

桃園市瑞梅國民小學

推動「國民小學書包減重」實施計畫 1081002

一、依據

教育局 108 年 9 月 3 日桃教體字第 1080077567 號函及桃園市 108 學年度推動國民小學書包減重實施計畫。

二、目的

- (一)減輕學童書包重量，確保骨骼健全成長，培養良好體態。
- (二)促進學童身心健康及減少壓力來源，發現學習之樂趣。
- (三)培養學童書包自我管理之能力。

三、實施期程：

自 102 年 9 月起全面實施。

四、實施方式：

(一)前置作業：

1. 擬定書包減重實施計畫，以落實執行書包減重之工作。
2. 每學期初利用健康中心測量的全校學生（本年度）之身高、體重資料，算出各班學生書包適宜重量表供老師、家長參考。

(二)辦理宣導活動：

1. 不定期於學生朝會宣導適宜的書包重量與身心健康成長之觀係，達到自我管理書包之目標。
2. 印發書包減重宣導單張與學生家長，上下學期各一次。
3. 張貼書包減重宣導宣傳單。
4. 請各班導師在班級加強書包減重宣導。

(三)實施抽測：

1. 時間：上、下學期開學後實施抽測。
2. 次數：每學期進行一至二次。
3. 抽測人數：隨機抽測 50 人（全校學生總人數之 10%）。
4. 抽測結果登記於紀錄表。

(四)資料建檔：各項宣導資料、學生書包抽測紀錄表、學生書包減重檢核紀錄表等資料，列冊建檔，以供查詢。

(五)抽測後：

1. 抽測合格之學生發給學生「好學生」獎卡一張。
2. 書包重量不符規定之學生將書包減重相關注意事項提供家長，並擇期再測量一次。
3. 不定期抽測及學生朝會宣導。

五、本計畫呈請校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人：

衛生組長 陳碧琳

學務主任：

學務主任 黃昶皓

校長：

瑞梅國民小學 校長 陳莉莉