

桃園市雙龍國民小學 105 學年度「書包減重」實施計畫

一、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 105 學年度推動「國民小學書包減重」實施計畫

二、目的

- (一)促進學童身心健康，有效減少壓力來源，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，支持終身學習。

三、指導單位：教育部、桃園市政府

主辦單位：學務處

協辦處室：教務處、總務處及輔導室。

四、實施期程：

自 104 年 10 月至 105 年 6 月

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)訂定學童通過書包減重之獎勵及未通過之改善方案。
- (三)訂定較教育部更輕的標準，以及書包內容物之參考規範。
- (四)抽測方式：
 - 1. 時間：以低年級上全日課星期二為主。
 - 2. 次數：每學期二次，上學期為 10、12 月，下學期為 3、5 月。
 - 3. 抽測人數：全校總人數之 5%(約 50 人)以上。
- (五)宣導活動：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。
- (六)執行檢測：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。
- (七)資料建檔：各項宣導或學藝競賽等資料，列冊建檔，以供查詢。
- (八)其他配套：蒐集彙整置物櫃、飲水設備、體重常模等相關資料。

六、學童書包減重獎勵方式 凡通過書包減重的學童即可獲得學務處榮譽貼紙一張。

七、書包重量定義：所謂「書包重量」係指學生上下學時，身體及著於身上之衣裳以外，背負於身上之物體重量之總稱。

八、輔導訪視參考基準：

(一)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。

(二)訪視評核量化：學校自我檢核 **30%**、相關宣導及活動 **30%**，學生書包抽測 **40%**。

九、預定工作進度：

工作項目	辦理期程	辦理單位	備註
書包超重原因暨推行困難原因分析	105年10月3日前完成	學務處	
訂定學童書包減重獎勵方案	105年10月3日前完成	學務處	
訂定書包內容物之參考規範。	105年10月3日前完成	教務處	
學生書包重量抽測	上學期為10、12月 下學期為3、5月	學務處、小志工	
宣導活動	隨時	學務處、輔導室	
資料建檔	隨時	各處室	
成果考評及抽測	106年4月中旬	桃園市政府教育局	

十、本計畫陳請 鈞長核可後公佈實施，修正時亦同。