

# 给书包“瘦身” 为成长“加油”

## ——十堰城区小学生书包重量调查

文/本报记者唐晓玮 图/本报记者王聪

小学生书包到底沉不沉?近日,记者携带电子秤走访城区四所小学,对20余名不同年级学生的书包进行称重。结果显示:低年级学生书包重2-3公斤,中年级学生书包重3.5-4.5公斤,高年级学生书包普遍超过5公斤,最重达7.1公斤,相当于扛着一桶食用油上下学。年级越高书包越重,八成学生书包重量超过国家卫健委“不超过体重10%”的健康标准,这一现状引发家长担忧与教育部门反思。



一名小学生吃力地给书包称重。



记者发现一个7.1公斤重的书包。



很多家长帮孩子背书包。



茅箭区茅箭小学老师在给书包过秤。

## 随机称重:书包平均重达4.84公斤

3月17日下午6时,东风61小学门口,放学学生们或自己背着书包,或由家长代背。

记者随机选取了一至六年级学生共计10个书包称重,结果显示,最重的书包

为6.45公斤,最轻的为2.8公斤,10个书包的平均重量为4.84公斤。

在东风44小学门口,记者又随机选取了几名二年级学生,他们的书包平均重量在3.5公斤。家住火车站南

广场的李同学每天从家到学校单程需30分钟,上下学要一小时左右,她说:“每天背着这么重的书包上下学,肩膀很痛。”

“一桶食用油的重量为5公斤左右,

也就是说大部分孩子相当于背着一桶油往返学校。”学生家长邓先生打了一个十分形象的比喻,也传递出家长们的担忧:孩子们老是背那么重的书包,真害怕这会

## 超重原因:书包里的物品五花八门

3月17日,在市柳林小学门口,三名男生除肩背着书包外,手里还提着羽毛球包、游泳包等,其中一人的书包因过重变形,侧面呈梯形下垂。记者称重显示,这个变形的书包重达7.1公斤。记者打开这个书包,发现了书包“超载”的

原因,书包里除了教材、笔记本、文具盒外,还有一盒全套的彩色画笔,书包侧面还放了一个2升容量的水杯。

在张湾区实验小学,记者随机打开多名同学的书包,除课本外,书包里还装有各科目的配套练习册、字典、跳绳、水

壶等,最重的书包达6.25公斤。

一名学生家长说:“我家孩子的书包里装的是学习和生活用品,比如水壶、雨伞、课本、彩笔等。每次我拿起书包的时候都觉得重,孩子可能觉得更重。”

“如果把当天不用的书本放在教室,那么书包的重量是不是就可以减轻?”对于记者的这一建议,一名四年级男生称,他不敢把书本放在学校,一是怕书本不小心被弄丢,二是担心老师会额外布置作业,最好还是随身带着课本。

## 国家标准:书包重量不应超体重的10%

书包到底多重才合适?针对小学生书包使用问题,早在2018年11月,国家卫健委就专门发布了《中小学生书包卫生要求》(以下简称《要求》),对书包型号与孩子身高的匹配、书包重量标准都划定了“硬杠杠”。

根据《要求》规定,中小学生的书包分为4种型号,不同型号对应不同的学生

身高范围。例如,身高在1.44米至1.65米的学生,可以选择长30厘米、高38厘米、宽14厘米的书包,尺寸可稍差半个厘米(±5mm)。学生应根据自身身高选择适配的书包型号,保证书包更贴合身体,减轻对肩部、背部的压力,防止因书包尺寸不当影响身体正常发育。

在书包重量方面,《要求》中也有明

确规定。书包自重应控制在0.5公斤—1.0公斤,小型号偏轻,大型号可偏重。同时,学生背负的书包重量不能超过学生体重的10%。采访中,记者发现85%的学生书包重量都超过这个标准。以受访对象二年级女孩小雨为例,她体重为22.5公斤、身高1.3米多,书包重量为4.5公斤,书包重量占她体重的22.5%。同时受

