

桃園市南勢國小113學年度健康促進宣導

書包輕一點
健康多一點



學務處衛生組 113/10/05



書包減重三動作

一、臨睡前

- 按照課表，整理書包
- 書包重量不超過體重的 $1/8$ (=12.5%)
- 其餘太重之物品另外提。



書包減重三動作

二. 上學前

- 調整書包雙肩背負，緊貼腰背
(注意背書包的正確姿勢)





書包減重三動作

三. 放學前

- 整理書包，善用置物櫃。

(僅帶當日所需之文具書籍)



學生體重 對照表

學生體重	書包重量	學生體重	書包重量	學生體重	書包重量	學生體重	書包重量
10	1.25	33	4.125	56	7	79	9.375
11	1.375	34	4.25	57	7.125	80	9.5
12	1.5	35	4.375	58	7.25	81	9.625
13	1.625	36	4.5	59	7.375	82	9.75
14	1.75	37	4.625	60	7.5	83	9.875
15	1.875	38	4.75	61	7.625	84	10
16	2	39	4.875	62	7.75	85	10.125
17	2.125	40	5	63	7.875	86	10.25
18	2.25	41	5.125	64	8	87	10.375
19	2.375	42	5.25	65	8.125	88	10.5
20	2.5	43	5.375	66	8.25	89	10.625
21	2.625	44	5.5	67	8.375	90	10.75
22	2.75	45	5.625	68	8.5	91	10.875
23	2.875	46	5.75	69	8.625	92	11
24	3	47	5.875	70	8.75	93	11.125
25	3.125	48	6	71	8.875	94	11.25
26	3.25	49	6.125	72	9	95	11.375
27	3.375	50	6.25	73	9.125	96	11.5
28	3.5	51	6.375	74	9.25	97	11.625
29	3.625	52	6.5	75	9.375	98	11.75
30	3.75	53	6.625	76	9.5	99	11.875
31	3.875	54	6.75	77	9.625	100	12
32	4	55	6.875	78	9.75	101	12.125

與書包最大重量



桃園市南勢國小113學年度健康促進宣導

書包輕一

點

健康多一

點



學務處衛生組 感謝您