



■評核避免單一標準，以全面反映學生不同的身體素質。

■學校與香港欣教育科技有限公司(ALS)合作，引入多項AI體測工具，即時數據自動生成體適能統計報表。

體育科納呈分試 學校引AI工具評估

體育科2026/27年度納入呈分試，為了協助學校解決體育課教學難題，有科研機構研發AI(人工智能)技術，結合校本課程，減輕教學工作的負擔，提高評分的公平性及準確性。

提高準確度公平性

根據世界衛生組織指標，學童每日最少要中等至高強度體能活動60分鐘。一項本港學童體能狀況研究顯示，2023-2024年度本港不足8%學童達標，體適能表現和健康指標明顯下降，或影響學童多方面發展。

為提升學校和家長對學生體能和身心健康的重視，進一步推動學生建立健康的生活方式，從小培養運動習慣，教育局於2026/27學年起將體育科納入呈分試科目，設四大範疇(F.A.S.K.)評估學生表現，學校須制定一套配合校本體育課程的校內成績評估政策。有學校與校外教育科技機構合作，用AI技術結合校本課程，輔助學生進行體育課堂，為破解體育教學難題提供全新模式。

「體適能挑戰日」展現活力

東華三院姚達之紀念小學(元朗)上月舉辦「體適能挑戰日」，全校學生分批進行「跳繩」、「坐前伸」、「手握力」、「仰臥起坐」以及「耐力跑」項目，學校與香港欣學教育科技有限公司(ALS)協辦，利用該公司研發的「EduDX Fitness」系統，引入多項AI體測工具，例如智能感應裝置及動作分析系統，用於測量跑步、仰臥起坐、坐前伸等項目，即時數據自動生成體適能統計報表。

■「EduDX Fitness」系統可同時測試多名學生，清楚記錄數據。



■測試完畢即可看到數據。



■何燕妮認為，將體育科納入呈分試亦是提升體育教師專業地位的契機。



除了學生、家長、老師亦共同參與，展現出活力與團隊合作精神。家教會副主席陳翠茵體驗「坐前伸」、「手握力」等項目，認為AI測試科學化、可視化，「10幾20年前，小朋友去推木板，沒有實際數據，但現在一推就看到準確數據，小朋友就可以自己測試，變相鼓勵他們可能稍微努力點就可以做得更好。」

校長羅志民說：「體適能挑戰日」邀請家長與教師一同參與，目的是深化家長對學校教育目標的理解，並鼓勵他們在日常生活中持續支持子女養成恆常運動的習慣，共同促進學生的身心健康之餘，亦有助家長及教師了解體育科呈分試的安排及評核內容的認識，從而及早作出準備。

AI有助提高學生學習動機

助理校長林偉雄指出，儘管學校過去亦有在教學上使用電子產品，但著重主科應用，現在體育科亦有使用，並引入AI輔助教學，「體測工具幫助教師測量身高磅重、坐前伸等，令體育教師騰出更多時間教學；學生可以透過AI技術分析得到即時回饋，從而改進運動技能；另外，AI設計很多不同體育遊戲，提升學生參與度和課堂互動。」

他樂見學生興趣滿滿，「以往課堂主要教授傳統技能，但當同學開始善用AI技術後，他們能即時看到自己的影像，因而產生強烈的好奇心，並主動嘗試完成AI所提出的動作要求。這種新鮮感與互動性大大提升了他們的投入度，使整個課堂更具活力與參與感。」

林偉雄表示，AI的應用主要體現在提升課堂效率與優化數據評估兩方面。這讓教師能減省重複的計時、測量工作，更專注於指導學生動作。更重要的是，在強調公平的呈分試中，AI能提供客觀數據，「例如仰臥起坐，老師未必可以全面看學生的動作，但AI可以精準判斷動作是否達到標準幅度，相對公平方便。」

他認為，在AI應用上，最重要的就是收集大數據，因為可以根據學生數據制定鍛煉計劃，同時讓家長知道自己的孩子的身體狀況，更好地配合學校工作。

運動是連繫團體的媒介

羅志民表示，教育局將體育科納入呈分試，正是強調「身心均衡發展」的重要性。他強調，學校的準備工作不僅限於應對考試，更是延伸至檢視整個小學階段的體育課程與評核體系，旨在透過系統化教學，讓學生從小建立恆常運動的習慣。

他又指，為平衡學業與運動時間，學校積極調整時間表，鼓勵學生善用課前、小息、課後時段進行鍛煉。此外，學校將體育元素融入本校的校本課程「自我探索課」中，利用延展課時定期進行不同形式的體育活動，如班際跳大繩及環跑接力比賽等，以讓學生進行體能活動之外，亦同時體驗到運動是連繫團體的媒介。