访的其他4名学生书包重量占体重比例分别是15.3%、14%、20.3%和16.8%。

“随着年级增长,孩子们的课程增多,所需的课本和学习用品也变多了,书包重量不超体重的10%这个标准很难实现。”一名小学老师坦言。她建议,家长和学生在整理书包时,要合理控制书包内物品数量,尽量去除不必要的物品。

## 解决办法:学校实施书包“减重”行动

面对书包超重难题,茅箭区茅箭小学率先行动,实施“书包减重”行动。

3月17日早上8点,茅箭区茅箭小学门口,一群背着书包的孩子正在有序地排队。该校在校门口设称重台,由值班校长和教师随机对学生书包称重。对于书包重量合格的学生,老师会给予表扬,书包重量不合格的学生则要求其重新整

理和规划书包里的物品。

“2.1公斤,达标!”该校四年级(2)班学生姜佳怡接过老师手中的书包,蹦蹦跳跳地走进教室。(二)班女生朱鸿婷也被老师拦下来,她身高1.4米,却背着高达60厘米的超大书包,书包重达3.5公斤,书包里除了课本、作业本和文具外,还有大水杯、彩笔、雨伞及卫生纸等。经老师指导后,她将水杯、

纸巾、雨伞等非必需品存入教室储物柜,仅按课表携带当天要用的书本和文具,再次称重显示,书包重量锐减至1.8公斤。

“‘书包减重’行动的成效还是很明显的。实施前,一二年级学生书包最重可达3.7公斤,平均为3公斤左右,现在他们的书包重量均控制在2公斤以内。”茅箭区茅箭小学副校长李国源介绍,为切实推行该

项举措,学校前期做了大量准备工作:引导学生合理规划学习用品,要求学生每天根据课表携带需要的课本和文具,不要将多余的课本和杂物放入书包;要求学生及时更换轻便的学习用品,如更轻薄笔记本、布制的笔袋等。此外,学校还在教室里配备了储物柜,方便学生将物品存放在教室,不用每天带回家,减轻书包重量。

## 专家呼吁:应选择符合标准的书包

书包过重对青少年的身体发育会造成什么影响?国药东风总医院骨科副主任医师韩珩指出,当书包重量约占孩子体重的20%时,会压迫胸廓,影响呼吸。过重的书包会给学生的脊柱、肩部、腰部带来沉重负担,长期背负可能导致脊柱侧弯、驼背等问题,影响孩子身体健康。

到底如何背书包,才能避免过重的负担对身体造成伤害呢?韩珩也给出了

一些建议。

一是严格控制书包重量。家长可准备便携秤,每天检查书包重量,要求孩子仅携带当日必需物品。例如,体重30公斤的孩子,书包重量应控制在3公斤以内。

二是选择符合标准的书包。优先选择双肩书包,其长宽比应符合“长大于宽”的设计,确保重心贴近背部。书包背面需有支撑结构,肩带宽度不小于20毫

米,并配备反光条以提升夜间安全性。根据身高选择合适的书包。

三是掌握正确背负方法。双肩背带需调整至松紧适宜,使书包底部不高于腰部,顶部不超过肩胛骨。鼓励孩子使用胸带和腰带(适用于较大型号书包),将重量分散到躯干。避免单肩背或斜挎,防止脊柱受力不均。同时,背书包时要尽量穿软底鞋,减轻足底压力,降低骨

骼损伤风险。

四是优化书包收纳与使用习惯。将重物(如课本)放置在靠近背部的位置,保持重心稳定。利用分层设计分类收纳,减轻翻找时的负担。

五是加强日常防护与锻炼。每天保证2小时的体育活动,增强背部肌肉力量。家长可定期为孩子按摩肩颈,促进血液循环。

# 十堰市2025年体育中考4月1日开考

## 选考项目由去年的立定跳远调整为50米跑

本报讯 记者唐晓玮 通讯员胡天强报道:3月19日,记者从十堰市招生考试院获悉,2025年体育中考将于4月1日正式启动,总分50分计入中考成绩,由平时考核(15分)和现场测试(35分)两部分组成。与往年相比,选考项目由立定跳远调整为50米跑,成为本次考试的最大变化。

