

# 桃園市大溪國民小學 111 學年度推動書包減重實施計畫

## 一、依據：

- (一) 教育部 96 年 8 月 28 日台國（一）字第 0960129559 號函頒教育部加強推動國民小學書包減重實施計畫。
- (二) 桃園市 111 學年度推動「國民小學書包減重」實施計畫。

## 二、計畫目標：

- (一) 減少學童壓力源，讓學童快樂學習，促進身心健康成長。
- (二) 輔導學童有效管理書包，使學童骨骼正常發展，培養良好體態。

## 三、辦理期程：

- (一) 即日起本校辦理書包減重相關宣導及活動，溝通親、師、生觀念，以擴大實施成效。
- (二) 每學期至少一次，上學期為 10 月，下學期為 3 月。

## 四、辦理內容：

1. 在尊重教師專業自主原則下，建議平日給予學生之家庭作業時間：低年級不超過 30 分鐘；中年級不超過 45 分鐘；高年級不超過 60 分鐘內能夠完成為原則。
2. 宣導家長陪孩子檢查書包，鼓勵學童多利用教室置物櫃及養成每日整理書包的好習慣。
3. 教師加強指導學生管理自己的書包，非當日必需使用的書籍、簿本、文具或兒童玩具等不必每日帶到學校。
4. 由學校提供學生一個專屬置物櫃，將個人書籍、學用品放在學校，以減輕書包重量。
5. 鼓勵家長購用輕量材質的書包，並採用輕量材質的書包，並採用雙肩後揹式，以減輕身體負荷。
6. 製作宣導警語宣導，並自行辦理書包減重相關宣導及活動，以及定期辦理書包重量檢測或抽測。
7. 各班級實施書包重量檢測時應注意事項：
  - (1) 書包檢測方式(以全校學生為樣本，隨機抽取 5% 的學生數進行檢測)
  - (2) 檢測係以學生上、下學時，身體及穿著於身上的衣服之外，背負於身上的物品總重(含水壺、提袋等)。
  - (3) 學校定期 (3、10 月) 抽測學生書包重量。

8. 辦理宣導活動期間適時辦理書包減重學藝競賽。

五、本計畫陳請校長核准後公佈實施，修正時亦同。

衛生組長：邱逸群

學務主任：林繼禧

校長：陶藝文