

計劃總結報告

計劃編號：2007/0295

甲部

計劃名稱：護脊校園計劃

機構/學校名稱：兒童脊科基金有限公司

計劃進行時間：由 08/2008 (月/年) 至 01/2010 (月/年)

乙部

填寫此部份報告前，請先詳閱讀「優質教育基金計劃總結報告填寫指引」。

請另頁(A4 紙)書寫，就以下項目作出總結報告：

1. 達成目標
2. 計劃對學習成效、專業發展及學校發展的影響
3. 自我評鑑計劃的成本效益，需清楚列出有關指標及衡量準則
4. 成品及推廣模式，及外間對那些推廣活動的反應
5. 活動一覽表
6. 計劃實施時所遇到的困難及解決方法

*第八輪以前申請的計劃總結報告應由校監/機構主管或代表機構簽署優質教育基金撥款協議書的人士簽署。

*第八輪及以後申請的計劃總結報告須經「網上計劃管理系統」提交。一經提交，報告將被視為已經由校監/機構主管或代表機構簽署優質教育基金撥款協議書的人士確認。



1. 能否達成目標

表一：目標是否達到

說明目標	與目標相關的活動	達標程度	達到目標的證據或指標	未能達到目標的理由
<p>專業發展： 鼓勵學童及教職員關注健康 培育專業護脊導師人材</p>	<p>護脊導師培訓班</p>	<p>全部達到</p>	<p>於學校教師發展日，長達3至4小時培訓工作坊，教授老師學懂如何替學童檢查脊骨及掌握教授全港挺直護脊操之竅門，透過密集式練習，令老師成為日後計劃的推動者，裝備護脊知識與技能，培育專業護脊導師人材，日後在校內繼續推行檢查及護脊活動，以致此計劃可薪火相傳——此護脊導師培訓班得到老師/校長的高度評價。 問卷調查數據</p>	
<p>社會服務： 減低學童出現因脊骨錯位所帶來的健康問題，讓更多市民認識正確健康觀念 了解脊骨與神經協調之重要性</p>	<p>兒童健脊關注日 護脊小先鋒嘉許禮 全港挺直護脊操啟動禮 全港挺直護脊教育光碟行動 全面推行課間護脊操</p>	<p>達到90%</p>	<p>透過護脊校園啟動禮，灌輸脊骨健康訊息，教授挺直護脊操，令全體老師、學生直接受惠，部份學校更邀請家教會委員及家長出席，另有學校隆重其事，舉行全體同學宣誓儀式，承諾日後好好保護脊骨。講者又於兒童健脊關注日，讓更多家長及市民認識正確健康觀念，認識脊骨對兒童整體健康之影響，並開始著重學童脊骨健康，透過替學童檢查脊</p>	<p>由於2009年4月份爆發H1N1流感，全港學校提早放暑假，引致原訂大部份校園於下學期舉行之護脊小先鋒嘉許禮被迫取消，兼且有學校亦表示課程太緊迫，未能騰空時間舉行探訪或嘉許禮 關於推行課間護脊操，約15%學校擔心課間操影響課程進度，未有進行課間操</p>

			骨，有效預防脊骨問題 有關教材套及活動相片	
專題研究 藉著是次活動及問卷調查，五星期護脊運動對人體工學改善，探討護脊運動與學童體適能之關係	新聞發佈會 收集17間護脊校園學生之體適能測試 護脊操人體工學改善程度	全部達到	完成所有護脊操對人體工學改善及護脊習慣提升之調查 家長們認為護脊運動有效改善學童姿勢及改善人體工學高達90%，	

2. 計劃影響

A. 學生方面

學生取得的學習成效	証據
80%同學已建立護脊習慣，養成定時做護脊操，自我保護脊骨，並汲取基本護脊知識，學童主動提醒老師進行護脊操 部份同學更被老師選為護脊小先鋒，負責於課堂內帶領護脊操，充分發揮學童領導才能，促進學生發揮專長及潛能。 學童表示持續進行護脊操提升健康質素	透過教學/活動錄像，觀察到學生都十分投入護脊遊戲工作坊的各項活動。 透過視學觀察學童投入課間操 85%學生覺得喜歡這活動並認為值得學習 透過與學童進行訪問

