



測試程序 使用手冊

加拿大活躍健康生活與肥胖研究小組

第二版 - 2017年

翻譯：

香港中文大學體育運動科學系
運動與社會研究團隊

致謝

特此鳴謝以下組織在經濟支援及專業知識領域上，為加拿大體育素養評估（第二版）的發展作出重大貢獻：

- Active Healthy Kids Canada
- Canadian Association of Health, Physical Education, Recreation and Dance / Physical and Health Education Canada
- Canadian Institutes of Health Research
- Champlain Cardiovascular Disease Prevention Network
- Champlain Local Health Integration Network
- Children's Hospital of Eastern Ontario Research Institute
- Ontario Ministry of Health Promotion
- Ontario Physical and Health Education Association
- Ottawa Catholic School Board
- Mitacs
- ParticipACTION
- RBC
- Upper Canada District School Board

The Canadian Assessment of Physical Literacy – Second Edition Training Materials would not have been possible without the financial support from both the Government of Ontario and the Ontario Trillium Foundation.



Please note:

The views expressed within this manual are the views of the Healthy Active Living and Obesity Research Group and do not necessarily reflect the views of the listed organizations.

Copyright © 2017, Healthy Active Living and Obesity Research Group

Healthy Active Living and Obesity Research Group (HALO),
Children's Hospital of Eastern Ontario Research
Institute

www.haloresearch.ca
401 Smyth Road, Ottawa, ON, K1H 8L1
Phone: 613-737-7600 ext. 4408



目錄

背景及資料	5
何為加拿大體育素養評估（第二版）？	6
圖1：體育素養的核心領域	6
體育素養評估對象是誰？	7
圖2：綜合評分系統	7
評估需時？	8
如何組織測試？	9
誰能成為評估員？	11
評估員培訓	11
隱私與保密	12
安全性與事故（SAE）	13
CAPL-2 評分	15
體育素養成績類別	16
體育素養評分	17
數據遺失	18
女孩整體成績	19
男孩整體成績	20
每個類別的相應說明	21
建立體育素養的分類建議	22
日常行為領域	25
日常行為領域分數計算	26
日常行為領域分數說明	26
日常行為領域分數闡釋	27
日常行為直接評估	28
參與者說明	29
正確方法-佩戴計步器的注意事項	30
如何記錄計步器成績	33
計步器記錄表	33
體力活動日常行為評分	34
體力活動行為成績說明	36
體力活動行為成績闡釋	37

自我認知的中高強度體力活動	38
自我認知的中高強度體力活動成績說明	38
自我認知的中高強度體力活動成績闡釋	39
身體能力領域	41
身體能力領域成績計算	42
身體能力個人評分表	43
身體能力領域成績說明	44
身體能力領域成績闡釋	44
運動能力	45
實施概述	46
CAMSA佈置圖	47
正確方法	50
如何記錄CAMSA成績	50
CAMSA評分表	53
CAMSA評分	54
CAMSA總評分計算	54
CAMSA成績說明	55
CAMSA評分闡釋	55
有氧適能：適能測試-15米/20米折返跑	56
參與者說明	57
正確方式	57
如何記錄成績	58
15 米/20米折返跑評分表	58
心肺耐力評分	59
20米折返跑成績說明	59
心肺耐力成績闡釋	60
平板支撐軀幹力量評估	61
參與者說明	62
錯誤姿勢	63
計分方式	63
平板支撐軀幹力量評分表	64
平板支撐軀幹力量各項評分	65
平板支撐軀幹力量成績說明	65
平板支撐軀幹力量成績闡釋	66

CAPL-2 問卷	68
問題說明	69
紙本問卷	70
網上問卷	71
參與者說明	72
知識及理解評分	73
知識及理解領域成績計算	74
知識及理解領域成績說明	74
知識及理解領域成績闡釋	75
動機與信心評分	76
動機與信心領域成績計算	79
動機與信心領域成績說明	79
動機與信心領域成績闡釋	80
貢獻，參考文獻，CAPL-2已發表論文	82
貢獻	83
參考文獻	84
CAPL-2已發表論文	86
附錄	88
附錄A：同意書樣本	89
附錄B：CAPL-2兒童同意書	94
附錄C：兒童體力活動的篩選事項	96
附錄D：事故報告	97
附錄E：15米/20米折返跑換算表	99
附錄F：CAPL-2問卷	100





背景及資料

體育素養是「透過個體之動機、信心、身體能力、知識及理解力，建立恆常且合適個體終生參與的各種體力活動」（Whitehead，2010年，P.5.）。聽、說、讀、寫構成語言素養，從而使個體具備終生閱讀和溝通的能力，同樣地，體育素養亦透過不同因素間相互影響（如：身體能力、日常行為、知識與理解、和動機與信心），促進個體終生參與並享受體力活動的一個漸進過程。具備一定水平體育素養的兒童能夠在各種體力挑戰的環境中自如及自信地運動，瞭解自然環境並能預測有機會出現的運動需求，同時能靈活並富有想像力地作出反應（Whitehead，2001年）。相反，不具備較高水平體育素養的兒童會盡可能避免體力活動，對自己的身體能力信心極低，也沒有動力參加有組織的體力活動（Whitehead，2010年）。

何為加拿大體育素養評估 - 第二版？

加拿大體育素養評估-第二版（簡稱為CAPL-2）是一項準確且可靠的體育素養評估工具，它透過測試兒童各項技能水平，了解參與兒童其體育素養建立因素。

（Longmuir et al., 2015年）。體育素養不光包括身體健康、運動技能和動機。CAPL-2能評估多方面的體育素養水平，這是其獨特之處。相關CAPL-2資料，網上記錄方式以及其總評估成績結果，可參閱 www.capl-eclp.ca。

加拿大活躍健康生活與肥胖研究小組（簡稱為HALO）自2008年起負責系統地發展CAPL。CAPL-2是該評估工具第二版本，以超過10,000名加拿大兒童的評估結果為修定基礎。修訂目的在確保評估結果能準確且可靠地反映兒童當前體育素養水平。CAPL-2是超過100位HALO的研究員和從業員共同努力的成果。

CAPL-2包括四個領域，圖1為其模型示意圖。每個領域包括不同評估元素，旨在對兒童的動機與信心、知識及理解、體力活動所需身體能力及日常行為進行評估，日常行為是其他三個領域的行為結果。這一模型反映了加拿大活躍健康生活與肥胖研究小組的觀點，即不活躍的兒童很難展示高水平體育素養。

具備足夠知識、理解力、動機、信心和身體能力的兒童更易擁有健康積極的生活方式。圖1也顯示四個領域的重疊，凸顯出體育素養是多個因素互動的結果。某一領域的評估題目分數可能受其他領域分數影響（如兒童的15米/20米折返跑表現可能受體力活動動機影響）。

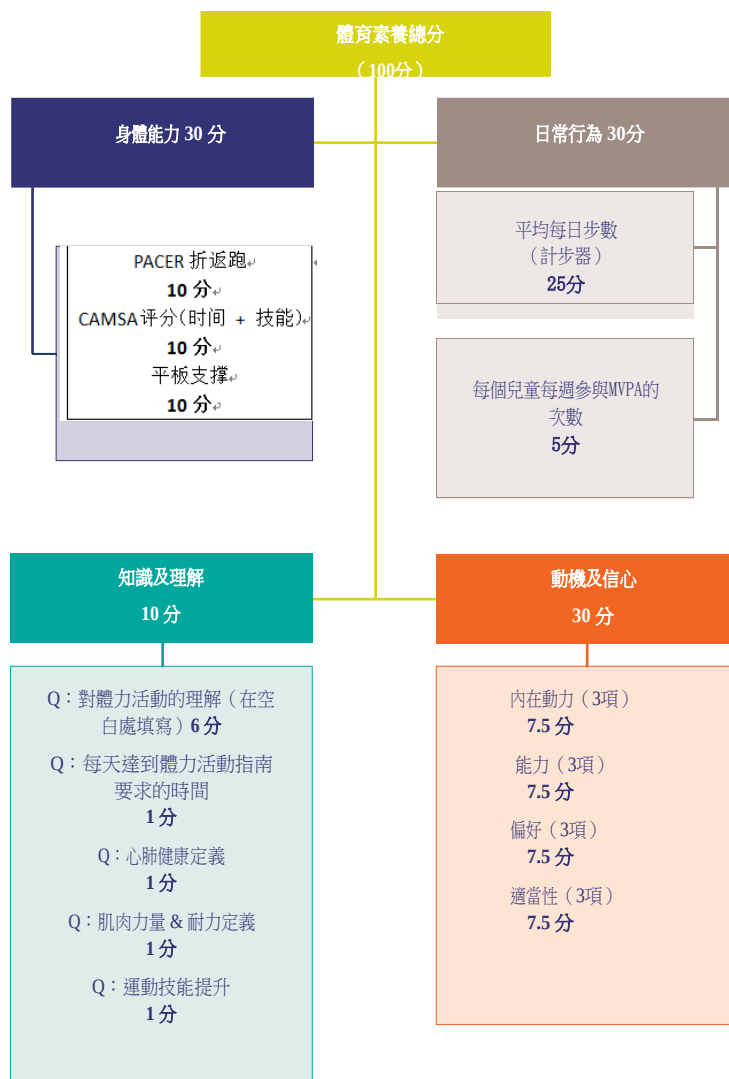
圖1：體育素養的核心領域



體育素養 評估對象是誰？

CAPL-2評估對象為8-12歲的兒童。這年齡階段的大多數兒童都可以順利完成評估活動。儘管殘疾兒童不能完成全部評估，但若不影響身體健康，我們鼓勵所有8-12歲的兒童參與評估。每個評估題目都有展示和說明，使評估不受語言或學習障礙限制。CAPL-2各項評估題目可個別進行評分、說明及闡釋。同樣地，CAPL-2評估題目亦能互相整合，為CAPL-2各領域作綜合評分（見圖2）。評分系統也可根據兒童的年齡和性別來計算整體體育素養分數。19名專門研究兒童體力活動領域的專家，在CAPL-2評分系統上制訂計算標準。HALO透過研究人員所決定之影響兒童體育素養因素，作為初部評分基礎。隨後，評分系統根據超過10,000名加拿大兒童的數據作出了修訂。

圖2：綜合評分系統



* CAMSA：加拿大敏捷性與運動技能評估
 * MVPA：中到高強度體力活動。
 * PACER：漸進性有氧耐力跑

評估需時？

單獨參加評估的兒童需要大約30-40分鐘來完成CAPL-2。如有多名評估人員，可以以小組形式評估。25名兒童的小組由3名評估人員在90分鐘內完成評估。預計評估時間不包括用以測量每日體力活動行為佩戴計步器的時間（7整天）。評估可以一次性完成，也可分開多個評估日進行。CAPL-2各部分評估所需時間不盡相同，平板支撐需要約1分鐘，知識問卷需要20分鐘（這取決於兒童的年齡和閱讀能力）。

自行負責評估的評估人員（如教師、教練等）會計劃通過不同方式組織評估。單個評估計劃可以按25名兒童一組進行，在10-15分鐘內完成，如評估需要30-45分鐘完成，每天可以完成2個評估計劃。有關如何組織評估的範例詳情，請見下文。



如何組織測試？

組織參與評估的測試者

可以單獨或分組評估。如有充足的工作人員，參加評估的所有兒童可以一起完成測試。為提高評估結果的保密水平，評估物件都有識別號，可以通過識別號來記錄受測兒童的成績。人數多的小組可以根據每個測試日的評估安排數量再分組。

組織進行評估的場地

有5名評估人員的評估：

可以根據評估安排情況對測試進行修改。在CAPL早期發展階段，大部分測試時間約2天，每天有4名評估人員。測試第一天，受測兒童要完成加拿大敏捷性和運動技能評估（CAMSA）、平板支撐和問卷評估。

評估安排如下：

安排1：CAMSA - 2名評估員

安排2：平板支撐 - 1名評估員

安排3：問卷 - 1名評估員

第一個測試日結束時，每個受測兒童會獲得一個計步器與使用說明。八天後，將在第二個測試日收集計步器資料和記錄表。第二個測試日還需進行15米/20米漸進性有氧耐力跑（PACER）和認知類問卷評估。

受測兒童的數量取決於評估員數量、經驗和可用空間。

為減少干擾並優化進行評估時的可用空間，可在體育場外面完成問卷評估。如有電腦、筆記本或智慧型平板電腦，也可網上完成問卷。

有1-2名評估員的評估：

如由一名評估員單獨或與另一名評估員共同對25-30名受測兒童進行CAPL-2評估，可通過一系列課程或分數天進行評估來優化受測兒童的動機。以下如何在4天內通過一系列30-40分鐘課程完成CAPL-2評估的範例：

第一天（週一）：	問卷 - 20 分鐘 派發計步器 - 10 分鐘 *無需體育場館，最好在教室（桌椅）或電腦實驗室
第二天（週三）：	CAMSA - 20 分鐘 *需要體育場館和2名評估員
第三天（週五）：	PACER 測試 - 30 分鐘 *需要體育場館和2名評估員
第四天 （第二週週二）：	平板支撐 - 20 分鐘 收回計步器 - 5 分鐘 *需要體育場館和1名評估員



誰能成為評估員？

建議單個測試應當有男女評估員各一名。在CAPL早期發展階段，評估由訓練有素的研究助理實施。研究助理皆曾接受過體育運動科學方面的高等教育（如運動學和運動生理學）。體育運動專業人員通常具備CAPL-2管理所需專業知識和培訓經歷，因此無需或只需極少額外培訓。經過適當培訓（見下文）後，家長、教師、公共衛生從業人員、教練和休閒娛樂管理人員也可稱為CAPL-2評估員。

評估員培訓

每位評估員必須接受將負責的CAPL-2評估各方面培訓。培訓手冊和CAPL-2相關培訓影片可以提供所需資料和從業機會。根據目前經驗，評估員應當參加每項評估直至其自身感覺能夠管理測試。建議CAPL-2評估員接受有效的急救和心肺復蘇（CPR）培訓並提供有效的無犯罪記錄證明。管理CAPL-2的每個組織要確保評估員接受過適當培訓。評估員應當在測試日之前分配到具體測試環節資料。



隱私與保密

隱私要求 與相關法律

隱私要求與相關法律取決於負責評估的評估員。一般而言，CAPL-2收集的資料受適用於評估組織的隱私和資料儲存法規限制。受測兒童的身份應當時時保密。如與受測小組討論CAPL-2評估結果，建議CAPL-2評估員採用小組平均成績。研究單位應當遵守有關評估結果傳播的企業政策。

參加CAPL-2評估屬於自願行為。如兒童不想參加一項或幾項測試，不能強制要求他們參加。即使家長/監護人同意兒童參加，應當由兒童自行決定是否參加測試。參閱CAPL-2網站（www.capl-eclp.ca）上的High Five影片，了解如何將CAPL-2評估變成有趣、積極的測試。

參與研究需獲得家長/監護人的知情同意和兒童的同意。附件A為家長知情同意書範例。附件B為兒童同意書範例。上述附件可用作同意書參考樣本，以便在通過研究道德委員會要求。

CAPL-2評估結果的 研究用途

如選擇將評估結果錄入CAPL-2網上申報系統，系統會通知你所紀錄的數據可能會用於研究用途。一切可識別身份的資料都會被刪除，不可識別身份之資料則會轉至東安大略兒童醫院（CHEO）研究機構活躍健康生活與肥胖研究小組維護的CAPL-2研究資料庫中。科研人員通過活躍健康生活與肥胖研究小組研究資料庫來提高對加拿大和全世界兒童體育素養的認識。獲取不可識別身份之資料的CAPL-2資料庫和相關研究資料須經東安大略兒童醫院研究道德委員會（REB）審核批准。東安大略兒童醫院研究道德委員會由不同專業背景的人士組成。東安大略兒童醫院研究道德委員會負責審核與該醫院或東安大略兒童醫院研究機構相關的一切研究。東安大略兒童醫院研究道德委員會的目標是確保研究物件的權益得到保障。東安大略兒童醫院研究道德委員會不會代替家長或兒童就某種決策和選擇作任何判斷。

東安大略兒童醫院研究道德委員會的代表在履行該委員會的研究監管職責時可能會對CAPL-2資料庫進行審核。

如欲獲得有關CAPL-2資料研究用途的其他資料，請聯繫活躍健康生活與肥胖研究小組主任Dr. Mark Tremblay（電話：613-737-7600轉4114；郵箱：mtremblay@cheo.on.ca）或東安大略兒童醫院研究道德委員會主席（電話：613-737-7600 轉 3272）。

安全性與事故 (SAE)

評估員和主辦機構負責決定採用CAPL-2哪些部分以及每項測試的合適性。即使某項測試項目未包含在內（見遺失資料部分），也可計算體育素養成績。CAPL-2全部測試程序均與健康和體育素養結果、日常體力活動和運動技能直接相關。

在CAPL早期發展階段，受測兒童需要口頭同意參與研究。專案研究員負責在兒童同意書上記錄同意參與研究。每項評估都要向受測兒童說明，他們自己可以選擇是否參與每項活動。從超過10,000余名兒童收集的資料顯示，研究人員只紀錄了少數受測兒童所拒絕參加之評估項目：