根据《十堰市2025年初中毕业学业水平体育与健康考试工作实施方案》,体育中考总分由以下几个部分组成:平时考核占15分,覆盖三个学年,每学年5分。其中,2022年的按满分计算,2023年、2024年成绩依据《十堰市初中毕业学业水平考试体育与健康平时成绩管理办法》核定。现场测试占35分,含必考项目、选考项目及

自选项目。其中必考项目占15分,含男生1000米跑、女生800米跑;选考项目为50米跑,占10分;自选项目占10分,考生可从篮球运球、足球运球、排球垫球中任选一项。

值得一提的是,在选考项目50米跑中,考生需在50米直线跑道上完成测试,起跑姿势不限,成绩精确到小数点后一位。考生需持准考证分组入场,原则上半天内完成全部项目测试。如遇特殊情况,考试机构可调整安排。

需要提醒的是,考生需穿运动鞋或平底布鞋,禁止穿钉鞋、皮鞋、塑料凉鞋。长跑者需慢跑,遇风时统一顺风测试。

考生在初中阶段时,在以下任意一类

体育运动竞赛中获得名次奖励,均可申请自行选考项目免考且计满分10分;县(市、区)级及以上政府举办的体育运动竞赛;县(市、区)级及以上教育行政部门举办的体育运动竞赛;县(市、区)级及以上教育行政部门和体育行政部门举办的体育运动竞赛;县(市、区)级及以上教育行政部门和体育行政部门与其他部门联合举办的体育运动竞赛。

为保障特殊考生权益,本次体育中考为特殊情况的考生提供了免考政策。特殊情况考生现场测试成绩核算办法为,因残疾完全丧失运动能力且持有《中华人民共和国残疾人证》的考生,可申请免考,考试成绩按满分计算;因伤、因病或其他身体原

因无法参加现场测试的考生,可申请单项或全部项目免考,考试成绩按50%计算。

特殊情况考生平时考核成绩核算办法为,因残疾、因病完全丧失运动能力,初中阶段必修体育课的学生,可申请免考,平时体育成绩计满分,申请程序与现场测试免考办法一致。

免考申请流程为,申请免考的学生需填写《十堰市2025年体育中考免考申请表》,注明免考原因并附相关材料(残疾证或县级以上医疗机构诊断证明)。经家长、班主任签字及学校审核后,报送属地县(市、区)教育局进行公示。公示无异议后,由县教育局汇总上报市教育局备案,相关材料存入学生档案。

郧阳区

## 举行青年教师教学比武

本报讯 通讯员曹君华 黄循发报道:3月17日,随着郧阳区青山镇2025年青年教师课堂教学竞赛活动在该镇中小学展开,郧阳区各中小学校青年教师课堂教学技能竞赛活动全面启动。

连日来,在该区各中小学校,来自语文、数学、英语、物理、化学、科学等学科的青年老师轮番登台,切磋技艺,各展风采。该区教育局相关负责人表示,本次竞赛活动旨在提升青年教师教学水平,打造高效课堂,促进教师专业成长。今年,他们将以赛课为抓手,持续深化干部教师能力作风建设,进一步提高教学质量。

郧西县

## 国防教育高质量融入思政课

本报讯 通讯员王曦 王珊珊报道:3月14日,郧西县2025年春季国防教育大思政课启动仪式暨“全国国防教育示范学校”授牌活动在郧西一中举行。县委宣传部、县教育局联合为2023—2024年度获此殊荣的郧西一中、郧西县思源实验学校 and 郧西县实验小学授牌。

该县要求相关学校将国防教育深度融入思政课程体系、校园文化建设及主题实践活动;深挖红色教育资源,持续用好好红二十五军革命历史这一生动教材,让红色基因成为青少年成长的精神坐标;凝聚社会各界力量,构建“党政主导、军地协同、全民参与”的大国防教育格局。

