

## 教統局(EMB)健康體適能測試中心(小學)使用手冊 (個人版本)

進入個人版本後，輸入個人資料及個人之體能資料如身高體重。

The screenshot shows the registration form for the EMB Health Fitness Test Center (Primary) Personal Version. The form includes the following fields:

- 姓名 (Name)
- 測試日期 (Test Date)
- 性別 (Gender)
- 年級 (Grade)
- 學校 (School)
- 區名 (District)
- 康力跑測試 (Confort Run Test) [25分]
- 三層跳 (Three-Step Jump) [25分]
- 三層跳測試 (Three-Step Jump Test) [25分]
- 十級內向 (Ten-Step Inward) [25分]
- 十級內向測試 (Ten-Step Inward Test) [25分]
- 高腳呼拉 (High Kick) [25分]
- 高腳呼拉測試 (High Kick Test) [25分]
- 坐墊前伸 (Sit and Reach) [25分]
- 坐墊前伸測試 (Sit and Reach Test) [25分]

輸入完畢後按『遞交報表』。評估報告如下。

The screenshot shows the assessment report for the EMB Health Fitness Test Center (Primary) Personal Version. The report includes the following information:

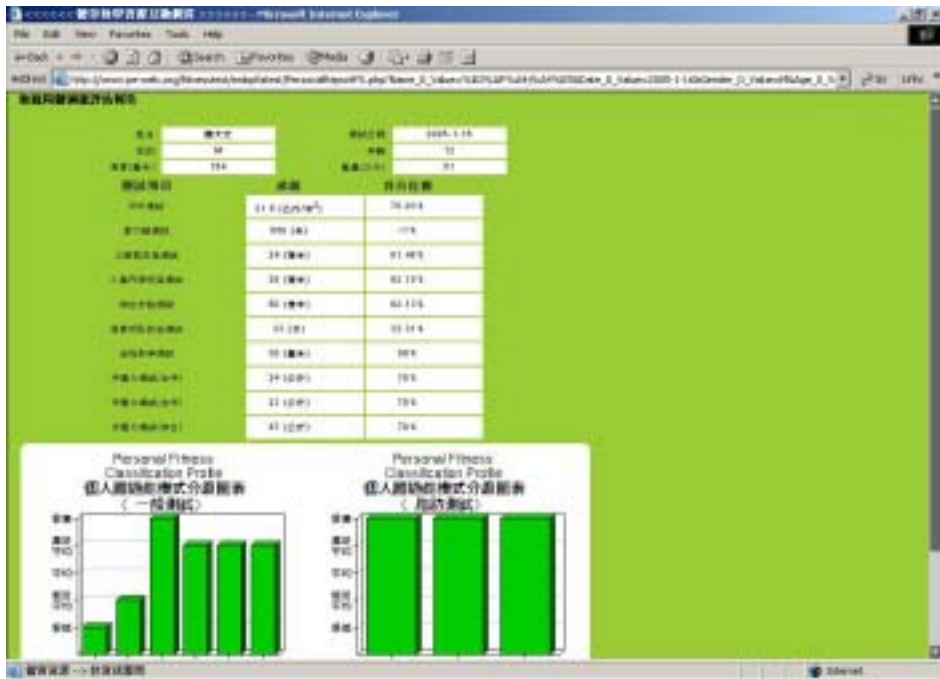
姓名	康力跑	測試日期	2025-5-10
性別	男	年齡	12
身高(厘米)	154	體重(公斤)	51

測試項目	成績	百分位數
康力跑	21 (100%)	78.03%
三層跳	24 (100%)	91.48%
三層跳測試	24 (100%)	91.48%
十級內向	26 (100%)	92.18%
十級內向測試	26 (100%)	92.18%
高腳呼拉	23 (92%)	82.31%
高腳呼拉測試	23 (92%)	82.31%
坐墊前伸	24 (96%)	78%
坐墊前伸測試	22 (88%)	78%



按『列印報表』以列印評估報告。



按『File->Print』來列印報表

The screenshot shows a Microsoft Internet Explorer window displaying a fitness test report. A 'Print' dialog box is open, with 'Print...' selected. The report content is as follows:

體重大	測試日期:	2006-1-16
M	年齡:	12
154	體重(公斤):	51

	成績	百分位數
	21.5 (公斤/米 <sup>2</sup> )	78.03%
	850 (毫米)	<1%
	24 (厘米)	81.48%
	26 (厘米)	82.18%
	50 (厘米)	82.13%
	23 (英寸)	32.31%
	30 (厘米)	88%
	24 (公斤)	70%
	22 (公斤)	70%
	47 (公斤)	70%

Below the table, there are several test categories listed in Chinese:

- 小肌肉耐力及敏捷
- 綜合力量測試
- 身體柔軟度測試
- 心肺耐力測試
- 平衡力測試(右)
- 平衡力測試(左)
- 平衡力測試(綜合)