

桃園市同安國小書包減重學習單

三年一班 19 號 學生姓名：涂瑜巧

一、寫一寫：

1. 我現在使用的書包是：肩背式 側背式 拖拉式

2. 書包重量上限計算方式為： $\text{身體重量} \div 8 = \text{書包的重量上限}$

【以體重 40 公斤的學童為例，除了身上的衣物外，總共不能攜帶超過 5 公斤的物品。】

3. 我的體重是 33.1 公斤，我的書包重量上限是 4.1 公斤。

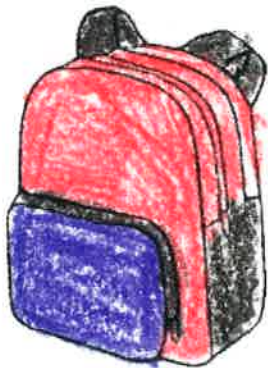
此次實測之書包重量是 3.8 公斤【符合 超重】

4. 我的書包裡有哪些物品是今天沒有用到的呢？

考卷、書、畫畫本



二、勾一勾：



自我檢視

- | |
|---|
| 1. 我自己會整理書包 |
| <input type="checkbox"/> 我多能做到 <input checked="" type="checkbox"/> 偶而做到 <input type="checkbox"/> 無法做到 |
| 2. 我會按課表攜帶東西 |
| <input type="checkbox"/> 我多能做到 <input checked="" type="checkbox"/> 偶而做到 <input type="checkbox"/> 無法做到 |
| 3. 我的書包不超重 |
| <input type="checkbox"/> 我多能做到 <input checked="" type="checkbox"/> 偶而做到 <input type="checkbox"/> 無法做到 |

【書包重量】是指上下學時、身體及著於身之衣服以外，背負於身上之物體總稱。

學生背書包注意事項：

1. 走路抬頭挺胸，書包應雙肩背負，肩帶要寬，書包貼緊腰背。
2. 重的物品要放在書包內側靠近自己的地方，輕的放在外側。
3. 每日上放學僅攜帶當日所需之文具、書籍及作業，非必要帶回家之書籍及學用品，請置於班級個人置物櫃。
4. 學生上安親班之書本、物品請盡量不要帶至學校，以免增加重量。
5. 盡量不要使用拖拉式書包。（請考慮學生上、下樓梯之不便性。）

書包輕一點，健康多一點

家長簽名：蕭長明

同安國小訓導處

桃園市同安國小書包減重學習單

三年一班 5 號 學生姓名：郭富山

一、寫一寫：

1. 我現在使用的書包是：肩背式 側背式 拖拉式

2. 書包重量上限計算方式為：身體重量 ÷ 8 = 書包的重量上限

【以體重 40 公斤的學童為例，除了身上的衣物外，總共不能攜帶超過 5 公斤的物品。】

3. 我的體重是 33.6 公斤，我的書包重量上限是 4.2 公斤。

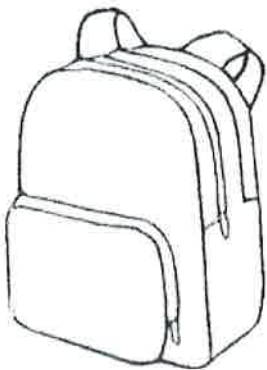
此次實測之書包重量是 6.1 公斤【符合 超重】

4. 我的書包裡有哪些物品是今天沒有用到的呢？

球拍



二、勾一勾：



自
我
檢
視

1. 我自己會整理書包

我多能做到 偶而做到 無法做到

2. 我會按課表攜帶東西

我多能做到 偶而做到 無法做到

3. 我的書包不超重

我多能做到 偶而做到 無法做到

【書包重量】是指上下學時、身體及著於身之衣服以外，背負於身上之物體總稱。

學生背書包注意事項：

1. 走路抬頭挺胸，書包應雙肩背負，肩帶要寬，書包貼緊腰背。
2. 重的物品要放在書包內側靠近自己的地方，輕的放在外側。
3. 每日上放學僅攜帶當日所需之文具、書籍及作業，非必要帶回家之書籍及學用品，請置於班級個人置物櫃。
4. 學生上安親班之書本、物品請盡量不要帶至學校，以免增加重量。
5. 盡量不要使用拖拉式書包。（請考慮學生上、下樓梯之不便性。）

書包輕一點，健康多一點

家長簽名：江昕霖

同安國小訓導處