

臺北市中正區北市大附小書包減重檢核表暨學習單

親愛的家長好：

根據研究，小孩的書包，重量應以體重的12.5% (1/8) 為上限。即20公斤的小一生書包重應少於2.5公斤；40公斤的小六學生書包重應少於5公斤，否則會影響脊柱的生長發育。因此學校安排一系列學習活動及抽測，希望透過親師共同指導，養成孩子凡事事先準備及整理物品的良好生活習慣。

以下檢核表，請家長陪同小朋友一起完成。完成後請交回學務處生教組。

- 1、我的體重是()公斤
- 2、今天早上來學校，我的書包重量是()公斤
- 3、我的書包是否超重，請勾選 是 否 超重()公斤
- 4、我的書包裡有哪些物品？今天上課需要用到的打√

物品名稱										
是否	<input type="checkbox"/> 需要	<input type="checkbox"/> 需要	<input type="checkbox"/> 需要	<input type="checkbox"/> 需要	<input type="checkbox"/> 需要	<input type="checkbox"/> 需要	<input type="checkbox"/> 需要	<input type="checkbox"/> 需要	<input type="checkbox"/> 需要	<input type="checkbox"/> 需要
需要	<input type="checkbox"/> 不需要	<input type="checkbox"/> 不需要	<input type="checkbox"/> 不需要	<input type="checkbox"/> 不需要	<input type="checkbox"/> 不需要	<input type="checkbox"/> 不需要	<input type="checkbox"/> 不需要	<input type="checkbox"/> 不需要	<input type="checkbox"/> 不需要	<input type="checkbox"/> 不需要

- 5、我()會 ()不會按照每天的功課表整理書包養成自治自律的好習慣
- 6、我的空書包重量是()公斤
- 7、我現在使用的書包是 肩背式() 側背式() 手提式()
- 8、除了書包之外，還會提哪些東西到校呢？
()便當 ()水壺 ()美勞用具 ()溜冰鞋 ()其他
- 9、我覺得有些東西可以放在教室置物櫃裡不帶回家，請勾選。
()課本 ()習作 ()簿本 ()書法用具 ()美勞用具 ()樂器
()溜冰鞋()體育用品 ()其他 _____
- 10、我學會怎樣整理書包，經過整理後，我的書包重量減少()公斤。
- 11、完成日期： 年 月 日
學生： 年 班 姓名 家長簽名：