B. 教師方面

對各護脊校園教師的影響	証據
推行課間操之初，部份學校怕影響教學進度及擔心課室安全，所以未有打算進行課間護脊操，及至本會在導師培訓班中教導老師也一起做護脊操，令他們了解護脊操的深層意義，以及每一組護脊操所能發揮的健身作用。透過實踐，親身體驗護脊操能舒緩繃緊肌肉後，老師的護脊意識也大大提高了，此外老師學懂了如何替學童及自己檢查脊骨，結果，課間操 這項活動 已漸漸為校方接納，並於課間全面推行護脊操，原因是他們體驗了護脊操之真正價值。 護脊導師培訓班提高及豐富參與學校老師之護脊技能及知識，為老師提供另類培訓，促進教師的專業發展，拓寬視野。 喚醒教師關注其脊骨健康，透過護脊操提升了健康質素	工作坊後教師問卷調查 90%老師認為有效提升老師護脊健康知識 95%老師提認為提升對學童脊骨健康之關注 93%老師參與活動 97%老師認為活動具實用性及互動性 99%老師認為活動對其身體健康有正面的影響

C. 家長方面

對家長方面的影響	証據
家長們透過講座的學習，才知道應該重視脊骨健康及認識脊骨神經對身體的整體健康影響，而當他們及早知道學童之脊骨毛病，便懂得盡早尋求適當治療， 此外，為協助子女建立良好護脊習慣，於家中及課餘時，願意配合子女一起進行護脊操，並藉以增進親子關係。	轉述家長訪問 香港浸信會聯會小學 家長教師會主席 其後學校逐漸推行課間操，過了六個月後，我再帶小朋友檢查，

<p>家長此認為此活動十分實用及具意義，多謝脊醫的寶貴時間為學童檢查脊椎，他們耐心解答家長問題及細心為學童檢查，令家長及早知道潛在脊椎問題，雖然是短短數分鐘實習護脊操，已感受到崩緊肌肉得到立即舒緩，整個活動甚具互動性。</p>	<p>脊醫既表示他的脊椎很健康，現原來是護脊操帶來的果效。</p> <p>羅太：中華基督教會基灣小學 我覺得此活動十分實用及具意義</p> <p>吳太：聖方濟愛德小學 學懂怎樣替子女簡單檢查脊椎，由脊醫帶領導下更加了解護脊操每一個動作及功效</p> <p>工作坊後意見調查</p> <p>95%家長認為提升護脊健康知識 97%家長認為活動能提升對子女脊椎健康之關注 90%家長認為講者具專業表演(專業知識、闡述技巧、準備) 95%家長認為活動具實用性及互動性 97%家長對整體評價極為滿意</p>
---	--

D. 教育界方面

對教育界的貢獻	証據
<p>透過傳媒廣泛報導，不少學校及團體均主動查詢護脊校園計劃，護脊從小做起之文化已在教育界逐漸建立，部份護脊校園更與其他幼稚園自發性舉行地區性護脊教育活動，另本會亦獲多個團體邀請，可見計劃有效引發與其他學校/專業團體協作的機會。</p> <p>由於部分活動需要多位老師支援，促進護脊校園之團體精神 提升學校整體健康及關愛校園形象</p>	<p>校長訪問</p> <p>聖方濟愛德小學 前校長</p> <p>感謝兒童脊科基金給予我及老師們培訓，教授全港挺直護脊操及替我們檢查脊椎，這三個小時都令我們高興得樂而忘返。</p> <p>因為老師要長期打電腦及改簿，同樣需要跟學生們一起做伸展脊椎運動老師們也發覺能強化脊椎，我高度推介及鼓勵各學校參加護脊校園計劃，</p> <p>保良局方王錦全小學 - 盧淑宜 校長</p> <p>我想與大家分享課間操之好處，學生反應良好，他們認為可以消除疲累，課間操亦成為學校常規活動。我鼓勵各學校積極參與此計劃，從而令老師明白護脊重要性</p>

