

**救世軍韋理夫人紀念學校通告**  
**有關：「人工智能家中運動平台(RoboCoach)」**  
**對象：全校學生**

逕啟者：

教育局宣佈將提前放暑假，為鼓勵同學們這假期中在家多做運動保持身心健康，本校將參與由香港大學運動人工智能實驗室舉辦的人工智能家中運動平台(RoboCoach)，讓同學可以在放假期間也能通過智能手機或平板電腦做運動，保持身心健康。平台上的運動都是一些輕盈的運動，適合一般的學童參與。家長可陪同子女進行在家運動，以確保安全，並鼓勵貴子弟積極參與。

詳情請參閱由該實驗室發出的通告及使用運動平台須知。

此 致  
 貴家長



校長



啟

馬啓能

主曆二零二二年三月七日

<<回條>> (174)

本人是 \_\_\_\_\_ (班別 \_\_\_\_\_) 之家長，已知悉有關「人工智能家中運動平台(RoboCoach)」事項。

此 覆  
 救世軍韋理夫人紀念學校

家長姓名: \_\_\_\_\_

家長簽名: \_\_\_\_\_

聯絡電話: \_\_\_\_\_

# 使用運動平台須知

開始日期：7/3/2022

目的：讓同學在假期時進行在家運動，保持身心健康。

運動平台名稱：RoboCoach

下載路徑：

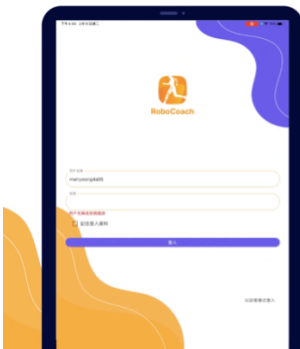
(Apple Store) <https://apps.apple.com/us/app/robocoach/id1582159598>

(Google Play) <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sail.sportapp&hl=en&gl=HK>



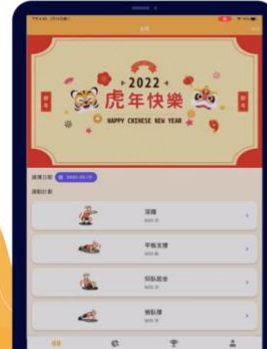
登入帳戶及密碼：學生將會收到有用戶名稱及密碼的電郵

使用流程：(詳情可掃描二維碼觀看影片)



