California Department of Education • January 2023

**Physical Fitness Test 2022–23**

# Parent and Guardian Notification Letter Template

**Directions:** Adapt this letter by using school letterhead and inserting school information where indicated in brackets.

親愛的家長／監護人：

我們 ***[insert grade level]*** 年級的學生將從 2023 年 ***[insert month]*** 開始，在本學年進行所需的加州體能測試 (PFT)。 在此測試期間，加州教育部 （CDE） 制定了緊急法規，允許學校僅管理 PFT 的以下五個項目：

* 帶氧能力
* 腹部力量和耐力
* 軀體伸肌強度和柔韌性
* 上身力量和耐力
* 靈活性

## 關於 PFT

加州已選擇 FITNESSGRAM® 作為 5、7、9 年級學生的年度 PFT。 PFT 的結果為學生及其家人提供了測試結果，他們可以將其與其他資訊一起使用，以監測他們的整體健康情況。 學校也可以使用結果來評估他們的體育課程。

## 幫助孩子準備

您在孩子的教育中發揮著重要作用，可以幫助孩子為測試做好準備。 您可以透過以下方式提供幫助：

* 與孩子傾談關於 PFT 的事宜。 確保孩子不焦慮並準備好盡力而為。
* 告訴孩子您和老師都會在每一步提供幫助，希望他們盡力而為。
* 確保孩子每日進行 60 分鐘的活動。
* 確保孩子在測試前有充足睡眠和享用營養豐富的早餐。

## 有關更多資訊

欲取得更多有關 PFT 的資訊，請瀏覽 CDE 家長指南網站，網址為 <https://www.cde.ca.gov/ta/tg/ca/parentguidetounderstand.asp>。

如果您對孩子參加 PFT、FITNESSGRAM®，或測試結果有任何疑問，請聯絡 ***[insert name]*** 聯絡方式為 ***[insert phone number and/or email address]***。

此致，

**[*Insert name of LEA superintendent or school principal*]**

**[Superintendent/Principal]**