3. 自我評鑑計劃成本效益

表二：預算核對表

預算項目 (根據協議書附表 II)	核准預算 (甲)	實際支出 (乙)	變更 [(乙)-(甲)] / (甲) +/- %
職員薪酬	255,975 元	255,600 元	-0.15%
一般開支	16,000 元	11,958.97 元	-2.53%
設備器材	11,500 元	11,159 元	-2.9%
服務	275,625 元	162,099 元	-41.2%
總額	559,100 元	440,816.97 元	-21.2%

資源的運用

本會為求達到成本效益，將所有資源巡迴在各護脊校園使用，例如脊科資訊展板、視訊光碟及遊戲配件。所有遊戲配件並非單次式損耗物資；

另外於每次活動派出有限的人力資源，兩位註冊脊醫、兩位工作人員和一至兩位義工，校方亦派出適量老師及教學助理協助，計劃中舉辦新聞發佈會更獲多間學校全力支持，獲聖方濟愛德小學，聖公會柴灣聖米迦勒小學免費借出場地及所需設備，致令本計劃節省不少支出，為原訂之預算節省了 21.2%，令整個文計劃發揮最高成本效益。

按整個計劃直接受惠人士數目來計算，每人平均費用及為港幣 HK\$21.4 (總支出/總受惠人數=440,816.97/20579 人)，以成本效益來說已達到理想的指標，本會在宣傳方面均得到社會各方支持，令到本計劃無需耗資宣傳費用，已達到全城宣傳之果效。

另本計劃製作之講座大綱，健康單張及小冊子，甚至護脊導師培訓班及護脊工作坊的內容均可以讓學校在校內延續下去，當他們重做此計劃時，已不須另外注資其他開支項目，事實上超過半數護脊校園已自行延續此計畫，把課間護脊操已納入為恆常課程，更自發性地舉辦校內護脊主題，甚至在區內邀請 50 多間幼稚園自行舉辦護脊關注日。由此可見，護脊校園計劃的可塑性甚高，學校已有足夠能力，在校內延續及伸延至每一個社區。

4. 可推介的成果及推廣模式

表三：計劃成果的推廣價值

項目詳情 (例如 種類、名稱、數量等)	成果的質素 及推廣價值評鑑	舉辦的推廣活動 (例如 模式、日期等) 及反應	是否值得優質教育基金推介及可供推介的可行性？如值得，請建議推廣模式
全港護脊校園計劃 活動單張(15000 張)	讓家長、老師及同學清晰明瞭護脊校園計劃及全港挺直護脊操的動作指引。各人均表示有參考價值	於2008年舉行全港挺直護脊操啟動禮當日在校內派發 家長認為內容清晰簡潔	



護脊教學光碟光碟 (10000 隻)	內容包括護脊操音樂 MTV、護脊操教學 版、親子健身操教學 版、護脊錦囊(脊骨側 彎/體態檢查)及護脊 貼士，深受各參與學 校及家長歡迎	於 2008-2009 年派發 予各護脊校園，學校 均表示希望能派發給 家長，好讓家長及學 童更容易掌握正確動 作，有效提升學習效 能，家長並可定期學 懂怎樣替子女檢查脊 骨側彎/寒背，有效預 防學童脊骨毛病惡化	非常值得推介，因光碟深受各界人 士歡迎，建議可以於網上資源中心 擺放
護脊小先鋒秘笈 (15000 本)	內容富趣味性，全港 挺直護脊操，脊骨透 視鏡，護脊遊戲，四 格漫畫，自我檢查脊 骨	於 2008-2009 年派發 予各護脊校園 學童認為具趣味性及 教育意義	
學童脊骨問題數據 分析	獲各大傳媒爭相報導 (請參閱附表)	2009 年 6 月 30 日舉行 之新聞發佈會 兒童脊科基金於 2008/2009 學年，榮譽 顧問註冊脊骨神經科 醫生為其中 1633 名小 學學童作全面脊骨健 康評估，搜集學童脊 骨健康數據，分析學 童患脊骨問題數據， 此檢查由 2008 年 9 月 開始至 2009 年 5 月結 束，調查對象為就讀 一年級至六年級的學 童，並隨機抽樣 4 間 學校作詳細分析。接 受檢查學生人數共 1633 人，被診斷有脊 骨問題學生(285 人	

