

新北市 103 年度國民小學推動書包減重實施計畫

103 年 8 月 日北教國字第 1031474420 號函

多元釋壓，健康成長

壹、計畫緣起：

有鑒於學習型態多元發展，為維護學童正常生理發展，促進身心健康成長，本局自 96 年 9 月起配合教育部政策，推動本市國民小學書包減重計畫，96 年 9 月 1 日至 97 年 1 月 20 日之實施成果獲教育部評選績優第 1 名。98 年度至 99 年度持續推動本計畫，加強落實宣導及檢測工作，同時辦理本市國小實施成果績優學校評選前 5 名，頒發補助金予以獎勵。100 年度並規劃辦理到校訪視輔導工作，分享交流推動策略與成果，同時服膺教育統合視導指標。103 年度將持續加強辦理宣導、檢測、評選及到校抽訪輔導工作，以提升本市推動書包減重計畫之實施成效。

貳、依據：

- 一、教育部 98 年 2 月 19 日台國（一）字第 0980025447 號函。
- 二、教育部 102 年 8 月 27 日臺教授國部字第 1020076708 號函。

參、目標：

- 一、推動學校透過書包減重宣導及檢測，實施多元教學方式，運用資訊科技輕鬆 e 化學習，善用創意置物空間，以減輕書包重量，減少學習壓力，讓學童快樂學習，促進身心健康成長。
- 二、輔導學童建立有效管理書包之觀念與能力，使學童骨骼正常發展，培養良好體態，展現活力與自信。

肆、主辦單位：新北市政府教育局

伍、承辦單位：安和國小、昌隆國小

陸、實施對象：本市公私立國民小學

柒、實施期程及辦理方式：

- 一、規劃宣導期：103 年 5 月至 8 月
 - （一）規劃本市 103 年度國民小學書包減重實施計畫，以有效推動本市公私立國民小學全面實施。
 - （二）規劃辦理推動書包減重實施計畫說明會活動。

- (三) 學校應辦理書包減重相關宣導活動，設置書包減重資訊專區，以利溝通親師生觀念，擴大實施成效。

二、實施推廣期：103 年 9 月至 12 月

(一) 發放學童書包減重基本知能文宣摺頁

1. 請各校至各區務領取摺頁，並於新生座談會或第一學期家長日發送予新生家長，內容設計係自家長角度指導孩子學會整理書包，以培養學童自我整理能力。
2. 摺頁電子檔請各校公告於學校網頁，以提供 2 至 6 年級學生家長參閱及下載使用。

(二) 辦理推動書包減重實施計畫說明會（如附件 1），以宣達本市 103 年度推動書包減重計畫，期使學校明確了解計畫之重要及對學童身心健康之影響，並邀請 102 年度績優學校經驗分享，以有效落實書包減重之普及，養成學童自主管理之習慣，並提升親師生書包使用之正確認知。

(三) 學校應加強宣導置物櫃之充分活用，由教師指導學童有效利用置物櫃空間，培養其自理能力，可視每位學童自我規劃空間之利用方式，以了解學童之執行成效，表現優良者給予適時獎勵，需加強者則施予適時之指導，以利改善。

(四) 學校應透過多元之課程教學型態，例如：生態教學、社區踏查、藝文館場參訪、社團活動及體驗營等，融合各式討論教學活動，以寓教於樂方式，誘發學童主動學習之精神，並藉由師生間彼此互動參與以達教學目標，進而減少學童每日作業量及書本攜帶量。

(五) 透過學校資訊網站之架設，電子書、線上教學評量等 e 化學習型態之運用，鼓勵學童線上閱讀討論，並於每日固定時段開放電腦教室供學童使用瀏覽，以利網路教學及評量之實施，減少學童紙本作業攜帶往返之負擔。

(六) 學校應擬定書包減重推動計畫（計畫留校備查），並定期辦理書包重量檢測，並利用相關課程討論書包減重方法與效益，以落實書包減重計畫，相關檢核表件（如附件 2、3），請各校自行檢核後紀錄留校備查一年。

