

中華基督教會基真小學

各位家長：

體適能獎勵計劃

本校將於 12 月份體育課時段舉行體適能活動，目的在於確定學童的體適能狀況，提高運動意識，詳情如下：

測 試 內 容	1. 身體生長：身高、體重 2. 身體成份：皮摺量度(三頭肌、小腿) 3. 柔韌性：曲膝仰臥起坐、坐地前伸 4. 心肺能力：耐力跑(6-8 歲)–6 分鐘；(9-12 歲)–9 分鐘 5. 肌力：手握力(左、右)
獎 勵	以全年計，學生測試成績達到指定標準，可獲不同等級證書(金、銀、銅)
備 註	1. 校方負責講解計劃目的及內容，指導學生進行體育活動及將活動記錄 2. 學生須經家長書面同意及證明健康正常，並適宜參加本計劃

統籌老師：何志豪老師

校長 _____ 謹啟

----- ✂ -----
回 條

(請於11月28日前交班主任)

洪校長：本人敬悉 通告(098)：**體適能獎勵計劃**內容。➤ 本人 同意 / 不同意 敝子弟參加體適能獎勵計劃。

不同意原因：_____

班別：_____ 學生姓名：_____ ()

家長簽署：_____ 日期：2019 年____月____日

*請在適當 加上 ✓