<p>五星期持續進行 護脊運動之問卷調查</p>	<p>獲各大傳媒爭相報導 (請參閱附表)</p>	<p>2010年1月26日舉行之新聞發佈會為進一步引證護脊操對人體工學改善及護脊習慣之提升，中文大學體育運動科學系之調查數據發現，學童持續進行「全港挺直」護脊操，經為期5週的護脊操練習後，成功收回7,349份問卷調查，有10項明顯功效，包括：1)背部較舒服、2)強化背肌、3)坐立時更挺直、4)改善寒背、5)建立正確姿勢、6)增加肌肉柔軟度及彈性、7)舒緩肌肉緊張、8)增加關節活動能力、9)建立護脊習慣及10)增強護脊意識，這10項項目平均有90%受訪者同意。</p>	
<p>護脊操成效之專題研究</p>		<p>2010年1月26日舉行之新聞發佈會護脊校園計劃中，進行了體適能測試的前測及後測，當中抽取了保良局方王錦全小學作舉例。根據體適能測試中4個項目，包括：1)坐地前伸、2)一分鐘仰臥起坐、3)手握力及4)9分鐘耐力跑，當中9分鐘耐力跑在最為有明顯進步，約有百分之19，其餘亦分別有百分之6至19的進步。整體來說，體適能前測及後測數據都反映出學童有明顯的進步。</p>	

本計劃得到傳媒廣泛報導，有利向大眾市民及孩童灌輸護脊的知識及需要，對社會發展具震撼的影響力：

日期	傳媒	題目
2008年6月15日	東方日報港聞	書包過重影響學童呼吸

此表格／指引可於優質教育基金網頁 <http://qef.org.hk> 下載。



2008年6月15日	蘋果日報港聞	港童四成寒背兩成脊骨側彎
2008年6月28日 - 7月4日	明報新界東線	兒童健康你要知
2008年7月16日	星島日報家長版	小學生免費脊骨檢查
2008年7月28日	都市閒情 (TVB)	脊骨要挺直
2008年9月11日	明報健康版	護脊操助學童強化脊骨
2008年10月3日	南華早報 - Young Post	Straighten up
2009年 - 2010年	親子情報 Hi - kids	全港挺直護脊操
2009年3月8日 - 3月14日	港鐵	海報
2009年3月	Take me Home	全港挺直護脊操
2009年4月2日	親子情報 Hi - kids	兒童脊科知多少
2009年6月	親子便利	脊骨錯位可致哮喘
2008年6月15日	東方日報港聞	書包過重影響學童呼吸
2008年6月15日	蘋果日報港聞	港童四成寒背兩成脊骨側彎
2009年6月	蘋果日報	荃城兒童健脊關注日
2009年6月30日	報章	新聞發佈
2008年6月28日 - 7月4日	明報新界東線	兒童健康你要知
2009年7月1日	星島日報	兩成半小學生脊骨有問題
2009年7月1日	太陽報	書包重壓傷脊骨神經
2009年7月1日	文匯報	17%小學生脊骨不正常
2009年7月1日	東方日報	學童寒背損心肺功能
2009年7月1日	商報	17%小學生脊骨不正常
2009年7月1日	大公報	學童脊骨一成七有問題
2009年10月16日	報章	世界脊骨日
2010年01月26日	報章	新聞發佈
2010年02月 - 03月	全港港鐵線燈箱廣告	全港挺直護脊校園
2010年02月	全港港鐵站台廣告	全港挺直護脊校園
2010年3月15日	報章	全港挺直護脊校園
2010年3月	小博士 (親子雜誌)	脊科資訊

