

有關「**RoboCoach** 人工智能運動應用程式」事

RoboCoach Sport AI Mobile App



本校已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)，讓學生可以在學校在家中隨時隨地做運動，強健體魄。體育老師亦會利用這平台分派運動計劃給學生，鼓勵學生多做運動。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、高抬腿等。詳情如下：

開始日期：1/12/2024

運動平台名稱：RoboCoach 登入帳號：

yom#####

密碼：(例) 1234abcD 學生手冊第 72 頁 學生戶口 (2)

附件：

程式下載路徑：



使用流程：

使用示範：



更多資訊：



在家運動安全須知：

1. 必須在家長或監護人的看管下才進行家中運動，以確保安全。
2. 運動前必須衡量個人身體狀況是否適合，避免太飽或太餓，更不應空腹做運動。
3. 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具或物品，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。
4. 必須穿著舒適、厚薄適中的運動衣服和鞋襪。
5. 事前要先進行伸展等熱身運動，以減低受傷的機會。
6. 在進行運動時，要量力而為。一旦感受到不適，應立即停止，並盡快通知家長或監護人。
7. 運動後要有適當的休息和補充足夠的水份，並要保持自然呼吸。
8. 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。