

家长理解指南

加州体能测试和 FITNESSGRAM®

加州学校学生的体能测试 (PFT) 是 FITNESSGRAM®。这项测试主要是为了帮助学生养成定期锻炼的终身习惯。PFT 用于评估孩子的健康状况,并提供如何在学校和家中支持孩子身体健康的相关信息。

哪些学生参加这项测试?

5 年级、7 年级和 9 年级的所有学生均需参加 PFT 测试。条件允许的情况下,残疾学生将参加尽可能多的测试。



学生为何要参加这项测试?

FITNESSGRAM® 结果可与其他信息相结合,以监测您孩子的整体健康状况。学校也可以借助该测试结果来评估校内的体育项目。

学生何时应参加这项测试?

PFT 在 2 月 1 日至 5 月 31 日期间进行。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。

学生如何参加这项测试?

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。

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。

五个体测领域有哪些选项?

有氧能力

- 一英里跑或一英里走
- 快步走测试

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

我如何帮助我的孩子?

提醒您的孩子,您和教师都希望其尽力而为,而且会在学习之路上的每一段路程为其提供帮助。

有关 PFT 的更多信息,请联系您孩子的教师和/或学校办公室。



2024 年 7 月