- 漸進性有氧耐力跑 (n=22)
- 平板支撐 (n=12)
- 計步器 (n=20)
- 加拿大敏捷性與運動技能評估 (n=9)
- 問卷 (n=1)

儘管只有少數受測兒童拒絕參與任何評估，程序上還是應當查問受測兒童是否願意參與每項測試活動，並向其保證不參與某一項測試活動也可以參與其他測試活動。

個人參與體力活動的能力

在完成CAPL-2評估之前，建議從家長/監護人處獲得有關受測兒童能否參與高強度體力活動的相關資料。東安大略兒童醫院研究道德委員會建議，家長/監護人應至少回答下列問題：*是否曾有醫生或醫療保健員告訴您，您的兒童不應從事某種體力活動？*

應當要求家長提供能說明兒童完成CAPL-2評估能力的必要背景資料，（附件C）為家長要填寫的表格樣本。這個問題回答「是」表示兒童不應參與CAPL-2評估中某些測試項目。為確定兒童是否適合參與CAPL-2評估的每個部分，應當要求家長進一步提供資料。不管是否有體力活動限制，所有兒童都能參與CAPL-2問卷評估並通過計步器測量其體力活動行為。此外，也可參與任何不被限制的活動。



物理環境

為確保測試場地的安全性和適宜性，評估員應在CAPL-2測試前查看體育場館或評估場地。只要有可能，就應進行20米漸進性有氧耐力跑測試。另外，為確保受測兒童轉身或完成測試後的安全，必須在15米/20米漸進性有氧耐力跑跑道盡頭留出1.5米空位。如場地不夠，可進行15米漸進性有氧耐力跑測試。

社會環境

CAPL-2評估的社會環境對受測兒童的自信和興致有重大影響。評估員的語言和非語言溝通以及活動的形式和結構在打造積極、有包容性並吸引及支援受測兒童的社會環境方面有著重要作用。測試應為各種身形、不同技能和能力的兒童提供友好、包容的環境。

CAPL-2評估員在評估過程中應對與所有受測兒童進行適當溝通並提出明確期望。

旁觀兒童應向受測兒童提供積極、熱情的評價，鼓勵他們在測試中取得最佳表現。關於為受測兒童提供安全、包容的環境，評估員可以自行處理相關情況。所有評估員應時時體察入微，表現專業。

對事故的反應

CAPL-2評估可以在各個地方進行。負責管理CAPL-2測試的評估員與東安大略兒童醫院或東安大略兒童醫院研究機構無任何關係，但確定為上述機構雇員的情況除外。解決和記錄事故時，必須遵守CAPL-2評估主辦機構的政策和程序。每位評估員均應對CAPL-2受測兒童的安全負責。

在CAPL-2評估期間 記錄事故

如在CAPL-2測試期間發生事故，評估員須向加拿大活躍健康生活與肥胖研究小組提供事件簡要報告。但有可能暴露事件涉及兒童身份的資料**不得**包括在報告內。報告應當說明事故涉及群體（評估員、受測兒童等），描述事故發生之前/過程中/之後的具體情況，說明受傷程度，並就預防未來出現類似情況提供建議。附件D為事故報告樣本。為確保CAPL-2為安全可靠的評估工具，加拿大活躍健康生活與肥胖研究小組會定期審核事故報告。



CAPL-2 評分

CAPL-2成績分1到4類：初始階段、發展階段、完成階段和優勝階段。初始階段和發展階段是指受測兒童尚未達到體育素養的最佳水平。完成階段是指受測兒童已經具有一定體育素養水平。優勝階段是指體育素養達到較高水平。

內文中會提供解釋性評價和一般建議予三組可能對受測兒童成績感興趣的團體：a) 受測兒童，b) 家長/監護人/看護人，以及 c) 負責管理CAPL-2評估的領導者。評價和建議旨在提高體育素養成績、提供指引和支援。無論成績如何，總會有進步的空間，因為體育素養是終生事業。

CAPL-2的成績只能顯示受測兒童接受測試時的體育素養，而且大多數評估取決於受測兒童的合作性和動力/努力。因此，評估結果應當謹慎看待。可靠性和有效性資料僅適用於人口水平評估（如不同兒童群體），這意味著個體資料可能有較大差異。



體育素養成績類別

優勝階段 超過建議的最低水平	達到優勝階段體育素養的兒童具有對健康有重要益處的身體能力、知識、動機或日常行為。鼓勵和支持會促使他們在成長和發展過程中繼續保持優勝水平。
完成階段 達到建議的最低水平	達到完成階段體育素養的兒童具有對積極運動生活方式帶來健康重要益處的身體能力、知識、動機或日常行為。給予鼓勵和支持會促使他們努力提高自己的體育素養水平，爭取達到優勝階段。
發展階段 與同齡人普遍表現類似	達到發展階段體育素養的兒童具有與同年齡兒童常見的身體能力、知識、動機或日常行為。提高體育素養水平會提升他們獲得健康身體的機會。
初始階段 與同齡人相比較為有限的體育素養	達到初始階段體育素養的兒童剛開始獲得從積極運動生活方式所需的身體能力、知識、動機或日常行為。給予重要的支援和鼓勵能夠提高他們的體育素養水平。



體育素養評分

CAPL-2 總分

日常行為 (30分)	+	身體能力 (30分)	+	動機和信心 (30分)	+	知識和理解 (10分)	=	CAPL-2 總分 (100分)
---------------	---	---------------	---	----------------	---	----------------	---	------------------------

CAPL-2提供單獨評估計分或累計分數予評估影響兒童體育素養的多個全球領域。對每個受測兒童的建議水平是由CAPL-2的評估員根據評估目的而自行決定的。例如，有時評估目的是受測兒童的綜合體育素養；有時則只是測試兒童對體育素養的知識和理解或他們的身體核心力量。每項評估均可通過使用CAPL-2測試和彈性的評分系統進行。

評分選項包括：

1. 單獨測試分數（如15米/20米PACER分數、平板支撐分數和每日步行數目等）；
2. 各領域分數（日常行為、身體能力、知識和理解、動機與信心）；
3. 子領域分數（身體健康、運動能力）；
4. 綜合體育素養分數（4個領域分數之和）。

如一項評估專案或整個領域的分數遺失，也可提供資料用於計算總分。即使兒童不能參與某項評估或不想完成某項評估，也可計算並說明CAPL-2評估成績。

上述評分選項是通過兒童體育素養和體力活動領域的國際專家通過Delphi諮詢制定的（Francis等人，2016年）。相關的指引可以提供說明每個測試專案分數、各領域分數以及總分，以協助評估員針對受測兒童提高體育素養和給予他們相關的回饋和建議。各個分數值是根據年齡和性別等具體情況而定，這樣可以隨著時間推移追蹤受試者的進展和情況。每個數值都有對應的說明類別，用於說明受測兒童要獲得最佳健康益處所需的體育素養發展情況。CAPL-2成績與四大說明類別相對應，用於說明體育素養的狀況：初始階段、發展階段、完成階段和優勝階段（見上一頁），這樣受測兒童和評估員能更好地了解受測兒童所得成績的意義。

在收集了10,000多名加拿大兒童相關資料之後，為對CAPL-2評分系統進行升級，採用了Generalized Additive Models for Location Scale and Shape（GAMLSS）。四個說明類別與一定百分比數值對應，根據年齡和性別等具體情況產生各測試分數、各領域分數和CAPL-2總分：

初始階段 = <17%
 發展階段 = 17%到65%
 完成階段 = > 65% to 85%
 優勝階段 = >85%

數據遺失

從該受測兒童在其他日期步行數目中（見第34頁－遺失日期），採用統計學方法隨機進行選擇，就能用於代替遺失的計步器資料。這樣，佩戴計步器少於最低要求4天或佩戴時間少於10小時/天的兒童，也可獲得CAPL-2成績以及當時體育素養水平的回饋。

即使沒有完成全部測試，也可計算CAPL-2的總分。但最多只能缺席1個測試項目。

其他情況下，可以採用下列程式替代遺失資料：

1. 將已完成的測試專案所得分數相加再除以完成全部測試專案的滿分。**例如：**如受測兒童的平板支撐測試成績（滿分10分）遺失，那麼身體能力領域的滿分就為20分，而不是30分。如該受測兒童實際完成的身體能力領域測試項目得分為16，則其成績計算如下：
 $16/20 = 0.80$.

2. 然後再將該結果與完成全部評估專案滿分相乘。

例如：身體能力領域滿分為30。這樣受測兒童的身體能力總分計算如下： $0.80 \times 30 = 24$

3. 這樣該受測兒童在身體能力領域的表現應該按照成績為24分進行說明。



女孩整體成績

受測兒童總分和各領域分數說明：

	初始階段	發展階段	完成階段	優勝階段
體育素養總分（滿分100分）				
8歲女孩	< 49.6	49.6 – 64.8	64.9 – 71.7	> 71.7
9歲女孩	< 50.6	50.6 – 66.1	66.2 – 73.1	> 73.1
10歲女孩	< 51.2	51.2 – 66.8	66.9 – 73.9	> 73.9
11歲女孩	< 51.3	51.3 – 67.0	67.1 – 77.1	> 74.1
12歲女孩	< 52.1	52.1 – 68.1	68.2 – 75.3	> 75.3
身體能力（滿分30分）				
8歲女孩	< 13.2	13.2 – 18.0	18.1 – 20.3	> 20.3
9歲女孩	< 13.7	13.7 – 18.6	18.7 – 20.9	> 20.9
10歲女孩	< 14.1	14.1 – 19.1	19.2 – 21.6	> 21.6
11歲女孩	< 14.5	14.5 – 19.8	19.9 – 22.3	> 22.3
12歲女孩	< 15.2	15.2 – 20.7	20.8 – 23.3	> 23.3
日常行為（滿分30分）				
8歲女孩	< 10.8	10.8 – 21.6	21.7 – 26.2	> 26.2
9歲女孩	< 10.7	10.7 – 21.5	21.6 – 26.1	> 26.1
10歲女孩	< 10.5	10.5 – 21.1	21.2 – 25.7	> 25.7
11歲女孩	< 10.1	10.1 – 20.4	20.5 – 24.8	> 24.8
12歲女孩	< 10.1	10.1 – 20.3	20.4 – 24.7	> 24.7
知識和理解（滿分10分）				
8歲女孩	< 4.8	4.8 – 6.6	6.7 – 7.3	> 7.3
9歲女孩	< 5.0	5.0 – 6.9	7.0 – 7.7	> 7.7
10歲女孩	< 5.3	5.3 – 7.3	7.4 – 8.1	> 8.1
11歲女孩	< 5.5	5.5 – 7.6	7.7 – 8.4	> 8.4
12歲女孩	< 5.6	5.6 – 7.8	7.9 – 8.6	> 8.6
動機與信心（滿分30分）				
8歲女孩	< 16.2	16.2 – 22.3	22.4 – 24.8	> 24.8
9歲女孩	< 16.2	16.2 – 22.5	22.6 – 24.8	> 24.8
10歲女孩	< 16.2	16.2 – 22.5	22.6 – 24.8	> 24.8
11歲女孩	< 16.2	16.2 – 22.5	22.6 – 25.0	> 25.0
12歲女孩	< 16.3	16.3 – 22.5	22.6 – 25.0	> 25.0

男孩整體成績

受測兒童總分和各領域分數說明：

	初始階段	發展階段	完成階段	優勝階段
體育素養總分（滿分100分）				
8歲男孩	< 47.3	47.3 – 65.3	65.4 – 72.7	> 72.7
9歲男孩	< 48.8	48.8 – 67.4	67.5 – 75.0	> 75.0
10歲男孩	< 49.8	49.8 – 68.7	68.8 – 76.4	> 76.4
11歲男孩	< 50.2	50.2 – 69.3	69.4 – 77.1	> 77.1
12歲男孩	< 51.6	51.6 – 71.1	71.2 – 79.1	> 79.1
身體能力（滿分30分）				
8歲男孩	< 13.4	13.4 – 19.4	19.5 – 22.0	> 22.0
9歲男孩	< 13.7	13.7 – 19.9	20.0 – 22.5	> 22.5
10歲男孩	< 14.0	14.0 – 20.3	20.4 – 23.0	> 23.0
11歲男孩	< 14.3	14.3 – 20.8	20.9 – 23.6	> 23.6
12歲男孩	< 14.9	14.9 – 21.6	21.7 – 24.5	> 24.5
日常行為（滿分30分）				
8歲男孩	< 8.8	8.8 – 22.3	22.4 – 26.9	> 26.9
9歲男孩	< 8.8	8.8 – 22.3	22.4 – 26.9	> 26.9
10歲男孩	< 8.8	8.8 – 22.3	22.4 – 26.9	> 26.9
11歲男孩	< 8.8	8.8 – 22.3	22.4 – 26.9	> 26.9
12歲男孩	< 8.8	8.8 – 22.3	22.4 – 26.9	> 26.9
知識和理解（滿分10分）				
8歲男孩	< 4.4	4.4 – 6.4	6.5 – 7.2	> 7.2
9歲男孩	< 4.7	4.7 – 6.8	6.9 – 7.6	> 7.6
10歲男孩	< 5.0	5.0 – 7.2	7.3 – 8.1	> 8.1
11歲男孩	< 5.2	5.2 – 7.5	7.6 – 8.4	> 8.4
12歲男孩	< 5.3	5.3 – 7.6	7.7 – 8.5	> 8.5
動機與信心（滿分30分）				
8歲男孩	< 16.3	16.3 – 23.0	23.1 – 25.3	> 25.3
9歲男孩	< 16.7	16.7 – 23.3	23.4 – 25.7	> 25.7
10歲男孩	< 16.8	16.8 – 23.5	23.6 – 26.0	> 26.0
11歲男孩	< 16.8	16.8 – 23.7	23.8 – 26.0	> 26.0
12歲男孩	< 16.8	16.8 – 23.7	23.8 – 26.2	> 26.2

每個類別的相應說明

	受測兒童	*家長	評估人員
初始階段	你剛剛開啟體育素養之路，並開始獲得所需技能。這時你可以向父母或其他成年人詢問怎樣才能以積極運動的生活方式更好地活動、使肌肉更大程度地伸展、讓你變得更強壯、學到更多並獲得更多樂趣。	您的兒童剛剛開啟體育素養之路，開始獲得積極運動生活方式中所需的身體能力、知識、動機或日常行為。要提高他們的體育素養可能需要給予大量支援和鼓勵。	剛踏上體育素養道路的兒童們才開始獲得積極運動生活方式中所需的體能、知識、動機或日常行為。要提高他們的體育素養可能需要給予大量支援和鼓勵。
發展階段	你的體育素養在發展階段。你可以跟同齡人一樣透過活動、拉伸、使用肌肉、理解和並享受體力活動。	兒童的體育素養正在發展階段，具有同齡兒童普遍具備的身體能力、知識、動機或日常行為。體育素養進一步發展會很大機會增加他們獲得的健康益處。	體育素養正在發展階段的兒童具有同齡兒童普遍具備的身體能力、知識、動機或日常行為。體育素養進一步發展會大大增加他們獲得健康益處的機會。
完成階段	你已達到建議的體育素養水平。你可以從活動、拉伸、使用肌肉、理解和享受體力活動獲得的健康益處。	兒童已達到一定體育素養，具備從積極運動生活方式中獲得健康益處通常需要的的身體能力、知識、動機或日常行為。鼓勵和支持會促使兒童繼續提升自己的體育素養水平，爭取達到優勝階段。	達到一定體育素養的兒童具備從積極運動生活方式獲得健康益處所需要的的身體能力、知識、動機或日常行為。鼓勵和支持會促使兒童繼續提升自己的體育素養，爭取達到優勝階段。
優勝階段	你在體育素養方面已達到優勝階段。你可以從活動、拉伸、使用肌肉、理解和享受體力活動中獲得巨大的健康益處。	兒童在體育素養方面已達到優勝階段，具備獲得大量健康益處所需的身體能力、知識、動機或日常行為。鼓勵和支持會促使兒童在成長和發展過程中繼續勝出。	達到優勝階段體育素養的兒童具備獲得大量健康益處所需的身體能力、知識、動機或日常行為。鼓勵和支持會促使兒童在成長和發展過程中繼續勝出。

* 孩子的態度和活動選擇很大程度上受到家長的影響。如果家長對積極運動生活方式給予強烈支持，兒童也更傾向於選擇積極運動的生活方式。孩時期的活動水平與成人時期有所關聯，因此你有許多機會幫助兒童做出積極生活的選擇。家長可以積極參與有助於兒童選擇積極的運動生活方式，如接送兒童參與運動隊訓練/活動、觀看兒童參與比賽/活動以及鼓勵兒童每天積極運動。

