



臺中市南屯區東興國小 105 學年度加強推動國民小學

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辦理。
- (二) 臺中市 105 年 8 月 30 日教小字第 1050067034 號函辦理。

二、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之觀念與能力，使學童骨骼正常發展，培養良好體態。

三、實施方式：

(一) 宣導：

1. 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（寫作業時間指全神貫注所花的時間）。
2. 請老師盡量按照課表上課，調課要事先告知學生。
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. 鼓勵學生儘量利用置物櫃或收納盒，部分書籍用品可以放在學校。
5. 教師多利用親師懇談、班級家長會、聯絡簿等機會與學生家長充分溝通與建議，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。
6. 鼓勵家長購用輕量材質的書包，儘量不使用拖式書包。(上下樓梯不方便，學童提會太重)
7. 學生朝會加強宣導。
8. 上安親班所須物品請家長與安親班協商另行處理，盡量勿帶至學校。

(二) 充實設備：調查班級現有個人置物櫃使用情形並適時補充。

(三) 實施書包重量抽檢：

1. 實施時間：每學期舉辦書包減重測量。
2. 重量抽測以書包整體為範圍(含水壺、便當袋在內，安親班物品及學習才藝器材另外測量)。
3. 書包重量超過體重 12.5% 稱為過重，請導師與家長聯絡要求改善。

四、獎勵：

- (一) 合格率达 80% 之班級給予公開表揚。
- (二) 合格率未達 70% 之班級，請導師分析原因加強輔導，並於隔月再進行抽查。

五、本計畫呈校長核可後施行，修正時亦同。

承辦人：衛生組長

學務主任：

校長：

註冊組長

教務主任：