California Department of Education • January 2023

**Physical Fitness Test 2022–23**

# Parent and Guardian Notification Letter Template

**Directions:** Adapt this letter by using school letterhead and inserting school information where indicated in brackets.

尊敬的家长/监护人：

从2023 年 ***[insert month]*** 月开始，我们 ***[insert grade level]*** 年级的学生将接受本学年所需的加州体能测试 (PFT)。针对本次测试期间事宜，加州教育厅 (CDE) 制定了紧急规章，允许学校仅管理 PFT 的以下五个组成部分：

* 有氧能力
* 腹部力量和耐力
* 躯干伸肌力量和柔韧性
* 上身力量和耐力
* 柔韧性

## 关于 PFT

加利福尼亚州已经选择 FITNESSGRAM® 作为五年级、七年级和九年级学生的年度 PFT。PFT 的结果为学生及其家长提供了一种衡量方法，学生及家长可以使用这种衡量方法以及其他信息来监测学生的整体健康状况。学校还可以使用测试结果来评估他们的体育课程。

## 帮助您的孩子做好准备

家长在孩子的教育过程中发挥着重要作用，您可以帮助孩子为测试做好准备。帮助孩子的方法：

* 与您的孩子讨论 PFT。确保您的孩子放松心态，并做好充分的准备。
* 告诉您的孩子，您和教师都会随时随地提供帮助，希望他们尽自己最大的努力完成测试。
* 帮助您的孩子确保每天运动 60 分钟。
* 在测试前，确保您的孩子前一天晚上睡眠充足，并为其准备营养丰富的早餐。

## 更多信息

要了解更多有关 PFT 的信息，请访问 CDE 家长理解指南页面，网址为：<https://www.cde.ca.gov/ta/tg/ca/parentguidetounderstand.asp>。

如果您对孩子参加 PFT、FITNESSGRAM® 有任何疑问，或对测试结果有任何疑问，请通过 ***[insert phone number and/or email address]*** 联系 ***[insert name]***。

谨此致意！

**[*Insert name of LEA superintendent or school principal*]**

**[Superintendent/Principal]**