

敬啓者：

參加「學校體適能獎勵計劃」

為提高學生對健康體適能的意識和鼓勵她們參與體能活動，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。為確保學生的安全，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，請向閣下的家庭醫生查詢。

此計劃的測試項目包括：曲膝仰臥起坐、坐地前伸、耐力跑/行、屈膝掌上壓。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，請填妥以下回條，並於九月二十日或以前交回學校，以便辦理。

貴家長如有疑問，可隨時與本校聯絡，耑此函達，敬希查照是荷。

此致

貴家長

聖母書院校長

林麗玲修女謹啟

二零一八年九月十三日

附錄：「學校體適能獎勵計劃」簡介及測試項目內容



回 條

敬覆者：

頃接來函，本人知悉有關參加「學校體適能獎勵計劃」事宜。

本人 **同意** 小女參與「學校體適能獎勵計劃」。

本人 **不同意** 小女參與「學校體適能獎勵計劃」。

特向校方申請豁免以下項目的測試：（請圈出有關項目）

曲膝仰臥起坐 / 坐地前伸 / 耐力跑 / 屈膝掌上壓

原因：_____

此覆

聖母書院校長

家長簽署：_____

家長姓名：_____

學生姓名：_____

班 別： _____()

二零一八年九月二十日

（請在適當的內加上✓）

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。學生必須通過就讀學校報名參加本計劃，參加此項計劃的學生必須參與體適能測試，並在上課時間進行體育活動。若測試成績達到指定水平，便可獲發章級證書。本計劃的詳細內容已上載於本基金的網頁，網址：
<http://www.childhealthhongkong.com/2003/chi/05spfas/05.php>

測試項目

1. 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，以量度腹部的肌力及肌耐力。
2. 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。
3. 耐力跑／行（屬劇烈運動）（九分鐘跑／行）
方法：在指定範圍內跑／行九分鐘，量度出總距離，以評估心肺耐力。
4. 掌上壓（中學生）（屬劇烈運動）【直體掌上壓（男生）或屈膝掌上壓（女生）】
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。