三、成效評估期：103 年 10 月至 12 月

(一) 學校推動書包減重實施情形之抽訪活動（如附件 4）

1. 為配合教育部政策推動書包減重計畫，全市九大分區各抽訪 2 所學校到校視察，抽訪學校將另函通知，以全面落實督導國小書包減重業務之推展。
2. 請訪視委員於 103 年 11 月 21 日前填寫完成各分區國小推動書包減重實施情形之訪評表，寄送至昌隆國小彙整，提供學校改善及教育局視導之參考。

(二) 舉辦書包減重實施成果比賽，評選績優學校，其實施內容如下：

1. 參加對象：本市各公私立國民小學。
2. 辦理時程：參與各校於 103 年 11 月 7 日（星期五）前檢附比賽相關成果冊，於核章後逕寄送至安和國小學務處彙整，以備評選。
3. 成績評定：
 - (1) 由教育局邀集相關之專家學者或現職及退休之教師、行政人員組成評選委員會，於 103 年 11 月 18 日（星期二）於安和國小辦理各校書包減重實施成效評鑑，審核各校相關成果資料冊，並召開會議評選出特優 3 名及優等 5 名。
 - (2) 評鑑內容配分如下：學校硬體措施 20%、書包減重宣導與置物櫃使用策略 30%、課表編排方式 20%、學生書包抽測 20%、其他推動本方案之創意作為 10%。
4. 獎勵及敘獎：
 - (1) 分別錄取特優 3 名及優等 5 名，頒發補助金予以獎勵，特優第一名補助金 1 萬 5,000 元；特優第二名補助金 1 萬元；特優第三名補助金 8,000 元；優等 5 名各頒補助金 3,000 元，以上頒發之補助金作為辦理學生書包減重等相關教學活動(文具、學用品、獎勵品)之用，獲獎學校請製據、經費概算(含用途說明)及原始憑證於 103 年 12 月 19 日前寄予承辦學校(安和國小)，以領取補助金。
 - (2) 得獎學校有功人員依下列說明辦理敘獎：

特優得獎學校有功人員 3 人嘉獎 2 次；優等得獎學校有功人員 3 人嘉獎 1 次。(參酌「本府所屬各級學校及幼兒園辦理教師敘獎處理原則」附表第 13 項第 4 款第 1 目規定辦理)

5. 其餘相關細節請參閱比賽實施計畫(如附件 5)。

捌、經費概算：由本市教育局 103 年度相關經費支應。

玖、預期實施效益：

一、本市所屬國民小學 100%全面推動實施國民小學書包減重計畫，減輕學童壓力，促進身心健康成長。

二、本市所屬國民小學推動國民小學書包減重檢測之平均合格率達到 90% 以上。

拾、本計畫經陳 核後實施，修正時亦同

新北市 103 年度國民小學推動書包減重說明會實施計畫

一、依據：新北市 103 年度國民小學推動書包減重實施計畫。

二、目的：說明本市 103 年度推動教育部「書包減重」實施計畫內容與推動相關注意事項，以利各校落實推動。

三、辦理單位：

（一）主辦單位：新北市政府教育局

（二）承辦單位：新北市土城區安和國民小學

四、辦理時間：103 年 9 月 11 日（星期四）上午 8 時 30 分 至 12 時（暫訂）。

五、辦理地點：新北市土城區安和國民小學 4 樓視聽中心（暫訂）。

六、參加對象：新北市各公私立國民小學書包減重承辦處室主任，同意核予公假登記並課務排代。

七、報名方式：自即日起至 103 年 9 月 9 日（星期二）下午 5 時前逕上教師研習系統報名。

八、活動程序表：

時間	活動內容	講師或負責人	備註
08:30-08:55	報到	安和國小團隊	安和國小
08:55-09:00	致歡迎詞	洪校長珮瑤	安和國小
09:00-09:15	實施計畫與注意事項說明	林輔導員振勝	教育局承辦人
09:15-11:45	績優學校辦理經驗分享	中和國小 復興國小 新興國小	績優學校
11:45-12:00	綜合座談	龔科長東昇	
12:00	賦歸		

