

耀山學校通告  
有關「參加『學校體適能獎勵計劃』」事宜

A2425/13

啟者：

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，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，請填妥以下之回條交回學校，以便辦理，多謝你們的合作！

此致

貴家長



耀山學校謹啟

二零二四年九月四日

附錄：「體適能獎勵計劃」簡介及測試項目內容

\*\*\*\*\*回條\*\*\*\*\*

啟覆者：

A2425/13

本人已知悉本年度第 A2425/13 號通告，有關參加「體適能獎勵計劃」。

本人  同意小兒/小女，參與「學校體適能獎勵計劃」。

不同意小兒/小女，參與「學校體適能獎勵計劃」。

(請在橫線說明原因) \_\_\_\_\_

在適當□內加上“√”

此覆

耀山學校

學生班別: \_\_\_\_\_( )

學生姓名: \_\_\_\_\_

家長姓名: \_\_\_\_\_

家長簽署: \_\_\_\_\_

日期: \_\_\_\_\_

## 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

方法：分別量度兩手的最大握力。