建立體育素養的分類建議

	受測兒童	家長	評估人員
發展階段 及 初始階段	上課前：步行、騎自行車、直排輪溜冰或溜滑板上學。如住得遠，在離學校較遠的地方下車，再走路到學校。 在學校：課間玩捉人遊戲，午休時跳繩，體育課時積極參與。在學校裡盡可能多參與各種運動，如體育課、校內運動隊等。 放學後：如果課後有時間，可到操場或公園玩飛盤、踢足球或玩捉人遊戲。在臥室裡放最喜歡的歌曲，跟著音樂跳舞。跟朋友或家人在後院運動。跟鄰居打馬路冰球或溜狗。 週末：去公園。冬天可以玩速滑雪橇或穿雪鞋步行，堆雪人或愛斯基摩冰屋，做白雪天使。雨天可以玩跳水坑遊戲。跑步或騎車到朋友家/商場，不要坐車。	上課前：鼓勵兒童步行、騎自行車、使用直排輪溜冰或溜滑板上學。與其他家長組織步行巴士或在兒童學校發起步行巴士宣傳。如果住處太遠不能步行到學校，在離學校有一定距離的地方停車/安排巴士停車，讓兒童步行到學校。 放學後：鼓勵兒童到戶外活動，不要呆在家裡看電視或玩電腦遊戲。與其他家長輪流監督兒童們玩馬路冰球。鼓勵兒童在公園或院子裡自由玩耍，也可與其他兒童一起遊玩。準備晚飯時，放上音樂，與兒童一起跳舞。給兒童報名參與體育隊。 週末：走到室外！全家一起參與活動，如一起去公園散步或騎自行車、去游泳、摘水果、玩速滑雪橇或穿雪鞋步行、雨天玩跳水坑遊戲。	在照顧兒童期間帶他/她盡可能多運動，提高其體育素養。給兒童解釋要完成的任務時，盡可能減少兒童靜坐的時間。 預留給兒童自由玩耍的時間，讓他們參與喜歡的活動。 要強調有很多方法可以增加日常活動。 將體育素養水平不同的兒童分在一組，一起參與活動。 與活動中的兒童們一起積極運動，選擇他們喜歡並擅長的活動，增加他們提高體育素養的動機。

優勝階段 與 完成階段	受測兒童	家長	評估人員
	每天積極運動至少60分鐘有助於：改善健康、提高學習成績、提高健康水平、變得更強壯、更愉快地與朋友玩耍、感覺更幸福、保持健康體重並學習新技能。 每週有3天參與會讓你氣喘吁吁的活動，如：跑步、游泳、越野滑雪和騎自行車。 每週有3天參與可以增強肌肉的活動，如：跳躍、跳房子、拔河、爬樹或猴子架、跳繩。	保證一直鼓勵兒童盡可能積極運動，強調增加體力活動可以獲得更多健康益處。 確保兒童每天從事至少60分鐘中等至劇烈強度的運動，如跑步、游泳、越野滑雪和騎自行車等。 鼓勵兒童每週至少3天參與可以增強肌肉和骨骼的活動，如跳躍、跳房子、拔河、爬樹或猴子架、當中跳繩是較好的選擇。找機會讓兒童嘗試新的積極運動方法，從而掌握新技能，培養更多興趣、獲得更多機會。	鼓勵兒童盡可能積極運動，強調增加體力活動可以獲得更多健康益處。將積極運動的兒童與不太積極運動的兒童組成一對，讓積極運動的兒童作為正面範例，鼓勵兒童們互相幫助。強調兒童們每天要從事至少60分鐘中等至劇烈強度的運動。 找機會讓兒童參與增強骨骼和肌肉的運動，如跳躍、跳繩和攀爬運動。如有可能，嘗試一些劇烈運動，如跑步、短距離賽跑等。 建議每週至少有3天參與增強骨骼和肌肉的活動與劇烈運動。

CAPL-2成績只能說明受測兒童某個時間的體育素養狀況，大多數評估專案取決於受測兒童的合作和動機/努力。



日常行為領域

日常行為評估包括從客觀和主觀方面評估兒童的體力活動水平。體力活動可通過計步器直接評估，也可通過體育素養問卷的最後一個問題（即兒童每週有幾天參與會氣喘吁吁、心跳加快的活動）間接評估。



日常行為領域分數計算

體力活動行為的成績是將計步器步數和受測兒童報告的活動情況相加得出。體力活動步數所占比重較每週體力活動問題的比重大，因為計步器直接測量的7天活動數值比受測兒童回答的問卷數值更客觀。

日常行為領域分數（滿分30分）根據計步器記錄的步數計算（詳情見第35頁）。

$$\begin{array}{l} \text{計步器步數} \\ \text{相應分數} \\ \text{(0到25分)} \end{array} + \begin{array}{l} \text{每週參加MVPA} \\ \text{運動所用時間} \\ \text{相應分數} \\ \text{(0到5分)} \end{array} = \text{日常行為分數 (0到30分)}$$

*要獲得積極運動生活方式帶來的最大健康益處，建議兒童們每天步數至少達到12,000（Colley等人，2012年）。

日常行為領域分數說明

	初始階段	發展階段	完成階段	優勝階段
女孩				
8 歲	< 10.8	10.8 – 21.6	21.7 – 26.2	> 26.2
9 歲	< 10.7	10.7 – 21.5	21.6 – 26.1	> 26.1
10 歲	< 10.5	10.5 – 21.1	21.2 – 25.7	> 25.7
11 歲	< 10.1	10.1 – 20.4	20.5 – 24.8	> 24.8
12 歲	< 10.1	10.1 – 20.3	20.4 – 24.7	> 24.7
男孩				
8 歲	< 8.8	8.8 – 22.3	22.4 – 26.9	> 26.9
9 歲	< 8.8	8.8 – 22.3	22.4 – 26.9	> 26.9
10 歲	< 8.8	8.8 – 22.3	22.4 – 26.9	> 26.9
11 歲	< 8.8	8.8 – 22.3	22.4 – 26.9	> 26.9
12 歲	< 8.8	8.8 – 22.3	22.4 – 26.9	> 26.9

**基於從10,000餘名加拿大兒童收集的資料。

日常行為領域分數闡釋

初始階段：你正開始獲得積極運動生活方式所需的。努力增加每天參與的體力活動，減少看電視和電腦的時間以及靜坐時間，享受更多樂趣，變得更加健康。

發展階段：你正在想日常行為指南要求的水平發展。你的日常行為評分與同年齡兒童接近。你可以努力增加每天參與的體力活動，減少看電視和電腦的時間以及靜坐時間，享受更多樂趣，變得更加健康。

完成階段：你已達到建議的日常行為水平。這表示你正從積極運動生活方式中獲得健康益處。要更積極運動，減少靜坐或看電視和電腦的時間，再接再厲。

優勝階段：恭喜！每天你在積極運動方面都做得很好。這說明你從積極運動生活方式中獲得諸多健康益處。繼續努力！



直接評估日常行為

客觀評估：

通過計算每天的步數對日常行為進行評估。

依據：

知道孩子整天運動量是評估體育素養的重要因素之一。



如何準備測試

所需設備/場地：

- 向每個受測兒童提供帶有專屬識別號的計步器
- 每個受測兒童的記錄表
- 每個受測兒童的資料表

準備工作：

- 複印記錄表；
- 複印信息表；
- 記錄受測兒童的識別號及對應的計步器ID號；
- 確保計步器正常工作（如走幾步看計步器是否計步）。

如何實施測試

給每個受測兒童一個計步器、一份記錄表和一份資料表。計步器應在第一個測試日發放，佩戴7天后（通常為第二個測試日）收回。

每個受測兒童拿到計步器後，應向其說明如何佩戴計步器以及如何記錄成績。受測兒童應按照佩戴說明步驟佩戴計步器。要向兒童們展示如何在褲帶或腰帶上佩戴計步器，計步器要處於右側身體髖骨上，要向他們強調計步器每天都要戴在同一位置。所有受測兒童佩戴好計步器之後，要向他們說明如何打開蓋子以及如何用清零按鈕將步數歸零。指導受測兒童將計步器歸零日期記在計步器記錄表「練習日」一欄。指導受測兒童關掉計步器，強調蓋子打開時不記錄步數。向受測兒童提供計步器使用完整說明，回答他們可能提出的任何問題。

參與者說明

告訴每個佩戴計步器的受測兒童：

1. 連續7個整天佩戴計步器，收到計步器當天為第一天（收到並開始佩戴計步器當天為「練習日」）。
2. 每天晚上睡覺前記下當天步數。
3. 晚上睡覺前摘下計步器，放在床頭櫃上。早上一起床再戴上。
4. 每天早上醒來時將計步器步數歸零。
5. 其他任何時間不要按清零按鈕。
6. 不要在水裡佩戴計步器（洗澡、淋浴、游泳等）。
7. 如教練允許，運動隊訓練或做遊戲時可以佩戴計步器。
8. 如必須穿緊身衣服（如體操服），可以再套一條短褲或配一條腰帶，將計步器戴在短褲或腰帶上。
9. 如因任何原因摘下計步器，須在記錄表上記錄未佩戴計步器的時間以及未佩戴原因。
10. 如有任何問題，請與評估員聯繫。



正確方法 – 佩戴計步器的 注意事項



可以：
將計步器直接系在短褲或長褲
上，安全帶系在口袋上。



不要
將計步器系在口袋或皮帶圈
上。



不要
將安全帶系在腰上讓計步器垂下
來。



尊敬的家長/監護人：

關於：給家長/監護人的計步器使用說明

今天給了您的兒童一個計步器，用於測量其體力活動行為，這是參與加拿大體育素養評估的部分測試內容。為此提供本說明和一份步數記錄表，兒童須按要求填寫記錄表。請說明您的兒童每天填寫步數記錄表，佩戴計步器7整天後，請將記錄表和計步器一起歸還給我們。

第一步：請讓兒童連續7天佩戴計步器；從兒童明天早上起床開始（兒童收到計步器當天為練習日）。

- 要打開計步器，先向上拉出彈簧鎖。
- 請告訴兒童每天早上打開計步器並清零（每天戴上計步器之前），將前一天的步數清除。
- 計步器並不防水，因此不能弄濕。
- 如兒童在其他任何時間需摘下計步器（如游泳或洗澡時），請在記錄表上記錄未佩戴計步器的時間。兒童從水裡一出來要立即重新戴上計步器。
- 計步器不會給兒童帶來傷害，也不會影響他們運動。
兒童訓練和比賽時應佩戴計步器，同時需要詢問教練、指導員或裁判是否可以佩戴一周計步器。如教練、指導員或裁判堅持不讓佩戴計步器，要在記錄表上記錄兒童未佩戴計步器的時間和原因以及未佩戴期間從事的活動。

第二步：每天晚上上床睡覺時在步數記錄表上記下當天步數。

- 在記錄表相應位置記錄當天佩戴計步器的時間、摘下計步器的時間以及當天步數。
- 告訴兒童計步器要全天關閉。只有合上蓋子，計步器才能運轉。
- **告訴兒童**，除了每天早上起床戴上計步器時，**其他任何時間不要按清零按鈕**。其他任何時間按清零按鈕都會清除步數，當天資料會作廢。如發生這種情況，請在記錄表上注明並讓兒童多佩戴1天計步器（以此代替遺失資料那天）。

第三步：佩戴滿7天后，請立即歸還填寫完整的步數記錄表和計步器。

如有問題，請通過[(852) 3943 6757] 或[venuslmh@link.cuhk.edu.hk]與我們聯繫。

常見問題

問題	回答
參與曲棍球/足球比賽（或其他身體接觸專案）時能否佩戴計步器？	我們希望你能盡量多佩戴計步器，所以參與所有運動隊訓練和比賽時盡量佩戴計步器。如果教練要求摘下計步器，跟教練說明你正在參與體育素養測試，要盡量多佩戴計步器。但如果教練說必須摘下計步器，就摘下計步器並在記錄表上記錄未佩戴計步器的時間，以及在此期間你做了什麼。
游泳時可以佩戴計步器嗎？	計步器不防水，不能弄濕。淋浴、洗澡或游泳前需摘下計步器，然後從水裡一出來立即戴上。在記錄表上記錄未佩戴計步器的時間和未佩戴期間做了什麼。
如果不小心按了清零按鈕怎麼辦？	要避免發生這種情況，只有晚上上床睡覺前記錄步數時才能打開計步器。如果白天不打開計步器，就不會不小心按下清零按鈕並丟失當天步數。如果因某些原因將計步器歸零，要在記錄表上注明並記錄當天佩戴計步器的時間和佩戴計步器參與的活動。出現這種情況需要多戴一天計步器來替代遺失資料。
如果必須要穿舞蹈服/體操服，沒地方戴計步器，怎麼辦？	你可以將計步器戴在舞蹈服/體操服外面的腰帶或短褲上。確保計步器處於正確位置（右側臀部）且腰帶已系緊。
計步器會傷害我嗎？	計步器不會造成任何傷害，如果跌到壓在計步器上也不會有問題。
早上忘了戴計步器怎麼辦？可以當天中途戴上計步器嗎？	晚上要將計步器放在床邊，這樣早上起床第一眼就會看到計步器。如果早上忘了佩戴計步器，想起來就立即戴上並在記錄表上記錄未佩戴計步器的時間。

如何記錄計步器成績

- 計步器資料要記錄在測試物件的記錄表上。
- 每天都要注明是否整天佩戴計步器並記下當天步數。
- 如當天曾摘下計步器，請告訴我們未佩戴的時間。

計步器記錄表

練習日！	佩戴時間：	未佩戴時間：	# 步數	是否整天佩戴計步器？
	上午/下午	上午/下午		☐ 是，一直沒摘下過。 ☐ 否，多久沒戴（小時）：_____

天數	日期	早上起床時間	晚上上床睡覺時間	# 當天步數	是否整天佩戴計步器？
1					☐ 是，一直沒摘下過。 ☐ 否，多久沒戴（小時）：_____
2					☐ 是，一直沒摘下過。 ☐ 否，多久沒戴（小時）：_____
3					☐ 是，一直沒摘下過。 ☐ 否，多久沒戴（小時）：_____
4					☐ 是，一直沒摘下過。 ☐ 否，多久沒戴（小時）：_____
5					☐ 是，一直沒摘下過。 ☐ 否，多久沒戴（小時）：_____
6					☐ 是，一直沒摘下過。 ☐ 否，多久沒戴（小時）：_____
7					☐ 是，一直沒摘下過。 ☐ 否，多久沒戴（小時）：_____

體力活動日常行為評分

計步器資料（如每日步數）評分根據已出版慣例（Larouche 等人，2011年）進行。對計步器記錄表進行審核並記錄每日步數。日期分為工作日（週一到週五）或週末（週六/周日）。

為確認遺失或錯誤資料，要對計步器步數進行審核。計步器資料有效日須滿足以下條件：

1. 每日步數在1,000到30,000之間（Pabayo等人，2010年；Tudor-Locke等人，2009年），
2. 根據記錄表上記錄的計步器佩戴和未佩戴時間，每天佩戴時間至少為10個小時（Colley等人，2010年；Eisenmann等人，2007年），
3. 計步器測算時至少有3天有效（Tudor-Locke等人，2009年）。

缺失天數

要計算日常行為領域計步器部分分數相關的平均每日步數，至少要有4天計步器步數數據。如計步器佩戴有效時間為4天以上，則通過可用資料計算平均每日步數。

如只有3天有有效資料，就從這3天中隨機選一天將當天資料作為缺少的部分補上。例如，第一天數據為第一個有效日的步數。第二天數據為第二個有效日的步數。第三天數據為第三個有效日的步數。為確定第一個遺失有效步數當天的步數，要通過電腦隨機選擇第一天到第三天的資料。如電腦不可用，就擲骰子直至第一次擲出1到3中任一數字。例如，如隨機選擇的數位為「2」，則第二天的步數為缺失那天的資料（即第二天和第四天的步數相同）。

體力活動日常行為評分（續）

步數	分值	步數	分值
1,000 – 1,999	0	10,000 – 10,499	13
2,000 – 2,999	1	10,500 – 10,999	14
3,000 – 3,999	2	11,000 – 11,499	15
4,000 – 4,999	3	11,500 – 11,999	16
5,000 – 5,999	4	12,000 – 12,499	17
6,000 – 6,499	5	12,500 – 12,999	18
6,500 – 6,999	6	13,000 – 13,499	19
7,000 – 7,499	7	13,500 – 13,999	20
7,500 – 7,999	8	14,000 – 14,999	21
8,000 – 8,499	9	15,000 – 15,999	22
8,500 – 8,999	10	16,000 – 16,999	23
9,000 – 9,499	11	17,000 – 17,999	24
9,500 – 9,999	12	18,000 – 30,000	25

每天積極運動至少60分鐘的天數來自受測兒童對CAPL-2問卷最後一個問題的回答。受測兒童報告的天數評分如下：

天數	分值
0 或 1 天	0
2 天	1
3 天	2
4 天	3
5 天	4
6 或 7 天	5



體力活動行為分數說明

當前針對5-17歲兒童的體力活動指南建議，每天要累計進行至少60分鐘中高強度的體力活動（MVPA）。Colley等人（2012年）建議，每天走12,000步相當於進行了至少60分鐘中高強度的體力活動。

儘管加拿大健康積極生活與肥胖研究小組選擇採用上述標準，也有其他已發表的目標步數指南：美國總統健康與體育委員會（2005年）建議，男孩每天應該走13,000步，女孩每天應該走11,000步；Tudor-Locke等人（2004年）建議，女孩每天應走12,000步，男孩應走15,000步。加拿大健康積極生活與肥胖研究小組會繼續跟蹤8到12歲兒童的體力活動情況，如有需要，未來會調整評分系統。

