

乙部 計劃撮要：科技與體育獎勵計劃

(一) 計劃目的

1. 提升學生的體適能，包括心肺耐力、肌力、柔軟度、降低體脂肪。
2. 配合「更新體育學習領域課程」，為校本體育課程增加學習元素；
3. 教師可透過資訊科技監察學生運動進度，更準確及有效評估及分析學生的體能狀況，找出較弱學生加以培訓，同時栽培潛質學生，照顧不同程度學生需要；
4. 幫助家長隨時監察子女的運動進度，了解子女的體能變化，鼓勵恆常運動；同時將此運動推廣至家庭，作為親子活動之一；
5. 培訓體育教師，獲取體適能相關資歷，弘揚本計劃。

(二) 受惠人數

1. 香港佛教聯合會屬下共 7 間小學學生約 1000 人、教師 75 人
2. 鼓勵學校家長參與：約 2000 人
3. 元朗區內幼稚園：18 間
4. 全港中小學

(三) 計劃時期及時間表

2017 年 11 月至 2019 年 8 月，共 22 個月

第一階段：籌備期(2017 年 11 月至 2017 年 12 月) 成立工作小組，購置設備及制訂工作計劃

第二階段：追蹤訓練計劃 (2017 年 12 月至 2018 年 6 月) 學生體驗環節，各校推行「七分鐘運動」

第三階段：總結、評核及推廣 (2018 年 7 月至 8 月) 聯校挑戰賽與體驗日，總結報告及成效報告撰成書

第四階段：延續計劃(2018 年 9 月至 2019 年 8 月) 計劃資產將繼續使用，各區參與學校繼續延續計劃。

(四) 預期成果

1. 受惠學生養成運動習慣，身體更健康，通過運動鍛鍊意志，提升抵抗逆境之能力；
2. 超過 75 名教師獲取相關知識及傳承至其他教師及學校；
3. 學校可向教育局提交學生體適能狀況報告；
4. 各校設立更完善的校內獎勵計劃，提升學生學習動力；
5. 製作有系統的活動教材及工作指引，供日後使用。
6. 數千名家長亦受惠於活動，加強家長對運動與健康的意識，強健體魄；
7. 計劃成效會結集成網頁，全港中小學以致社會大眾皆可瀏覽。

(五) 評估方法

1. 教師每周參考學生使用手帶的情況；
2. 舉行體適能前期及後期測試，對比學生訓練後的身體狀況改變；
3. 舉行檢討會，並由電郵或電話持續收集家長和教師意見；
4. 定期網上問卷調查，收集學生的意見。

(六) 預算

職員薪金	服務	一般支出	應急費用	總數
\$163,800	\$416,190	\$25,462	\$13,248	\$618,700

丙部 計劃詳情：科技與體育獎勵計劃

(一) 背景：

恆常運動有益身心，促使學習更有效率。於 2015 年調查發現，提及 2013-14 年度參與學校體適能獎勵計劃之本港學童的體適能較國內、新加坡及歐洲同齡學童遜色，包括反映骨骼健康的柔軟度、上半身肌肉強度的手握力、心肺功能，而且年紀愈大的香港學生，與外地學生的差距愈大，情況實在令人憂慮。研究同時發現約三成學生超重，屬「肥胖」級別者亦呈上升趨勢；學童超重孱弱，不但影響其個人發展及身體健康，長遠更影響社會經濟發展，情況不容忽視。另一項於 2017 年由 [] 大學發表的「兒童及青少年體力活動報告卡」指出，比較 38 個國家兒童及青少年體力活動表現，結果反映本港學童整體體力活動水平接近全球平均水平，惟評級僅為 D 級，只有兩至四成兒童和青少年可達至日做 60 分鐘中強度及劇烈運動的國際標準。研究又反映家長無時間陪伴子女運動、學校不重視體育課。倘若學童能培養恆常運動習慣，家長陪伴子女運動，將是其中一種最有效改善體重問題的方法。可是，單靠每周兩節的學校體育課所提供的運動量遠遠未足，亦未能養成學生每日運動的習慣。

肥胖身軀除使行動不便，亦代表血壓和三酸甘油酯較一般人高，即使現時並未見嚴重的健康問題，日後患心血管疾病等的機會亦會增加。根據 2012 年公布的「普及健體運動——社區體質測試計劃」調查結果，衛生署推測，未來本港每 4 名 8 歲至 18 歲青少年，就有一人肥胖。此外，衛生署學生健康服務於 2012 年的數據亦顯示，大約每 5 名小學生便有 1 名屬於過重或肥胖。有研究指出，早在青少年階段已屬肥胖的人，他們於成年後持續肥胖的機會則高達 80%。

這些調查結果都反映出本港兒童的體能活動不足。學校應鼓勵學童培養運動習慣，建立健康的生活模式，並以正確的方法保持適中的體重。

本校多年來致力爭取社會資源，發展學校，彌補不足，讓學生得到更多資源，發揮各方面的潛能。近年，本校多次成功獲「優質教育基金」撥款的項目如下：如 2009 年以「趣綠教室」（2009/0184）為題，在校園蓋建一所「趣綠教室」，宣揚環保信息，不但本校學生受惠，還開放給區內幼稚園使用，將環保信息推廣至社區。2010 年以「緣牽祖國情定中華」（2010/0458）為題，在學校及元朗區幼稚園推廣國民教育。2013 年英文科以「流動學教電子計劃（DIY）」（2013/0568）為題，於一至三年級圖書課 [] 進行英語電子圖書教學，以提升學生的閱讀能力及閱讀興趣。

課程發展議會分別在二零一五年十二月及二零一六年一月進行了兩次「更新體育學習領域課程（小一至中六）」諮詢簡介會，會議中提及體育與 STEM 教育的融合：「STEM 是科學、科技、工程及數學學術範疇之統稱。透過綜合和應用與科學、科技、工程及數學學習領域中的知識與技能，學生能明白科學、科技、工程及數學的發展與社會環境的息息相關……有助學生發展正面的價值觀和積極的態度，對學生全人發展至為重要。」「透過多元化的體育活動及跨學

習領域的學習活動，推動 STEM 教育。在規劃及設計相關學習活動時體育教師可與科學教育、科技教育和數學學習領域的教師緊密合作。」

本校於 2016-2019 年的主要關注事項分別是主動學習、建立健康校園和在課堂裏融合 STEM(科學、科技、工程、數學)。所以這次希望透過運動與科技的結合，培養學生持續的運動習慣，並希望透過資訊科技同學間能了解自己的運動進度，互相鼓勵，互相支持，得到更佳的效果。

