

臺北市北投區明德國民小學

「書包輕一點、健康多一點」書包減重宣導暨選購書包建議事項

親愛的家長：

每天花少少的時間整理書包，使書包減重，讓孩子們每天輕鬆上學、快樂學習。

國中小是學童骨骼生長的關鍵期，國小階段的學童骨骼可塑性大，再加上肌肉承重力、耐力不足，此時若有不量的背書包方式或是書包超重等，都可能會造成學童脊柱側彎和肌肉、韌帶的拉傷。

為了讓孩子輕鬆上學，學校均設有置物櫃，讓孩子可以把不常用的物品放置學校。請家長配合學校一同培養學童有效管理書包的能力，養成孩子健康體態，並藉此增進親子關係。

【選購書包建議事項】

一、根據教育部建議，書包重量不要超過體重的 12.5% (1/8)，以免造成孩子脊柱側彎和肌肉、韌帶的拉傷，影響生長發育。

二、購買書包及文具用品注意事項：

1. 購買書包時，應留意「空書包」的重量，因為有些書包本身就很重了。
2. 挑選材質輕軟之「雙肩背負式」書包，肩帶要寬。
3. 雙肩背負式較拉桿式佳。
4. 書包宜具有交通安全的反光警示效果。
5. 書包內部有多層的分隔收納。
6. 購買文具選擇適當的材質、大小、功能，以實用為宜，新穎容易分散孩子的注意力。
7. 文具減量才舒適：鉛筆、橡皮擦、或各色筆等文具，儘量簡單，夠用、備用為原則，勿太花俏。文具材質輕又好，如：布料鉛筆袋。
8. 與上課無關的東西不要帶來學校，也不要放在書包裡。
9. 書包裡東西的擺放，重的東西(如：書本)靠近身體擺放，方便拿取的東西放在外層。

三、親子篇：

1. 一起陪孩子整理書包、檢查書包，培養孩子每天整理書包的好習慣。
2. 鼓勵孩子多利用教室置物櫃。
3. 激發孩子自我管理潛能。
4. 揣書包時之正確方式：「兩側肩帶需同時揹上」及「拉緊肩帶」。
5. 每日上學，只帶必須物品。字典等工具書另外在家準備一份。
6. 學校均有檢驗合格、符合安全飲用的飲水機，所以不用帶裝滿水的水壺到學校。
7. 衣服穿在身上。便當盒、雨具、補習班、安親班袋子等，請用手提，勿裝入包。

四、書包大小、尺寸建議如下：

1. 書包寬度(肩膀處)：不超過 35 公分
(如圖一)。
2. 書包高度：不超過 44 公分
(如圖一)。
3. 書包厚度：不超過 21 公分
(如圖二)。
4. 因應本校教室依年段逐年進行整修工程，新增「書包櫃」之設置。家長如為子女選購書包或新生購買書包，建議請依上開尺寸辦理。



請家長與孩子一起檢查書包、整理書包，一起培養孩子有效管理書包的能力，讓書包減重，養成孩子健康體態、快樂學習！