
- (四)執行檢測：各校應於下月 15 日前上網填報當月「學生書包減重檢核紀錄表」(附件一)，並分析結果，研議具體改進措施。
- (五)資料建檔：學校辦理之各項宣導或學藝競賽等資料，應列冊建檔，以供查詢。
- (六)不定期抽測：列為本府教育處業務視導之查核項目。

## 六、定義

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，背負於身上之物體總稱。

## 七、抽測參考基準

經研究合理書包重量為學生體重\*12.5%，凡學生書包重量超過學生個人體重的八分之一，就必須調整課程與教材數量內容以達「學習減壓」之目的。

桃園市雙龍國小辦理「書包減重海報宣導」活動

103.10.09 水晶牆前



由自治鄉長利用朝會進行海報宣導



將書包減重海報張貼於水晶牆前



任課老師自行帶學生進行宣導



宣導落實書包減重三動作



書包的重量不可以超過體重的 1/8



書包超重將影響學生的脊椎



桃園市雙龍國小辦理「書包減重戲劇宣導」活動

103.10.13 兒童朝會



透過戲劇演出書包抽測的過程



書包抽測不合格者會發下通知單



書包過重會影響學童的脊椎發展



自治鄉長宣導落實書包減重三動作



戲劇結束後進行有獎徵答



校長宣導書包減重的重要性



# 桃園市雙龍國小辦理「書包減重抽測」活動

宣導對象：全校學生

每學期二次在學務處前走廊隨機抽測



利用 7:10~7:40 進行隨機書包抽測



先測量體重再測量書包重量



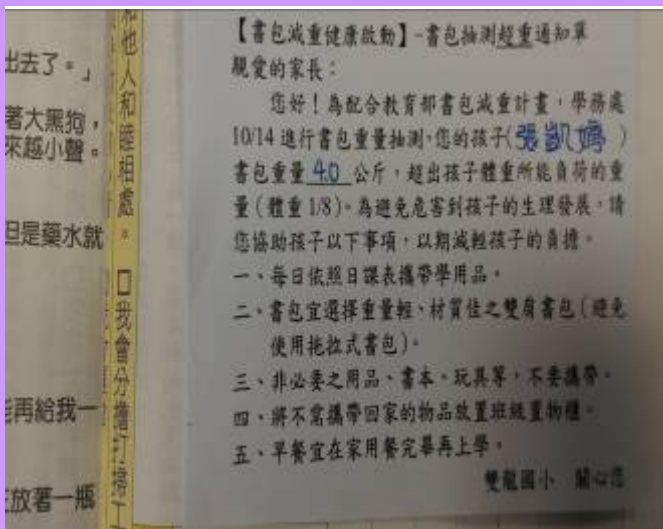
由愛校服務隊的同学協助書包抽測



書包重量不可以超過體重的 1/8



書包抽測合格者頒發榮譽貼紙獎勵



超重者發下通知單告知家長留意



桃園市雙龍國小辦理「書包減重戲劇宣導」活動

103.10.13 兒童朝會



透過戲劇演出書包抽測的過程



書包抽測不合格者會發下通知單



書包過重會影響學童的脊椎發展



自治鄉長宣導落實書包減重三動作



戲劇結束後進行有獎徵答



校長宣導書包減重的重要性