本校希望與屬會內其他學校共同尋找及推廣一套可於課堂上，又或於早會/早操時段練習的運動，該運動需要具備以下條件：需要時間較短、效益高。本校與其他學校教師留意到數年前開始傳入香港的「高強度循環訓練」，該項訓練經研究指出，可在短時間內消耗卡路里，並鍛練全身肌肉，詳細可參閱 *High intensity circuit training using body weight: Maximum Results with minimal Investment*, Brett et. al 2013。但由於該練習的體能需求高，只適合成人隔日鍛練，遂尋找替代方案。適逢 _____ 教授正研究一項科技與體能訓練的相互效益，當中所用的運動正是由「高強度循環訓練」調整而成的版本，適合學童。雖然本校並未能在研究開始前參與，惟對計劃十分感興趣，遂與負責人接洽，獲得手帶及運動系統的試用權利。經數個月的試用，本校認為該運動簡單、有效，經訓練後在家中也可練習，可在推廣至屬會內其他學校，作為每日鍛練之用，是故申請此基金，希望先以本聯會七所學校為試點，最終將成果推而廣之，傳遍全香港。

(二) 申請人的能力及準備

1. 本校校長具備多年體育活動的經驗，曾任香港學界體育聯會元朗區小學分會總幹事（2014-2016）及比賽委員會主席（2016-2018）；
2. 本校體育科教師均有多年教學及組織體育活動的經驗，2014 - 2018 連續四年擔任元朗區小學學界田徑比賽主委；
3. 本校體育科教師有十多年擔任元朗區小學田徑代表隊教練的經驗；
4. 本校已向參與各校徵詢意見及準備簡介會，符合學校需要；
5. 本校已購買了 50 套運動手帶，並為體育科教師進行了工作坊，於 2016 年 4 至 6 月，從 4 至 6 年級挑選了 50 名學生試行了一個「科技與體育獎勵計劃」，計劃為期 10 星期，參加學生每天戴著運動手帶，依照網上影片進行體能鍛鍊。計劃期間，互聯網互動網站、手機程式及運動手帶會透過藍芽自動記錄學生每天參與運動鍛鍊的進度，包括步數、距離及卡路里等資料。學生透過網頁，可以知道自己及同學的進度。學生每天進行有趣且多變化的體能鍛鍊，從而培養學生恆常運動的習慣，效果良好。現希望透過「優質教育基金」的協助，推廣「科技與體育獎勵計劃」，使更多學生受惠，培養恆常運動的習慣；
6. 本校希望計劃能透過簡單的動作和健康訊息，促使家長與學生互動；
7. 計劃內的運動動作屬體適能類別，負責的教師將根據《香港學校體育學習領域安全指引》(二零一六年網上更新版) 嚴格執行，以指引第九章「體適能訓練」為重。運動開始前，家長需要填寫「學生參與計劃同意書」。若有任何先天疾病或不適合參與者，則可退出計

劃；

8. 本校十分著重學生的健康教育，希望培養出身心健康的學童，故在「體適能獎勵計劃」推廣之初，已參與成為先導學校，在3至6年級推行，並且全校參與「SportAct 獎勵計劃」，更連續8年獲得活力校園獎；並推薦學生參與「學生運動員資助先導計劃」；
9. 本校熱衷參與各項體育活動，並屢獲殊榮：

年度	名稱	獎項
2015-2016	全港小學區際田徑比賽	1 亞軍、2 殿軍
	元朗區學界田徑比賽	女甲團體冠軍、男丙、女丙團體季軍、3 冠軍、4 亞軍、2 季軍、2 殿軍、5 優異
	全港佛教小學聯合運動大會	女甲、女丙、男丙團體冠軍、女乙團體亞軍、男乙團體殿軍、12 冠軍、7 亞軍、8 季軍、5 殿軍、23 優異
	元朗區學界校際籃球賽	季軍
	51 屆學校舞蹈節體育舞蹈比賽	查查查及牛仔舞甲及乙等獎各兩項
	第 12 屆香港校際體育舞蹈錦標賽	小學雙人組 12 歲牛仔舞小組第一名、查查查及倫巴舞小組第三名
2014-2015	全港小學區際田徑比賽	男甲最佳運動員、男甲跳高冠軍(破大會紀錄 1.67 米)
	元朗區學界田徑比賽	女甲、女乙團體冠軍、6 冠軍、4 亞軍、2 季軍、6 殿軍、5 優異 男甲跳高破大會紀錄及最佳運動員佳績
	50 屆學校舞蹈節體育舞蹈比賽	牛仔及查查查共 8 項乙等獎
	第 11 屆香港校際體育舞蹈錦標賽	隊際銅獎、1 銅獎、2 二等獎及 4 項三等獎

2013-2014	全港小學區際田徑比賽	男乙最佳運動員、男乙跳高冠軍 (破大會紀錄)、女甲推鉛球季軍
	元朗區學界田徑比賽	3 項冠軍、3 項亞軍、2 項季軍、 2 項殿軍
	全港佛教小學聯合運動大會	男乙、女乙、女丙團體冠軍、男 丙團體亞軍、女甲團體季軍、14 冠軍、8 亞軍、5 季軍、6 殿軍、 3 最佳運動員及 8 項破大會紀 錄、女甲、女丙個人全場冠軍
	第 49 屆學校舞蹈節體育舞 蹈比賽	牛仔及查查查乙級獎
	第 36 屆元朗區舞蹈節比賽	銀獎
	第 28 屆屯門區舞蹈比賽	銀獎

(三) 計劃目的

1. 提升學生的體適能，包括心肺耐力、肌力、柔軟度、降低體脂肪、神經鬆弛能力。
2. 促進學生身心健康，提升自信；
3. 令學生對運動更感興趣，培養恆常運動習慣；
4. 配合「更新體育學習領域課程」，為校本體育課程增加學習元素。教師獲得的經驗可以傳承，帶起運動風氣，建立健康校園；
5. 教師透過資訊科技監察及了解個別學生、全班、全級及全校的運動進度，及得出總結報告，更準確及有效評估及分析學生的體能狀況，幫助教師找出較弱學生加以培訓，同時栽培具有潛質的學生，照顧不同程度學生的學習需要；
6. 幫助家長隨時監察子女的運動進度，了解子女的體能變化，鼓勵恆常運動；同時將此運動推廣至家庭，作為親子活動之一；
7. 協助學校改善或建立校園獎勵計劃，學生可透過訓練獲取積分，定立個人訓練目標，同學間互相鼓勵，增加訓練趣味；
8. 廣泛推廣：結合會屬 7 間小學同時推行，將成果擴展至區內幼稚園、中小學及其他社區。
9. 培訓體育教師，獲取體適能相關資歷，弘揚本計劃。

