

# 通 告

2017 年度學字第 12 號

## 參加「學校體適能獎勵計劃」家長通知書

敬啟者：

教育局及香港兒童健康基金合辦學校體適能獎勵計劃，目的是提高學生對健康體適能的意識及鼓勵他們經常參與體育活動。學生須通過就讀學校報名參加本計劃，參加此項計劃的學生須在體育課時間參與體能測試，若測試成績達到指定水平便可獲發章級證書。為確保學生安全，家長應與學校合作，確定學生適宜參與的測試項目及體育活動，若有疑問，家長可向醫生查詢。

此計劃測試項目包括：皮摺量度、曲膝仰臥起坐、坐地前伸、耐力跑及手握力（小學生）。詳情請參考附件「體適能獎勵計劃」簡介及測試項目內容或瀏覽網址

<http://www.childhealthhongkong.com/2003/chi/05spfas/05.php>。

為協助學校安排及跟進學生參加本計劃，請填妥以下之回條交回班主任，以便辦理，多謝你們的合作！

此致  
貴家長台照

鐘聲學校校長 王玉麟 啟

二零一七年九月一日

附錄：「體適能獎勵」計劃內容及測試項目

----- ✂ -----

## 回 條

2017 年度學字第 12 號

敬覆者：

本人 \* 同意 / 不同意 學生 \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_ 班), 參與「學校體適能獎勵計劃」。  
〔如不同意，請回答附註，在適當  內加上“✓”〕

附註： 1. 由於健康原因，特向校方申請豁免參與 耐力跑／手握力（小學生）或其他（請說明那一項）\_\_\_\_\_之測試。

2. (如不同意貴子弟參加，請在下面橫線說明原因)\_\_\_\_\_

此覆  
鐘聲學校校長

\_\_\_\_\_ 班

學生姓名：\_\_\_\_\_ ( )

家長/監護人簽署：\_\_\_\_\_

二零一七年九月\_\_\_\_\_日

\* 請刪去不適用部分

## 計劃內容

計劃分為四個部份：

1. 體能測試——學生每年應最少接受一次正式測試，目的在於確定他們的體適能狀況。
2. 設計運動計劃——根據學生個人能力及參考教師的意見，訂定目標及設計合適的個人運動計劃。
3. 參與運動——學生在安全情況下進行運動及將活動記錄在影印本活頁日誌內。
4. 獎勵——如學生的測試成績達到指定標準，可獲不同等級的章級證書。

## 測試項目

項目	測試方法
1. 曲膝仰臥起坐	在一分鐘內完成最多次數的正確曲膝仰臥起坐，以量度腹部肌力及肌耐力。
2. 坐地前伸	把身體向前伸至最遠的距離，以量度背部及大腿後肌的柔韌度。
3. 九分鐘耐力跑／行（屬劇烈運動）	在指定範圍內跑／行九分鐘，量度出總距離，以評估心肺耐力。
4. 手握力（小學生）	分別量度左右兩手的最大握力。