

學校體適能獎勵計劃 新網頁簡介

hkchf.hku.hk

黃慶生博士



**HKU
Med**

LKS Faculty of Medicine
Department of Paediatrics
& Adolescent Medicine
香港大學兒童及青少年科學系

學校體適能獎勵計劃於1990年開始推行，一直得到各中小學的支持和參與，現在每年收集若二十萬個學童的健康、生長及體適能狀況的數據，本計劃每年提供的有效資料能協助政策制訂者、家長及學校審視及了解學童的健康。

School Physical Fitness Award Scheme 學校體適能獎勵計劃



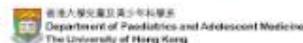
Co-organised by:
合辦機構



教育局
Education Bureau



Supported by:
支持機構



為提升體適能水平及有效地使用學生數據，為了讓學校校長，老師及家長能更有效地確認學生的成長與體適能狀況，本年度起我們便提供一個**更新**的介面以協助老師們能**更精準**地上載相關資料

學校體適能獎勵計劃

關於計劃

學校專區

ENG



2021-09-01
歡迎來到學校體適能獎勵計劃新網頁！請觀看左面的導覽短片，認識本網站的運作。
[閱讀更多](#)

Co-organised by:
合辦機構

教育局
Education Bureau

香港兒童健康基金
www.hkcf.org.hk

中國香港體適能協會
Physical Fitness Association of Hong Kong, China

Supported by:
支持機構

HKU
Med
LKS Faculty of Medicine
Department of Paediatrics
& Adolescent Medicine
香港大學醫學院及青少年科學系

體適能數據上載新介面



體適能數據上載

- 新介面加入了智能化程序，以判斷上載資料的準確程度，從而避免出現較大誤差
- 例如：11歲女童的正確仰臥起坐應該不超過54次/分鐘，若上載的數字超過此上限則會被定為誤差，並會提醒老師更正。
- 敬請各位負責老師必需下載更新的EXCEL範本以上載資料
- 同時為各位參與的同學提供唯一識別碼(例如：學生證號碼或手機號碼等)。

The screenshot displays the 'School Physical Fitness Award Scheme' website. At the top, there is a navigation bar with the scheme name, a '關於計劃' (About the Scheme) dropdown, a user ID '111111111112', and language options 'A' and 'ENG'. The main heading is '體適能數據上載' (Upload Physical Fitness Data). Below this, a list of 9 instructions guides the user through the upload process, from downloading the Excel template to the final upload step. A yellow callout box titled 'Excel範本檔案解說(重要資訊!)' (Excel Template File Explanation (Important Information!)) provides detailed instructions on how to format the data, including row headers, student ID requirements, and date formatting. Below the instructions, there is a '年度' (Year) dropdown menu, a 'Browse...' button for file selection, and an '上載' (Upload) button. On the right side of the page, a vertical menu contains several links: 'Excel範本檔案' (Excel Template File), '學校獎項細則' (School Award Rules), '學校體適能獎勵計劃章級證書及得分' (School Physical Fitness Award Scheme Chapter Certificate and Score), '測試項目計分表小學男生' (Test Item Scoring Table Primary School Boys), '測試項目計分表小學女生' (Test Item Scoring Table Primary School Girls), and '測試項目計分表中學男生' (Test Item Scoring Table Secondary School Boys).