(四) 對象及預計受惠人數

香港佛教聯合會屬下共 7 間小學學生 1000 人、教師 75 人

鼓勵學校家長參與：約 2000 人

元朗區內幼稚園：18 間

學校名稱	參與計劃教師人數	參與計劃學生人數
佛教榮茵學校	15	172
佛教慈敬學校	10	124
佛教陳榮根紀念學校	10	120
佛教林炳炎紀念學校	10	100
佛教中華康山學校	10	171
佛教黃焯菴小學	10	161
佛教林金殿紀念小學	10	152

(五) 計劃內容

1. 理念

近年，教育屆不斷倡議學科結合 STEM，課堂內運用 STEM 教學，將科學及數學等元素運用到課堂內。協作學校均屬佛教聯合會會屬小學，校長們定期進行會議，檢討及商議學校的發

展，各校都認為運動手帶是鼓勵個人持續做運動的動力，相信將體育課和運動手帶結合，能提昇學生做運動的興趣。但因為購買運動手帶和監察全校學生運動情況的網絡系統比較昂貴，學校日常營運撥款難以負擔；此外，各校的體育教師們都抱着與時並進的學習態度，希望透過這次計劃，吸收新知識，為學校引入新科技、新資訊，提昇教學效能。

為達至以上目的，一套完善的系統不可或缺，該系統需要具備運動手帶記錄學生的運動數據、需要網站平台以供教師監察學生進度，同時需要測試，以提供前後對比。現時市面上可供選擇的運動佩帶裝置都偏向個人，只能記錄個別數據，缺乏可以同時記錄多人數據的系統，是故本校於 2016 年 4 月至 6 月，採購了一套系統進行試驗。該系統的運動手帶可以同步至同一平台，教師對學生的情況一目了然。

本校曾試行計劃——「科技與體育獎勵計劃」，從 4 至 6 年級挑選了 50 名學生，計劃為期 10 星期，參加學生每天戴著運動手帶，依照網上影片進行體能鍛鍊。計劃期間，互動網站、手機程式及運動手帶會透過藍芽自動記錄學生每天參與運動鍛鍊的進度，包括步數、距離及卡路里等資料。學生透過網頁，可以知道自己及同學的進度。學生每天進行有趣且多變化的體能鍛鍊，從而培養學生恆常運動的習慣。試行計劃沒有前後對比測試，只是旨在觀察學生如何看待。兩個多月的試行結束後，學生反應良好。現希望透過「優質教育基金」的協助，將「科技與體育獎勵計劃」推而廣之，將計劃融入本校體育科及校隊訓練項目，跟隨教育局更新體育學習領域課程「利用資訊科技來提升學習效能及自主學習」。同時希望透過計劃，照顧學生的學習多樣性及能力差異，同時發掘具有潛質學生，因應能力提供支援，以便發揮潛能。計劃將聯同其餘 6 所小學參與，對象不只限於學生，亦鼓勵學生將運動風氣帶給家人，從而在社區內宣揚。參與學校希望透過計劃，有系統地獲取學生運動量的數據，讓學校更科學地了解個別學生、全班、全級及全校的運動進度，及得出總結報告，更準確及有效評估及分析學生的體能狀況，調整教學的課程及進度，照顧不同程度學生的學習需要。計劃將在區內 10 多所幼稚園推廣，務求讓小朋友從小認識運動的好處，培養恆常運動的習慣，擁抱健康生活。

「香港佛教聯合會會屬小學校長會」始於 90 年代初期，由「佛聯會」歷任校長自發組成，切合香港的教育發展。於 2011 年正式成為「香港佛教聯合會會屬小學校長會」，宗旨是聯絡會屬小學，共同推動會屬小學的發展，並提供交流專業經驗之機會；代表會屬小學與教育局及有關團體及機構聯繫；推動及關注與小學教育發展有關事宜；協助辦學團體推動及發展教育事業。並設會屬小學中層領導發展委員會、會屬小學學術交流委員會、會屬小學課程發展委員會、會屬小學訓輔教師展委員會及會屬小學心靈教育推廣委員會，共同推廣會屬小學的教育。定期合作舉辦各類學術及運動活動，包括課程統整、教師專業發展日、聯校畢業典禮、學生海外交流活動、聯校田徑、乒乓球、英語話劇及音樂比賽等。

現會屬學校 7 所小學，共同參與這「科技與體育獎勵計劃」，希望透過各會屬小學的合作及鼓勵，達到事半功倍的效果。

申請學校將會擔當統籌角色，統籌整個計劃，並聘請一名全職計劃助理，負責聯絡有關機構，與六所協作學校協調，安排活動。申請學校會集體購買運動手帶及能夠監察全部學生運動情況的網絡系統，安排協作學校家長簡介會、教師及學生工作坊等工作。申請學校並會與協作

學校定期進行檢討會及分享會，並透過互聯網、通訊系統不定期交流信息。7所學校會各自負責不同年級組合，以便得出一全面，且涵蓋各年級的計劃成果和比較。7所學校亦會在計劃開始前合組委員會，商討各項合作事宜。透過網絡系統，各所學校都能夠定期知道全校參與學生的不同階段的進展，並能進行七所學校的比較，了解所有學生的運動情況。協作學校亦會透過聯校挑戰日，進行校際競技。

