



高主教書院推動運動應用程式 疫情下學生居家運動

鍛練體魄

【本報專訊】第五波新型冠狀病毒疫情下，全港學生在這三月至四月份也度過一個疫情下的特別假期，學生大部份時間留在家中防疫，高主教書院透過運動應用程式鼓勵學生在疫情中居家運動，學生在應用程式體驗不同的體能運動，並按學生運動後所得分數的排行功能與全校學生切磋交流，校長楊世德指出，現在運動已進入AI年代，透過科技幫助學生持續運動，具趣味性的活動能提升學生對運動的興趣。

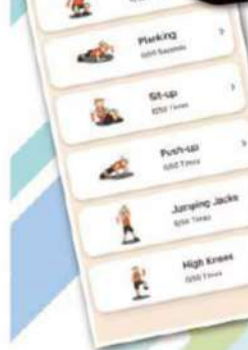
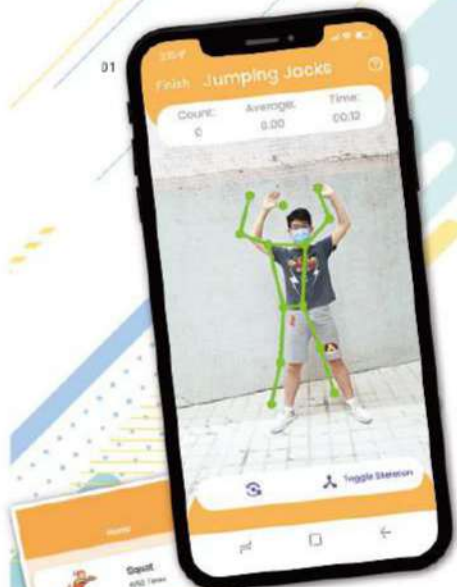
開合跳、掌上壓、深蹲、仰臥起坐和平板支撐等體能運動，要持之以恆每天完成一系列的運動並不容易，但是當運動引入了人工智能的輔助，運動已在手機下載的應用程式並登入後，使用自拍模式把鏡頭對準自己才開始做體能運動，應用程式便會運用人工智能技術，分析學生在鏡頭前動作，包括動作的準確度，是否達標，並計算出動作的次數、時間和頻率等數據，全面了解自己的體能狀況。

高主教書院初中學生自去年11月開始，參與由該校舊生、香港大學運動人工智能實驗室盧富偉教授開發的RoboCoach應用程式，分析學生在配合應用程式下進行六項運動：深蹲、平板支撐、仰臥起坐、掌上壓、開合跳和高抬腿，學生可統計每日或每星期的運動量，校方亦會每月統計學生運動量並作出班際和級際的排名，鼓勵學生在良性競爭下多做運動。

影響家人並肩運動

「每次做RoboCoach時，家人也會在旁支持，當我力有不繼時，他們便會接力。」中三學生何卓賢表示藉著這個應用程式，成為家人在疫情下近乎唯一的家庭活動，他會每日定下要完成運動的目標，例如校方要求在一週內要完成六項運動各50下，他會訂定每天各做10下，或每天完成一項運動，當有家人陪伴時做運動變得更輕鬆自在，同時也影響家人培養運動的習慣。

(下接第15版)



【接第16版】該校是上述RoboCoach應用程式參與試行的中學，校方除了參與該計劃外，過去七年來一直向中一級開展的「繩農計劃」，即鼓勵學生每朝在上學前在校內跳繩25分鐘，現在受疫情影響，改為以電子繩進行，更推廣至全校學生參與。體育科主任邱和友指出，「繩農計劃」是一項推動每朝跳繩的計劃，最初有見學生的超重比率，便為正處於發育階段的中一學生推動「繩農計劃」，培養運動習慣，提升學生體能及專注力。

楊世德校長表示，推動電子繩緣於兩年前疫情開始時，有從事家居運動器材的舊生為校方提供專屬該校的電子繩應用程式，學校購入八百多條電子繩並向全校師生派發，師生下載相關應用程式便可以在使用電子繩時自動計算跳繩次數及運動時間，程式設置的排行榜可作為跳繩運動的挑戰。

隨著運動應用程式認識競爭對手

中一學生郭哲宏只享受了四個月的校園生活後，現在又因疫情需要在家學習，剛在三月初，學校開始特別假期，校方舉辦電子繩比賽，要求學生在一個月內完成8,000下跳繩才能達標，郭哲宏在半個月時間便以823分鐘已跳出12萬下，排名第二。

郭哲宏說，不論是參與RoboCoach或電子繩，也可以透過應用程式看到其他同學的排名，「當見到別人的分數比我高，便驅使我更有動力努力追趕。」他為了爭取更高排名，每天也會恆常跳繩及進行體能運動，「良性競爭下也可以追求健康的體魄，也因此認識不同的競爭對手。」

何卓賢本身是羽毛球隊成員，疫情下所有訓練及比賽也暫停，平日運動量大的他現時在這兩年甚少運動，令他增加了體重，現在藉著電子運動程式做運動，有助燃燒脂肪。

楊校長指出，運動應用程式可推動學生運動，配合人工智能更可以幫助學生在家中也能以正確姿勢完成體能訓練，減低因姿勢不良而受傷，即使疫情下長時間在家，也可以進行全身肌肉的訓練。「現在運動不再局限於場地與空間，學生可選擇適合自己的運動，提升自主學習，也訓練不放棄與堅持的態度。」(高)

01 高主教書院的學生示範開合跳動作，應用程式便會分析動作的準確度。 02 應用程式下的六項運動 03 程式設有排行榜 04 由香港大學開發的RoboCoach應用程式，幫助學生養成家庭運動的習慣。

05 中一學生參與繩農計劃(資料圖片) 06 學生在疫情前在校內的跳繩訓練(資料圖片) 07 透過電子繩應用程式可在跳繩時計算下數 08 應用程式的排名榜可計算每班最高跳繩下數的排名 (全部照片由校方提供)

中學專題