	初始階段	發展階段	完成階段	優勝階段
女孩（根據每日步數測算）				
8 歲	< 8,059	8,059 – 11,999	12,000 – 15,643	> 15,643
9 歲	< 7,814	7,814 – 11,999	12,000 – 15,168	> 15,168
10 歲	< 7,569	7,569 – 11,999	12,000 – 14,692	> 14,692
11 歲	< 7,324	7,324 – 11,999	12,000 – 14,217	> 14,217
12 歲	< 7,079	7,079 – 11,999	12,000 – 13,742	> 13,742
男孩（根據每日步數測算）				
8 歲	< 8,892	8,892 – 11,999	12,000 – 17,980	> 17,980
9 歲	< 8,655	8,655 – 11,999	12,000 – 17,500	> 17,500
10 歲	< 8,417	8,417 – 11,999	12,000 – 17,020	> 17,020
11 歲	< 8,180	8,180 – 11,999	12,000 – 16,539	> 16,539
12 歲	< 7,942	7,942 – 11,999	12,000 – 16,059	> 16,059

**基於從10,000餘名加拿大兒童收集的資料。

體力活動行為成績闡釋

初始階段：你開始養成積極運動的生活方式所需日常體力活動行為。盡可能增加體力活動，能享受更多樂趣，變得更健康。運動越多，越好。

發展階段：你正在向積極運動的生活方式所需日常體力活動行為發展。你的日常體力活動行為成績與同齡人接近。盡可能增加體力活動，享受更多樂趣，變得更健康。

完成階段：你具有積極運動的生活方式需要的日常體力活動行為。這表示積極運動生活方式已帶給你健康益處。更積極運動，再接再厲。運動越多，越好！

優勝階段：恭喜！你每天都能很好地積極運動。這表示，積極運動生活方式帶給你不少健康益處。做得好！繼續努力！



自我認知的中高強度體力活動

客觀評估：

評估孩子們對每天至少60分鐘中高強度體力活動的自我認知

依據：

建議孩子們每天參加至少60分鐘中高強度的體力活動，以提高從積極運動生活方式中獲得健康益處的機率。



如何準備測試

見問卷部分

如何實施測試

見問卷部分。受測兒童要回答CAPL-2問卷最後一個問題。

如上所述，目前體力活動指南建議，5到17歲的兒童每天應參與至少60分鐘中高強度的體力活動。CAPL-2問卷最後一個問題要求受測兒童說明每天至少60分鐘中高強度體力活動的頻率。也可將上述日常活動自我認知與計步器資料相比較，以此來提高我們對兒童體力活動自我認知的理解。

自我認知的中高強度體力活動成績說明

男孩和女孩（根據天數計算）	
受測兒童報告每天參與至少60分鐘體力活動的天數	分數
0 或 1 天	0
2 天	1
3 天	2
4 天	3
5 天	4
6 或 7 天	5

自我認知的中高強度體力活動成績說明

	初始階段	發展階段	完成階段	優勝階段
女孩（根據自己報告的天數計算）				
8 歲	< 4	4	5 到 6	> 6
9 歲	< 3	3 到 4	5 到 6	> 6
10 歲	< 3	3 到 4	5 到 6	> 6
11 歲	< 3	3 到 4	5 到 6	> 6
12 歲	< 3	3 到 4	5 到 6	> 6
男孩（根據自己報告的天數計算）				
8 歲	< 4	4	5 到 6	> 6
9 歲	< 4	4	5 到 6	> 6
10 歲	< 4	4	5 到 6	> 6
11 歲	< 4	4	5 到 6	> 6
12 歲	< 4	4	5 到 6	> 6

**基於從10,000餘名加拿大兒童收集的資料。

自我認知的中高強度成績闡釋

初始階段：你剛開啟每天進行至少60分鐘體力活動之旅。每兩天進行至少60分鐘體力活動，會享受更多樂趣，也會更加健康。

發展階段：你正在每天進行至少60分鐘體力活動的路上前進。

你的成績與同齡人接近。每週增加1-2次積極運動，就能享受更多樂趣，也會更健康。

完成階段：你每週大多數時間能完成每天至少60分鐘體力活動。這意味著你已符合指南建議的體力活動標準，能從中獲得健康益處。努力增加每天活動量，再接再厲，這樣你就能實現每天進行至少60分鐘活動的目標。

優勝階段：恭喜！你在每天進行至少60分鐘體力活動方面做得很好！這表示積極運動生活方式會帶給你諸多健康益處。繼續努力！

目前體力活動指南建議5-17歲兒童平均每天應當進行至少60分鐘中高強度體力活動。

身體能力領域



身體能力領域主要評估兒童參與體力活動的能力。身體能力領域包括對體能和運動表現的評估。體能通過心肺功能和肌肉耐力的評估進行評估。運動表現通過技能、完成時間和敏捷運動技能進行評估。



身體能力領域成績計算

身體能力領域的總分計算如下：

$$\begin{array}{ccccccc} \text{平板支撐分數} & + & \text{PACER分數} & + & \text{CAMSА分數} & = & \text{身體能力領域總分 (滿分30分)} \\ \text{(滿分10分)} & & \text{(滿分10分)} & & \text{(滿分10分)} & & \end{array}$$



身體能力 個人評分表

受測兒童識別號： _____

測試日期： _____

測試地點： _____

受測兒童年齡 _____（歲）	性別 男 / 女（圈起來）		
PACER折返跑距離 15米 或 20米	PACER折返跑圈數 _____（圈數）		
平板支撐時間 _____（秒）			
CAMSA 時間 1 _____（秒）	CAMSA 過程 成績 1 _____	CAMSA 時間 2 _____（s）	CAMSA 過程 成績 2 _____

身體能力領域成績說明

	初始階段	發展階段	完成階段	優勝階段
女孩				
8 歲	< 13.2	13.2 – 18.0	18.1 – 20.3	> 20.3
9 歲	< 13.7	13.7 – 18.6	18.7 – 20.9	> 20.9
10 歲	< 14.1	14.1 – 19.1	19.2 – 21.6	> 21.6
11 歲	< 14.5	14.5 – 19.8	19.9 – 22.3	> 22.3
12 歲	< 15.2	15.2 – 20.7	20.8 – 23.3	> 23.3
男孩				
8 歲	< 13.4	13.4 – 19.4	19.5 – 22.0	> 22.0
9 歲	< 13.7	13.7 – 19.9	20.0 – 22.5	> 22.5
10 歲	< 14.0	14.0 – 20.3	20.4 – 23.0	> 23.0
11 歲	< 14.3	14.3 – 20.8	20.9 – 23.6	> 23.6
12 歲	< 14.9	14.9 – 21.6	21.7 – 24.5	> 24.5

基於從10,000餘名加拿大兒童收集的資料。

身體能力領域成績闡釋

初始階段：你剛開始踏上訓練身體能力之路，這是積極運動生活方式所要求的。增強跑步、跳躍、抓握、投擲、俯臥撐和平板支撐等體育測試所需技能，能讓你享受更多樂趣，也會使你更加健康。

發展階段：你正在帶來健康益處的身體能力之路上前進。你的身體能力成績與同齡人接近。可以通過邊跑步邊跳躍、抓握、投擲和踢腿運動增強技能，並增加跑步時間和平板支撐時間，這樣你便能享受更多樂趣，也會更健康。

完成階段：你已達到建議的身體能力水平。這表示你的成績與獲得健康益處掛鉤。這時你可加強自己感覺有困難的方面，繼續努力。如果覺得平板支撐有挑戰，你可以按照步驟來逐漸提高平板支撐的成績。

優勝階段：恭喜！你在身體能力方面做得很好。這表示你的成績與獲得健康益處掛鉤。再接再厲！

運動能力

客觀評估：

對與同齡人積極運動玩樂所需基本運動技能進行評估，要體現常見運動和技能差異。

依據：

基本運動技能評估對兒童參與積極玩樂所需體能有益



如何準備測試

所需設備/場地：

- 露天場地（15米 x 5米），地面平坦，跑步和轉身安全。
- 帶有地膠的體育場地
- 6個呼啦圈（直徑63釐米）*如沒有呼啦圈，可以在地上粘上直徑為63釐米的圓圈。
- 6個圓錐體（高為20-30釐米）
- 1個足球
- 1個軟球（直徑70毫米）
- 1個紙板牆靶（寬61釐米 x 高46釐米或寬24英寸 x 高18英寸）

如何實施測試

實施概述：

- 在參與加拿大敏捷性和運動技能評估（CAMSA）之前，受測兒童應先觀看兩個示範說明。在第一個CAMSA示範說明中，評估員慢慢走過整個跑道，完美運用每項技能，這樣演示每項評估標準。在示範說明過程中，要用語言說明每項技能，強調提示詞（見下頁）。在第二個示範說明中，評估員要在準確運用技能的同時全速完成CAMSA測試。
- 要說明每個受測兒童有2次練習測試機會，然後有2次計時並計分的測試機會。要強調，如果能在運用最佳技能的同時以最快速度跑過跑道，便可以保留最好的成績。
- 讓每個受測兒童練習測試2次。按照測試要求需提供語言提示，如受測兒童出現任何錯誤，要立即口頭糾正。
- 給每個受測兒童2次計時/計分的測試機會。按照測試說明提供語言提示。

實施概述

測試說明

1. 1號評估員為受測兒童計時，要站在2號雪糕筒投擲線另一端。
2. 軟球和足球放在手邊。每次測試開始時，1號評估員喊「預備、準備、開始」。
3. 評估員「開始」時開始計時，受測兒童用腳踢到足球時停止計時。
4. 受測兒童碰到1號雪糕筒準備接球時，1號評估員扔出軟球，受測兒童轉完3號雪糕筒後，評估員將足球放線上上。
5. 2號評估員負責為受測兒童每項技能表現計分。
6. 正確運用一項技能得1分。
7. 1號評估員在CAMSA評估實施過程中為每項技能提供清晰一致的語言提示，這是非常重要的。
8. 準確而有效地進行提示對確保所用分數和時間以反映受測兒童的運動技能必不可少。
3. 與標靶牆垂直從6號雪糕筒測量5米。標出該位置並將2號雪糕筒放在此處。在地面上標出投擲/踢球線（長2米），與牆上的標靶平行（投擲/踢球線長度應超過5號和6號雪糕筒之間的距離）。
4. 從2號雪糕筒開始繼續與標靶牆垂直再測量3米。在地上標出這個位置，將1號雪糕筒放在此處。
5. 從1號雪糕筒開始量出1米（仍與標靶牆垂直），在地上做個標記。
6. 使藍色呼啦圈左側與標靶牆成一條直線（與1號雪糕筒、2號雪糕筒和6號雪糕筒排成直線），確保呼啦圈前端與標記平行（想像有一條垂直線，與牆上標靶平行）。
7. 將剩下的呼啦圈兩兩一組排好，共3排。要把呼啦圈位置更改和絆倒危險減至最低程度，可以將所有呼啦圈放在一起，再把呼啦圈安全放到地上。
8. 從左邊的黃色呼啦圈小組處向呼啦圈左邊量出1米，與標靶牆平行。做個標記，將4號雪糕筒放在此處。
9. 從4號雪糕筒向後量出5米，與標靶牆垂直。做個標記，將3號雪糕筒放在此處。

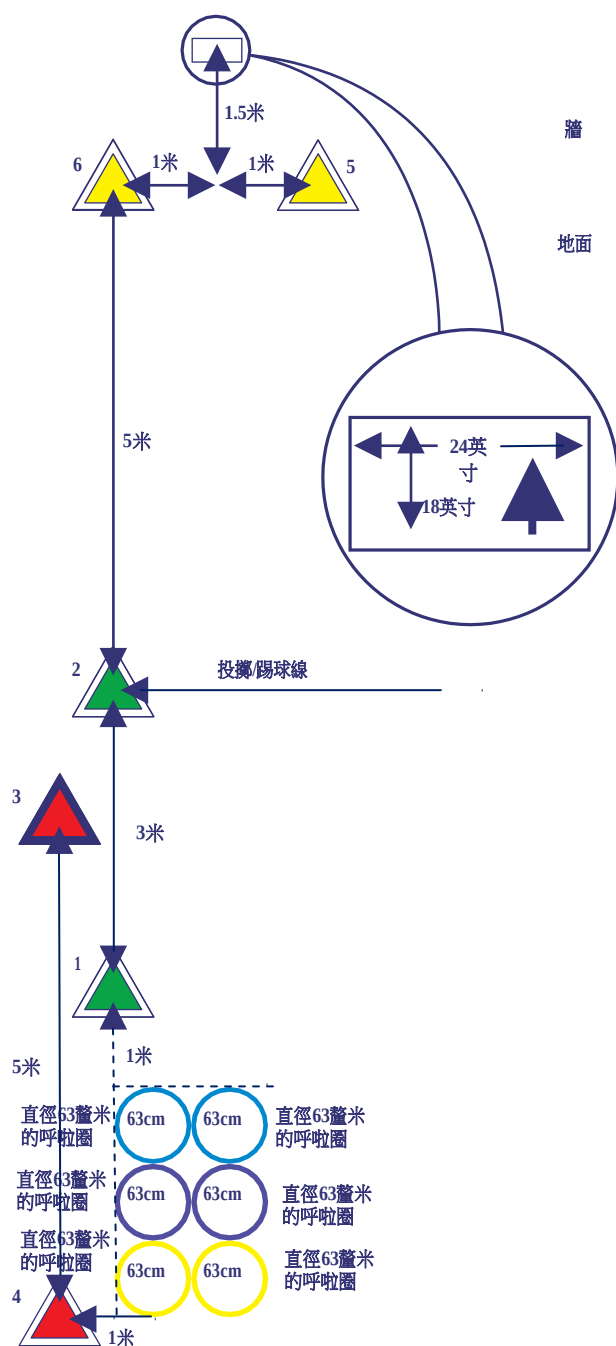
準備工作

按照下列步驟進行CAMSA評估：

1. 在牆上移動標靶，這樣標靶頂端距離地面1.5米（見下頁圖示）。
2. 找到標靶小組。在標靶小組左右兩側各量出1米，並在地面做出相應標記。將5號和6號雪糕筒放在上述標記處。

將所有呼啦圈安全放到地上，使其不受影響停在遠處，同時將絆倒的危險降至最低。

CAMSA佈置圖



給參與人員的說明

示範說明語言 及 動作

動作	語言
1. 站在 黃色呼啦圈 右側前方。	「準備好以後，我會說『預備、準備、開始。』」
2. 完成3個兩腳跳（示範時要從 右邊的黃色呼啦圈 跳到 右邊的紫色呼啦圈 再到 右邊的藍色呼啦圈 然後跳出 藍色呼啦圈 ）。跑到1號雪糕筒，側轉，面向1號評估人員。	「我說『開始』時，要兩腳一起跳過呼啦圈。」
3. 側身滑到2號雪糕筒。轉身（還是面向評估人員），再返回1號雪糕筒，觸碰1號雪糕筒。	「下麵是側滑。應該面朝這邊，這樣才能看到評估人員。」 「側身滑行，碰到 綠色雪糕筒 後返回，還是面向同一個方向，碰到另一個 綠色雪糕筒 。」
4. 開始跑向投擲線，評估人員扔出球後接到球，扔向投擲線前一點的標靶。	「完成後，我會把這個球扔給你。要接住球，跑到投擲線，在投擲線後面朝著標靶把球扔出去。」
5. 跑過投擲線，圍著2號雪糕筒跑，到達3號雪糕筒外側。從3號雪糕筒跳到4號雪糕筒，再圍著4號雪糕筒跑，然後跑回呼啦圈處。	「扔出球後，圍著 綠色雪糕筒 跑，跑到 紅色雪糕筒 外側。到 紅色雪糕筒 外側後，跳到第二個 紅色雪糕筒 。儘量跳到最好。圍著 紅色雪糕筒 跳，然後跑回呼啦圈處。」
6. 到達4號雪糕筒後，要圍著4號雪糕筒跑到呼啦圈處，在每個呼啦圈裡單腳跳。	「這次要單腳跳到所有呼啦圈裡。你可以按照任意順序跳，但必須用同一只腳跳到每個呼啦圈裡。」
7. 跳完最後一個呼啦圈後，跑到踢球線，將球踢向標靶。	「單腳跳到最後一個呼啦圈裡以後，跑到足球那裡，把球踢到2個 黃色雪糕筒 中間。不需要踢到牆上的標靶，那是投擲目標。踢完球測試就結束了。」

說明 及 提示詞

受測兒童評估過程中1號評估人員的提示說明	
1. 受測兒童站在右邊的黃色呼啦圈前面，準備開始的時候，	「預備、準備、開始」
2. 說完「開始」後立即	「兩腳跳」
3. 第三個兩腳跳開始時，	「滑行，碰到雪糕筒」
4. 接近2號雪糕筒時，	「滑行，碰到雪糕筒」
5. 接近1號雪糕筒時，	「接球」
6. 扔出球以後，	「跑到投擲線那，把球扔向標靶」
7. 受測兒童準備扔球時，	「圍著雪糕筒跑」
8. 受測兒童轉完跑過投擲線，跑向2號雪糕筒時，	「開始跳」
9. 受測兒童到3號和4號雪糕筒中間時，	「圍著雪糕筒跑」
10. 受測兒童繞著4號雪糕筒跑時，	「單腳跳到每個呼啦圈裡」
11. 跳完最後一個呼啦圈時，	「跑，把球踢到兩個雪糕筒中間」