計劃將邀請教師參與合乎資格教練，政府認可的課程，由「體適能測試領袖證書」開始。計劃結束後後可繼續進修，最終獲取可教授其他教師的資格，推動知識轉移。

計劃結束後，將鼓勵學生將運動手帶傳給其他學生，發揮「自利利他」的精神。同時將設置網頁，使公眾和有興趣學校得悉。該等學校亦歡迎到分享會，獲取計劃經驗和知識。

2. 訓練計劃方案

進程一	進程二	進程三	進程四	進程五	進程六
體適能測試(前期)	<ul style="list-style-type: none"> • 佩戴運動手帶，配合體育課堂進行一套簡單運動鍛鍊身體 • 以獎勵計劃鼓勵學生每日在家練習，同時鼓勵家長一同參與 • 追蹤訓練：學生在網上系統即時了解自己的運動量與進度 • 教師透過網上系統隨時監察全班學生的進度 • 家長透過網上系統隨時監察全班子女的運動量與進度 	<ul style="list-style-type: none"> • 透過網上系統評估學生的體能狀況 • 學生體驗工作坊及校際挑戰賽－學生互相比拼 	體適能測試(後期)	<ul style="list-style-type: none"> • 總結評核學生的體能及參與度 • 獎勵學生 	<ul style="list-style-type: none"> • 成果將上載至網站，由負責學校宣傳和推廣 • 鼓勵學生將手帶給予下屆同學，由教師協助推行

體育課堂設計

- 熱身活動：教師選取該套動作中較為容易的 6 組動作作為暖身運動；
- 活動 1：學生學習短跑的擺手動作和提腿動作；
- 活動 2：學生進行短距離跑步練習；
- 活動 3：學生分組進行短距離跑步比賽；

- 根據學生運動手帶資料比較學生的運動量；
- 整理活動：選擇該套動作中具有放鬆功效的 6 組動作作為課堂完結的收操動作，使肌肉能將運動後的代謝廢物排出，同時令肌肉能緩慢放鬆，減低受傷機會。

- 參與的學生級別

學校名稱	年級	學生人數
佛教榮茵學校	P.4,5	172
佛教慈敬學校	P.4	124
佛教陳榮根紀念學校	P.4,5	120
佛教林炳炎紀念學校	P.4	100
佛教中華康山學校	P.4,5	171
佛教黃焯菴小學	P.1-6	161
佛教林金殿紀念小學	P. 5	152

- 學習目標

1. 學生能夠掌握互聯網互動網站的運動動作，增加對運動的興趣。
2. 除了體育課堂，學生能夠於課後自行跟隨網站進行運動，培養恆常的運動習慣。
3. 學生能夠透過運動手帶了解自己的運動進度，幫助定立個人訓練目標。
4. 學生能夠透過恆常運動，提升體適能，包括心肺耐力、肌力、柔軟度、降低體脂肪等。

- 教學法

教師採用示範教學法

活動初期，教師在每週兩節的體育課內選取互動網站動作 6 組動作作為暖身運動；及選擇該套動作中具有放鬆功效的 6 組動作作為課堂完結的整理活動。到了活動中期及後期，由表現較出色的學生進行示範動作，帶領學生進行暖身運動及整理活動。增強學生的成就感及自信心。

- 預期學習成果

1. 學生透過每節體育的暖身運動及整理活動，能夠純熟地掌握互動網站的運動動作。回家後可以佩戴運動手帶，自行跟隨着互動網站的動作進行運動，互聯網互動網站、手機程式及運動手帶會透過藍芽自動記錄學生每天參與運動鍛鍊的進度，包括步數、距離及卡路里等資料。
2. 能力稍遜的學生，教師可以個別指導，或由能力較強的學生進行同儕輔導。指導後，能力仍然較弱的學生，會從網站中選擇一些較容易的動作讓學生進行，另一方面，聯絡家長，與家長商討，由家長在家裏協助學生進行。
3. 學生能夠培養運動習慣，提升體適能及心肺功能，減少身體脂肪。運動手帶、手機程式及互動網站能夠讓教師及學生有效監察運動進度，從而了解學生的體能狀況，並作出針對性的體能訓練。

- 數據運用

學校可得到的數據：

1. 體適能測試 (Pre Test & Post Test) (參見「教育局學校體適能獎勵計劃」
http://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/spfas/index.html)
 - i. 仰臥起坐 (一分鐘內次數)
 - ii. 坐地前伸 (厘米)
 - iii. 手握力 (0.5 千克, 左右手及合計) 或 仰臥引體上升 (次)
 - iv. 15 米漸進式心肺耐力跑 (次)
2. 從運動手帶可獲得
 - i. 行走步數 (步)
 - ii. 行走距離 (公里)
 - iii. 消耗卡路里 (卡路里)
3. 網上影片及監控系統可獲得
 - i. 觀看運動影片日期
 - ii. 觀看運動影片次數

根據以上數據，可促進體育科的學與教方面：

1. 透過體適能測試的數據，對比參與計劃前後的分別，也和同期沒有參與的學生作比較，了解計劃的有效性，有助日後挑選其他學生參與同類計劃，或擴展至更多學生一同參與。
2. 透過運動手帶及網上監控系統，可得知學生的運動習慣，學生可透過訓練獲取積分，定立個人訓練目標，同學間互相鼓勵，增加訓練趣味，配合獎勵計劃，鼓勵學生自發性多做運動，逐漸培養學生恆常運動的習慣。
3. 根據學生的能力、興趣和校隊訓練等因素，利用網上影片系統，選擇不同強度運動的影片供學生練習，作針對性訓練，照顧學生體能上的差異。
4. 了解個別學生、全班、全級及全校的運動進度，及得出總結報告，更準確及有效評估及分析學生的體能狀況，調整教學的課程及進度，照顧不同程度學生的學習需要：
 - i. 幫助教師找出 BMI 未達標較弱學生，加強對體能的訓練；
 - ii. 對於 BMI 達標但運動次數較少的學生，則透過獎勵計劃及安排定時的運動，以培養恆常的運動習慣；
 - iii. 同時栽培體能良好及具有潛質的學生，選拔作校隊訓練，照顧不同程度學生的學習需要。

4. 獎勵計劃方案

- 每校將有 1000 元推行獎勵計劃，
- 學生所佩帶的手帶需具有「消耗卡路里記錄」及「行走步數記錄」功能，該等數值換算成為積分，在計劃第一年中期及學期終時作簡單獎勵；
- 若家長與學生一起運動，所獲分數會增加，從而鼓勵家長一起參與。

實施情況

日期：2018 年 11 月至 2019 年 7 月

目的：配合校本計劃，頒發證書，給與運動成績良好及有進步的學生，從而鼓勵學生多做運動。

獎勵標準：

1. 每月達到指定運動目標或獲得一定進步：

項目	獎項
每月跟隨網上影片訓練次數超過 15 次	體能訓練獎
行走步數達 6,000 步或以上	健步行獎
每月消耗卡路里，比上月增加 10%。	運動進步獎

2. 於體適能測試項目中，對比前期測試 及後期測試整體結果獲得進步

(按教育局學校體適能獎勵計劃計分標準 http://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kla/pe/references_resource/spfas/index.html)：

