

加州体能测试和 FITNESSGRAM®

体能测试 (PFT) 属于州测试计划。加利福尼亚州选择 FITNESSGRAM® 作为公立学校学生的年度 PFT。

FITNESSGRAM® 由 Cooper Institute 开发，是一项全面的健康体能测试。



体能测试和 FITNESSGRAM®

对象	时间	
所有五年级、七年级和九年级学生均需参加测试。	PFT 在 2 月至 5 月期间进行。您可从您孩子所就读的学校获悉具体测试日期和时间等其他信息。	
内容	方式	原因
<p>FITNESSGRAM® 涵盖 5 个体测领域：</p> <ul style="list-style-type: none">■ 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	<p>学生可分几天进行 PFT。学生需参与全部 5 项体能测试，并可在完成 PFT 后获得各项测试的口头或书面测试结果。</p> <p>残疾学生是否需要参加 PFT?</p> <p>是。FITNESSGRAM® 的大部分体测领域均有两到三个测试选项，因此所有学生 (包括残疾学生) 均可参加 PFT。条件允许的情况下，学生将参加尽可能多的测试。</p>	<p>FITNESSGRAM® 测试结果是一种信息衡量标准，学生及其家人可参考该结果和其他信息，监测整体健康状况。</p> <p>学校也可以借助该测试结果来评估校内的体育项目。</p>

PFT 包括哪些测试选项?

有氧能力

- 一英里跑
- 快步走
- 步行测试

腹部力量和耐力

- 屈膝两头起

躯干伸肌力量和柔韧性

- 俯卧背伸

上身力量和耐力

- 俯卧撑
- 调整后引体向上
- 曲臂悬垂

柔韧性

- 单腿坐位体前屈
- 肩部拉伸

我如何帮助孩子为测试做准备?

在孩子的教育过程中,您是不可或缺的重要角色。您可以通过以下方式帮助孩子:

- 与您的孩子讨论该测试。确保您的孩子不感到害怕或焦虑。
- 告诉孩子,您和教师都对他/她寄予厚望,并会全程为他/她提供帮助。
- 确保您的孩子每天运动 60 分钟。
- 在测试前,确保您的孩子前一天晚上睡眠充足,并为他/她准备营养丰富的早餐。
- 检查测试结果,并帮助您的孩子制定运动计划,以实现体能目标。



附加信息

有关 PFT 的更多信息,请访问加州教育厅 PFT 网页:<https://www.cde.ca.gov/ta/tg/pf/>。

有关您孩子成绩的更多信息,请联系您孩子的教师和/或学校办公室。

