

## 觀塘官立小學

各位三至六年級家長：

有關「學校體適能獎勵計劃」事宜

本校向來對學生的健康甚為關注，今年將繼續參與由香港兒童健康基金、中國香港體適能總會和教育局合辦的「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。

本計劃將會由老師測試三至六年級學生的體適能水平，如學生的測試結果達到指定標準，可獲不同等級的獎狀獎勵，分別為金獎、銀獎及銅獎。測試計分表詳列於以下網頁，家長可瀏覽 <http://hkchf.hku.hk/introduction.php>。

測試項目臚列如下：

- (一) 曲膝仰臥起坐 — 在一分鐘內完成最多次數的曲膝仰臥起坐，以量度腹部肌耐力。
- (二) 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。
- (三) 耐力跑 — 在指定範圍內跑/行六分鐘(六至八歲)或九分鐘(九歲及以上)，量度出總距離，以評估心肺耐力。
- (四) 手握力 — 量度兩手的最大握力。

備註：(1)所有測試會在體育課堂上由體育科老師負責進行；

(2)如測試日學生身體不適，請囑咐你的子女通知有關老師另作安排。

校長：\_\_\_\_\_

(負責老師：關凱華老師)

二零一八年十月十六日

✂

回條(請詳閱後簽署，於十月十八日交回班主任)

觀塘官立小學

謝校長：

2018-19 年度特別通告 第 34 號 有關「學校體適能獎勵計劃」事宜，經已知悉。

(\*請在適當的  內加上  號)本人 \* 同意 我的子女進行上述計劃的測試。\* 不同意 我的子女進行上述計劃的測試。

原因：\_\_\_\_\_

( )年級禮/愛/勤/誠班學生\_\_\_\_\_ ( )

家長簽署：\_\_\_\_\_

二零一八年十月 日