體適能數據上載

- 如果上載失敗，有問題的行數和原因會於畫面顯示，請根據提示更改你的檔案)。

體適能數據上載

上載失敗。請根據下面提示更改你的檔案

ROW	Student No	AGE	SEX	COLUMN	CORRECT RANGE	YOUR VALUE
89	S2019015	學生編號/名字 與過往不符 上載的學生編號: S2019015 / 以往的學生編號: S2019015 上載的英文名字: HO MAN YIN / 以往的英文名字: HO MAN YIN 上載的中文名字: 何敏妍 / 以往的中文名字: 何敏妍 請確定學生編號和名字吻合，如須更改以往學生資料，可以到"學生列表"更改				
117	S2019058	學生編號/名字 與過往不符 上載的學生編號: S2019058 / 以往的學生編號: S2019058 上載的英文名字: HO TSZ KIU CLAIRE / 以往的英文名字: HO TSZ KIU CLOAIRE 上載的中文名字: 何紫翹 / 以往的中文名字: 何紫翹 請確定學生編號和名字吻合，如須更改以往學生資料，可以到"學生列表"更改				
125	S2018031	學生編號/名字 與過往不符 上載的學生編號: S2018031 / 以往的學生編號: S2018031 上載的英文名字: LI CHIN YING / 以往的英文名字: LI HOI TUNG 上載的中文名字: 李芊螢 / 以往的中文名字: 李愷彤 請確定學生編號和名字吻合，如須更改以往學生資料，可以到"學生列表"更改				
126	S2018032	學生編號/名字 與過往不符 上載的學生編號: S2018032 / 以往的學生編號: S2018032 上載的英文名字: NG KAYIN / 以往的英文名字: NG KAYIN 上載的中文名字: 伍迦斯 / 以往的中文名字: 伍迦斯 請確定學生編號和名字吻合，如須更改以往學生資料，可以到"學生列表"更改				
149	S2018013	學生編號/名字 與過往不符 上載的學生編號: S2018013 / 以往的學生編號: S2018013 上載的英文名字: OBILO CHRISTIANA IFEOMA / 以往的英文名字: DIALLO CHRISTIANA IFEOMA OBILO 上載的中文名字: 奧比露恩瑪 / 以往的中文名字: 奧比露恩瑪 請確定學生編號和名字吻合，如須更改以往學生資料，可以到"學生列表"更改				
220	S2016003	11	F	sitreach	0 < value < 47.5	47.5
243	S2016052	學生編號/名字 與過往不符 上載的學生編號: S2016052 / 以往的學生編號: S2016052 上載的英文名字: WONG NGO TING / 以往的英文名字: WONG NGO TING 上載的中文名字: 黃曉挺 / 以往的中文名字: 黃曉挺 請確定學生編號和名字吻合，如須更改以往學生資料，可以到"學生列表"更改				
303	S2018065	11	F	situp	0 < value < 54.5	100

1. 請在右手邊下載我們所提供的Excel範本檔案
2. 選擇年份
3. 如今年未有提供學生人數，請提供
4. 選擇檔案
5. 按上載

Excel範本檔案解說

- 請細心閱讀Excel範本檔案解說並依指示填寫正確格式，否則系統不會閱讀到你的檔案
- 第一行是欄名
- 第二行是欄的解說，請小心閱讀並依指示填寫正確格式
- 第三、四行是例子
- 請於第5行輸入學生數據
- 學生編號(欄A)是一個用來開設學生戶口的重要項目，請填寫一個學生獨特的，而且升班也可以追蹤該學生的編號，我們建議學生證號碼
- 如果日期格式不符，會以紅色提示
- 相同學生編號、英文名字、中文名字的輸入會覆蓋上次輸入(更新數據)
- 曾經輸入過的學生編號但和之前的英文名字不同會被禁止
- 未曾輸入的學生編號會當成是新學生輸入

網頁的新功能



校本體適能綜合報告

- 身體質量指數(BMI) (百分比)
- 校本得獎情況(百分比)