3. 於追蹤計劃結束後，根據以下成績，向達標的學生頒發金、銀或銅的證書：

	金	銀	銅
跟隨網上影片訓練	每月 15 次或以上	每月 10 – 14 次	每月 5 – 9 次
行走步數達 6,000 步或以上	每月 12 日或以上	每月 9 – 11 日	每月 6 – 8 日
(按體適能獎勵計劃內的得分)	16 分或以上	13 – 15 分	10 至 12 分

4. 綜合每月運動次數及消耗卡路里，分別在每校選出最高成績的 10 位學生，成為「活動推廣大使」，代表學校向協作學校及社區分享成果。而 7 間學校內最高成績的 3 位學生，將獲得「運動精英獎」。

5. 向參與計劃的 75 位老師頒發「推廣活動成員證書」，另向考取證書之 7 位老師，頒發證書。

5. 聯校挑戰賽

推行情況

日期：2018 年 7 月初

地點：佛教榮茵學校或協作學校

參加人數：約 1,000 名學生 (各校派出代表參加)

目的：提供一個鍛鍊心智和體魄的機會，學生透過完成各項獨立挑戰，培養出個人的自律性及獨立自主能力，增強學生自信心；同時進行團體合作活動，建立起互相尊重、提升個人承擔的團體精神，每項活動皆可挑戰學生的體能，從而測試其日常練習的成果。

內容：以校際比賽形式，比拼學生體能，設有十項競技項目 (平衡木、捐隧道、跨障礙物等，需視乎學校設備)，每項活動皆可挑戰學生的體能，配備運動手帶檢查運動消耗量，從而測試日常練習的成果。

完成及獲得名次後能獲取相對分數，完結後以分數作排名基準，設團體及個人賽 (全

場總冠軍)，可與友儕組隊，挑戰同校或其他學校的隊伍。

6. 教師培訓活動

日期：2017 年 11 月

時間：約 5 小時

次數：1 次

地點：佛教榮茵學校 (申請學校)

人數：聯校 75 名教師

目的：向參與老師介紹整個活動計劃的理念及內容，以協助老師於各校順利推行計劃，並獲得預期成果，促進日後的教與學。

內容：1. 教師簡介會 (約 2 小時)

- i. 向各參與老師介紹整個計劃，主要針對學生體適能狀況欠佳，及運動時數不足，希望藉計劃提升學生體適能，並培養學生的運動習慣。
- ii. 列出計劃內各項活動的時間表及內容，令參與老師能有所依從，落實計劃步伐，確保計劃能持續推行。
- iii. 透過各校合作和教師間交流，共同檢討計劃，預視可能遇上的問題及商議解決方法。
- iv. 發揮「自利利他」的精神，鼓勵教師將整個活動計劃承傳，使其他老師、有興趣學校和公眾得悉計劃，而運動手帶之後亦可傳給其他學生，使計劃得以延續。

2. 教練講座 (約 1.5 小時)

- i. 聘請專業的體適能教練，向各參與老師介紹體適能測試方法。
- ii. 示範針對學生的鍛鍊體能運動，提醒運動中需特別注意的動作及姿勢。

3. 教師培訓班 (約 1.5 小時)

- i. 由負責運動手帶及網上監察和影片系統的職員，介紹運動手帶和相關系統的操作方法。
- ii. 展示網上影片系統的功能，示範設定(合適的運動影片)以配合教學進度，照顧學生的學習差異。
- iii. 教授老師如何利用網上系統，抽取學生的運動數據作監察和分析，從而評估學生的運動習慣及體能狀況。

7. 家長講座

日期：2017 年 11 月及 2018 年 10 月

時間：約 1.5 小時

次數：14 次

地點：各間參與學校

人數：每次約 150-200 名家長

目的：透過講座令家長了解香港學生體適能情況，加強對運動與健康的意識，從而推動家長關注子女的運動習慣，加強家庭對子女運動的支持。

講員資歷：運動教練、體適能訓練導師，充份掌握運動手帶及網上監察系統的操作

- 內容 :
1. 介紹香港學生的體適能情況，認識運動、健康與學習是息息相關，透過運動提升體適能改善健康狀況，從而減少學習上的壓力和使學業成績提升。
 2. 示範如何利用運動手帶及網上監察系統，得悉子女的運動情況。
 3. 展示網上影片系統操作，讓家長可以與子女一同跟隨網上影片的鍛鍊動作，並樂於與子女一起運動。
 4. 帶領家長即場體驗簡單的鍛鍊運動，增加家長對動作的認識，培養對運動的興趣。

8. 學生工作坊

日期：2017 年 11 月及 2018 年 10 月

時間：約 1.5 小時

次數：14 次

地點：各間參與學校

人數：每次約 150 - 200 名學生

目的：透過工作坊令學生了解自己體能狀況，需要培養良好的運動習慣來提升自己的體適能，並學習使用運動手帶及網上影片系統，按時進行運動。

講員資歷：運動教練、體適能訓練導師，充份掌握運動手帶及網上監察系統的操作

- 內容 :
1. 講解注重自己體適能的重要性，了解在運動課堂及課外活動以外，需要恆常做適量運動，維持身心健康。
 2. 示範如何利用運動手帶及網上監察系統，查閱自己的運動情況。
 3. 展示網上影片系統操作，讓學生可以自發性地跟隨網上影片動作，培養運動興趣。
 4. 介紹獎勵計劃及各項達標的條件，令學生建立運動的目標，過運動突破自己。

9. 運動員分享會

日期：2018 年 3 月及 2019 年 3 月

時間：約 1 小時

次數：14 次

地點：各協作學校

參與師生人數：每次約 200-400 人

邀請運動員：

1. _____ 邀請香港精英運動員主講

2. 經由各體育總會邀請香港傑出運動員主講。

目的：透過運動員分享活動，令學生了解運動員對運動的堅持及力求進步的精神，從而鼓勵學生透過運動來突破自己。

內容：由專業運動員親身分享運動員的職業生涯，當中訓練及比賽的歷程，與及運動如何影響人生觀。

10.計劃助理

計劃需要不定期聯絡 6 所協作學校安排活動，及需要處理大量文書，這些工作，學校文員及負責教師均沒有時間處理，所以需要一名計劃助理專責處理。計劃助理的工作如下：

- 1.按工作進度定期到各參與學校提供協助
- 2.向參與學校匯報計劃推行情況及工作進度
- 3.協調及促進 7 所學校的交流和溝通
- 4.負責計劃推行中的文書處理及其他行政工作
- 5.統籌參與學校與到校教練之聯繫工作
- 6.上載計劃成效及進度到相關網站