表四：活動一覽表

活動性質 (例如 座談會、表演等)	概略說明 (例如 日期、主題、地點等)	參加人數				參加者的回應
		學校	教師	學生	其他 (請註明)	
護脊校園暨全港挺直護脊操啓動禮	2008年9月16日 (星期二) 9:55 - 10:25	香港真光中學小學部		845人		同學踴躍參與
護脊校園暨全港挺直護脊操啓動禮	2008年10月29日 (星期三) 1:45 - 2:15	救世軍中原慈善基金學校		595人		同學踴躍參與



護脊校園暨全港挺直護脊操啓動禮	2008年10月2日 (星期四) 8:40 - 9:00	中華基督教會基灣小學	848人	同學踴躍參與
護脊校園暨全港挺直護脊操啓動禮	2008年9月29日 (星期一) 2:45 - 3:15 3:15 - 3:45	天主教明德學校	740人	同學踴躍參與
護脊校園暨全港挺直護脊操啓動禮	2008年9月26日 (星期五) 1:40 - 2:10	聖若瑟英文小學	620人	同學踴躍參與
護脊校園暨全港挺直護脊操啓動禮	2008年9月12日 (星期五) 8:30 - 9:00	聖方濟愛德小學	600人	同學踴躍參與
護脊校園暨全港挺直護脊操啓動禮	2008年10月22日 (星期三) 12:35 - 1:05	華德學校(下午校)	928人	同學踴躍參與
護脊校園暨全港挺直護脊操啓動禮	2008年9月10日 (星期三) 10:45-11:05 11:05-11:25	白田天主教小學	893人	同學踴躍參與
護脊校園暨全港挺直護脊操啓動禮	2008年9月18日 (星期四) 8:15 - 8:45	聖博德學校	800人	同學踴躍參與
護脊校園暨全港挺直護脊操啓動禮	2008年10月21日 (星期二) 10:30-11:00	農圃道官立小學	850人	同學踴躍參與
護脊校園暨全港挺直護脊操啓動禮	2008年10月27日 (星期一) 8:15 - 8:45	聖若翰天主教小學	865人	同學踴躍參與
護脊校園暨全港挺直護脊操啓動禮	2008年9月19日 (星期五) 8:15 - 8:45	聖愛德華天主教小學	1073人	同學踴躍參與
護脊校園暨全港挺直護脊操啓動禮	2008年9月22日 (星期一) 8:00 - 8:30	保良局方王錦全小學	796人	同學踴躍參與
護脊校園暨全港挺直護脊操啓動禮	2008年6月27日 (星期五) 8:05 - 8:45	香海正覺蓮社佛教陳式宏學校	784人	同學踴躍參與
護脊校園暨全港挺直護脊操啓動禮	2008年10月22日 (星期三) 8:30 - 9:00	香港浸信會聯會小學	900人	同學踴躍參與
護脊校園暨全港挺直護脊操啓動禮	2008年5月16日 (星期五) 9:00 - 9:30	鳳溪創新小學	630人	同學踴躍參與
護脊校園暨全港挺直護脊操啓動禮	2008年9月11日 (星期四) 8:20 - 8:50	基督教粉嶺神召會小學	884人	同學踴躍參與

