

臺南市大港國小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)、南市教學字第09212522870號函頒臺南市推動「全國學習減壓」實施計劃。

二、計畫目標：

- (一)、減少學童壓力源，讓學童快樂上學，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)、引導學校教師及班級辦理書包減重相關配套措施，俾確實減輕學童書包重量。
- (四)、結合九年一貫課程理念，發展多元教學型態，培養學生帶得走的能力，減輕帶不動的書包重量。

三、辦理方式：

(一)、行政措施方面：

1. 訂定書包減重實施計劃，並成立『學生書包減重推動委員會』。
2. 總務處調查置物櫃情形，提供每一學生一個置物櫃。
3. 注意校園安全管理，使學生安心將物品放在學校。
4. 提供良好飲水設施，與供應營養午餐。
5. 學生朝會請總導護加強宣導書包減重相關事項。
6. 利用校園網站、跑馬燈宣導書包減重。
7. 多利用警語、海報宣導，加強學生書包減重的觀念。
8. 辦理書包減重創意標語競賽及作文比賽。
9. 加強親職教育，協助家長輔助學生，建立正確的教育觀念。
10. 定期實施測量測量書包重量。

(二)、教師教學方面：

1. 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60分鐘；高年級不超過90分鐘內能夠完成為原則。
2. 多元活潑化的作業，減少一些抄寫的作業。
3. 指導學生養成每日整理書包的好習慣。
4. 指導學生正確的使用置物櫃，並且保持置物櫃的整潔。
5. 妥善安排課表，動、靜課程交替。
6. 切實按照課表上課，須調課，要事先告知學生。
7. 應多利用親職教育、親師懇談、家庭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，養成每日整理書包的好習慣。

(三)、家長配合方面：

1. 在家養成整理書包的習慣。
2. 按照課表帶書，避免帶不必要的書籍與用具。
3. 幫孩子在家準備另一套工具書(如：字典、辭典等)和文具用品(如美勞、書法用具等)。
4. 鼓勵家長購用輕量材質的書包，並採用雙肩後揹式，以減輕身體負重。
5. 上安親班所需物品請家長與安親班協商另行處理，儘量不帶至學校。

四、實施對象：全校各班級

五、推動委員會：

職務	姓名	現職	工作內容
召集人	吳淑美	校長	綜理書包減重相關事宜
執行秘書	吳政諺	教務主任	襄助書包減重相關事項
副執行秘書	林冠星 邱永國 黃良賓	學務主任 總務主任 輔導主任	書包減重的推動及協調
總幹事	許嘉真	教學組長	辦理書包減重實務活動 宣導書包減重正確觀念
委員	戴隆乾	事務組長	設置班級置物櫃 增設飲水設備
	王美雀、何佩玲 黃素娥、蔡妙珊 王炳郎、朱萬益	各學年主任	協助推動書包減重實務工作

六、考核原則：

1. 請各班依據「學生書包減重檢核紀錄表」確實檢核並改進。
2. 學校每月彙整各班之「學生書包減重檢核紀錄表」並檢討之，實施情形之資料留存以供縣府督導小組不定期抽檢。
3. 學年結束前召開工作檢討報告，討論各項具體措施成效及改進建議，以供下年度改進參考。

七、獎勵辦法：

1. 合格率达100%之班級於朝會公開表揚。
2. 合格率未達100%之班級，請導師分析原因加強輔導。

八、經費：預定申購測量之秤兩台，由學校相關預算支應。

九、本計畫經校長核定後實施，修正時亦同。