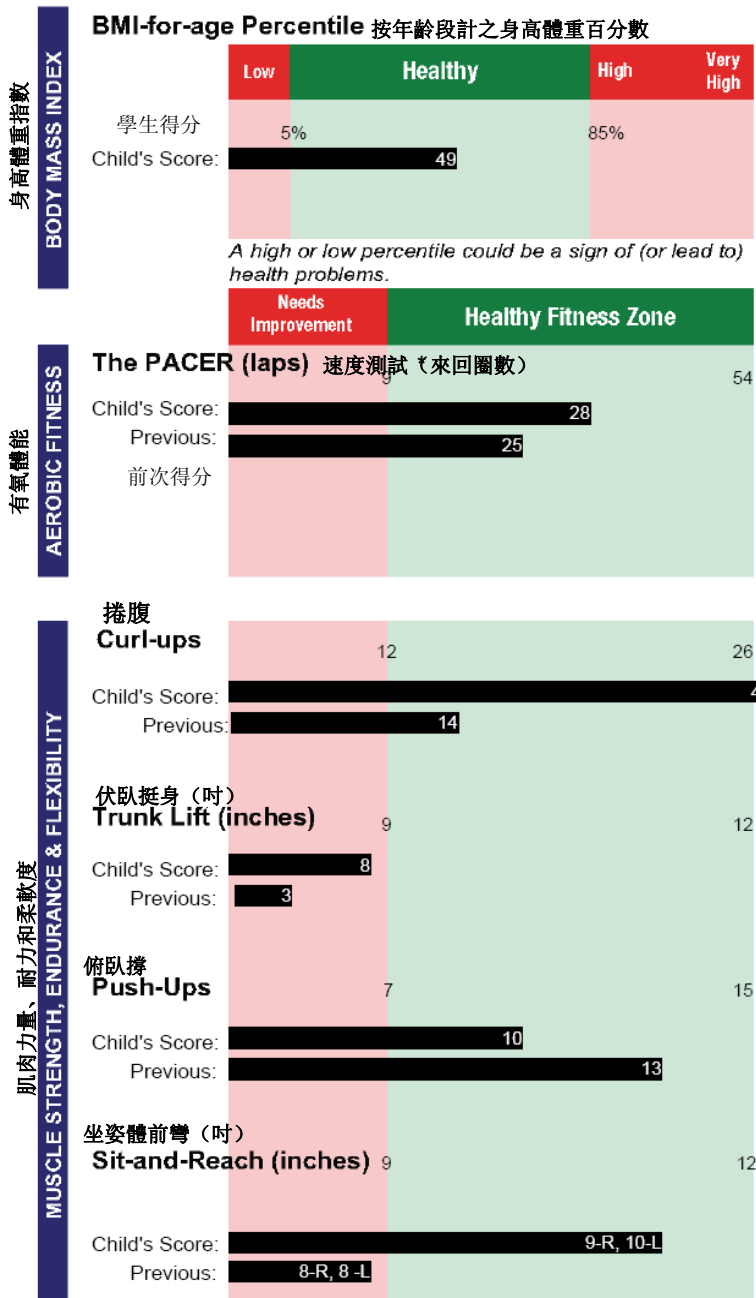


測試編號	測試名稱	身高	體重
	Test Name	Height	Weight
Current: 2007-2008 Test		4' 5"	67 lbs

給家長的報告

姓名 **Ashley Sample**
 年級、年齡、班級 **Grade: 05 Age: 10 Class: 500**
 學校、學區 **P.S. 000 School District 00**
 指導老師 **Instructor: John Smith**

每個人的體型和身材大小都各有不同，但是，定期的運動和處於健康水平的體能對每個人均有好處！「紐約市體能測試」(NYC FITNESSGRAM) 衡量與健康相關的體能的不同範疇，下面是對每一個範疇的說明。成年人在幫助學生從事體育活動和形成飲食習慣方面有著很重要的作用。這份報告將幫助您了解您的子女目前與健康有關的體能水平，並有助於您找出改善家人健康狀況的方法。



按年齡設計身高體重指數百分數
(BMI-for-age Percentile)

身高體重指數 (Body Mass Index, 簡稱 BMI) 量度身高和體重。該百分數將您子女的身高體重指數與其他兒童相比較。身高體重指數很高或很低可能導致健康問題。家長應該與健康護理人士討論子女的身高體重指數結果。為了保障您子女的健康，請避免含糖的飲料和食物，給子女吃蔬菜和其他健康食品，並鼓勵您的子女每天照常進行至少一個小時的運動。

有氣體能 (AEROBIC FITNESS)

