



醫生這麼說：

一、根據醫學文獻資料：

學童如果背書包走15分鐘，書包重量應以體重的12.5%為上限；香港更有文獻指出不得超過體重的10%。即體重二十公斤的小學一年級學童書包重量應少於2.5公斤；體重四十公斤的小學六年級學童書包重量應少於5公斤，否則就是超重，將會影響脊柱生長發育。

二、可能造成書包過重的原因：

- 1、學童不整理書包把書全部放在書包帶回家，隔天又全部帶回學校。
- 2、學童沒有看功課表，所以天天都帶著所有的書。
- 3、學童帶玩具或漫畫等雜物到校。
- 4、書包裹面還要放置放學後安親班上課需要的講義、評量及作業。
- 5、學校置物櫃太亂，只好把書都帶回家。



三、背書包及選用書包注意事項：

- (一)書包重量（含手提所有物品）不可超過體重的12.5%（即1/8）。
- (二)書包應雙肩背負，肩帶要寬，且有緩衝的保護帶。
- (三)空書包宜量輕，材質佳。
- (四)重量接近骨盆，貼緊腰背。
- (五)每日上放學僅攜帶當日所需之文具、書籍，非必要帶回家之書籍及學用品，請置於班級個人置物櫃。
- (六)學生上安親班之物品請另行處理，盡量不要帶至學校，以免增加重量。
- (七)盡量不要用拖式書包，以方便上下樓梯。
- (八)幫學童準備飲水杯，置於學校以利取用飲水。



例
體重 **40 KG**



書包應
5 KG
少於



書包減重
這樣做

1 臨睡前，指導孩子學會整理書包，培養自我管理能力。

2 上學前，協助孩子調整書包雙肩背負，緊貼腰背，別忘了帶水杯。

3 放學前，記得收拾書包，善用置物櫃。



書包減重 健康啟動

新北市政府教育局關心您的寶貝

敬愛的家長您好：

根據醫學報導，學齡期的學童正處於骨骼生長階段，不良的背書包方式或書包超重，都可能影響脊柱發展，不但影響發育，甚至將造成脊柱側彎、肌肉或韌帶拉傷。

提醒您：不要讓過重的書包影響您的寶貝健康成長，寶貝您的小孩，就從書包減重開始。

為維護學童正常生理發展，促進身心健康成長，新北市政府教育局近年來積極配合教育部政策，推動本市國民小學書包減重計畫，加強落實宣導及檢測工作，請貴家長全力配合，以維護學童之身心健康發展。

書包減種測量試算表

測量日期		寶貝體重	體重的1/8 = (書包不可超過之重量)
月	日	KG	KG
月	日	KG	KG
月	日	KG	KG
月	日	KG	KG
月	日	KG	KG



新北市政府教育局 關心您

書包輕一點

健康多一些！

