

有關體適能測試事

敬啟者：本校將為三至六年級學生進行體適能測試，此測試可協助兒童從安全、系統及有效的運動中，獲得較佳的好處。學生完成測試後，可得到「嘉許你」蓋印一個。

體適能測試的主要目的如下：

1. 瞭解自己目前體適能狀況的強項及弱項。
2. 提醒學生針對較弱的體適能項目進行訓練與強化。
3. 將測試結果作為運動建議的參考。
4. 評估個人進行規律運動前與後的訓練效果與進步幅度。
5. 減低運動時發生受傷及危險的風險。

現盼全體同學均能參加。茲將有關事項詳列於下，敬祈留意及填妥回條。

活動詳情：

1. 測試時間：體育課堂進行
2. 測試項目：

項 目	三、四年級	五、六年級
(一) 曲膝仰臥起坐	✓	✓
(二) 坐地前伸	✓	✓
(三) 手握力	✓	✓
(四) 皮摺量度		✓
(五) 耐力跑六分鐘	✓	
耐力跑九分鐘		✓

此致

三至六年級學生家長台啟

校長：黎佩華

✂-----✂-----

有關體適能測試回條

敬覆者：本人為學生\_\_\_\_\_ ( )班別：\_\_\_\_\_之家長，\* 同意 / 不同意  
其參加體適能測試。

此致

五旬節斬茂生小學

家長簽署：\_\_\_\_\_

日 期：\_\_\_\_\_

\* 請刪去不適用者