

全國學習減壓運動－書包減重，健康啟動

（文 / 國中小及學前教育組林雅娟提供）

教育部自 88 學年度起試辦書包減重計畫，92 年請各地方政府研擬書包減重實施計畫，97 年度訂頒「教育部加強推動國民小學書包減重實施計畫」請地方政府及學校提出具體改善措施。而 97 年至 100 年度更規劃「國民中小學購置低年級教室置物櫃實施計畫」，逐年補助公立國民小學購置低年級教室置物櫃，以改善學生學習環境，總計補助經費約 2 億元，受惠班級數約 17,596 班，受惠學生數約 503,845 人。

相關研究指出：學齡期的學童骨骼可塑性大，再加上肌肉發育不完全，有不正常外力介入，可能造成脊柱側彎或肌肉、韌帶拉傷，時間越長，影響越大。如雙肩式書包易造成脊椎側彎、側背式書包則會導致肩膀骨骼變形，造成斜肩，甚至抑制身高發展。為了全面達成書包減重目標，教育部委託國立大學進行國民中小學學生書包重量調查研究，根據研究結果提出：

一、建議教師每天放學前叮嚀學生應確實整理書包，並提醒學生時常整理置物櫃；教導學生那些物品適合放在置物櫃，不須每天帶回家；宣導書包過重對學生所造成影響。

二、建議家長購買書包時應考慮空書包重量問題；每天晚上指導並叮嚀孩子整理書包，不攜帶不必要的物品至學校；如果時間允許，放學後才藝學習所需物品，放學後回家再拿。

三、培養學生養成每天自主整理書包、家中書桌與學校置物櫃的習慣；學習讓自己書包的重量〈含手提所有物品〉低於體重的 12.5%（即 1/8）；安心使用學校內的設備，如將書放在班級置物櫃、使用學校飲水機設備等；不一定要將課外讀物全數借回家，在圖書館也可享受閱讀樂趣。

為使學童骨骼正常發展，個個擁有健康良好體態，避免書包超重不利脊柱發展，甚或造成脊柱側彎和肌肉、韌帶拉傷等，期望親師合作，減少學童壓力源，協助孩子養成整理書包的好習慣，鼓勵學童多利用教室置物櫃，多利用學校飲水機等，期望開學後能為孩童創造「書包輕一點、壓力少一點、健康多一點」的快樂童年。