

參加「學校體適能獎勵計劃」家長通知書

致各家長：

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、耐力跑及手握力（小學生）／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，請填妥以下之回條並請於____月____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

_____學校
校長：_____ 謹啓

_____年____月____日

附錄：「體適能獎勵計劃」簡介及測試項目內容

回條

本人 *同意 / 不同意* 小兒/小女_____ (_____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）／掌上壓（中學男生）／屈膝掌上壓（中學女生）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〕_____

家長簽署：_____

〔正寫：_____〕

日期：_____

* 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。
6. 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>