正確方法

1. 確保受測兒童鞋子合適，鞋帶繫緊。
2. 保證等待進行CAMSA的受測兒童不會干擾正在接受評估的兒童（如站在跑道後面等）。
3. 研究表明，每個受測兒童必須有至少2次練習測試機會，然後有2次計時測試機會，這樣才能確保受測兒童的成績準確並可靠地反映兩次計時/計分測試中展現的運動能力。如果每個受測兒童不可能進行4次測試（2次練習，2次計時/計分測試），根據第二次計時/計分測試估算運動能力成績（1次練習，2次計時/計分測試）。
4. 如果只有1次練習機會，不要採用第一次計時/計分測試的成績，因為受測兒童完成測試次數少於3次時，學習效果對CAMSA成績影響較大。

如何記錄CAMSA成績

1. 1號評估人員負責記錄時間，要精確到0.1秒。
2. 運動技能表現成績由2號評估人員用清單記錄。
3. 每項技能表現達標得1分（技能總分滿分14分）。
4. 如果不達標，要在成績表上相應方框內打「X」。
5. 如受測兒童在CAMSA過程受到外界影響（如有人擋路，評估人員扔的球不到位），則該測試不計分，重新進行測試。



CAMSA成績主要評估標準

CAMSA測試過程中運用的每項技能都要根據1項以上標準評估。每項技能標準按達標（1分）或未正確運用（0分）計分。分數均為整數。

兩腳跳（2分）

1. 兩腳跳連續3下（1分）：雙腳同時起跳和落地。
2. 兩腳一起落到每個呼啦圈裡，不能碰到呼啦圈（1分）：
每個呼啦圈只能跳一下（落地後不能再有小步跳），
從1個呼啦圈乾脆俐落跳到下一個呼啦圈裡，沒有碰到呼啦圈。

滑行（3分）

1. 向一個方向滑時，身體和雙腳成一條直線（1分）：
受測兒童從哪個方向開始均可，
前腳側步，後腳跟上前腳（越線犯規），
肩膀、臀部和雙腳成直線，臉與前進方向成90度直角，
受測兒童兩次滑行方向相同得1分（如改變滑行方向時180度轉身，面向相反方向）。
2. 反方向滑行時，身體和雙腳成直線（1分）：
受測兒童返回第一個雪糕筒時與開始側滑時方向相同，評分標準與#1相同。

3. 碰雪糕筒時重心要下放，運動姿勢要下低（1分）：
膝蓋彎曲，
雙腳分開，
整個身體（即重心）下放下碰雪糕筒，不能只用手去碰，這樣站起來或改變滑行方向也不浪費時間，
如果受測兒童小組下方且運動姿勢到位，但沒有碰到雪糕筒，仍可得分，
如果展現運動技能，可以得分（如無需碰到兩個雪糕筒，只要運動姿勢到位，即可得分），
不得分：受測兒童碰到雪糕筒但運動姿勢不到位（如彎下腰去碰雪糕筒但腿沒有彎）。

接球（1分）

1. 接到球且沒有跌倒（1分）：
用1只或2只手乾淨俐落接到球，不得用身體阻止球落到地上，
在任何情況下，如果球掉到地上，則得不到分數（如受測兒童沒料到球已扔出來因而沒有接到）。
- 例外：**如果評估人員扔球不準確且這是沒接到球的唯一原因，則測試無效，受測兒童應重新從頭開始進行CAMSA測試。

投球（2分）

1. 舉手過肩把球投向目標（1分）：球要打中目標，
手臂從後面抬起，手要過肩，
側臂投球也可得分（如用棒球或板球投球方式投出）。
2. 重心轉移，轉身投球（1分）：
球扔出後，手臂和肩膀與球的路線一致，
用臀部和肩膀發力轉身，
雙腿稍微分開，重心從後退轉到前腿上，繼續控制整個身體姿勢，保持平衡。

跳（2分）

1. 按照跳-走-跳-走正確方式完成（1分）：前腿不斷交換。
2. 正確使用兩臂（1分）：
雙臂和雙腿交替使用，
手臂姿勢幫助保持平衡。

單腳跳（2分）

1. 只能單腳落到每個呼啦圈裡（1分）：
用同一只腳落到每個呼啦圈裡。
2. 每個呼啦圈裡只能跳一下，且不能碰到呼啦圈（1分）：
不要碰到任一呼啦圈，
不要在兩個呼啦圈之間小步跳，保持平衡。

踢球（2分）

1. 流暢地把球踢到兩個雪糕筒之間（1分）：
球要踢到兩個雪糕筒之間或擊中其中一個雪糕筒，
連續跑，判斷好踢球的時間，
不能為了碰到球而中斷快速流暢的動作。
2. 碰到球之前最後一步加大步伐（1分）：
沒有踢球的腳要擺好姿勢，這樣能提高踢球的準確率，
踢球前最後一步步伐要大於之前跑向球時的步伐。



CAMSA 評分表

測試地點：_____

測試日期：_____

評估員#1：_____

評估員#2：_____

識別號：_____									
時間（秒）									
雙腳跳	採用雙腳跳的方式，3次跳進和跳出黃/紫/藍色呼啦圈								
	不能有多餘跳躍，並且不能碰到呼啦圈								
滑行	向一個方向滑行時，身體和雙腳成一條直線								
	反方向滑行時，身體和雙腳成一條直線								
	碰雪糕筒時重心要下放，運動姿勢要下低								
接球	接球（不能發生掉落或跌倒）								
投球	舉手過肩把球投向目標								
	重心轉移，轉身投球								
跳	按照跳-走的正確方式完成								
	正確使用雙臂（雙臂和雙腿交替使用，手臂姿勢幫助保持平衡。）								
單腳跳	只能單腳落到每個呼啦圈裡								
	每個呼啦圈裡只能跳一下（不能碰到呼啦圈）								
踢球	流暢地把球踢到目標								
	碰到球之前最後一步加大步伐								
總計									

CAMSA評分

運動能力通過CAMSA表現進行評估。評估對象包括CAMSA完成時間評分（1-14分）和技能表現的標準評分（0-14分）。體育素養更好的兒童能夠在速度和準確性之間實現最佳平衡，因此時間評分和技能評分具有相同的比重。無論兒童年齡大小，對於每個兒童的CAMSA評分計算方式相同。但是，根據兒童的不同年齡，兒童評分的說明和分類會相應改動。年齡較大的兒童的表現一般好於低齡兒童，因此兒童的初始評分會隨著年齡增長而增加。因此，年齡較大的兒童必須獲得較高評分才能保持在同一說明類別內。

CAMSA技能評分

技能表現的評分範圍如下：

1. 雙腳跳（0-2）
2. 滑動（0-3）
3. 接球（0-1）
4. 投球（0-2）
5. 跳（0-2）
6. 單腳跳（0-2）
7. 踢球（0-2）

技能評分指正確展示技能的總評分，因此技能評分範圍為0-14分。

CAMSA時間評分

使用先前收集的CAPL-2資料並基於CAMSA時間標準，計算時間成績，然後將其分為14個類別，每個類別對應一個賦值。所用時間越短，賦值越高。

時間（秒）	評分
< 14	14
14 < 15	13
15 < 16	12
16 < 17	11
17 < 18	10
18 < 19	9
19 < 20	8
20 < 21	7
21 < 22	6
22 < 24	5
24 < 26	4
26 < 28	3
28 < 30	2
≥ 30	1

**基於從10,000餘名加拿大兒童收集的資料。

在計算CAMSA總評分時，應使用**相同**測試的時間評分和技能評分。CAMSA總評分的計算方式如下：

CAMSA總評分計算

$$\text{時間評分 (1-14)} + \text{技能評分 (0-14)} = \text{CAMSA總評分 (1-28)} = \text{測試1或測試2/2.8的最高評分 (10分)}$$

**測試1或測試2的CAMSA最高總評分用於說明兒童的運動能力或者計算體能評分。

CAMSA成績說明

	初始階段	發展階段	完成階段	優勝階段
女童（時間和技能綜合得分）				
8歲	< 15	15-20	21	> 21
9歲	< 16	16-21	22	> 22
10歲	< 17	17-22	23	> 23
11歲	< 17	17-22	23-24	> 24
12歲	< 18	18-23	24-25	> 25
男童（時間和技能綜合得分）				
8歲	< 16	16-21	22-23	> 23
9歲	< 17	17-22	23	> 23
10歲	< 17	17-22	23-24	> 24
11歲	< 18	18-23	24-25	> 25
12歲	< 18	18-24	25-26	> 26

**基於從10,000餘名加拿大兒童收集的資料。

CAMSA評分闡釋

初始階段：你正處於獲得體力活動所需的所有運動技能的初始階段。你可以通過每次練習一種技能，例如跑、跳、滑動、抓取、投擲、蹦跳、單腳跳和踢，來獲得更多樂趣和增進健康。

發展階段：你正處於獲得體力活動所需的所有運動技能的發展階段。你的運動技能評分與其他同齡兒童相仿。你可以通過在跑步時練習以下一種技能：跳、滑動、抓取、投擲、蹦跳、單腳跳和踢，從而獲得更多樂趣和增進健康。

完成階段：你正在達成建議的運動技能指南。運動技能評分說明你的身體處於健康水平。請在跑步時逐一練習以下技能：跳、滑動、抓取、投擲、蹦跳、單腳跳和踢，從而繼續保持這種優異表現。

優勝階段：你在運動技能方面表現非常出色。運動技能評分說明你的身體很健康。請繼續保持這種優異表現！

有氧適能：適能測試-15米/20米折返跑 (漸進式有氧心血管耐力跑) (Meredith & Welk, 2010)

目標：

評估心肺耐力

理論基礎：

心肺適能有助於瞭解兒童是否具備必要的耐力來參與遊戲



如何準備測試

設備/所需空間：

- 卷尺
- 帶地膠的健身房
- 健身房空間（帶標記的15米或20米跑道，在起點和終點各有1.5米的空間以供折返）
- 帶立體聲音響的CD播放機
- FITNESSGRAM 20公尺漸進式跑步（Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run, PACER）CD
- 20個雪糕筒

測試方法

向兒童解釋測試方法，內容如下：「請確保系緊鞋帶。我們要求在這個場地盡可能長時間地跑動。在測試時會播放一張CD，它會發出嘟嘟聲。當你第一次聽到嘟嘟聲時，即可離開起跑線，但必須在下次嘟嘟聲響起之前到達對側。當你聽到下次嘟嘟聲，應立即跑回起跑線。總之，每當你聽到嘟嘟聲時，應立即跑向對側。如果在嘟嘟聲響起之前即已到達對側，你必須等待下次嘟嘟聲響起時方可跑回。嘟嘟聲會逐漸加快，所以你必須加速跑步才能跟上。只要你能夠在下次嘟嘟聲響起之前到達對側，請你繼續跑下去。你需要控制節奏，以免很快變得疲憊。第一個級別很容易，因此一開始無需跑得很快。如果一開始就跑得太快，你很快就會疲憊，無法達到最佳水平。」

參與者說明

1. 請以跑步姿勢站立，並確保位於起跑線之後。
2. 在聽到第一次嘟嘟聲時，儘快起跑，並確保在下次嘟嘟聲響起之前越過對側的終點線。
3. 當跑到對側後，回身等待下次嘟嘟聲。
4. 當你聽到下次嘟嘟聲時，即應跑回原位。在每分鐘嘟嘟聲會加快。
5. 當連續響起三次嘟嘟聲時，即表明你已完成一個級別，然後嘟嘟聲將會加快。
6. 當你聽到這種連續響起的嘟嘟聲時，請勿停下，繼續向前跑！
7. 請持續折返跑，直至無法在下次嘟嘟聲響起之前抵達終點線。
8. 在你第一次未及時過線時，我們會提醒你。
9. 當我們提醒你需要加速時，請立即轉身並跑回下一條線。
10. 如果發生第二次未及時過線的情形，測試結束。
11. 請記住，為了能夠盡可能長時間地進行折返跑，請在前幾輪中放慢跑速。在第一級測試中請勿跑得過快。

正確方式

通過播放錄影並演示三四次折返跑來說明測試方式。

1. 兒童以15米/20米的距離加速跑。
2. 在嘟嘟聲響起時，必須越過終點線達1英尺。
3. 兒童在開始跑向對側之前，必須等待嘟嘟聲再次響起。
4. 在第一次發生嘟嘟聲響起之前未到達終點線的情形時，兒童應停下並立即轉身繼續跑。
5. 在第二次發生這種情形時，測試結束。
6. 一旦兒童完成折返跑測試，請確保他們繼續走動以放鬆下來。如果有第二名評估員，其應照管兒童以確保他們正確地進行放鬆。

* 折返跑是一項淘汰活動。在第二次發生嘟嘟聲響起之前仍未到達終點線的情形時，記錄兒童所跑的圈數。在評估一群兒童時，如果讓兒童在此之後繼續跑步，會使受測者的表現差異變得不明顯。這有助於為評估提供更有利的測評環境。

如何記錄成績

1. 從一側跑到對側（15米或20米）即為1圈
2. 請記錄兒童跑完的圈數
3. 第一次在嘟嘟聲響起之前未完成的一圈應予記錄，但發生第二次相似情況的一圈不予記錄
4. 單腳上線即可，身體無需過線。

15米/20米折返跑評分表

測試日期：_____

測試地點：_____

測試長度 (圈): 15 米 / 20 米

編號	評估員	跑道	已完成圈數

心肺耐力評分

在本研究中通過15米/20米折返跑（嘟嘟聲）測試來測量心肺耐力。如果折返跑測試距離為15米，則可使用附錄E中的圖表將評分轉換為20米評分，然後，根據下表確定各項評分。

20米折返跑（圈）	綜合評分	20米折返跑（圈）	綜合評分
<5圈	0分	30-34圈	6分
5-9圈	1分	35-39圈	7分
10-14圈	2分	40-44圈	8分
15-19圈	3分	45-49圈	9分
20-24圈	4分	>49圈	10分
25-29圈	5分		

**基於從10,000餘名加拿大兒童收集的資料。

20米折返跑成績說明

	初始階段	發展階段	完成階段	優勝階段
女童（以20米/圈測量）				
8歲	<9	9-19	20-27	> 27
9歲	<10	10-21	22-29	> 29
10歲	<10	10-21	22-30	> 30
11歲	<11	11-23	24-32	> 32
12歲	<12	12-26	27-36	> 36

**基於從10,000餘名加拿大兒童收集的資料。

	初始階段	發展階段	完成階段	優勝階段
男童（以20米/圈測量）				
8歲	<10	10-25	26-37	> 37
9歲	<10	10-27	28-39	> 39
10歲	<11	11-28	29-41	> 41
11歲	<11	11-30	31-43	> 43
12歲	<13	13-33	34-48	> 48

**基於從10,000餘名加拿大兒童收集的資料。

心肺耐力成績闡釋

初始階段：你正處於達到獲得體力活動所需的折返跑圈數的初始階段。請盡可能增加步行和跑步的時間來獲得更多樂趣和增進健康。當你步行或跑步越多時，效果越好。

發展階段：你正朝著達到建議的折返跑圈數的方向前進。你的折返跑評分與其他同齡兒童相仿。請盡可能增加跑步的時間來獲得更多樂趣和增進健康。

完成階段：你正達到建議的折返跑圈數。你的折返跑圈數表明你的身體處於健康水平。請以更長時間來跑步以保持這種優秀表現。

優勝階段：你在折返跑方面表現出色。折返跑評分表示你的身體很健康。請繼續保持這種優秀表現！



平板支撐軀幹力量評估 (Boyer等，2013年)

目標：

評估軀幹肌耐力

理論基礎：

軀幹的耐力和力量與背部健康、身體穩定能力以及上下肢的功能有關



如何準備測試

設備/所需空間：

- 超過兒童身高的墊子
- 測量精準度為1秒的碼錶

測試準備：

- 將墊子平放在地板上
- 兒童應穿著能夠準確觀察軀幹和腿部姿勢的衣服。建議穿著襯衫、短褲或緊身褲，不建議穿寬鬆褲子。

測試方法

在進行以下解釋的同時演示測試程式：「把襯衫掖好，使我可以在測試時看到你的背部和身體。把手和膝蓋觸地。然後從雙手到肘部全部觸地，並使肘部垂直於肩膀。用雙手的指尖分別觸摸對側的肘部。然後展開手臂，將雙手靠在地板上。當擺好肘部和雙手的姿勢時，抬起膝蓋並伸直雙腿，從而只有腳趾靠在地板上。將腳趾捲曲在腳下，並將雙腳併攏。看著雙手，使其與身體完全平行。當身體呈直線並與腳趾和肘部觸及的地板保持一定距離時，開始計時。請盡可能長時間地保持這一姿勢。儘量不要使臀部或肩膀下垂，或者抬起臀部。請確保肘部和腳趾靠在墊子上。你會獲得短時間的練習機會，以瞭解應予維持的標準姿勢，之後我們會進行計時。如果你的身體彎曲，我們會提醒你，此時應當伸直身體，但是第二次發生身體彎曲時，我們將停止計時。」