副校長何燕妮坦言，改革確實為業界帶來一定壓力，例如課時分配、教師培訓、場地編排、課堂設計等。她透露，全校體育教師均已參與教育局相關工作坊，了解呈分試制度，並通過共同備課、課程重整，確保「教學、評估與學習目標一致」。



■陳翠茵認為，AI令測試科學化、可視化，鼓勵小朋友做得更好。



■「體適能挑戰日」邀請家長與教師一同參與，共同促進學生的身心健康。

體適能本身包含肌力、肌耐力、心肺功能、柔軟度等多個元素。如果只考單一元素，不足以反映多元和公平，「例如有些學生的小朋友仰臥起坐(肌耐力)表現一般，但手握力(肌力)表現很好；有些肥胖學生原來也很柔軟度很好。」她強調，評核必須多元化，避免單一標準，以全面反映學生不同的身體素質。因此，學校的體適能測試會涵蓋不同項目組合。

至於體育知識和態度的考核，何燕妮指並非單一的紙筆評估，學校透過持續觀察、MVPA60的指標、工作紙或簡單口述等不同的方式，評估學生在體育知識和與體育相關的價值觀和態度範疇的表現。內容簡單易懂，或可透過工作紙、線上平台即時測驗，甚至讓學生觀看運動技巧影片後回答問題。」何燕妮笑言：「有家長擔心要為體育科「補習」，但如果補習是去練習跑步、做掌上壓，這其實正是我們鼓勵的運動習慣，好過在家打機。」

家校合作共同促進子女健康

部分家長及學生擔心體育科納入呈分試會帶來壓力，何燕妮認為體育科納入呈分試實際是培養學生健康生活方式，「運動過程中身體會釋放多巴胺、血清素等快樂因子，有助釋放壓力，提升睡眠質素及專注力，對學習有正面影響。」她認為，與其視為壓力，不如把握契機，鼓勵家庭將資源投入有益身心的體育活動中。

此外，何燕妮認為這也是提升體育教師專業地位的契機，她指出，AI可以是好幫手，但無法取代體育老師，AI擅長處理客觀數據，如跑步時間、跳遠距離，但對於運動技能的評估，如體適能的技巧、如何改善等等，仍需依賴教師的專業經驗與人文判斷。

陳翠茵對此表示讚同，她認為，將體育納入呈分試，標誌「全人教育」理念的落地，體育科與中英數主科同等重要，「AI可以透過數據分析，向家長展示小朋友持續進步的曲線，反而可以減低焦慮。」她亦建議學校未來加強家長教育，透過講座、體驗課等形式，讓家長明白AI科技如何運作，以及如何配合學校，共同促進子女健康。



■東華三院姚達之紀念小學(元朗)家教會副主席陳翠茵。



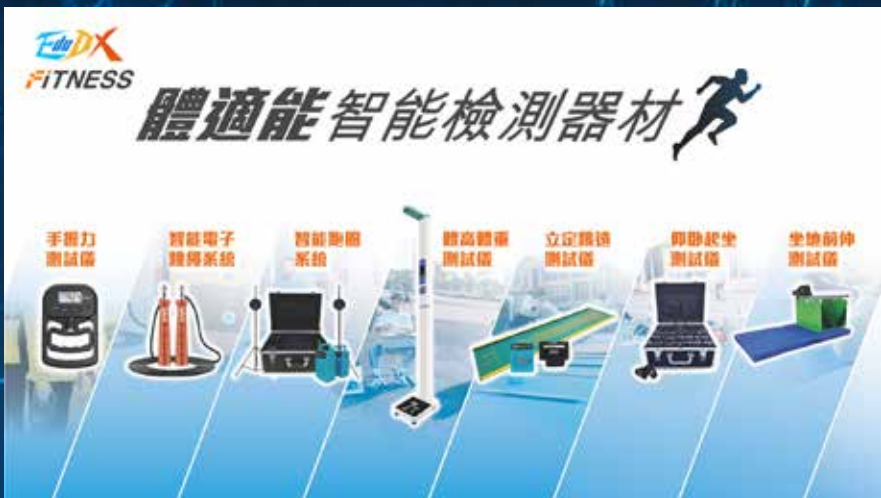
■東華三院姚達之紀念小學(元朗)校長羅志民。



■東華三院姚達之紀念小學(元朗)助理校長林偉雄。



■東華三院姚達之紀念小學(元朗)副校長何燕妮。



■「EduDX Fitness」配合一系列體適能智能檢測器材，一小時內可完成100人體適能測試，精準數據助老師高效完成。



■「EduDX Fitness」加入AI功能，將學生考獲成績與全港學生作比對，自動建議改善方法；再加入F.A.S.K. 評估範疇，讓學生多元展示學習成果。



WhatsApp: 6392 6535

電郵: cs@active-ls.com

網址: https://www.active-ls.com