此表格／指引可於優質教育基金網頁 <http://qef.org.hk> 下載。



護脊導師培訓班	2008年8月26日 (星期二) 9:00 - 12:00	香港真光中學小學部	45人			老師投入活動
護脊導師培訓班	2009年1月2日 (星期五) 2:30-4:30	救世軍中原慈善基金學校	45人			老師投入活動
護脊導師培訓班	2008年10月11日 (星期六) 2:00 - 5:00	中華基督教會基灣小學	48人			老師投入活動
護脊導師培訓班	2009年5月20日 (星期三) 2:00 - 5:00	天主教明德學校	50人			老師投入活動
護脊導師培訓班	2008年9月12日 (星期五) 9:00 - 1:00	聖若瑟英文小學	20人			老師投入活動
護脊導師培訓班	2009年1月10日 (星期六) 9:30 - 12:30	聖方濟愛德小學	20人			老師投入活動
護脊導師培訓班	2008年9月20日 (星期六) 9:00 - 1:00	華德學校 (下午校)	42人			老師投入活動
護脊導師培訓班	2009年2月5日 (星期四) 9:00 - 12:00	白田天主教小學	43人			老師投入活動
護脊導師培訓班	2008年10月4日 (星期六) 9:00 - 1:00	聖博德學校	44人			老師投入活動
護脊導師培訓班	2009年3月14日 (星期六) 9:00-1:00	農圃道官立小學	45人			老師投入活動
護脊導師培訓班	2008年11月15日 (星期六) 8:30 - 12:30	聖若翰天主教小學	65人			老師投入活動
護脊導師培訓班	2008年8月29日 (星期五) 1:00 - 5:00	聖愛德華天主教小學	53人			老師投入活動
護脊導師培訓班	2009年4月9日 (星期四) 9:00 - 12:30	保良局方王錦全小學	50人			老師投入活動
護脊導師培訓班	2008年11月21日 (星期五) 2:30 - 4:30	香海正覺蓮社佛教陳式宏學校	812人			老師投入活動
護脊導師培訓班	2009年1月20日 (星期二) 2:00 - 5:00	香港浸信會聯會小學	943人			老師投入活動

護脊導師培訓班	2008年06月 (星期五) 2:30 - 4:30	鳳溪創新小學	40人			老師投入活動
護脊導師培訓班	2008年9月8日 (星期一) 9:00 - 11:00	基督教粉嶺神召會小學	48人			老師投入活動
兒童健脊關注日	2009年2月28日 (星期六) 2:30 - 4:30	香港真光中學小學部		145人	180人 (家長)	家長十分感興趣及實用
兒童健脊關注日	2009年5月24日 (星期六) 2:30-4:30	救世軍中原慈善基金學校		80人	120人 (家長)	家長十分感興趣及實用
兒童健脊關注日	2009年4月26日 (星期日) 2:30 - 4:30	中華基督教會基灣小學		110人	160人 (家長)	家長十分感興趣及實用
兒童健脊關注日	2008年12月6日 (星期六) 4:30-6:30	天主教明德學校		70人	90人 (家長)	家長十分感興趣及實用
兒童健脊關注日	2008年11月16日 (星期日) 10:30 - 12:30	聖若瑟英文小學		50人	80人 (家長)	家長十分感興趣及實用
兒童健脊關注日	2009年4月5日 (星期日) 2:30 - 4:30	聖方濟愛德小學		93人	115人 (家長)	家長十分感興趣及實用
兒童健脊關注日	2008年10月25日 (星期六) 2:30 - 4:30	華德學校 (下午校)		90人	100人 (家長)	家長十分感興趣及實用
兒童健脊關注日	2009年2月14日 (星期日) 10:00-12:00	白田天主教小學		125人	150人 (家長)	家長十分感興趣及實用
兒童健脊關注日	2009年5月16日 (星期六) 2:30 - 4:30	聖博德學校		132人	160人 (家長)	家長十分感興趣及實用
兒童健脊關注日	2009年5月17日 (星期日) 2:30 - 4:30	農圃道官立小學		100人	115人 (家長)	家長十分感興趣及實用
兒童健脊關注日	2008年12月7日 (星期日) 2:30 - 4:30	聖若翰天主教小學		135人	160人 (家長)	家長十分感興趣及實用
兒童健脊關注日	2008年11月1日 (星期六) 3:00 - 5:00	聖愛德華天主教小學		110人	140人 (家長)	家長十分感興趣及實用
兒童健脊關注日	2009年3月1日 (星期日) 2:30 - 4:30	保良局方王錦全小學		110人	140人 (家長)	家長十分感興趣及實用