參與者說明

1. 把手和膝蓋觸地。
2. 肘部觸地並折疊手臂，使指尖觸及對側肘部。
 - 調整肘部姿勢，使肩膀位於肘部的正上方。
3. 將雙手合攏放在地面上，並將腳趾後移，伸直雙腿。
4. 看著雙手，使頭部、肩膀、臀部和腳踝完全平行。
 - 根據需要調整身體姿勢。
5. 你是否感覺到從腳踝到頭部呈一條直線？
6. 你可以放鬆一下，但是請記住這種筆直姿勢的感覺。
 - 在嘗試採取正確的身體姿勢時，持續時間不應超過30秒。在兒童充分休息之後方可進行實際評估，休息時間應至少為嘗試採取正確姿勢所用時間的4倍。
7. 休息結束後，請保持標準姿勢，我會進行計時。肘部觸地並折疊手臂，使指尖觸及對側肘部。
8. 將雙手合攏靠在地板上，並伸直雙腿。
9. 看著雙手，使身體完全平行。
 - 如果身體姿勢發生任何改變，我會提醒你，並鼓勵繼續維持標準姿勢。



錯誤姿勢

測試期間注意觀察的錯誤姿勢：

臀部太高



臀部太低



雙腳分開



襯衫未掖好



記分方式

1. 兒童處於正確姿勢時應立即開始計時。
2. 在兒童保持正確姿勢的情況下持續計時。
3. 如果脊柱的軸心偏移（臀部太高或太低），或頭部移動而發生偏移，或肩膀移動而處於肘部前方或後方，或膝蓋發生彎曲，請提醒兒童。
4. 在兒童糾正身體姿勢後，繼續計時。
5. 在第二次發生不符合標準姿勢的情況時，終止測試。如果兒童在10秒內未恢復至正確姿勢，也終止測試。
6. 兒童應盡可能長時間地保持標準姿勢（沒有時間限制）。

平板支撐軀幹力量評分表

測試日期：_____

測試地點：_____

編號	評估員	評分（精確至0.1秒）

平板支撐軀幹力量各項評分

根據記錄的平板支撐總時間，可計算平板支撐單項評分。

平板支撐時間（秒）	綜合評分	平板支撐時間（秒）	綜合評分
<20秒	0分	70-79秒	6分
20-29秒	1分	80-89秒	7分
30-39秒	2分	90-99秒	8分
40-49秒	3分	100-109秒	9分
50-59秒	4分	>110秒	10分
60-69秒	5分		

**基於從10,000餘名加拿大兒童收集的資料。

平板支撐軀幹力量成績說明

	初始階段	發展階段	完成階段	優勝階段
女童（單位：秒）				
8歲	< 24.4	24.4-59.4	59.5-89.3	> 89.3
9歲	< 25.2	25.2-61.4	61.5-92.2	> 92.2
10歲	< 26.0	26.0-63.4	63.5-95.2	> 95.2
11歲	< 26.8	26.8-65.3	65.4-98.2	> 98.2
12歲	< 27.6	27.6-67.3	67.4-101.2	> 101.2
男童（單位：秒）				
8歲	<12.4	12.4-72.0	72.1-101.0	> 101.0
9歲	< 15.2	15.2-74.9	75.0-103.8	> 103.8
10歲	< 18.1	18.1-77.7	77.8-106.7	> 106.7
11歲	< 20.9	20.9-80.6	80.7-109.5	> 109.5
12歲	<23.8	23.8-83.4	83.5-112.4	> 112.4

**基於從10,000餘名加拿大兒童收集的資料。

平板支撐軀幹力量成績闡釋

初始階段：你正處於獲得體力活動所需軀幹力量的初始階段。你可以通過每週練習幾次平板支撐，來獲得更多樂趣和增進健康。

發展階段：你正處於獲得身體健康所需軀幹力量的發展階段。你的平板支撐評分與其他同齡兒童相仿。你可以通過每週練習幾次時長達1分鐘的平板支撐，來獲得更多樂趣和增進健康。

完成階段：你正在達成建議的身體力量水平。你的力量水平說明你的身體處於健康水平。請每週進行幾次平板支撐練習並盡可能長時間地支撐，從而繼續保持這種優秀表現。

優勝階段：你在平板支撐測試方面表現出色。你的評分說明你的身體很健康。請繼續保持這種優秀表現！



體能領域評估兒童從事體力活動的能力。體能領域包含對身體適能和運動表現的測量。



CAPL-2問卷

知識與理解領域和動機與信心領域（附錄F）

知識與理解領域評估兒童的體育素養知識。動機與信心領域評估兒童對其體力活動能力的信心水平，以及參與體力活動的動機。CAPL-2問卷包含這兩項評估。CAPL-2問卷可使用紙筆作答，也可以線上作答。根據迄今為止的經驗，兒童非常喜歡線上作答，因此建議隨時提供這種作答方式。線上作答可減少重新輸入資料時所需的時間以及發生的錯誤，並確保就所有問題作出答覆。線上作答還可減少書寫時間，並就不完整答覆進行提醒，從而使兒童快速準確地完成問卷。在閱讀相關培訓材料（附錄F）之前，最好先熟悉CAPL-2問卷的內容。



問題說明

兒童經常會詢問某些詞語的含義，或者要求說明所問的內容。下面列出兒童經常提出的疑問，以及如何在不提供答案的情況下予以回復。

通用指南

1. 對於多選題，請告訴兒童首先找出其認為不正確的選項，然後在剩餘選項中選擇最佳答案。
2. 如果兒童詢問他們在一年中遇到的所有不同情景（例如季節性場景，不同房屋中的場景），請告訴他們回想一下上周做過的事情。
3. 如果你不確定如何回復，提醒兒童我們只想知道他們的想法，讓他們給出自己認為最佳的答案。

問題	問題說明	可能的答覆方式
你為什麼進行活動？	「我不知道必須做什麼」	- 經常來說，通過與兒童一起閱讀第一個選項將增加對所需答覆的理解： - 將問題重新表述一下再向兒童予以說明：「有些兒童說由於活動有趣，因此他們進行活動。你同意這個理由嗎？」
你對活動的感覺如何？	參見上述問題	
2	「我不知道心肺是指什麼」	- 心肺適能指有氧適能或耐力適能……你曾聽說過有氧或耐力這些詞語嗎？ - 找出你認為錯誤的選項，再檢查剩餘選項。 - 選擇你認為最佳的答案 - 不要擔心，我們只想知道你的想法。
5	「這些詞語我全都不明白。」	- 填寫你瞭解的詞語，然後檢查剩餘詞語。 - 選擇你認為最佳的答案 - 不要擔心，這是比你大的孩子也覺得困難的題目 - 記住，我們只想知道你的想法。
6	「如果我多次地做少量運動，我可以把它們加總起來嗎？」	- 是的，該問題是詢問你在相關期間內，每天參與體力活動的總時間至少達60分鐘的天數，因此你可以在1天內做兩次運動，每次30分鐘，或者做四次鍛煉，每次15分鐘等等，這些單次運動的時間均應計入該日的運動總時間。
哪項描述與我最相符？	在紙本問卷中，兒童就同一問題有時會作出兩種回答	- 閱讀2種描述，並選擇與你最相符的一項。 - 選出最相符的描述，然後略去其他描述。 - 當你選出最相符的一項描述時，還需確定該描述對你而言是完全正確還是部分正確。 - 每條橫線上只應勾選一個方框。

* CSAPPA指兒童對體力活動的充分自我感知和偏好（Hay，1992年）

John Hay博士創建「最相符描述（CSAPPA）問卷，經其許可將該問卷用於加拿大身體素養評估。未經加拿大安大略省聖卡他林斯布羅克大學John Hay博士明確的書面許可，不得複製、變更或公佈「最相符描述」問題。

紙本問卷

目標：

測量體力活動的知識和動機

理論基礎：

兒童運用他們瞭解的體力活動知識來選擇如何實現健康和積極的生活方式。兒童還需運用他們的知識和身體技能



如何準備測試

設備所需空間：

- 為每個兒童準備桌子
- 向每個兒童分發問卷
- 向每個兒童分發作答用筆

測試準備：

- 複印問卷
- 確保向所有兒童指定與其姓名相匹配的唯一標識碼（ID）

測試方法

CAPL-2評估員負責問卷測試。兒童可在教室作答，也可在等待參與健身活動時作答。每個兒童均將獲發一份問卷，並按自己的作答速度獨立完成問卷。重要的是向兒童強調，應當就每個問題給出自己的意見，這裡沒有「正確」或「錯誤」的答案，有些問題是針對年齡較大的學生編寫的，如果他們不知道如何回答，則應盡可能作出猜測。評估員可根據需要對相關問題作出說明，前提是這種說明不會使兒童選擇特定答案。

在使用紙本問卷進行測試時，非常重要的一點是組織者和兒童一起查看前兩頁。組織者應引導兒童回答第二頁中的問題。很重要的一點是使兒童清楚地瞭解每個答案框需實施兩個步驟：1) 選擇與其最相符的描述；和2) 勾選一個方框，以表明該描述是完全正確還是部分正確。線上問卷將要求兒童完成兩步答覆，而在使用紙本問卷時必須向兒童明確指明所需答覆的內容。在紙本問卷的最後一頁要求兒童填寫他們正上哪一年級，如果在測試時他們未上學（例如在暑假中），則可能產生困惑。在這種情況下，應告知兒童填寫返校時將上的年級。

網上問卷



如何準備測試

所需設備/空間：

- 電腦、平板電腦或任何能夠支持此線上工具的手持設備

測試前準備：

- 確認電腦已登入並運行正常
- 確保已連接互聯網，並且網站不被主管單位封鎖

測試方法

CAPL-2評估員負責問卷測試。兒童可在教室裡作答，也可在等待參與健身活動時作答。每個兒童均將獲發一份問卷，並按自己的作答速度獨立完成問卷。須向兒童強調——他們應當就每個問題給出自己的意見；這裡沒有「正確」或「錯誤」的答案；有些問題是針對年齡較大的學生所編寫，如果他們不知道如何回答，則盡可能作出猜測。評估員可根據個別需要說明有關問題，但前提是：這種說明不會誘導兒童選擇特定答案。

參與者說明

1. 盡力回答問題。我們想知道你認為的最佳答案，而這些答案不一定是正確或錯誤的。
2. 如未能理解問題，請詢問評估員。
3. 按你所需的時間完成問卷。

確保在問卷上填寫自己的標識碼，並回答所有問題。同時確保兒童明白並報告他們自我認同的性別。個別兒童的評分體系是基於性別表現標準所創建，因此在不瞭解兒童性別的情況下不可能作出適當評分。



知識與理解評分

每個問題的具體評分標準如下：

問題1：你和其他兒童每天做多少分鐘使心跳和呼吸加快的體力活動（例如急步走或跑步）？計算你在學校活動的時間，以及在家裡或者家附近活動的時間。

正確答案是c：至少60分鐘或1小時，1 = 正確答案，0 = 錯誤答案

問題2：有許多不同種類的適能方式。其中一種被稱為耐力適能、有氧適能或心肺適能。心肺適能是指

正確答案是b：心臟泵血和肺部供氧的能力，1 = 正確答案，0 = 錯誤答案

問題3：肌肉力量或肌肉耐力是指...

正確答案是a：肌肉推、拉或伸的能力，1 = 正確答案，0 = 錯誤答案

問題4：如果你想在運動技能（例如踢球或接球）上取得更好表現，最好的辦法是什麼？

正確答案是d：觀看視頻、上課或讓教練教你如何踢球和接球，1 = 正確答案，0 = 錯誤答案

問題5：填空

每個正確填寫的單詞得1分（最多6分）

- 第1個漏空處是「有趣」
- 第2個漏空處是「好處」
- 第3個漏空處是「耐力」
- 第4個漏空處是「力量」
- 第5個漏空處是「伸展」
- 第6個漏空處是「脈搏」

知識與理解領域成績計算

就知識與理解領域而言，這5個問題的滿分總和為10分。

問題1 評分範圍 0-1	+	問題2 評分範圍 0-1	+	問題3 評分範圍 0-1	+	問題4 評分範圍 0-1	+	問題5 評分範圍 0-6
=知識與理解領域評分（滿分10分）								

知識與理解成績說明

	初始階段	發展階段	完成階段	優勝階段
女童				
8歲	< 4.8	4.8-6.6	6.7-7.3	> 7.3
9歲	< 5.0	5.0-6.9	7.0-7.7	> 7.7
10歲	< 5.3	5.3-7.3	7.4-8.1	> 8.1
11歲	< 5.5	5.5-7.6	7.7-8.4	> 8.4
12歲	< 5.6	5.6-7.8	7.9-8.6	> 8.6
男童				
8歲	< 4.4	4.4-6.4	6.5-7.2	> 7.2
9歲	< 4.7	4.7-6.8	6.9-7.6	> 7.6
10歲	< 5.0	5.0-7.2	7.3-8.1	> 8.1
11歲	< 5.2	5.2-7.5	7.6-8.4	> 8.4
12歲	< 5.3	5.3-7.6	7.7-8.5	> 8.5

**基於從10,000餘名加拿大兒童收集的資料

知識與理解成績闡釋

初始階段：你正處於瞭解體力活動所需的知識與理解的初始階段。你可以通過嘗試瞭解更多有關活動的資料，來獲得更多樂趣並增進健康；或與老師、教練、家人或朋友討論有關體力活動的資料，將有助於增進瞭解；或可閱讀有關體育活動的書籍。

發展階段：你在獲取有關體力活動的知識方面得到進展，你的評分與其他同齡兒童相約。你可以通過盡可能多地瞭解有關體力活動的知識來獲得更多樂趣並增進健康；或可以通過與老師、教練、家人或朋友討論體力活動來增長知識；你也可以嘗試閱讀有關體力活動的書籍，有助於加深理解。

完成階段：你符合所建議的體力活動知識水平，你的評分顯示你的身體處於健康水平。你可以通過向老師、教練、家人或朋友詢問問題，來增加體力活動的知識，從而繼續保持這種優異表現；你亦可嘗試閱讀有關體力活動的更多資料。

優勝階段：你在體力活動的知識測試方面的表現非常出色，你的評分顯示你的身體處於非常健康的水平，請繼續保持這種優秀表現！



動機與信心評分

動機與信心領域中每個單項分3個評估組，每組滿分2.5分，每個單項滿分7.5分。最高評分為30分。

內在動機（初始問題：你為什麼進行活動？）

各項評分分別如下：

- 對我來說不正確= 0.5分
- 對我來說不完全正確= 1.0分
- 對我來說有時是正確= 1.5分
- 對我來說通常是正確= 2.0分
- 對我來說完全正確= 2.5分

體力活動能力（初始問題：你對活動的感覺如何？）

各項評分如下：

- 與我完全不符= 0.5分
- 與我不完全相符= 1.0分
- 有時與我相符= 1.5分
- 與我很相符= 2.0分
- 與我完全相符= 2.5分



從「最相符描述」組別中對「偏好」和「充分」程度進行評分：

- 偏好評分：基於以下3個問題的答覆來確定體力活動的偏好評分：

	對我來說 完全正確	對我來說 部分正確	對我來說 完全正確	對我來說 部分正確	
有些兒童不喜歡玩遊戲	0.6	1.2	2.5	1.8	其他兒童非常喜歡玩遊戲
有些兒童認為運動沒有多少樂趣	0.6	1.2	2.5	1.8	其他兒童認為運動有趣
有些兒童不喜歡運動	0.6	1.2	2.5	1.8	其他兒童非常喜歡運動
偏好總評分 (全部問題)					

偏好評分（範圍為1.8-7.5）=以上問題的評分總和

- 充分性評分：基於以下3個問題的答覆來確定體力活動的自我能力評分：

	對我來說 完全正確	對我來說 部分正確	對我來說 完全正確	對我來說 部分正確	
有些兒童擅長玩遊戲	2.5	1.8	0.6	1.2	其他兒童發現玩遊戲很難
有些兒童在大部分運動中表現不錯	2.5	1.8	0.6	1.2	其他兒童覺得他們不擅長運動
有些兒童能夠輕鬆地學會玩遊戲	2.5	1.8	0.6	1.2	其他兒童覺得很難學會玩遊戲
充分性總評分（全部問題）					

充分性評分（範圍為1.8-7.5）=以上問題的評分總和

動機與信心領域成績計算

$$\begin{array}{ccccccc} \text{偏好範圍} & & \text{充分性範圍} & & \text{內在動機範圍} & & \text{能力範圍} \\ 1.8-7.5 & + & 1.8-7.5 & + & 1.5-7.5 & + & 1.5-7.5 \end{array}$$

=動機和信心領域評分（滿分30分）

動機與信心領域成績說明

	初始階段	發展階段	完成階段	優勝階段
女童				
8歲	<16.2	16.2-22.3	22.4-24.8	> 24.8
9歲	<16.2	16.2-22.5	22.6-24.8	> 24.8
10歲	<16.2	16.2-22.5	22.6-24.8	> 24.8
11歲	<16.2	16.2-22.5	22.6-25.0	> 25.0
12歲	< 16.3	16.3-22.5	22.6-25.0	> 25.0
男童				
8歲	< 16.3	16.3-23.0	23.1-25.3	> 25.3
9歲	< 16.7	16.7-23.3	23.4-25.7	> 25.7
10歲	< 16.8	16.8-23.5	23.6-26.0	> 26.0
11歲	< 16.8	16.8-23.7	23.8-26.0	> 26.0
12歲	< 16.8	16.8-23.7	23.8-26.2	> 26.2

**基於從10,000餘名加拿大兒童收集的資料

動機與信心領域成績闡釋

初始階段：你正處於有動機與信心以進行體力活動的初始階段。你可以嘗試了解你喜歡或不喜歡的有關體力活動的事項，從而獲得更多樂趣和增進健康；或和老師、家人或朋友討論如何通過體力活動做你喜歡的更多事情，或者如何改變你不喜歡的事情。

發展階段：你正積累所需的動機與信心從而通過體力活動來增進健康，你的評分與其他同齡兒童相仿。你可以通過做你喜歡的體力活動，來獲得更多樂趣和增進健康。向老師，家人或朋友詢問如何通過體力活動做更多有趣的事情。

完成階段：你正達到建議的動力和信心水平。你的評分有助於你的身體處於健康的水平。通過各種方法使體力活動變得更為有趣和享受，從而繼續保持這種優秀表現。

優勝階段：你在體力活動的動機與信心方面表現出色。你的評分表明你的身體很健康。請繼續保持這種優秀表現！



知識與理解領域評估兒童在
體力活動、技能和適能方面
的知識。



A photograph of three children hiking through a forest. They are walking on a large, mossy log. The child in the foreground is a boy wearing an orange shirt and white shorts, carrying a blue backpack. Behind him, another child is partially visible, and to the left, a third child is also visible. The background is filled with lush green foliage.