● 計劃助理資歷要求

1. 大學學位
2. 三年工作經驗
3. 良好溝通能力
4. 需戶外工作
5. 懂電腦中、英文輸入法
6. 懂運用電腦製作及整理統計資料

(六) 計劃評鑑

1. 教師每周參考學生使用手帶的情況；
2. 每節體育課或早進行訓練由相關教師負責並紀錄學生出席情況；
3. 舉行體適能前期及後期測試，對比學生經訓練後的身體狀況改變；
4. 定期問卷調查，收集學生的意見；
5. 舉行校際學生挑戰賽，學生間互相比拼，了解自己的體能狀況；
6. 中期進度報告，報告參與者及指導者意見、建議及計劃進度狀況；
7. 全年總結報告，總結計劃成效；
8. 本校及其他參與學校之教師、學生及家長可隨時透過電話或電郵向本校反映意見；
9. 舉行檢討會，持續收集家長和教師意見；
10. 將活動的資料數據、研究結果等撰寫報告，供有需要者於日後查閱及參考；
11. 計劃進度及成果將上載至一公開網站，供公眾參閱，該網站預期在計劃結束後亦會繼續營運。

學校會針對學生個人、班際、校際、參與老師及家長等不同評測組別，以量化及質化的增值以評估活動成效。

成功指標——增值：

1. 量化：
 - i. 透過運動手帶及網上監察系統，得悉學生的運動數據，預期 60%學生達到銅獎或以上成績。
 - ii. 於計劃前後進行體適能測試，對比測試結果，預期 60%學生達改善體適能狀況。

2. 質化：

i. 知識改變

- 透過網上影片訓練，預期 75%的參與學生，將會掌握各種有效提升體適能的鍛鍊運動(對體適能鍛鍊運動的認識和了解)。
- 7 位教師報讀「體適能領袖證書課程」，以後能夠自行籌備及協助其他老師進行體適能測試。

ii. 習慣改變

- 利用問卷調查，預期 75%的參與學生，願意每天進行運動。

iii. 行為改變

- 預期 75%的參與學生，會比以前更常做運動。
- 預期 75%的參與學生提升自發做運動的意識，改善學生抗拒體育課的情況。
- 超過 75 名教師獲取相關知識及傳承至其他教師和學校
- 75 名教師可利用參與學生的運動數據，度身訂造合適的訓練計劃，或挑選資優的學生，加入校隊作專業的訓練。
- 60%參與家長願意關心和了解子女的運動狀況，及作出鼓勵。
- 7 間參與學校利用資訊科技提升體育科電子學習效能

(七) 教師、校長及計劃助理參與程度

校長：	<ul style="list-style-type: none">● 監察計劃進度，協調各部門的工作，就本計劃的推行細則諮詢● 與參與的香港佛教聯合會屬 7 間小學的校長互相協調● 向區內幼稚園、中小學及其他社區推廣
副校長：	<ul style="list-style-type: none">● 協助校長監察計劃進度，協調各有關部門推行計劃● 協助校長與香港佛教聯合會屬 7 間參與小學的協調工作● 協助校長向社區推廣
統籌主任：	<ul style="list-style-type: none">● 發揮領導角色，帶領工作小組按計劃進度安排活動● 聯絡及邀請教練或專業人士到校支援計劃● 統籌及聯繫外間的供應商、教練和學校內各部門● 領導計劃發展小組策劃、監察、推行及檢討計劃● 統籌及策劃面向家長與社區的推廣計劃
體育科主任：	<ul style="list-style-type: none">● 將計劃內容融入體育科課堂● 協調體育科教師於課堂裏進行活動● 計劃前安排前期體適能測試，了解同學各項體能的強弱點● 計劃後再安排體能測試評估成效● 協助統籌主任領導計劃發展小組策劃、監察、推行及檢討計劃● 落實學校的發展步伐，確保計劃能持續發展● 透過網上交流系統與各校主任交流
體育科教師：	<ul style="list-style-type: none">● 於體育課協助同學參與活動● 與教練合作推行計劃● 參與計劃發展小組，協助策劃、監察、推行及檢討計劃● 落實計劃的步伐，確保計劃能持續推行

	<ul style="list-style-type: none"> • 透過網上交流系統與各校教師交流
計劃助理	<ul style="list-style-type: none"> • 按工作進度定期到各參與學校提供協助 • 向參與學校匯報計劃推行情況及工作進度 • 協調及促進 7 所學校的交流和溝通 • 負責計劃推行中的文書處理及其他行政工作 • 統籌參與學校與到校教練之聯繫工作 • 上載計劃成效及進度到相關網站

(八) 推行方案及時間表 2017 年 11 月至 2019 年 9 月

本校及其他參與學校預計將按以下時間表

階段	時段	項目
第一階段 籌備期	2017年11月	<ul style="list-style-type: none"> • 成立工作小組 • 為計劃購置各項科技設備，尋找供應商及報價 • 聘請計劃助理 • 制訂工作計劃及時間表 • 成立跨校合作社交群組，方便教師及負責人交流 • 開始籌備建立網站
	2017年11月中	舉行為不同對象而設的簡介會 <ul style="list-style-type: none"> • 7間參與學校的講解會，對象：校長及負責本計劃的人員 • 教師簡介會 • 家長、學生簡介會 • 活動開幕禮，開幕禮中由家長承諾，將在計劃期間內與子女一起運動
	2017年12月	<ul style="list-style-type: none"> • 教師培訓，為新學年實行作準備 • 舉行家長會「運動與健康」講座及講解會
第二階段 追蹤訓練計劃實行	2017年12月	<ul style="list-style-type: none"> • 學生體驗工作坊 • 前期體能測試(Pre Test)測試學生體能狀況及網上問卷調查
	2018年1月	<ul style="list-style-type: none"> • 試行階段：於學校體育課試行計劃，同時設立獎勵制度 • 網站第一版面世，將記錄計劃進度
	2018年2月至5月	<ul style="list-style-type: none"> • 追蹤訓練階段：繼續於校內推行練習，系統追蹤學生的運動進度，每日、周及月進度報告 • 中期評估及匯報實行情況 • 獎勵計劃（中期）：公佈成績及獎勵 • 傑出運動員到校分享 • 獎勵計劃：網上及配合學校獎勵計劃一併進行
	2018年6月	<ul style="list-style-type: none"> • 後期體能測試(Post Test) 測試學生完成計劃後的體能及網上問卷調查