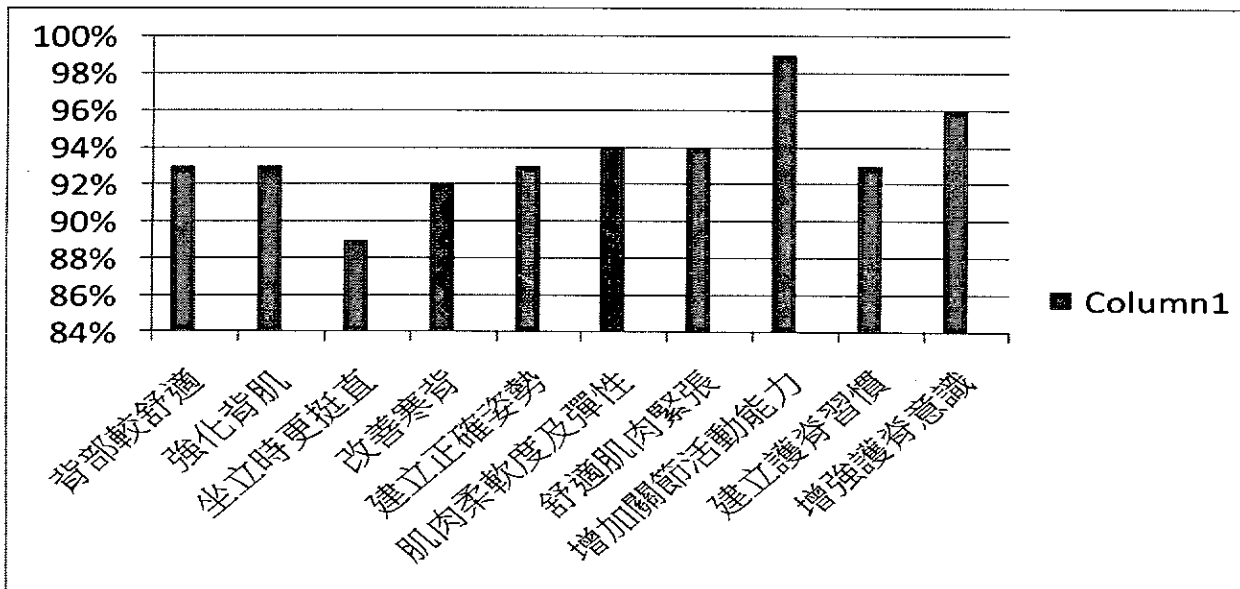
兒童健脊關注日	2009年2月14日 (星期日) 2:30 - 4:30	香海正覺蓮社佛教陳式宏學校		100人	120人 (家長)	家長十分感興趣及實用
兒童健脊關注日	2008年11月23日 (星期日) 2:30 - 4:30	香港浸信會聯會小學		80人	95人 (家長)	家長十分感興趣及實用
兒童健脊關注日	2008年6月22日 (星期日) 2:30 - 4:30	鳳溪創新小學		35人	45人 (家長)	家長十分感興趣及實用
兒童健脊關注日	2009年1月18日 (星期日) 2:30 - 4:30	基督教粉嶺神召會小學		25人	35人 (家長)	家長十分感興趣及實用
全港護脊校園才藝匯演	2009年3月28日 (星期六)	聖愛德華天主教小學		300人	70人 (家長)	反應熱烈
新聞發佈會 - 公佈學童脊骨健康調查結果	2009年6月30日 (星期二)	聖方濟愛德小學	40人		30人 (公眾人士)	新聞界認為具報導價值
護脊小先鋒嘉許禮	2009年11月09日 (星期一) 3:15-3:45	天主教明德學校		250人		反應熱烈,期望再舉行
護脊小先鋒嘉許禮	2009年11月11日 (星期三) 8:00-8:30	香港浸信會聯會小學探訪		300人		反應熱烈,期望再舉行
新聞發佈會 - 公佈持續進行護脊操成效	2010年1月26日 (星期二) 10:30-12:00	聖公會聖米德勒小學	20		20人 (公眾人士)	新聞界認為具報導價值

