



香港華人基督敎聯會

真道書院

19/11/2012

12-13 年度 家長通告

拓階四年級 No.38

敬啓者：

「學校體適能獎勵計劃」

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在上課及課餘時間進行體育活動，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，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、耐力跑及直體掌上壓（中學男生）/ 屈膝掌上壓（中學女生）。

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，請家長填妥以下之回條，並囑咐 貴子弟於 11 月 21 日(星期三)或以前交回班主任，以便辦理。

此致
各家長

校長  謹啓

「學校體適能獎勵計劃」回條

(請於 11 月 21 日或之前交回班主任)
(請在適當的 內填上 號；*請刪去不適用者)

拓階四年級 No.38

敬覆者：

本人已知悉有關「學校體適能獎勵計劃」通告內容，。

本人同意 敝子弟參與「學校體適能獎勵計劃」。

由於健康原因，特向校方申請豁免敝子弟參與 *耐力跑 / 掌上壓（中學男生）/ 屈膝掌上壓（中學女生）或其他測試（請說明那一項）：

本人不同意 敝子弟參與「學校體適能獎勵計劃」。

原因：_____

此覆
真道書院校長

家長姓名：_____ 家長簽署：_____ 聯絡電話：_____

日期：_____ 學生姓名：_____ 班別及班號：_____ ()

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. 掌上壓（中學生）（屬劇烈運動）【直體掌上壓（男生）或屈膝掌上壓（中學）】
方法：有節奏地連續完成最多次數的掌上壓或屈膝掌上壓，以評估腰背及上肢肌力和肌耐力。

詳細可在本基金的網頁瀏覽，網址：

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