九、經費概算及來源：本計畫所需經費由本局相關業務經費項下支應。

十、辦理本計畫之工作人員核予公假登記並課務排代，另依據「本府所屬各級學校及幼兒園辦理教師敘獎處理原則」第 2 項第 2 款予以敘獎。

十一、為配合節能減碳政策及因應學校無法提供停車位，請儘量搭乘公共運輸系統並自備環保杯。

十二、本計畫奉 核後實施，修正時亦同。

新北市 103 年度國民小學推動書包減重計畫實施檢核紀錄表

學校名稱：_____ 班級數：_____

編號	檢核項目	檢核(填寫)內容	備註
1	是否辦理書包減重計畫	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	未辦理之具體理由陳述如下：
2	是否定期辦理書包抽測	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	抽測週期為： <input type="checkbox"/> 每月 <input type="checkbox"/> 每週 <input type="checkbox"/> 其他(請說明) 抽測紀錄如附件 1-1
3	學校軟硬體設施	<input type="checkbox"/> 架設學校網站並充實課程學習資料庫。 <input type="checkbox"/> 加強學生保全與門禁管制，並備巡邏紀錄。 <input type="checkbox"/> 提供良好飲水設施，附含水質檢測紀錄。 <input type="checkbox"/> 書包減重資訊專區設置。	
4	書包減重宣導與置物櫃使用策略	<input type="checkbox"/> 已辦理親師溝通觀念、班級宣導等活動。 <input type="checkbox"/> 置物櫃已妥為規劃運用；未獲置物櫃補助學校已擬定書包減重相關策略。 <input type="checkbox"/> 已舉辦相關班級活動競賽，並有具體獎勵方式。	
5	課表編排方式	<input type="checkbox"/> 已利用網路教學等型態運用，例如：網路教學作業評量減少學童紙本攜帶等。 <input type="checkbox"/> 以戶外教學或研習營隊方式替代相關課程，例如：博物館參觀、實地探訪、各式專題討論、體育活動等。 <input type="checkbox"/> 安排每日課表動靜比例均衡。	

編號	檢核項目	檢核(填寫)內容	備註
6	學生書包抽測	<input type="checkbox"/> 書包重量(含手提所有物品)不超過體重的 12.5% (1/8)。 (抽測平均合格率: %) <input type="checkbox"/> 訂有不及格學生改進策略。 <input type="checkbox"/> 已實施書包超重後續處理措施。 <input type="checkbox"/> 已製作書包重量前後測紀錄表。	
7	其他推動本方案之創意作為	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	請略述：

承辦人：

主任：

校長：

以上表件請填寫完妥經核章後，留校備查 1 年。

**新北市 103 年度國民小學推動書包減重實施計畫
—學生書包減重檢核紀錄表**

(一) 抽測日期：____年____月____日

(二) 抽測人數：____人，占全校人數比率____%。

(三) 書包超重：____人，占抽測人數比率____%。(抽測平均合格率：____%)

