



### 健康和健身进展报告

[www3.cpsd.us/fitness/report](http://www3.cpsd.us/fitness/report)

剑桥公立学校为保持儿童的健康努力工作。每年春天，我们对每个孩子的身高和体重进行检查。这份健康和健身进度报告中的“BMI百分位数”表明了您的孩子的体重范围。儿童们在上体育课时也要做健身测试，以便对他们的力量和体能进行检测。这份报告中的健身测试分数显示了你的孩子在这些测试中的表现成绩。

学生： 学校： 等级： 班主任：

#### 体能测试的结果

在确保儿童健康成长的活动和健身发挥了重要作用。活跃的孩子建立强健的骨骼和肌肉，可以起到和沿时间运行。此外，活跃的儿童更可能要做好在校学生，自我感觉良好，在晚上睡得更好，有一个健康的体重。

##### 心脏健康分数

测试：耐力折返跑

本学年：

上一学年：



##### 上肢力量评分

测试：上拉或弯曲手臂挂

本学年：

上一学年：



##### 腹部力量分数

测试：仰卧起坐测试

本学年：

上一学年：



##### 灵活性分数

测试：静坐和距离的考验

本学年：

上一学年：



##### 敏捷分数

测试了一系列的测试之一

本学年：

上一学年：



**Outstanding = 优秀** - 上述标准。

**Attainment = 实现** - 符合标准。

**Participant = 参与者** - 低于标准，需要改进。

**No score = 没有得分** - 无法参加。

#### 身体质量指数 (BMI)

您的孩子的身高和体重的BMI身体质量指数 (BMI) 百分基础上，比其他孩子相同年龄和性别。下面列出的BMI百分位数显示您的孩子的基础上，中心疾病控制和预防中心 (CDC) 的增长图表的范围。请注意，有些孩子有更多的肌肉或在不同的生长阶段，这可能会影响他们的得分。如果您的孩子到任何灰色地带属于他或她可能会下或过重，你应该安排检讨报告与您的医生。无论结果如何，请记得你孩子的医生安排每年检查。

本学年

身高：

体重：

体重：

BMI百分位数：

上一学年

身高：

体重：

体重：

BMI百分位数：

0-5% 体重过轻 的范围	6%-85% 健康体重范围	86% + 超重范围
---------------------	------------------	---------------

你的孩子的BMI百分位数

如果您有任何疑问或想了解更多有关您孩子的健康和健身的进展报告的信息，您可以联系：

体育教师：

学校护士：