



學生書包重量調查報告

一、活動流程

9月18日(一)	學校訓輔組提供教學材料予班主任指導學生適當整理書包的方法
9月22日(五)	班主任再次提示學生每天需按時間表整理書包
9月25日(一)	班主任於班主任課及第一節檢示學生執拾書包的情況
9月25日(一)	家教會義工為一年級及二年級學生進行量度書包重量活動
9月26日(二)	家教會義工為三年級及四年級學生進行量度書包重量活動
9月27日(三)	家教會義工為五年級及六年級學生進行量度書包重量活動 **因六年級學生早上進行補課，因此未有為他們進行量度

二、活動數據

組別	年級	抽樣檢查學生數目	書包佔學生其體重的百分比	與香港衛生署的建議的比較	書包佔學生其體重之平均數	與香港衛生署的建議的比較
初小	一	8	20.77%	+5.77%	17.94%	+2.94%
	二	8	17.25%	+2.55%		
	三	10	15.81%	+0.81%		
高小	四	12	14.71%	-0.29%	14.48%	-0.52%
	五	18	14.25%	-0.75%		

三、總結

1. 過重的書包會令學生因負荷過度而身體疲勞。根據香港衛生署的建議，學童不應長時間背負重量超過其體重百分之十五的書包。
2. 根據活動數據，初小學生的書包平均超過其體重百分之十五，尤其是小一及小二。雖然超標情況未算嚴重，但一年級及二年級學生仍需學習整理書包及明白整理書包的重要性。

四、建議：

1. 初小班主任繼續定期檢示學生執拾書包的情況，向學生講解書包過重所導致的後果，敦促學生每天整理書包。
2. 班主任會個別指導書包嚴重過重的學生正確整理書包的方法，也會向家長反映有關問題。
3. 高小學生的書包平均稍微低過其體重百分之十五，顯示他們已能透過教導學懂整理書包；唯教師仍要定期檢視學生執拾書包的情況，鼓勵他們養成每天整理書包的習慣。
4. 教師讚揚整理書包表現良好的學生。
5. 在非考試溫習時間，學生可把普通話書及成語書存放於課室簿櫃，待上課時取用，不用每天帶回，以免學生書包過重。
6. 家長為子女選購書包時，除了考慮保護功能外，亦應顧及書包本身的重量。
7. 家教會安排護脊家長講座，提示家長關注兒童脊骨健康和增加家長和學生護脊的知識。