(四) 書包超重原因：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

(五) 改進策略：

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

新北市 103 年度國民小學推動書包減重輔導訪視計畫

一、依據：新北市 103 年度國民小學推動書包減重實施計畫。

二、目的：協助本市 103 年度推動教育部「書包減重」實施計畫督導檢核，並促進校際間交流分享，以利各校落實推動。

三、辦理單位：

（一）主辦單位：新北市政府教育局

（二）承辦單位：新北市新莊區昌隆國民小學

四、訪視期間：103 年 10 月 27 日起至 11 月 7 日止(暫訂)。

五、訪視地點：各受訪學校

六、訪視方式：

（一）全市九大分區每個分區抽訪 2 所學校到校視察，抽訪學校將另函通知。

（二）訪視委員由教育局聘任書包減重績優學校校長、業務承辦主任或組長擔任。

（三）當日參與訪視活動之訪視委員及受訪學校工作人員，本局同意核予公假登記並課務排代方式辦理，俾利訪視活動順利圓滿。

七、訪視流程參考：

時間	內 容	備 註
5 分鐘	歡迎致詞	
25 分鐘	學校簡報	
30 分鐘	資料檢閱	
30 分鐘	綜合座談	

八、訪視檢核

（一）訪視指標及紀錄表詳如附件 1。

（二）訪視委員需綜合委員意見後共同填寫 1 份訪評表，並於訪視委員簽章處共同簽名。

（三）本訪視結果不列入校際間評比，僅供本局檢核各校推動現況，作為本計畫推動成效與改進策略參考。

（四）各校以受訪 1 次為原則，若因特殊因素或執行欠佳，本局將另行派員到校進行複評。

九、經費概算及來源：本計畫所需經費由本局相關業務經費項下支應。

十、本計畫奉核後實施，修正時亦同。

新北市 103 年度國民小學推動書包減重輔導訪視紀錄表

學校名稱: _____

項目	檢視細項	得分或紀錄
學校軟硬體設施(20%)	1. 架設學校網站並充實課程學習資料庫。(5%)	
	2. 加強學生保全與門禁管制，並備巡邏紀錄。(5%)	
	3. 提供良好飲水設施，附含水質檢測紀錄。(5%)	
	4. 書包減重資訊專區設置。(5%)	
書包減重宣導與置物櫃使用策略 (30%)	1. 親師溝通觀念及班級宣導。(10%)	
	2. 已獲置物櫃補助之學校請針對置物櫃妥為規劃運用；尚未獲置物櫃補助之學校請針對其他書包減重相關策略擬定執行。(10%)	
	3. 舉辦相關班級活動競賽及獎勵方式。(10%)	
課表編排方式 (20%)	1. 網路教學型態運用，例如：網路教學作業評量減少學童紙本攜帶。(7%)	
	2. 以戶外教學或研習營隊方式替代相關課程，例如：博物館參觀、實地探訪、各式專題討論、體育活動等。(7%)	
	3. 每日課表動靜比例均衡。(6%)	

項目	檢視細項	得分
學生書包抽測 (20%)	1. 書包重量(含手提所有物品)不超過體重的 12.5% ，平均合格率達 90%以上。(5%)	
	2. 製作書包重量前後測紀錄表，並有完整檢測紀錄。(5%)	
	3. 研訂不及格學生之改進策略。(5%)	
	4. 落實書包超重後續處理及跟進。(5%)	
其他推動本方案之創意作為 (10%)	依學校的特色及資源所推動具成效之創意妙方--	
總 分		
綜合評語與建議：		

訪視委員簽名：

新北市 103 年度國民小學推動書包減重實施成果比賽計畫

一、依據：新北市 103 年度國民小學推動書包減重實施計畫

二、目標：

- (一) 有效執行書包減重之各項工作。
- (二) 減輕學童學習壓力，養成學童良好生活習慣及提升自我管理之能力，並促進身心健康成長。
- (三) 提升本市國小教育環境品質，整合學校各項設備資源及活化普通教室空間之運用。
- (四) 評核各校辦理書包減重成效。

三、主辦單位：新北市政府教育局

四、承辦單位：安和國民小學

五、參加對象：本市各公私立國民小學自由報名參加。

六、辦理時程：參與各校於 103 年 11 月 7 日(星期五)前檢附比賽相關成果冊(附件 1)，於核章後逕寄送予安和國小學務處彙整，以備評選。

七、成績評定：

- (一) 由教育局邀集相關之專家學者或現職及退休之教師、行政人員組成評選委員會，於 103 年 11 月 18 日(星期二)於安和國小辦理各校書包減重成效評鑑，審核各校相關成果資料冊，並召開會議評選出特優 3 名及優等 5 名。
- (二) 評鑑內容配分如下：學校硬體措施 20%、書包減重宣導與置物櫃使用策略 30%、課表編排方式 20%、學生書包抽測 20%、其他推動本方案之創意作為 10%。(評鑑表如附件 2)

