

◆ 課程簡介

此課程將帶給你實用的健康生活技巧和商業可穿戴設備的正確使用方法。一起來探索身體質量指數 (BMI)、計步器、脈搏感應器、血氧水平、血壓和壓力的測量原理。深入了解自己健康狀況並同時獲得未來健康科技的技能，讓我們一起發揮創造力，學習如何有效地使用可穿戴設備以獲得更健康的生活方式。在這個創新之旅，讓科技創造更美好、更健康的未來。

◆ 日程表

| 課節 | 日期 | 時間 | 地點 (暫定) |
|----|-------|-------------------------------------|---------|
| 1 | 4月6日 | 上午9:30 - 下午12:30 下午1:30 - 下午4:30 | 香港浸會大學 |
| 2 | | | |
| 3 | 4月13日 | | |
| 4 | | | |

◆ 對象

- 只限於 2023 至 2024 學年為小四至小六的香港資優教育學苑學員
- 名額：30
- 學苑會以電腦系統隨機取錄學員。學苑對課程取錄結果有最終決定權。

◆ 先備知識

本課程並無特別要求

◆ 講授語言

粵語授課與中文筆記

◆ 證書

學員必須達到以下要求方能完成此課程，並獲發電子證書：

- 出席最少3節課堂；及
- 完成所有作業並表現良好。