有氣體能衡量心肺和肌肉在運動時的表現。一般而言，一個人運動越多，其有氣體能就越好。有氣體能採用速度測試 (PACER test) 來量度 (參考背頁)。好的有氣體能，可以減低在童年期和以後在生活中發生心臟病、中風和糖尿病的風險。

肌肉的力量、耐力和柔軟度

(MUSCLE STRENGTH, ENDURANCE & FLEXIBILITY)

使用捲腹測試、俯臥撐測試、坐姿體前彎測試和伏臥挺身測試 (參考背頁) 量度肌肉和骨骼的健康狀況。健康的肌肉有助於避免受傷，並保持身體能適當地運作。力量、耐力和柔軟度對正確的體姿、健康的下背部以及整個身體的功能均非常重要。

讀懂紐約市體能測試報告

如果經常運動，大多數的年輕人在大部分測試中的分數均能處在「健康體能區」(Healthy Fitness Zone, 簡稱 HFZ) 之內。HFZ 採用有科學根據的標準，確定年青人要具有良好的健康狀況應達到的體能表現。男女、不同年齡和不同身材的人各有不同的標準。即使身體很健康，青年人仍需要每天運動 (建議運動量是每天 60 分鐘)。如果您子女的分數處於任一測試中的紅色區域中，則您應給您的子女找出更多方法鍛煉身體，使其得以提高體能狀況，這一點極為重要。

更多有關測試的資訊



紐約市體能測試的說明

身高體重指數 (BMI)

身高體重指數 (BMI) 是一種量度方法，用來比較一個人的體重和身高。按年齡段區分的身高體重指數百分數用於比較同齡和同性別兒童的指數。百分數很高或很低可能意味著健康有問題。家長應該與健康護理人士討論子女的身高體重指數結果。



速度測試：測試有氧體能

學生隨著音樂的信號聲在兩點之間之間來回跑圈。學生需要在一定時間之內完成每一圈。當學生無法在允許的時間內完成某一圈時，測試即結束。學生跑畢來回全程的總圈數就是得分。



捲腹：測試腹肌力量和耐力

捲腹與仰臥捲身 (crunch) 或仰臥起坐相似。學生能夠做到的捲腹次數就是得分。



伏臥挺身：測試背肌的力量和柔軟度

學生俯伏地上，然後抬起頭部和肩部。學生能夠將頭部抬起的吋數就是得分。



俯臥撐：測試上肢的力量和耐力

學生能夠以手肘成 90 度角完成的俯臥撐次數就是得分。

坐姿體前彎：測試小腿背部腿筋肌肉的柔軟度

學生伸直小腿，身體朝腳尖儘量向前彎。學生能伸展的吋數就是得分。

健康孩子、健康家庭

- **運動起來！** 孩子們每天應該進行至少 60 分鐘的體能活動；成年人應該每一個星期至少五天每天從事至少 30 分鐘的體能活動。有趣的活動（如騎單車、跳舞、跳繩、打籃球或散步等）能取得最好的效果。
- **將觀看電視、錄像帶和玩電腦遊戲機的時間限制為每天不到一個小時。** 這些活動使人停止運動！
- **每天進食 5 份或更多的水果和蔬菜。** 「一份」比大多數人所認為的都要小。只是半杯或一個不大不小的水果就等於一份。
- **不要從飲品中吸收卡路里。** 選擇喝開水和低脂牛奶，不要喝像汽水和果汁般含高卡路里糖份的甜味飲料。
- **吃零食時，應吃水果和蔬菜，而不要吃炸土豆片、曲奇餅乾和其它種種垃圾食品。**

欲了解有關紐約市教育局體能和體育課程的更多資訊，
請瀏覽以下網頁：schools.nyc.gov/fitness 或 www.champsnyc.org。

如欲索取紐約市健康及心理衛生局有關保持健康體重的資訊，
請瀏覽以下網頁：www.nyc.gov/health/obesity。或致電 311，並要求了解「#51 健康公告：如何減輕體重」。

如欲查看美國疾病控制及預防中心有關身高體重指數的資訊，請瀏覽以下網頁：www.cdc.gov/bmi。

紐約市體能測試軟件程序是由紐約市教育局製作，且根據與 Human Kinetics, Champaign, IL 的許可協議，其版權屬於紐約市教育局所有。紐約市體能測試是根據 Cooper Institute, Dallas, TX 擁有的並由 Human Kinetics, Champaign, IL 出版的 FITNESSGRAM/ACTIVITYGRAM 8.0 而制訂的。英文名稱 FITNESSGRAM (體能測試) 乃 Cooper Institute, Dallas, TX 的註冊商標。FITNESSGRAM 的「健康體能區」、說明以及計算法，均為 Cooper Institute, Dallas, TX 的知識產權。