<p>第三階段 總結、評核及推廣</p>	<p>2018年7月初至中</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 總結報告，總結計劃成效 ● 獎勵計劃（總結）：頒發最佳參與度及成效 ● 鼓勵學生將手帶交還學校，以準備給下一屆學生 ● 聯校挑戰賽及體驗日，將成果分享至區內幼稚園
	<p>2018年8月</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 計劃成效發佈至網站，向全港公眾發表 ● 舉行校內及會屬7間學校的檢討會 ● 商討計劃進度及研究改善策略 ● 研究在早會進行「7分鐘運動」的可行性，準備在下學年開始時在各校的早會或早操時段增加運動環節(不一定是7分鐘運動，可以是該運動動作的簡化版，以方便於早會多人一起進行) ● 7名參與訓練的導師已獲取「體適能測試領袖證書」 ● 成果發佈網站開放予公眾使用 ● 網站同時供對計劃有興趣的學校報名參與分享會，共兩節，分別於2018年12月和2019年3月舉行 ● 計劃將開始由各校教師執行，毋須再由外部的計劃助理協調
<p>第四階段 持續推行</p>	<p>2018年9月</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 計劃的資產(運動手帶)將繼續使用，將計劃延伸繼續向社區推廣
	<p>2018年9月中</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 家長簡介會，向下一批家長講解計劃 ● 新一批學生簡介會
	<p>2018年10月</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 學生體驗工作坊 ● 由經訓練教師進行前期體能測試(Pre Test)測試學生體能狀況及網上問卷調查
	<p>2018年10月至12月</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 第一階段追縱訓練
	<p>2018年12月</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 中期評估及匯報實行情況 ● 獎勵計劃（中期）：公佈成績及獎勵 ● 舉行第一節成果分享會，向有興趣參與的學校講解計劃的理念和實行方法
	<p>2019年1月至5月</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 第二階段追縱訓練：繼續於校內推行練習，系統追縱學生的運動進度，每日、周及月進度報告 ● 運動員到校分享 ● 獎勵計劃：網上及配合學校獎勵計劃一併進行
	<p>2019年3月</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 舉行第二節成果分享會，向有興趣參與的學校講解計劃的理念和實行方法
	<p>2019年6月</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 後期體能測試(Post Test) 測試學生完成計劃後的體能及網上問卷調查

	2019年7月	<ul style="list-style-type: none"> • 總結報告，總結計劃成效 • 獎勵計劃（總結）：頒發最佳參與度及成效 • 鼓勵學生將手帶交還學校，以準備給下一屆學生
	2019年8月	<ul style="list-style-type: none"> • 檢討本年度計劃成果 • 商討如何將計劃延續至下年度而不需要太多額外經費

(九) 預算

項目	項目詳情	預計支出項目(HK\$)	預計支出(HK\$)
員工開支	計劃助理(全職) (負責計劃 11/2017-10/2018 期間協調)	\$13,000(月薪) x 12x1.05	163,800
		小計	163,800
服務開支	教練講座	\$270(時薪) x1 小時 x2 節 x7 間學校	3,780
	網上監察系統及網上影片系統使用權限 (包括電話應用程式及網站)	\$20,000 x 7 間	140,000
	運動手帶及網上帳戶 (兩年保養) 將至少使用兩年, 共 2000 名學生受惠	\$198 x 1000 條	198,000
	計劃前家長教師講座及示範環節	\$500(時薪) x1 小時 x2 節 x7 間	7,000
	計劃前教師聯校簡介會		2,000
	7 名教師參與證書課程及考試	\$2,530 x 7 人	17,710
	教師培訓班(聯校-75 名教師)		5,000
	學生簡介會及工作坊 - 簡介未來計劃	\$1,000 x 7 間學校	7,000
	中期聯校檢討會		1,000
	聯校挑戰賽及體驗日		8,000
	獎勵計劃	\$1,000 x 7 間學校	7,000
	運動員到校分享	\$300(時薪) x1 小時 x1x7 間學校	2,100
	於社區宣揚計劃 - 分享會	\$2,000 x 2 次	4,000
	拍攝及剪輯活動影片	\$5000	5,000
	開發成果分享網站及營運費用		8,000
	網上問卷調查	\$300 x 2 次	600
		小計	416,190
一般開支	交通開支	\$800 x 12 個月	9,600

	雜項開支	\$900 x 12 個月	10,862
	審計費用	\$5,000	5,000
		小計	25,462
應急費用			13,248
		小計	13,248
		總計	618,700

(十) 參與者(學生、教師、家長和學校) 預期成效：

1. 受惠學生能培養運動習慣，健康有所改善；
2. 提升受惠學生自發做運動的意識，改善學生抗拒體育課的情況；
3. 提升受惠學生的體適能及心肺功能，減少身體脂肪；
4. 超過 75 名教師獲取相關知識及傳承至其他教師和學校；
5. 教師在課程中注入嶄新的教學模式，有效監察學生的體能狀況；
6. 教師洞察學生不同程度的需要，照顧學習差異；
7. 數千名家長受惠於活動，加強家長運動與健康的意識；
8. 各參與學校利用資訊科技提升體育科電子學習效能；
9. 透過網上系統，學校得出精準的體適能報告，從而提供針對性的體能訓練；
10. 各校設立更完善的校內獎勵計劃，學生樂在其中；
11. 各校發展出一套能在早會或早操時段進行的簡易體能練習；
12. 各校學生每天練習，身體更健康，從而減少學習上的壓力和使學業成績提升；
13. 體育課堂增加「7分鐘運動」，使課堂內容更豐富和更有效；
14. 學生通過運動鍛鍊意志，提升抵抗逆境之能力；
15. 所有教師獲得有關知識訓練，對體育運動更為了解；
16. 其中 7 名教師獲資助參與「[體育教師專業發展](#)」認可的證書課程，成為能夠指導學生進行體適能活動的導師。該等教師日後將可繼續報讀由該總會或其他組織所舉辦的課程，將可獲取更高級資格，日後可指導其他教師獲得相關資格；
17. 改良及增加該套運動的動作，使其可以套用於較低年級的學生課堂上；
18. 7 所學校挑選表現最佳學生，拍攝示範短片，在片段內示範本計劃所使用的運動動作，該片段亦會於分享會環節公開。