- 校本體適能分項表現
- 優秀/應受關注學生名單

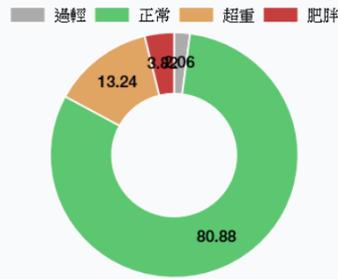
學校體適能獎勵計劃 關於計劃 1111111111112

校本體適能綜合報告

年度: 2019 班級: 班別: 提交

學校名字: 測試小學2 參與學生人數: 340

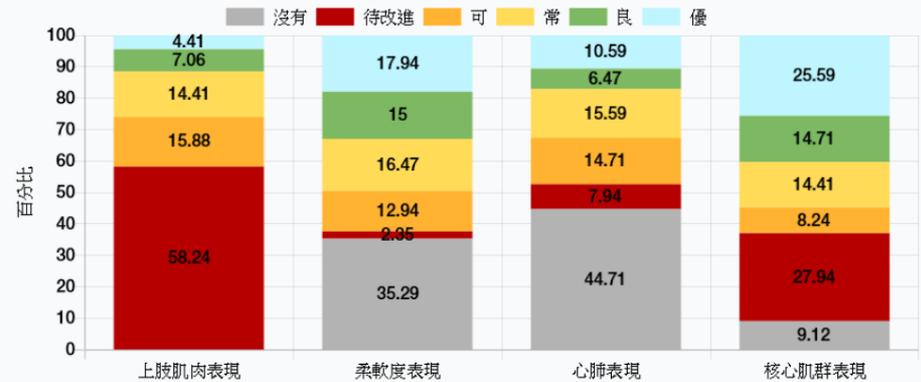
身體質量指數(BMI) (百分比) (根據國際肥胖問題工作組對兒童及青少年劃分準則分類)



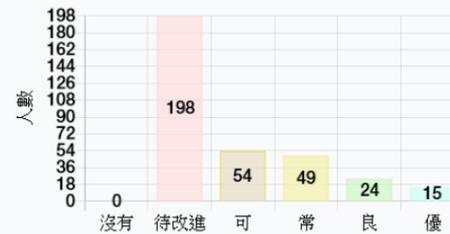
校本得獎情況(百分比)



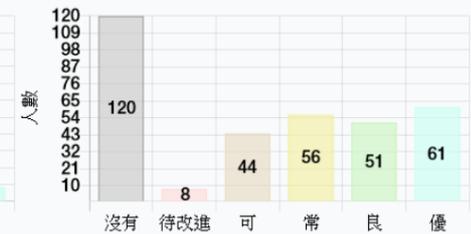
校本體適能分項表現



上肢肌肉表現



柔軟度表現



心肺表現



核心肌群表現



優秀學生名單

應受關注學生名單

學生體適能綜合報告

學校體適能獎勵計劃

關於計劃

11111111112

ENG

學生體適能綜合報告 2019

姓名: [] 性別: 女
班別: 6B 班號: 2
高度: 153 厘米 體重: 46.1 公斤
歲數: 11 測量日期: 2021-08-30 10:51:43

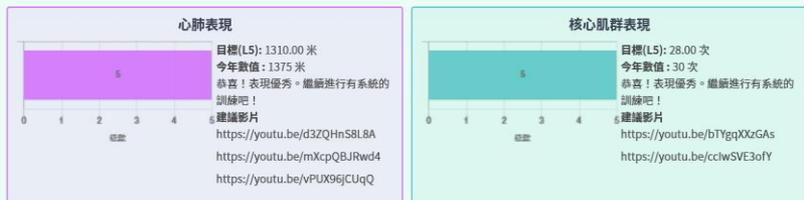
身體質量指數(BMI)



校本體適能分項表現



體適能項目評分



學生與家長可以登入個人戶口閱讀個人報告，老師也可以從學生列表閱覽。

此更新介面旨在加強學校，學生和家長的互動，鼓勵大家登入系統查閱「學生體適體報告」，從而了解學生的整體健康狀況及準確地找出在健康或體格上需要協助的學生。鼓勵學生參與體育活動建立健康活躍的生活模式。

強化學生列表的功能 可以點擊查看和更新學生的資料

學校體適能獎勵計劃 關於計劃 111111111112 ENG

學生列表

輸入學生名字(英文, 中文)/學生編號搜尋

有提供班級年度

曾參加體適能獎勵計劃年度

曾參加家居體適能挑戰年度

學生編號	姓名	最後上學年度	班別	班號	
ex001	Example One 陳小例	2020	3B	1	<input type="button" value="檢視"/> <input type="button" value="重新查詢"/>
ex0012	Two Example 李小例	2020	2A	2	<input type="button" value="檢視"/> <input type="button" value="重新查詢"/>
S2014001	Cha 陳啟	2019	6B	1	<input type="button" value="檢視"/> <input type="button" value="重新查詢"/>
S2014002	Cha 陳天	2019	6B	2	<input type="button" value="檢視"/> <input type="button" value="重新查詢"/>
S2014003	Cha 陳斯	2019	6A	1	<input type="button" value="檢視"/> <input type="button" value="重新查詢"/>
S2014004	Cha 陳安	2019	6A	2	<input type="button" value="檢視"/> <input type="button" value="重新查詢"/>