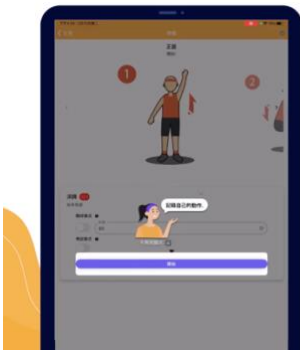
## 1 登入Robocoach

學生可使用其email內所收到的用戶名稱及密碼登入。



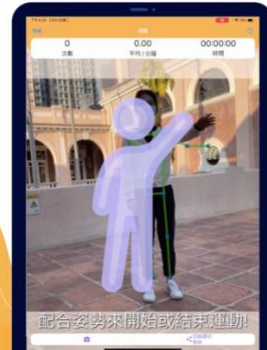
## 2 使用教程

登入後，APP內會顯示教程，一步一步指引學生使用的程序以及功能。



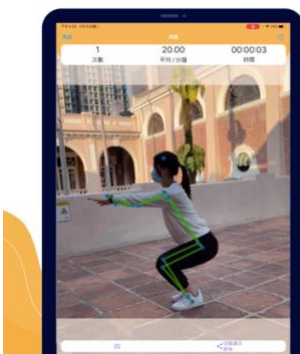
## 3 運動過程

選擇運動後，可於此界面調較運動的時間，觀看示範短片及介紹，然後開始運動。



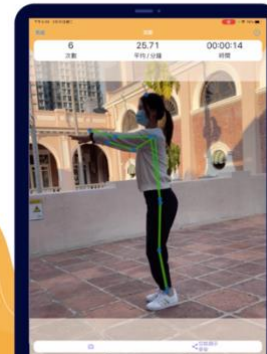
## 3 運動過程

進入鏡頭界面後，可選擇前置或後置鏡頭，調較完成後，請舉起左手靜待5秒倒數，響起哨子聲後便可開始動作。



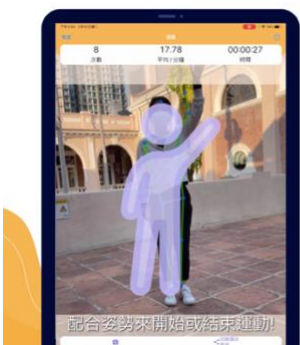
## 3 運動過程

程式會根據用家動作的幅度和完成度去判斷用家的動作正確與否，動作正確系統會發出聲響並計算次數。



## 3 運動過程

若動作錯誤或幅度過細則不會計算。



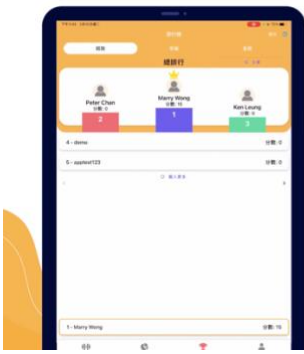
## 3 運動過程

用家完成運動後請舉起左手靜待5秒倒數，系統會自動結束並計算成績。



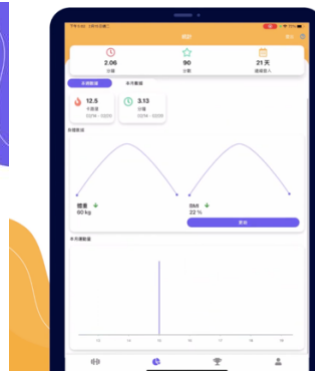
## 4 分享功能

顯示成績後，程式有分享功能，可以在不同平台分享用家的運動成果。



## 5 排行榜

程式內設有排行榜功能，學生可以和其他同校生學或其他地區學校比拼成績。



## 6 數據分析

程式內亦設有運動數據記錄功能，學生可以透過數據了解個人的體能變化。

資料來源：Sports AI Lab of The University of Hong Kong

## 在家運動安全須知

### 運動前準備

#### 身體狀況

運動前必須衡量個人身體狀況是否適合，避免太飽或太餓，更不應空肚做運動。

#### 場地安全

運動時必須有足夠活動空間和空氣流通，確保附近沒有潛在危險和造成阻礙的傢俱或物品，並在平坦的地面上進行，亦可在瑜珈墊或防滑的膠墊上運動。

#### 合適服裝

必須穿著舒適和厚薄適中的運動衣服和鞋襪。

#### 家長看管

須在家長或監護人的看管下才進行家中運動，以確保安全。

#### 熱身運動

事前要先進行伸展等熱身運動，以減低受傷的機會。

### 運動時注意

#### 量力而為

在進行運動時，要量力而為。一旦感受到不適，請盡快通知家長或監護人，並停止運動。

#### 休息和水份補充

運動期間要有適當的休息和補充足夠的水份，並要保持自然呼吸。

#### 受傷處理

當遇到受傷情況時，要立即停止進行中的運動，並盡快通知家長或監護人。





## Robocoach人工智能家中運動平台先導計劃

各位家長，

教育局宣佈將提前放暑假，為鼓勵同學們這假期中在家多做運動保持身心健康，香港大學運動人工智能實驗室開發了一個人工智能家中運動平台，讓同學可以利用智能手機或平板電腦在家中做運動，保持身心健康。這個流動應用程式可做六種運動，包括：深蹲、平板支撐、仰臥起坐、俯臥撐、開合跳、高抬腿。



同學可以安座家中做體能訓練，老師也可以知道同學的進度，同學們也可以透過網上龍虎榜在良性競爭下互相鼓勵大家在疫情間多做運動。這計劃有超過100間中小學參與。

有關計劃的詳情可以瀏覽這網頁。

<https://www.sail.hku.hk/mobile-apps-on-posture-analysis>



如有查詢可以發電郵至: [sail@eee.hku.hk](mailto:sail@eee.hku.hk)

香港大學  
運動人工智能實驗室總監  
霍偉棟博士  
2022年2月28日