



香港潮商學校  
 香港薄扶林道 79 號 B  
 電話：2546-1644 傳真：2517-2483  
 網址：www.csshk.edu.hk

各位家長：

2018-2019 年度學生通告第 004A 號

參加「學校體適能獎勵計劃」家長同意書

本通告對象：全校學生

香港兒童健康基金、教育局及中國香港體適能總會合辦的「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。學生須通過就讀學校報名，參加學生須在上課及課餘時間進行體育活動，參與體能測試。測試成績達指定水平者可獲發章級證書。為確保學生安全，請家長與學校合作，並確定學生適宜參與的測試項目及體育活動。若有疑問，可徵詢醫生意見。

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）（六分鐘跑／行 —— 六至八歲或九分鐘跑／行 —— 九歲以上）  
 方法：在指定範圍內跑／行六或九分鐘，量度出總距離，以評估心肺耐力。
4. 手握力（小四至小六學生）  
 方法：分別量度兩手的最大握力。

詳情可瀏覽 <http://www.childhealthhongkong.com/2003/chi/05spfas/05.php>。

請填妥回條，於九月五日前交回班主任處理。

  
 香港潮商學校 詹漢銘校長

二零一八年九月三日

✕

香港潮商學校詹校長：

班號：(            )

2018-2019 年度學生通告第 004A 號

本人  同意敝子弟參加「學校體適能獎勵計劃」，並證明敝子弟健康狀況正常。

不同意敝子弟參加「學校體適能獎勵計劃」。

學生姓名：\_\_\_\_\_

家長姓名：\_\_\_\_\_

班 別：\_\_\_\_\_

家長簽署：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_

請在適當的  內加上 “✓”

二零一八年九月 日

5.9.18 郭