學生個人戶口登入資料

年度

班級

班別

班號

學校體適能獎勵計劃 關於計劃 111111111112 ENG

學生資料更新

S2014002 Chan

有提供班級年度

英文姓名

中文姓名

出生日期

性別

年度

班級

班別

班號

指數 Y11-M4-D2

測量日期

高度

體重

高康分數 3

體重分數 3

身體質量指數(BMI) 19.69

體格類型 within

皮褶厚度分數 0

一分鐘仰臥起坐分數 4

坐前伸分數 5

6分鐘/9分鐘耐力跑 分數 4

OR

15米漸進式心肺耐力跑分數 0

手握力分數 3

OR

斜體上升分數 1

總共分數 16

學校體適能獎勵計劃獎項 金獎

最後更新 2021-08-30 10:51:43

強化列印學生證書的功能

列印證書(學生)

調整整體證書位置

調整學生基本資料位置

中文名字字體大小 + -

英文名字字體大小 + -

班級字體大小 + -

年齡字體大小 + -

調整學校名稱位置

調整學生運動數據位置

調整日期位置

指定日期

dd / mm / yyyy

年度

班級

班別

證書類別

提交

ChiName EngName Class Age

School Name

Exercise Data

Today's Date

調整位置方法

- 未調教任何數值前，生成一個pdf檔，並用一張普通的A4紙列印出來。將這張列印過的A4紙和獎狀紙重疊去量度你的印表機的界限長度。
- 如果文字的位置和獎狀不吻合，按箭頭移動段落，按 +/- 改變某些段落的字體大小
- 原始日期是今日日期，你可以自設指定日期

如果文字的位置和獎狀不吻合，按箭頭移動段落，按 +/- 改變某些段落的字體大小

疫境挑戰—家居體適能挑戰

學校體適能獎勵計劃

關於計劃 ▾ 111111111112 ▾

A 文 ENG

疫境挑戰—家居體適能挑戰

過去一年，新型冠狀病毒疫情對香港帶來前所未有的挑戰，而全港中小學亦相繼在不同時段停止了面授課程，學生的運動量亦減少了。為鼓勵學生在疫情期間能保持適量體能活動，香港兒童健康基金聯同教育局及中國香港體適能總會推出一項為期12周的健體計劃—「疫境挑戰—家居體適能挑戰」，以培養學生恆常運動的習慣。學生完成指定的活動後，將會獲頒電子獎狀，以茲鼓勵！[如能達到要求(每個循環至少消耗32個MET代謝當量)，均會獲得獎狀。]

[參加者須知](#)



除了我們提供的建議動作，如果學生有做其它的運動可以在選單中選擇並寫下做了多少分鐘。

計畫流程 - 學校

1. 建立及更新學生戶口

請上載今年度學生的資料，為新學生建立戶口和為舊生更新今年資料

[建立及更新學生戶口](#)

2. 學生戶口登入資料通告

上載今年學生戶口資料後，老師可以下載PDF檔案的「學生個人戶口登入資料」，分發給學生，讓學生自行登入。請注意，PDF包含所有學生的登入資料，老師請按同學分開PDF頁數

今年2020

班級

班別

班號

如須自行制定通知書，

計畫流程 - 學生

1. 學生取得登入資料後，登入

<https://spfas.hkuhealth.com/student/login>

2. 在目錄選擇「疫境挑戰—家居體適能挑戰。」

3. 按下「開始第1循環」

4. 我們提供一些建議動作給同學們，請記錄下每周做了多少次和組數。如果你有做其它的運動可以在選單中選擇並寫下做了多少分鐘。

5. 當輸入日期已超過循環的最後日子，學生將不能再提交任何數據。每個達到標準的循環可以得到一粒星，如果學生取得至少一粒星便可以下載個人證書，證書的星星會隨着達標循環數目更新

網站技術支援

3513 3014 (網站技術支援)

2255 4945 (領取學生證書紙查詢)

hkchf@hku.hk