貢獻，參考資料， CAPL-2已發表論文



貢獻

以下組織對CAPL-2做出巨大貢獻:

- Carleton University Sport Camp
- Renfrew Country District School Board
- YMCA/YWCA of the National Capital Region
- City of Ottawa Summer Camp, Stittsville
- Randy Ruttan and staff from the Upper Canada School District
- Bob Thomas and staff from the Ottawa Catholic School Board
- RBC-CAPL-2 Learn to Play Site Principal Investigators:
Kristal Anderson, Kirstin Lane, Dwayne Sheehan, Jennifer Copeland, Luc Martin, Melanie Gregg, Nathan Hall, Sarah Woodruff, Brenda Bruner, Barbi Law, François Trudeau, Claude Dugas, Angela Kolen, Michelle Stone, Travis Saunders, Dany MacDonald
- Staff from the HALO Research Group:
Mark Tremblay, Pat Longmuir, Charles Boyer, Meghann Lloyd, Emily Knight, Stacey Alpous, Travis Saunders, Joel Barnes, Michael Borghese, Richard Larouche, Geneviève Leduc, Kevin Belanger, Laura Callendar, Daun Lynch, Peter Breithaupt, Allana LeBlanc, Kimberly Grattan, Stella Muthuri, Allison McFarlane, Katie McClelland, Kendra Brett, Amélie Fournier, Annie Macartney, Emily Ertel, Justin Lang, Greg Traversy, Christian Lizotte, Jacob Racek, Anne Marie Hospod, Laura Harding



參考資料

Active Healthy Kids Canada (2010). Healthy Habits Start Earlier Than You Think – The Active Healthy Kids Canada Report Card on Physical Activity for Children and Youth. Toronto: Active Healthy Kids Canada, 12-13.

Active Healthy Kids Canada (2011). Don't Let This Be the Most Physical Activity Our Kids Get After School – The Active Healthy Kids Canada Report Card on Physical Activity for Children and Youth. Toronto: Active Healthy Kids Canada, 9-18.

Arderin CI, Janssen I, Ross R, Katzmarzyk PT (2004). Development of health-related waist circumference thresholds within BMI categories. *Obesity Research*, 12(7), 1094-1103.

American Academy of Pediatrics, Committee on Public Education (2001). Children, adolescents, and television. *Pediatrics*, 107, 423-426.

Barnett LM, van Beurden E, Morgan PJ, Brooks LO & Beard JR (2008). Does childhood motor skill proficiency predict adolescent fitness? *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 40, 2137-2144.

Barnett LM, van Beurden E, Morgan PJ, Brooks LO, Beard, JR (2009). Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *Journal of Adolescent Health*, 44, 252-259.

Boyer C, Tremblay MS, Saunders TJ, McFarlane A, Borghese M, Lloyd M, Longmuir PE (2013). Feasibility, Validity and Reliability of the Plank Isometric Hold as a Field-Based Assessment of Torso Muscular Endurance for Children 8 to 12 Years of Age. *Pediatric Exercise Science*, 25(3), 407-422.

Carrel AL, et al. (2012). Standardized childhood fitness percentiles derived from school-based testing. *Journal of Pediatrics*, 161, 120-124.

Chaput JP, Tremblay A (2007). Does short sleep duration favor abdominal adiposity in children? *International Journal of Pediatric Obesity*, 2(3), 188-191.

Colley R, Connor Gorber S, Tremblay MS. (2010). Quality control and data reduction procedures for accelerometry-derived measures of physical activity. *Health Reports*, 21(1), 1-8.

Colley RC, Janssen I, Tremblay MS (2012). Daily step target to measure adherence to physical activity guidelines in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44(5), 977-982.

CSEP (2013). Canadian Society for Exercise Physiology Physical Activity Training for Health (CSEP-PATH). Ottawa, Ontario.

Eisenmann JC, Laurson KR, Wickel EE, Gentile D, Walsh D (2007). Utility of pedometer step recommendations for predicting overweight in children. *International Journal of Obesity*, 31, 1179-1182.

Garcia AW, Norton Broda MA, Frenn M, Coviak C, Pender NJ, Ronis DL (1995). Gender and developmental differences in exercise beliefs among youth and prediction of their exercise behaviour. *The Journal of School Health*, 65, 213-219.

Francis CE, et al. (2016). Developing a physical literacy model and relative factor importance within the Canadian Assessment of Physical Literacy: Results of a Delphi Process. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 214-222.

Hay JA (1992). Adequacy in and predilection for physical activity in children. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 2(3), 192-201.

- Kim J, et al. (2005).** Relationship of physical fitness to prevalence and incidence of overweight among school children. *Obesity Research*, 13(7), 1246-1254.
- Larouche R, Lloyd M, Knight E, Tremblay MS (2011).** Relationship between active school transport and body mass index in grades 4-to-6 children. *Pediatric Exercise Science*, 23, 322-330.
- Lloyd M, Tremblay MS (2009).** Introducing the Canadian Assessment of Physical Literacy. In Children and exercise XXV: The proceedings of the 25th pediatric work physiology meeting. G Baquet and S Berthoin Eds.
- Lloyd M, Colley RC, Tremblay MS (2010).** Advancing the debate on 'fitness testing' for children: Perhaps we're riding the wrong animal. *Pediatric Exercise Science*, 22, 176-182.
- Longmuir P (2013).** Understanding the Physical Literacy Journey of Children: the Canadian Assessment of Physical Literacy. International Council of Sport Science and Physical Education. Bulletin 65.
- Meredith MD, Welk GJ (2010).** FitnessGram & ActivityGram: Test Administration Manual. Dallas, Texas: The Cooper Institute.
- Pabayo R, Gauvin L, Barnett TA, Nikiema B, Seguin L (2010).** Sustained active transportation is associated with a favorable body mass index trajectory across early school years. Findings from the Quebec Longitudinal Study of Child Development birth cohort. *Preventive Medicine*, 50(Suppl. 1), S59-S64.
- President's Council on Physical Fitness and Sports (2005).** The President's Challenge Physical Activity and Fitness Awards Program. Bloomington, Indiana: President's Council on Physical Fitness and Sports, US Department of Health and Human Services.
- Sedentary Behaviour Research Network (2012).** Standardized use of the terms 'sedentary' and 'sedentary behaviours'. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, 37, 540 - 542.
- Tremblay MS, Lloyd M (2010).** Physical literacy measurement - the missing piece. *Physical and Health Education Canada Journal*, 76(1), 26-30.
- Tremblay MS, LeBlanc AG, Janssen I, Kho ME, Hicks A, Murumets K, Colley RC, Duggan M (2011-A).** Canadian sedentary behaviour guidelines for children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36(1), 59-64.
- Tremblay MS, LeBlanc AG, Kho ME, Saunders TJ, Larouche R, Colley RC, Goldfield G, Gorber SC (2011-B).** Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 98.
- Tremblay MS, Warburton DE, Janssen I, et al (2011-C).** New Canadian physical activity guidelines. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36(1), 36-46.
- Tudor-Locke C, Pangrazi RP, Corbin CB, et al. (2004).** BMI-referenced standards for recommended pedometer-determined steps/day in children. *Preventive Medicine*, 38(6), 857-864.
- Tudor-Locke CL, McClain JJ, Hart TL, Sission SB, Washington TL (2009).** Pedometer methods for assessing free-living youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(2), 175-184.
- Whitehead, M (2001).** The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2), 127-138.
- Whitehead, M (Ed.) (2010).** Physical literacy: Throughout the lifecourse. Oxfordshire, England: Routledge.

CAPL-2已發表論文

Francis CE, Longmuir PE, Boyer C, et al. (2016). Developing a physical literacy model and relative factor importance within the Canadian Assessment of Physical Literacy: Results of a Delphi process. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 214-222.

Longmuir PE, Tremblay MS (2016). Top 10 research questions related to physical literacy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(1), 1-8.

LeBlanc AG, Boyer C, Borghese MM, Chaput JP, Leduc G, Tremblay MS, Longmuir PE (2016). Canadian physical activity and screen time guidelines: Do children know? *Health Behaviour and Policy Review*, 3(5): 444-454.

Lizotte C, Larouche R, LeBlanc AG, Longmuir PE, Tremblay MS, Chaput JP. (2016). Investigation of new correlates of physical literacy in children. *Health Behavior and Policy Review*, 3(2), 110-122.

Longmuir PE, Boyer C, Lloyd M, Yang Y, Boiarskaia E, Zhu W, Tremblay MS (2015). The Canadian Assessment of Physical Literacy: Methods for Children in Grades 4 to 6 (8 to 12 years). *BMC Public Health*, 15, 767.

Longmuir PE, Boyer C, Lloyd M, Borghese MM, Knight E, Saunders TJ, Boiarskaia E, Zhu W and Tremblay MS (2015). Canadian Agility and Movement Skill Assessment: Validity, objectivity and reliability evidence for children 8 to 12 years of age. *Journal of Sport and Health Science*, 1-10.

Larouche RL, Boyer C, Tremblay MS, Longmuir PE. (2014). Physical fitness, motor skill and physical activity relationships in Grade 4 to 6 children. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 39(5), 553-559.

Boyer C, Tremblay MS, Saunders TJ, McFarlane A, Borghese M, Lloyd M, Longmuir PE (2013). Feasibility, Validity and Reliability of the Plank Isometric Hold as a Field-Based Assessment of Torso Muscular Endurance for Children 8 to 12 Years of Age. *Pediatric exercise science*, 25(3), 407-422.

Longmuir P (2013). Understanding the Physical Literacy Journey of Children: the Canadian Assessment of Physical Literacy. *Bulletin - Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 276-282.

Larouche R, Lloyd M, Knight E, Tremblay MS (2011). Relationship between active school transport and body mass index in grades 4-to-6 children. *Pediatric Exercise Science*, 23, 322-330.

Lloyd M, Colley RC, Tremblay MS (2010). Advancing the debate on 'fitness testing' for children: Perhaps we're riding the wrong animal. *Pediatric Exercise Science*, 22, 176-182.

Tremblay MS, Lloyd M (2010). Physical literacy measurement - the missing piece. *Physical and Health Education*, 76(1), 26-30.

Lloyd M, Tremblay MS (2009). Introducing the Canadian Assessment of Physical Literacy. In *Children and exercise XXV: The proceedings of the 25th pediatric work physiology meeting*. G Baquet and S Berthoin Eds.

健康生活與肥胖研究小組
(HALO) 自2008年起負責
開發CAPL-2系統。



附錄



附錄A：同意書樣本

這項研究的主題是什麼？

加拿大身體素養評估

這項研究的實施者是誰？

[姓名和聯繫方式]

示例：

研究協調員Kevin Belanger先生，CHEO研究所健康
生活和肥胖研究小組

電話：613-737-7600 x 4408,

電子郵件：kbelanger@cheo.on.ca

<<插入合作機構的名稱>>已批准本項研究。

我們為什麼要從事這項研究？

我們之所以從事這項研究，是因為教師、教練和其他體力活動組織者告訴我們，他們需要一種新方法來測量兒童在身體和健康教育方面的表現。我們所創建測試方法的名稱是加拿大體育素養評估。「體育素養」是指一切使兒童能夠健康、積極和愉快地生活的素養。現時有很多方法可以測量兒童在諸多學科方面（例如數學和語言）的學習情況，但只有很少的體育素養測量標準，因此我們創建了這個最新的標準。透過準確和可靠的方法來測量體育素養，將有助我們辨別尚未瞭解健康與積極生活方式的兒童。它還有助我們更好地評估旨在鼓勵體力活動和健康生活的計劃，使兒童不會因超重而產生健康問題。

兒童會在研究期間做什麼活動？

加拿大身體素養評估包含了許多兒童在體育課中的常見練習與活動。每項活動要求兒童「做到最佳」和「盡力而為」，因此，儘管兒童可隨時停止任何活動，但是在研究期間必須非常努力地運動。而在參與健身課時，應指示兒童儘量穿合適的服裝（合適的運動鞋和運動服）。

在兒童嘗試任何研究活動之前，我們會詢問其是否願意參與。兒童可選擇「同意」或「拒絕」參與，即使家長希望其參與，我們亦會尊重兒童的決定。如果兒童同意參與，我們會記錄其性別、年齡和年級。然後，要求兒童完成以下每項任務：

- CAMSA - 包括跑步時的跳、跳躍、接球、投球和踢球
- 平板支撐 - 一種在類瑜伽活動和運動訓練中通常使用的核心力量鍛煉方法：僅靠腳趾和前臂支撐身體
- 15/20折返跑（嘟嘟聲測試） - 在健身房來回跑步，並逐漸加快速度。受測者將不斷跑步，直至身體疲倦或者無法以更快速度跑步。
- 問卷 - 通過書面或電腦來回答有關體力活動的問題。這些問題會使我們知悉兒童對體力活動、身體適能及運動技能的瞭解情況。問題亦會詢問兒童對體力活動的興趣。

- 計步器 - 佩戴在皮帶或腰帶上的小型方形裝置，可測量兒童在8天內每天的步數。除了兒童游泳或洗澡時外，兒童在清醒期間應一直佩戴計步器。計步器只測量步數，不會測定活動類型或兒童位置。另外，還要求兒童記下未佩戴計步器的時間以及佩戴時所做的活動。非常重要，請於在研究結束時將計步器歸還我們。但是，如果丟失而完全找不到，則無需購買替代品。

如果家長拒絕讓兒童參與本項研究，該兒童則由教師看管，並參與適當的活動，而該項目中的其他兒童將同時完成本項研究。

所有活動均在兒童的上學機構中進行，兒童的教師/組織者/老師一直在場。大多數活動將在體育館進行。

誰可以參與這項研究？

10個試點場所的8-12歲兒童可參與這項研究。

有興趣讓兒童參與這項研究兒童的教師、組織者、老師和娛樂提供者、健康機構和/或學校亦會參與。

體力活動和適能測試對於大多數兒童來說都是安全的，在這項研究中所做的活動與兒童在體育課中通常做的活動相類似。請家長向我們提供有關兒童健康狀況和家族病史的資料，這有助我們增加研究項目的趣味性，同時確保兒童的安全。請填寫隨附的「兒童體力活動」篩選表，並連同同意書一起交還專案組織者。如果家長對篩選表中要求提供的資料有任何疑問，請聯繫：通過[李明慧 博士生] 中的電話 [(852) 39436757] 聯繫或發送電子郵件致 [venuslmh@link.cuhk.edu.hk]。（【】內疑似要填實負責人資料）



兒童在研究期間可能會發生什麼？

我們不希望參與本項研究的兒童發生不幸。這項研究中的所有活動與兒童在正規體育課中所做的活動相類似。本項研究中沒有刺激性或侵犯性程序。與任何類型的體力活動一樣，兒童有少許摔倒或受傷的風險。

但是，所有的研究設備都與兒童在身體教學中使用的設備相類似，而我們的首要任務是確保兒童的安全。所有研究人員均曾接受急救和CPR培訓，如果有兒童受傷，將遵循標準的組織政策予以救治。

CAPL-2方案的設計也考慮到學生情緒上的安全。在所有評估過程中，鼓勵評估員創造安全、友善和溫馨的氛圍。根據CAPL-2培訓材料中概括的原則，必須使兒童有機會選擇退出任何活動，且不會遭到懲罰或負面回饋，在評估過程中將實施這些原則。

萬一兒童因參與本項研究而受傷，將按照有關傷害賠償的慣常法律規則進行賠償。簽署本同意書，不會導致家長放棄合法權利，亦不會免除調查員和主辦方所應承擔的法律與專業責任。

