

# 桃園市同安國小書包減重學習單

班級：五年四班 5 號 學生姓名：廖修宇

## 一、想一想，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 42 公斤，我的書包重量上限是 5.3 公斤。

此次實測之書包重量是 4.7 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？

國習社會課本、自然課本、雨傘



5. 我如何有效的減輕書包重量呢？(如：按照課表準備、水杯放置物櫃...)

把不會用到的東西拿出來。

## 二、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。)

## 三、日常生活注意事項：

1. 站立時應兩腳平站，像一般大家最常隨意站的三七步就是不良的站姿。
2. 坐著時翹二郎腿是不好的習慣，易造成骨盆歪斜。
3. 背包不要長期單肩背負，兩肩輪流分擔重量最好，以防脊椎側彎。
4. 撿拾重物宜蹲下取之，直接彎腰會造成脊椎很大的負擔。
5. 飲食方面，多攝取鈣質，強化骨骼。(資料來源「兒童骨骼發展專欄」)

<http://painless.idv.tw/child/index1.htm>

# 書包減重，健康啟動

家長簽名：陳明吟

同安國小訓導處

# 桃園市同安國小書包減重學習單

班級： 5 年 4 班 18 號 學生姓名：徐筠

## 一、想一想，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 25.1 公斤，我的書包重量上限是 3.1 公斤。

此次實測之書包重量是 6 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？

課本、書套、老鼠



5. 我如何有效的減輕書包重量呢？(如：按照課表準備、水杯放置物櫃...)

把不要的東西拿出來

## 二、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。)

## 三、日常生活注意事項：

1. 站立時應兩腳平站，像一般大家最常隨意站的三七步就是不良的站姿。
2. 坐著時翹二郎腿是不好的習慣，易造成骨盆歪斜。
3. 背包不要長期單肩背負，兩肩輪流分擔重量最好，以防脊椎側彎。
4. 撿拾重物宜蹲下取之，直接彎腰會造成脊椎很大的負擔。
5. 飲食方面，多攝取鈣質，強化骨骼。(資料來源「兒童骨骼發展專欄」)

<http://painless.idv.tw/child/index1.htm>

# 書包減重，健康啟動

家長簽名：

同安國小訓導處