八、獎勵及敘獎：

- (一) 分別錄取特優 3 名及優等 5 名，頒發補助金予以獎勵，特優第一名補助金 1 萬 5,000 元；特優第二名補助金 1 萬元；特優第三名補助金 8,000 元；優等 5 名各頒補助金 3,000 元，以上頒發之補助金作為辦理學生書包減重等相關教學活動(文具、學用品、獎勵品)之用，獲獎學校請製據、經費概算(含用途說明)及原始憑證於 103 年 12 月 19 日前寄予承辦學校(安和國小)，以領取補助金。

(二) 得獎學校有功人員依下列說明辦理敘獎：

特優得獎學校有功人員 3 人各嘉獎 2 次；優等得獎學校有功人員 3 人各嘉獎 1 次。(參酌本府所屬「各級學校及幼兒園辦理教師敘獎處理原則」附表第 13 項第 4 款第 1 目規定辦理)

九、經費概算：由本市教育局經費支應。

十、預期實施效益：

(一) 本市所屬國民小學 100% 全面推動實施國民小學書包減重計畫，減輕學童壓力，促進身心健康成長。

(二) 本市所屬國民小學推動國民小學書包減重檢測之平均合格率達到 90% 以上。

十一、本計畫經陳 核後實施，修正時亦同。

新北市 103 年度國民小學推動書包減重實施成果比賽成果冊

校名： 新北市 區 國民小學

檢附內容：

一、書包減重實施計畫：

二、具體作法：

三、成果冊內容：

1. 學校硬體措施（佔評分 20%）。
2. 書包減重宣導與置物櫃使用策略（佔評分 30%）。
3. 課表編排方式（佔評分 20%）。
4. 學生書包抽測（佔評分 20%）。
5. 其他推動本方案之創意作為（佔評分 10%）。

◎ 備註：以上請圖文記錄計畫執行過程及活動成果，分別編列成冊於 11 月 7 日前送至承辦學校。

新北市 103 年度國民小學推動書包減重成果比賽評選表

學校名稱: _____

項目	檢視細項	得分
學校軟硬體設施 (20%)	1. 架設學校網站並充實課程學習資料庫。(5%)	
	2. 加強學生保全與門禁管制，並備巡邏紀錄。(5%)	
	3. 提供良好飲水設施，附含水質檢測紀錄。(5%)	
	4. 書包減重資訊專區設置。(5%)	
書包減重宣導與 置物櫃使用策略 (30%)	1. 親師溝通觀念及班級宣導。(10%)	
	2. 已獲置物櫃補助之學校請針對置物櫃妥為規劃運用；尚未獲置物櫃補助之學校請針對其他書包減重相關策略擬定執行。(10%)	
	3. 舉辦相關班級活動競賽及獎勵方式。(10%)	
課表編排方式 (20%)	1. 網路教學型態運用，例如：網路教學作業評量減少學童紙本攜帶。(7%)	
	2. 以戶外教學或研習營隊方式替代相關課程，例如：博物館參觀、實地探訪、各式專題討論、體育活動等。(7%)	
	3. 每日課表動靜比例均衡。(6%)	

項目	檢視細項	得分
學生書包抽測 (20%)	1. 書包重量(含手提所有物品)不超過體重的 12.5% ，平均合格率達 90%以上 (5%)	
	2. 製作書包重量前後測紀錄表，並有完整檢測紀錄。(5%)	
	3. 研訂不及格學生之改進策略。(5%)	
	4. 落實書包超重後續處理及跟進。(5%)	
其他推動本方案 之創意作為(10%)	依學校的特色及資源所推動具成效之創意妙方--	
總 分		

評選委員簽名：_____