



元朗公立中學校友會鄧英業小學  
體適能獎勵計劃通告

日期：20-3-2023

通告編號：2223227

敬啟者：

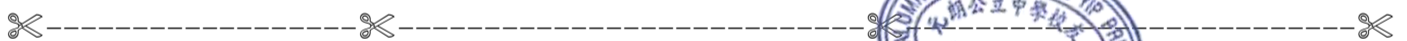
本校為提高學生對健康關注的意識，及鼓勵學生經常參與體育活動，決定在本年三月及四月期間，讓三至六年級的學生，在體育課時進行一次體適能獎勵測試，若學生測試成績達到指定水平便可獲得獎章（金章、銀章、銅章）。測試項目包括六分鐘或九分鐘跑/步行、一分鐘仰臥起坐、坐地前伸及手握力等。根據過往經驗，大部份的學生均能順利完成，但本活動須具備健康的身體方能進行測試。為慎重起見，敬請 貴家長根據學童的健康狀況，並遵照醫生的意見，決定是否參加。現臚列過往學生達標中位數供家長知悉，並希望家長鼓勵小朋友在家多練習，在測試中爭取最佳表現。

測試項目	測試目的	三年級達標	四年級達標	五年級達標	六年級達標
六分鐘或九分鐘跑/步行	心肺耐力	約 800 米 (六分鐘跑/步行)	約 1200 米 (九分鐘跑/步行)	約 1230 米 (九分鐘跑/步行)	約 1260 米 (九分鐘跑/步行)
一分鐘仰臥起坐	腰腹力量	約 18 次	約 19 次	約 20 次	約 23 次
坐地前伸	腿背肌肉柔韌性	約 24cm	約 24cm	約 24cm	約 24cm
手握力	上肢肌肉力量	左右手相加 約 22kg	左右手相加 約 26kg	左右手相加 約 29kg	左右手相加 約 33kg

此致

貴家長

元朗公立中學校友會鄧英業小學 謹啟



【 體適能獎勵計劃通告 】回條



通告編號：2223227

敬覆者：

(請於合適□中填上✓)

本人已知悉， 貴校舉辦體適能獎勵計劃通告之詳情，現

同意 敝子弟參加是項活動

不同意 敝子弟參加是項活動 (請提供醫生證明文件予體育科老師作核查)

此覆

元朗公立中學校友會鄧英業小學

聯絡電話：( ) 家長簽署：\_\_\_\_\_

班別：( ) 學生姓名：( )

2023 年 月 日

※請家長以電子通告方式提交。