兒童或家長通過參與這項研究能夠得到什麼？

家長和兒童不會因參與這項研究而獲得報酬或獎勵。我們不會承諾家長因兒童參與這項研究而獲得任何利益。

我們在這項研究中收集的資料將有助於我們評估娛樂組織者、公共健康人員和/或學校教師對8-12歲兒童實施加拿大體育素養評估的完善程度。在將來，娛樂提供者、保健單位、學校教師和研究人員能夠利用加拿大體育素養評估來幫助兒童解決體力活動參與問題。

兒童是志願性地參與這項研究。即使已完成研究中的測試專案，家長或兒童亦可隨時退出本研究。無論參與還是退出研究，均不會影響兒童的課程成績。



知悉兒童參與這項研究的人士

我們收集的資料不會標明兒童身份。我們將使用標識碼（而非兒童姓名）來識別兒童，只有研究員知悉這些資料的對象。本項研究中收集的資料將存放在安全場所。有關兒童的所有資料均會進行編號，其中不包含兒童的姓名。姓名清單與相對應的編號將分開存儲。

通過上述舉措，只有參與這項研究員方可獲得研究期間收集的研究資料。但是，在某些情況下，其他人也可能獲得研究資料。東安大略省兒童醫院（CHEO）研究倫理委員會成員可出於審計目的而獲得研究記錄。在涉嫌虐待兒童、對自己或他人可能造成傷害或者基於法院命令要求提供資料時，亦會提供研究資料。

在公佈所有的研究結果後，研究期間所收集的編碼資料將存儲7年。此後，所有記錄將按照加拿大研究資料法規的要求予以銷毀。整體研究結果可出於科學目的予以公佈，但研究參與者的身份將予保密。我們不會發佈可識別兒童或兒童所在機構的資料。如果我們希望發佈能夠識別兒童或兒童所在機構的資料，將聯繫家長並要求家長為該出版物簽署一份單獨的同意書。

如果家長對研究有疑問，應聯繫誰？

如果家長對本項研究有任何疑問，請通過電話或通過電子郵件 [venuslmh@link.cuhk.edu.hk] 聯繫[李明慧 博士生]。（需於【】內填上負責人資料）

本項研究已通過[香港中文大學體育運動科學系]的審查和批准。[香港中文大學體育運動科學系]是其領導下的委員會，其中包括來自不同專業背景的人員。目標是確保維護參與研究相關人員的權利和福利。這種批准並不會取代家長或兒童基於最適合自身的決定和選擇所作出的判斷。儘管[香港中文大學體育運動科學系]無法提供有關該項研究的任何健康相關資料，但你可聯繫他們以獲取有關參與者在研究中所有權限內的資料。[香港中文大學體育運動科學系]在履行職責時可審查研究記錄。（需於【】內填上資料）

CAPL-2家長/監護人 知情同意書

本人，_____ (姓名)，

是（兒童姓名）_____的家長/監護人，在此

- ☐ **同意**自己的孩子參與上述研究。
- ☐ **不同意**自己的孩子參與上述研究。

（檢查上述語句以表明是否同意）

本人已閱讀並理解所附的研究資料，或者相關方已就所附資料向本人進行口頭解釋。本人理解兒童將被要求盡力參與運動，並盡力為每種運動做好準備。本人已充分瞭解這項研究的詳情，並有機會討論本人的擔憂。本人理解可隨時要求兒童退出，或者不回答令我們感到不舒服的問題，在這種情況下，兒童的表現結果不會受到影響。本人已收到一份研究資料副本和同意書。

家長/監護人姓名

家長簽字

日期

在兒童完成研究項目後，家長將收到一封包含登錄名和密碼的信件。這些資料將使家長在保密的情況下獲得兒童的研究結果。

有關更多資料，請訪問：<http://www.cheori.org/halo/>



附錄B：CAPL-2兒童同意書

這項研究的名稱是什麼？

我進行活動的水平如何？

這項研究的實施者是誰？

[姓名]。他們在[機構或組織名稱]中工作。你可以撥打電話[電話號碼]與他們聯繫。<<插入合作機構的名稱>>已批准本項研究。（需填上資料）

我們為什麼要從事這項研究？

教師和教練希望採用一種新方法來瞭解兒童在活動中的表現如何，因此我們正進行這項研究。這有助於他們瞭解兒童是否正在學習有關身體健康所需的一切知識。

在研究期間將做什麼？

兒童會做很多體育課上開展的類似活動。我們會要求你回答一些問題。在健身房，我們會要求你嘗試以下每項任務：

- 在跑步時進行跳躍、投球和踢球的敏捷訓練。
- 只依靠腳趾和肘部的支撐，保持身體平直。
- 在健身房折返跑，並逐漸加快跑速。
- 回答有關體力活動的問題。
- 在8天內每天佩戴小型步數計數器（尺寸小於手機）。請將該計數器配戴在皮帶或腰帶上，以計算步數。

所有研究活動將在校園、娛樂小組、保健單位或學校舉行，老師/組織者也將在場。大多數活動將在體育館完成。你也可以選擇不參與研究，並和老師/負責人呆在一起。非常重要的一點是將步數計數器交還我們，以供其他兒童使用。如果步數計數器丟失，並且你和父母盡力尋找後仍無法找到，請告訴我們。你不必購買新的計數器。

這項研究是否會帶來益處或損害？

我們不希望參與本項研究的兒童發生不幸。在跑步和做其他活動時，兒童可能跌倒或發生碰撞——在體育課中也可能發生此類事件。

我們不會因為兒童參與這項研究而贈與任何物品。另外，學到的知識可幫助其他兒童在將來更為健康。

知悉兒童參與這項研究的人士

在本項研究中將安全存儲兒童的所有書面資料，並且對個人資料予以保密。如果兒童不想參與，則可予以拒絕，我們獲得的資料不會向兒童和父母以外的任何人分享。研究小組還將查看資料以進行研究，但只會通過編號（而非真實姓名）來瞭解相關資料。這項研究不會改變兒童的分數，兒童可隨時決定停止參與研究。

CAPL-2兒童同意書

本人，_____（兒童姓名），
同意參與這項研究。

相關資料已向兒童進行口頭解釋。已向兒童告知有關這項研究的所有內容，其有機會討論這項研究。兒童知悉其可隨時改變想法並停止參與研究。兒童還知悉其不必回答令他們感到不舒服問題或者做此類事情。兒童知悉其課程成績不會因正進行的研究而受到影響。兒童已收到研究資料副本和同意書。

獲得同意的人員姓名	簽字	日期
-----------	----	----

有關更多資料請訪問以下網址：<http://www.cheori.org/halo/>



附錄C：兒童體力活動的篩選事項

家長/監護人姓名：_____

兒童姓名：_____

體力活動和適能測試對大多數兒童而言都是安全的。但是，兒童在做特定類型的活動時應保持謹慎。

請回答以下問題，以協助我們適當地監控兒童的活動。

1. 醫療保健專業人員是否曾告訴過兒童不得從事某些類型的運動或體力活動？請作答。

是 否

2. 當兒童從事運動或體力活動時，是否有任何特殊的考慮因素？請作答。

是 否

3. 如果上述任一問題的回答為「是」，請說明特殊考慮事項或者兒童目前不得從事的運動或體力活動類型：

附錄D：事故報告

每個管理CAPL-2的組織均應自行制定風險管理計劃，其中包括緊急行動計劃。在任何事件中，應首先評估狀況，以確定是否發生緊急醫療事件，以及是否應將現場急救員呼叫到現場。如果構成緊急情況，則應啟動應急計劃。如果相關組織未制定適當的現場急救員計劃，以下是相關指南：

初始回應

- 控制現場（就現場發生的事情作出指示並予批准）。
- 確保提供必要的急救和醫療服務。
- 控制潛在的二次事故/事件（確定可能造成的額外傷害/設備/財產損失）。
- 查明現場證據來源（可分為4類）：
 - 擁有與事件或證人相關資料的任何人；
 - 人員、設備或物品的位置（包括環境條件）；
 - 與任何身體專案或事件影響相關的部分；
 - 與事件相關的任何紙本檔案
- 確認潛在損失（損失的嚴重程度，如何避免損失？）
- 通知適當的人員（如董事或職業健康人員（若適用））

文檔

- 填寫事故調查表，包括任何照片或其他相關資料
- 確保已填寫員工事件表併發送給HALO團隊



報告表

	組織：	日期：
說明相關事件如何發生：		
兒童受傷時正從事哪項活動？	☐ CAMSA ☐ 15/20米折返跑 ☐ 平板支撐 ☐ 問卷 ☐ 其他：	
受到哪種傷害：	☐ 骨頭折斷 ☐ 挫傷 ☐ 擦傷 ☐ 腳踝扭傷 ☐ 虛脫 ☐ 其他：	
將來如何減少發生這種傷害的可能性？		

**請將本表格寄回健康生活和肥胖研究小組，電子郵箱：info@capl-eclp.ca

附錄E：15米/20米折返跑換算表

PACER Conversion Chart

Use this chart to convert scores on the 15-M PACER to a 20-M score to enter in the *FITNESSGRAM* software.

Level	Laps																			
1	15 M	1	2	3	4	5	6	7	8	9										
	20 M	1	2	2	3	4	5	5	6	7										
2	15 M	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19									
	20 M	8	8	9	10	11	12	12	13	14	15									
3	15 M	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								
	20 M	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23								
4	15 M	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42							
	20 M	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32							
5	15 M	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54							
	20 M	33	34	35	35	36	37	38	38	39	40	41	41							
6	15 M	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67						
	20 M	42	43	44	45	45	46	47	48	48	49	50	51	51						
7	15 M	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80						
	20 M	52	53	54	55	55	56	57	58	58	59	60	61	61						
8	15 M	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94					
	20 M	62	63	64	65	65	66	67	68	68	69	70	71	72	72					
9	15 M	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108					
	20 M	73	74	75	75	76	77	78	78	79	80	81	82	82	83					
10	15 M	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123				
	20 M	84	85	85	86	87	88	88	89	90	91	92	92	93	94	94				
11	15 M	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138				
	20 M	95	96	97	98	98	99	100	101	102	102	103	104	105	105	106				
12	15 M	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154			
	20 M	107	108	108	109	110	111	111	112	113	114	114	115	116	117	117	118			
13	15 M	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171		
	20 M	119	120	121	121	122	123	124	124	125	126	127	128	128	129	130	130	131		
14	15 M	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188		
	20 M	132	133	134	134	135	136	137	137	138	139	140	140	141	142	143	143	144		
15	15 M	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	
	20 M	145	146	147	147	148	149	149	150	151	152	152	153	154	154	155	156	156	157	
16	15 M	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	
	20 M	158	159	160	160	161	162	163	163	164	165	166	166	167	168	169	170	170	171	
17	15 M	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	
	20 M	172	173	174	174	175	176	177	177	178	179	179	180	181	181	182	183	184	185	
18	15 M	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	
	20 M	186	187	188	188	189	190	190	191	192	193	193	194	195	196	197	197	198	199	
19	15 M	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	
	20 M	201	202	203	203	204	205	206	206	207	208	208	209	210	210	211	212	213	214	
20	15 M	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	
	20 M	216	217	218	218	219	220	221	221	222	223	224	224	225	226	227	228	229	230	

附錄F：CAPL-2問卷

知識與理解領域 (加拿大體育素養評估)

年級：(請作答)

1 2 3 4 5 6 7 8

性別：(請作答) 男 女

出生月份：(請作答)

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

年齡：(請作答)

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

在本項目中，當我們談論體力活動時，是指你四處走動、玩耍或運動。體力活動是一種可以使心跳或呼吸加快的任何活動。

我們為什麼問你這些問題？因為我們想知道與你相似的兒童如何看待體力活動、運動和鍛煉。

請記住：

- 答案沒有對錯之分。我們只想知道你的想法。
- 如果不知道答案，請盡可能猜測一下。
- 測試沒有時間限制，所以按照需要的時間作答。

1. 你和其他兒童每天做多少分鐘使心跳和呼吸加快的體力活動（例如快走或跑步）？計算你在學校活動的時間，以及在家裡或者家附近活動的時間。
 - a) 20分鐘
 - b) 30分鐘
 - c) 60分鐘或1小時
 - d) 120分鐘或2小時
2. 有許多不同種類的適能方式。其中一種被稱為耐力適能、有氧適能或心肺適能。心肺健康是指.....（選擇正確答案）
 - a) 肌肉推、拉或伸的能力。
 - b) 心臟泵血和肺部供氧的能力。
 - c) 身高與體重相匹配。
 - d) 我們做所喜歡運動的能力。
3. 肌肉力量或肌肉耐力是指.....（選擇正確答案）
 - a) 肌肉推、拉或伸的能力。
 - b) 心臟泵血和肺部供氧的能力。
 - c) 身高與體重相匹配。
 - d) 我們做所喜歡運動的能力。
4. 如果你想在運動技能（例如踢球和接球）上取得更好表現，最好的辦法是什麼？（請作答）
 - a) 閱讀關於踢球和接球的書籍
 - b) 等到長大
 - c) 嘗試運動或者做更多活動
 - d) 觀看視頻、上課或讓教練教導如何踢球和接球
5. 以下關於莎莉的故事缺失一些詞語。請在下麵填寫缺失的詞語。每個單詞只能用來填寫故事中的一個空白區域。

有趣

耐力

好處

伸展

脈搏

力量

莎莉嘗試每天進行活動。每天跑步對她的心肺有好處。薩利認為體力活動是_____的，並且對她有_____。在運動隊的練習中，她更多地進行跑步來改善她的_____。在團隊中還做俯臥撐和仰臥起坐等練習，以增加她的_____。在放鬆時，她進行__，這可以提高靈活性並減慢心率。在運動後，她檢查心率，心率也被稱為_____。

6. 在過去一周（7天）有多少天參與體力活動的總時間至少達每天60分鐘？（指使心率和呼吸加快的所有活動時間）
 - a) 0天
 - b) 1天
 - c) 2天
 - d) 3天
 - e) 4天
 - f) 5天
 - g) 6天
 - h) 7天

最相符描述

對於前幾個問題，你必須閱讀2句話，然後選擇與你**最相符的描述**。請作答以下**樣題**：

有些兒童的臉上有一個鼻子！	但是 其他兒童的臉上有三個鼻子！
---------------	-------------------------

這對於你來說應該不太難！一旦選擇與你更為相符的句子，然後必須決定它是**完全正確**還是**部分正確**。

下麵是供你作答的另一個樣題。請記住，在回答問題時你需要做兩件事：

- 1) 首先選擇與你更為相符的句子
- 2) 然後在樣題2中勾選對你來說**完全正確**還是**部分正確**的方框：

有些兒童喜歡玩電腦	但是 其他兒童不喜歡玩電腦
☐ 完全正確 ☐ 部分正確	☐ 完全正確 ☐ 部分正確

現在請做好準備開始填寫此表格。請記住，在每個方框中，你需要選擇與你最相符的內容，然後勾選「完全正確」或「部分正確」的方框。請仔細填寫整個表格。如果有問題請提問！如果已準備好，現在就可以開始。

請務必填寫每頁內容！

最相符描述

有些兒童不喜歡玩遊戲 ☐ 完全正確 ☐ 部分 正確	但是	其他兒童非常喜歡玩遊戲 ☐ 完全正確 ☐ 部分 正確
有些兒童擅長玩遊戲 ☐ 完全正確 ☐ 部分 正確	但是	其他兒童發現玩遊戲很難 ☐ 完全正確 ☐ 部分 正確
有些兒童認為運動沒有多少樂趣 ☐ 完全正確 ☐ 部分 正確	但是	其他兒童認為運動有趣 ☐ 完全正確 ☐ 部分 正確
有些兒童在大部分運動中表現不錯 ☐ 完全正確 ☐ 部分 正確	但是	其他兒童覺得他們不擅長運動 ☐ 完全正確 ☐ 部分 正確
有些兒童不喜歡運動 ☐ 完全正確 ☐ 部分 正確	但是	其他兒童非常喜歡運動 ☐ 完全正確 ☐ 部分 正確
有些兒童能夠輕鬆地學會玩遊戲 ☐ 完全正確 ☐ 部分 正確	但是	其他兒童覺得很難學會玩遊戲 ☐ 完全正確 ☐ 部分 正確

你為什麼進行活動？

兒童可以通過活動來做各種事情：

- 鍛煉（走路、健身或健身課程）
- 在外面玩或者活動（如在公園玩耍）
- 運動（如足球、網球、曲棍球、舞蹈或游泳）

以下是你進行活動的一些原因。

請閱讀每個選項，並告訴我們其真實程度如何。

我進行活動的原因是.....

	不正確	不完全正確	有時正確	通常正確	完全正確
活動有趣	☐	☐	☐	☐	☐
我享受活動	☐	☐	☐	☐	☐
我喜歡活動	☐	☐	☐	☐	☐

你對活動的感覺如何？

以下是描述兒童對活動（如玩遊戲、在外面玩和做運動）的感受。

請閱讀每個選項，並告訴我們每一項與你相符的程度。

	與我完全不符	與我不完全相符	有時與我相符	與我很相符	與我完全相符
當玩遊戲時，我認為感覺很好	☐	☐	☐	☐	☐
相比其他兒童，我覺得我做得很好	☐	☐	☐	☐	☐
當進行活動時，我的技能很高	☐	☐	☐	☐	☐

感謝幫助！

