

A PARENT GUIDE TO UNDERSTANDING The California Physical Fitness Test and FITNESSGRAM®

加州學校學生的體能測驗(PFT)是 FITNESSGRAM®。該測驗的主要目標是幫助學生養成定期進行體育鍛煉的終生習慣。體能測驗用於衡量您孩子的體能，並提供關於如何在學校和家裏為孩子體能鍛煉提供支援的資訊。

誰能參加該測驗？

5、7 和 9 年級的所有學生都參加體能測驗。殘疾學生將在條件允許的情況下接受盡可能多的測驗。



學生為甚麼要參加該測驗？

FITNESSGRAM® 結果可與其他資訊一起用於監察您孩子的整體健康狀況。學校也可以使用這些結果來評估其體育課程。

學生何時參加該測驗？

體能測驗在 2 月 1 日至 5 月 31 日期間進行。您將收到學校提供有關具體測試日期和時間的詳情。

學生如何參加該測驗？

體能測驗可以在數天的時間內供學生參加。學生將參加 5 個健身領域中的每一個，並在完成體能測試後以口頭或書面形式知會他們的個人成績。

FITNESSGRAM® 的大部分健身領域都有兩個或三個測試選項，因此所有學生，包括殘障學生，都有機會參加體能測試。

5 個健身領域具體有哪些選擇？

帶氧能力

- 1 英里跑步或一英里步行
- PACER 測驗

腹部力量和耐力

- 仰臥起坐

軀體伸肌強度和柔韌性

- 軀幹提升

上身力量和耐力

- 掌上壓
- 改良引體上升
- 屈臂懸掛

靈活性

- 修正坐姿體前彎
- 肩部伸展

我怎樣才能幫助我的孩子？

提醒孩子，您和老師都希望他們盡自己最大的努力，而且可以隨時提供幫助。

關於體能測驗的更多資訊，請聯絡孩子的老師和／或學校辦公室。