活动中,该县县委政工科科长孟汉超针对高中学生开展征兵政策现场宣讲,系统解答同学们关于征兵政策的各种问题。

丹江口市

## 组建首个乡镇教联体

本报讯 通讯员郑云锋 陈大林报道:3月17日,丹江口市教育局印发《关于明确教联体建设核心校成员校名单的通知》,明确丹江口市六里坪镇小学教联体核心校、成员校名单。该教联体以六里坪镇小学为核心校,六里坪镇花栗树完全小学、财神庙小学、大柳树完全小学、岗河完全小学为成员校,这是该市首个乡镇教育联合体。

为深入贯彻《省教育厅关于推动县域教联体建设提升教育基本公共服务水平的指导意见》(鄂教基〔2022〕7号)及《省教育厅关于开展省级教联体试点工作的通知》(鄂教基函〔2022〕7号)要求,促进全市基础教育高质量发展,该市于2023年启动了3个教联体建设,2024年再增4个教联体。今年,该局创新实施“成长溢出”机制,将原徐家沟小学教联体成员校六里坪镇小学独立出来作为牵头学校,与该镇另外四所规模较大的小学共同组建首个乡镇级教联体。

据悉,六里坪镇小学教联体现有90多个教学班,在校学生近5000人。据该局相关负责人介绍,下一步,将以乡镇教联体成立为契机,进一步提升义务教育优质均衡发展水平,办好人民满意的教育。

郧阳科技学校

## 4名学生获中职国家奖学金

本报讯 通讯员王德斌报道:3月17日,郧阳科技学校举行2024年度中职国家奖学金发放仪式,该校4名学生获此殊荣。

发放仪式上,该校领导为获奖学生颁发荣誉证书,并勉励全体学生以获奖者为榜样,坚定技能成才信念,不断提升综合素质。获奖学生表示,将珍惜荣誉,以更饱满的热情投入专业学习,回馈社会与学校的培养。

据悉,中职国家奖学金是由国家教育部、人力资源和社会保障部、财政部联合设立,面向中等职业学校全日制在校生的国家级荣誉奖项,目前该校共有20余名学生获此殊荣。

该校相关负责人表示,近年来,学校坚持“德技并修、产教融合”的办学理念,持续完善人才培养机制,通过奖学金评选、技能竞赛等方式激发全校学生争先创优的热情,助力职业教育高质量发展。

市招生考试院党支部

## 高质量召开组织生活会

本报讯 通讯员席建丽 翁茂胜报道:3月18日,笔者从市招生考试院获悉,近日该院党支部召开组织生活会,市教育局机关党委委员到会指导。

会上,该院党支部书记进行述职和对照检查,全体党员围绕个人思想、业务工作等开展批评与自我批评,深入检视剖析,深刻查摆问题。

该院要求全体党员干部发挥模范带头作用,提升工作水平和业务能力,勇担重任,确保各项工作顺利开展。

市人民小学

## 以赛促教提升教师基本功

本报讯 通讯员邹熙文 王若楠报道:3月17日,笔者从市人民小学获悉,为全面提升教师队伍专业素养,该校近日开展了青年教师基本功暨“两笔字”(硬笔、粉笔)技能比赛。

来自该校南校区71名青年教师通过现场抽题、书写方式展开竞技。“每一位教师都要持续锤炼基本功,将书法教育巧妙融入学科教学,为教育教学工作注入更多活力。”该校党总支副书记、校长曾辉要求各位老师。

一直以来,该校注重加强教师队伍建设,通过“青蓝”工程、岗位大练兵等活动帮助教师提升专业素养。下一步,学校将结合队伍建设实际,推出更多贴近教师成长发展需求的举措,助推教育教学质量再上新台阶。

东风40学校

## 党员轮训强党性促发展

本报讯 通讯员卢春芳 潘珊珊报道:3月18日,笔者从东风40学校获悉,近日该校党支部开展以“深化十星承诺,服务建成支点”为主题的支部主题党日及党员干部春季轮训活动。

本次活动以自主学习、集体研讨、研讨交流、党课讲授等形式展开,内容覆盖党史理论、时政剖析等。在交流环节,党员干部们结合自身岗位实践,积极分享心得体会。

该校相关负责人表示,此次主题党日活动在提高全体党员党性修养、激励广大党员干部积极履职、再创佳绩。