

有關 25-26 年度五年級體育科評估新安排及學校體適能獎勵事宜

各位家長：

為進一步推動學生建立健康的生活方式，從小培養運動習慣，強健體魄，本校將會修訂本年度五年級體育科評估安排，詳列如下。另外本校老師也會在五年級分級家長會向各位家長講解考試內容：

(一) 考試內容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體育技能(佔 50%) 2. 體適能(佔 30%) 3. 筆試(佔 10%) 4. 平時分：包括穿著整齊體育服、課堂態度(佔 10%)
(二) 體育技能考核項目	<p>上學期：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 30 秒雙腳向前跳繩(佔 25%) 2. 助跑跳遠(佔 25%) <p>下學期：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 30 秒雙腳向前跳繩(佔 25%) 2. 手球射龍門(佔 25%)
(三) 體適能	<p>上學期及下學期皆會評估以下項目：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 手握力測試 2. 坐地前伸 3. 一分鐘仰臥起坐 4. 九分鐘耐力跑
(四) 筆試	<p>上學期：跳遠 下學期：手球</p> <p>有關筆試溫習範圍及評估日期將於稍後派發及公佈</p>

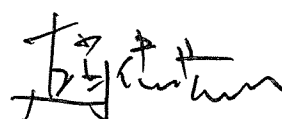
另外，本校為了響應教育局、中國香港體適能總會及香港兒童健康基金合辦的「體適能獎勵計劃」，本年度將會繼續參與該計劃，目的在於提高小學生對健康體適能的認識，藉此鼓勵他們經常參與運動。現將各項安排詳列如下：

(甲) 計劃內容：

(一) 舉行地點：	本校有蓋操場、禮堂和籃球場。
(二) 舉行時間及形式：	老師會根據各級的體育科進度表在體育課堂進行。
(三) 測試內容：	「手握力測試」、「坐地前伸」、「1分鐘仰臥起坐」及「9分鐘耐力跑」。
(四) 測試準則和評估結果：	體育科老師會依據主辦機構發出的測試準則及評估方法評估。

(乙) 家長和學生須知：

- (一) 體育科老師會在體適能測試前一至兩個星期通知學生測試日期，讓學生有足夠時間作準備。
- (二) 學生在測試當日必須吃早餐，若在測試過程中身體有任何不適，必須立即通知體育科老師，並立即終止測試。
- (三) 學生若在當日測試前已感到身體不適，必須預早通知體育科老師。
- (四) 體適能獎勵計劃分數佔體育科總成績的 30%，另外體育技能測試佔 50%，平時分(體育課穿著整齊學校體育服、課堂態度)佔 10%，筆試佔 10%，總成績將以等級顯示於成績表。(適用於 P.4 及 5)
- (五) 由於「體適能獎勵計劃」的主辦方需要本校上傳學生的中英文姓名、性別、班別、年齡、出生日期、身高、體重及各項測試數據等資料，方會為本校獲獎學生頒發「體適能獎勵計劃」金、銀、銅章證書，所有同意上傳上述資料的學生才有機會獲得證書。
- (六) 家長如有任何問題，歡迎致電學校向羅長城主任查詢。



謹啟

趙偉光校長

二零二五年九月八日