



中華基督教會方潤華小學  
2016-2017 年度 第 63 號通告

有關參加「學校體適能獎勵計劃」家長通知書

致各家長：

為提高學生對健康的認識和鼓勵他們參與體能活動，香港兒童健康基金、教育局及中國香港體適能總會合辦學校體適能獎勵計劃。學生須通過就讀學校報名參加本計劃，而參加本計劃的學生須在上課及課餘時間進行體能活動，並參與體能測試，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。如有疑問，請您向醫生查詢。

此計劃測試項目包括：皮摺厚度量度、曲膝仰臥起坐、坐地前伸、耐力跑及手握力（小學生）有關測試詳情，請參考附件簡介。

為協助學校安排及跟進學生參加本計劃，請填妥以下之回條並於 1 月 20 日或以前交回學校，以便辦理，多謝你們的合作！

此致

學生家長／監護人

校長

謹啟

陳章華

二零一七年一月十九日

附錄：「體適能獎勵計劃」簡介及測試項目內容

✂

**<2016-2017 年度第 63 號通告回條>**

(請於 1 月 20 日將回條交予班主任轉交譚老師彙集)

本人 \*同意 / 不同意\* 小兒/小女參與「學校體適能獎勵計劃」。

如不同意，請說明原因：\_\_\_\_\_

此覆

陳校長

\_\_\_\_\_班學生：\_\_\_\_\_ ( )

家長簽署：\_\_\_\_\_

家長姓名：\_\_\_\_\_

日期：二零一七年一月\_\_\_\_\_日

\* 請刪去不適用部分

## 計劃簡介

香港兒童健康基金，教育局及中國香港體適能總會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參與體適能測試，並在上課及課餘時間進行體育活動。若測試成績達到指定水平便可獲得章級證書。本計劃詳細內容可在本基金的網頁瀏覽，

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

## 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。

詳情可在本基金的網頁瀏覽，網址：

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

## 測試項目

1. 皮摺量度  
方法：量度三頭肌及小腿內側的皮摺厚度。
2. 曲膝仰臥起坐  
方法：在一分鐘內完成最多次數的正確曲膝仰臥起坐，以量度腹部肌力肌耐力。
3. 坐地前伸  
方法：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。
4. 耐力跑／行（屬劇烈運動）（六分鐘跑／行 ---六至八歲／九分鐘跑／行---九歲以上跑／行）  
方法：在指定範圍內跑／行六或九分鐘，量度出總距離，以評估心肺耐力。
5. 手握力（小學生）  
方法：分別量度兩手的最大握力。