持續推廣與教育：

1. 聯校體驗日將運動風氣帶至社區；
2. 元朗區的 10 多間幼稚園教師能認識及學習相關知識，從而將知識帶入幼稚園內；
3. 成立 7 間學校的學習社群，交換體育教育方面資訊；
4. 於參與的 7 間學校之間建立支援及分享機制，及於各區內建立學校與社區資源網絡；
5. 製作有系統的活動教材及工作指引，供學校日後使用；
6. 本計劃的總結報告將上載網頁，讓全港公眾瀏覽並作參考之用；
7. 本計劃的成效會製作成一個網頁，包含計劃從開始前的理念，至計劃中的各項進程和挑戰，以及完成計劃後的得着和分享；

8. 公開分享會予全港學校參與，向全港中小學分享活動成果，及提供範本供其閱讀，甚至可派員協助其於該校開展本計劃。
9. 擬將本範本計劃納內體育課程校本之用。

(十一) 計劃成效的延續

1. 根據此計劃的經驗，學校可將體適能項目納入為體育課內的課程內容；
2. 教育局可參考本計劃，將其推廣至合適學校；
3. 體育教師習得體適能相關技能，懂得教授學生正確動作，日後亦可傳授至其他教師；
4. 邀請家長參與學校工作坊，鼓勵家長在家裏陪同學生一齊做運動，並往幼稚園與學生一同進行運動，讓更多學生透過計劃培養良好的運動習慣；
5. 在元朗區教師發展日分享活動經驗，並參與「優質教育基金」舉辦的推廣活動，經驗分享會、講座、研討會等。本校承諾在計劃完成後，將以本身的資源繼續推行有關活動，以延續計劃的效益；
6. 將計劃推展至各參與學校區內的幼稚園；
7. 整個計劃完結後的成果將結集於網站，向全港學校發表；
8. 教師獲得專業資格，日後可指導其他教師；
9. 運動手帶可繼續傳給下一屆的學生，展現佛教「自利利他」精神；
10. 7所學校挑選表現最佳學生，拍攝示範短片，在片段內示範本計劃所使用的運動動作，該片段亦會於分享會環節公開；
11. 作為全港第一個辦學團體成就是次計劃，不同學校，不同年級的學生參與，將能成為範本，供教育局及其他學校參考本計劃的設計、進行及結果。
12. 申請學校及協作學校會在計劃完結後，會承擔網上監控系統服務及健身手帶戶口的開支，而已購買的手帶會傳承下一屆學生使用，並付費續用網上監控系統、學生及老師帳戶，令計劃能延續下去，讓更多老師和學生受惠。

(十二) 推廣及宣傳計劃成效

1. 舉辦大型活動，公開計劃成果；
2. 活動期間將拍攝影片/照片作紀錄；
3. 製作活動成果網頁，向全港以及全世界發表；
4. 舉辦成果分享會，供其他學校參與；
5. 參與「優質教育基金」舉辦的推廣活動，經驗分享會、講座、研討會等。

(十三) 申請團體簡介

佛教榮茵學校

位於新界元朗鳳攸南街，佔地 5400 餘平方米，為政府興建之新型校舍，樓高 6 層。本校除有課室 27 間，音樂室、視藝室、體育室、護理室、晴雨天操場、籃球場及交通安全城外，尚有設於 1 樓之大禮堂 1 座。

佛聯會為崇德報功，以賢伉儷之令名為校名，以誌不忘。政府於 1989 年 8 月 31 日正式將校舍移交本校校董會，翌日隨即開課。

1998 年政府推行改善校舍工程，為本校新建 1 座 6 層高校舍及電梯，改建舊課室為中央圖書館、學生活動室、會客室等等。同期教育局另撥款建造電腦室及敷設全校網絡； 2001 年，「優質教育基金」撥款建造資訊科技學習中心， 2015 年，全校敷設無線網絡系統，使本校校舍及設備更臻完善。近年本校積極開拓資源，與時並進，增設多項設備，包括：電視台、天文台、流動星象館、遠程教室、「趣」綠教室、航天科技室、德育及國民教育中心、電子閱讀室、更新全校電腦設備及增設環保節能設施等，連續 5 年榮獲「綠色學校獎」，本年度更獲得「綠色學校獎」金獎及 2016-2017「校園齊惜福計劃」一惜福學校銀獎。此外，本校承蒙教育局資優教育組馮漢柱資優教育中心邀請，設立「增益試驗課程之元朗教學中心」，並曾獲教育局選為「元朗區資訊科技教育卓越中心」。

(十四) 資產運用計劃

不適用

(十五) 遞交報告時間表

本校承諾準時按以下日期遞交合規格的報告。

計劃管理		財政管理	
報告類別及涵蓋時間	報告到期日	報告類別及涵蓋時間	報告到期日
計劃進度報告 01/11/2017 - 30/04/2018	31/5/2018	中期財政報告 01/11/2017 - 30/04/2018	31/5/2018
計劃進度報告 01/05/2018 - 31/10/2018	30/11/2018	中期財政報告 01/05/2018 - 31/10/2018	30/11/2018
計劃進度報告 01/11/2018 - 30/04/2019	31/5/2019	中期財政報告 01/11/2018 - 30/04/2019	31/5/2019
計劃總結報告 01/11/2017 - 31/08/2019	30/11/2019	財政總結報告 01/05/2019 - 31/08/2019	30/11/2019

(十六) 總結

如前言所述， 10 萬名參與教育局「體適能獎勵計劃」的學童數據顯示香港學童體能落後亞洲其他國家。教育局局長 曾在立法會上表示將「提供津貼予學校購買體育用具和聘請教練」、「與其他政府部門和非政府組織合作，舉辦不同類型的體育活動」以促進家長和學生多做運動。本計劃受惠者共 7 間學校、75 名教師、1000 名學生以及其家長，涵蓋港九新界各區。體育科教師將學會如何透過科技照顧學習差異，學生則可透過簡易的運動培養運動習慣。本次是首次大規模將運動追蹤裝置結合教學的計劃，於各個社區開始，配合教育局方針，希望逐步擴展範圍至全港學校，是故計劃的成果將會透過網絡，與全港千多間中小學分享，使各校能理解計劃，採用本計劃模式或作為啟發，開發出適合學校的系統。

~完~