

加州體能測試和 FITNESSGRAM®

體能測試 (PFT) 是州測試計劃的一部分。
加州已選擇 FITNESSGRAM® 作為公立學校學生的年度 PFT。

FITNESSGRAM® 是由庫珀研究所 (The Cooper Institute) 開發的與健康相關的綜合體能測試。



體能測試和 FITNESSGRAM®

對象

五年級、七年級和九年級的所有學生都接受了測試。

時間

體能測試在 2 月至 5 月之間進行。您將收到學校提供有關具體測試日期和時間的詳情。

內容

FITNESSGRAM® 有 5 個健身領域：

- 帶氧能力
- 腹部力量和耐力
- 軀體伸肌強度和柔韌性
- 上身力量和耐力
- 靈活性

測試模式

體能測試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。

殘疾學生是否參加體能測試？

需要。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。學生將在條件允許的情況下盡可能接受多項測試。

測試目的

FITNESSGRAM® 結果是衡量學生及其家人可能使用的訊息以及其他訊息的一種衡量標準，以監測學生整體健康狀況。

學校也可以使用這些結果來評估其體育課程。

體能測試有哪些測試選項可以參與？

帶氧能力

- 一英里跑步
- 起搏器
- 步行測試

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

我如何協助孩子準備測試？

您在孩子教育擔當重要角色。以下是您可以幫助孩子做的事：

- 與孩子討論關於測試的事宜。確保您的孩子不會感到害怕或焦慮。
- 告訴孩子，您和老師都對他們有很高的期望，也都會在整個過程中支援他們。
- 確保您的孩子每日進行 60 分鐘的活動。
- 確保孩子在測試前有充足睡眠和享用營養豐富的早餐。
- 查看測試結果並幫助您的孩子計劃健身活動以實現健身目標。



更多資訊

欲取得有關體能測試的更多資訊，請參見California Department of Education PFT 網頁，網址為<https://www.cde.ca.gov/ta/tg/pf/>。

關於孩子成績的更多資訊，請聯絡孩子的老師和／或學校辦公室。