持續進行「全港挺直」護脊操之成效

中文大學體育運動科學系之調查數據發現，學童持續進行「全港挺直」護脊操，經為期 5 週的護脊操練習後，成功收回 7,349 份問卷調查，有 10 項明顯功效，包括：1)背部較舒服、2)強化背肌、3)坐立時更挺直、4)改善寒背、5)建立正確姿勢、6)增加肌肉柔軟度及彈性、7)舒緩肌肉緊張、8)增加關節活動能力、9)建立護脊習慣及 10)增強護脊意識，這 10 項項目平均有 90%受訪者同意。

調查當中，大多數家長的評比平均為“頗同意”和“十分同意”「全港挺直」護脊操可以幫忙學童改善人體工學，特別在以下 6 項，包括：1)背部較舒服、2)強化背肌、3)坐立時更挺直、5)建立正確姿勢、7)舒緩肌肉緊張、9)建立護脊習慣。

調查過程當中亦發現，有參與「全港挺直」護脊操運動計劃學校的家長對全港挺直護脊操的成效，比沒有參與全港挺直護脊操運動計劃學校的家長有更積極的態度。



7. 困難及解決方法

I 體適能測試之特別安排

由於與香港中文大學體育運動科學系一級導師沈劍威先生多次會議商討有關體適能測試之安排，各學校均反映個別學校已有進行教署規定恒常之體適能測試，故此為免浪費資源，本會作出因應變安排，取消原訂由中文大學負責之體適能測試(前測後測)之活動，並將收集學校原有測量之結果(包括手握力、坐地前伸、sit up、9分鐘跑)，然後再由中文大學體育運動科學系及統計學系人員作資料分析，結果完成了所有數據分析，於2010年1月26日舉行發佈會。

II 護脊教學光碟深受各家長及公眾人士歡迎，但撥款只能支付製作光碟之費用

具教學意義之全港挺直護脊操教學光碟，深受各參與學校及家長歡迎，學校均表示希望能派發給每位家長，好讓家長及學童更容易掌握正確動作，有效提升學習效能，家長並可定期學懂怎樣替子女檢查脊骨側彎/寒背，有效預防學童脊骨毛病惡化，貴處批核製作光碟之費用為HK\$50,000，此款項只僅僅足以支付製作費，本會已沒有額外資源複製教學光碟予家長及公眾人士，為了解決此問題，本會成功申請調動撥款，由於有關體適能測試之安排，將以學校進行教署規定恒常之體適能測試代替，並無需購買測試儀器及儀器運輸，因此將體適能測試中部份撥款(HK\$27,000)，將申請轉為複製教學視象光碟之用，並派發給護脊校園中大部份家長。

III 推行全港挺直護脊課間操

整個計劃中各項活動得到校方積極參與及配合尚算順利舉行，其中以推行課間護脊操，本會面對最大困難及阻力，在最初推行階段大部份學校都十分反對，基於安全及課堂緊迫理由，然而全港挺直護脊操之成效已由美國脊科大學證實有效提升學童脊骨健康及建立正確姿勢，因此推行課間護脊操乃是整個計劃之精髓，透過多次與校方溝通，包括通告、電話及面談，終於大部份學校在2008-2009年下學期態度軟化，並開始實踐課間操，且效果理想。