

有關提升學生體適能使用「人工智能家中運動平台(RoboCoach)」安排通知書

敬啟者:

為提升同學體適能表現並建立良好運動習慣，本校運用教育局提供的一筆過津貼為同學購買體適能相關的應用程式。透過應用程式，為同學提供體能訓練指引及成績紀錄並進行持續性測量和評估。現特意來函 貴家長，望家長能協助 貴子女於智能手機或平板電腦下載相關應用程式並於鼓勵 貴子女持續進行體能活動。平台上的運動都是一些輕盈運動，適合一般的學童參與。

安卓手機下載 (Google Play)	IOS 下載 (Apple Store)
	
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sail.sportapp&hl=en&gl=HK	https://apps.apple.com/us/app/robocoach/id1582159598

簡介: RoboCoach 透過鏡頭偵測學生運動動作，利用人工智能技術分析學生的骨架和肢體動作，統計次數及表現，動作包括深蹲、開合跳、高抬腿等 15 個體適能運動動作。

訓練安排: 老師將為各同學佈置每星期訓練目標，同學須運用課餘時間自行登入及完成相關訓練。建議同學於練習前後進行熱身及整理活動，以免受傷。除老師安排之訓練外，亦鼓勵同學安排時間進行自主訓練。*訓練注意事項請參閱附件。

備註 1: 如 貴子女曾由醫生診斷不可進行體能活動，請家長撰寫家長信並連同醫生證明轉交給體育科老師。

備註 2: 一切學生運動動作紀錄片段只供教學使用。

希望家長能積極鼓勵及於同學進行訓練時多作陪伴，以觀察同學身體狀況並作出即時協助。如家長有疑問，可致電 26416238 向各體育科老師查詢。

附件 1: 使用運動平台須知

附件 2: 訓練注意事項

東華三院黃鳳翎中學校長





梁國強 謹啟

二零二五年四月十日

回

通告編號: N2425/274/S/E

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

東華三院黃鳳翎中學校長

家長簽署: _____

家長姓名: _____

二零二五年四月 _____ 日

附件 1:

使用運動平台須知

開始日期 14/4/2025

目的：讓同學持續進行體能活動，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便條

使用介紹：https://www.sail.hku.hk/_files/ugd/f5a5cc_5b77324a9b2348dd839b8f630511d4d9.pdf



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。



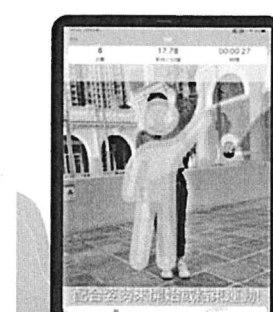
3 運動過程

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。



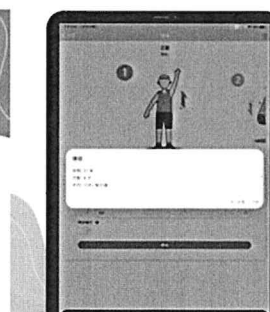
3 運動過程

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。

附件 2：

訓練注意事項

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。

訓練次序

1) 熱身運動-伸展熱身

可跟隨應用程式內「伸展熱身」建議動作，事前要先進行伸展等熱身運動，以減低受傷的機會。

2) 訓練項目安排

注意避免連續選擇兩個或以上同一肌群之訓練，以免短時間內對同一肌群帶來過多壓力。每項訓練之間應有合理休息時間。

訓練項目分為：腿部訓練、核心肌群訓練、上肢訓練。

例子：開合跳(腿部)→平板支撐(核心)→掌上壓(上肢)→
高擡腿(腿部)→臀橋(核心)→登山者(上肢)

運動時注意

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。

*在進行運動時，要量力而為。一旦感受到不適，停止運動。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。