

2022高雄市學校暑假運動挑戰賽計畫

高雄活力一夏數位運動挑戰賽

隨時隨地等你來挑戰!



今年夏天只要透過「AR動滋動」APP就可以和家人在家運動享受遊戲化的運動課程，減少外出染疫風險、促進健康、提升自身免疫力。只要動，就有機會領取價值超過五十萬元的豐富獎項與為校爭光！

競賽時間：

2022/07/01-2022/08/31

參賽對象：

高雄市高中以下各級學校師生及家長

指導單位：高雄市政府教育局 協辦單位：高雄市高中職以下各級學校

主辦單位：優力勁聯股份有限公司

贊助單位：中華電信股份有限公司 岱宇國際股份有限公司

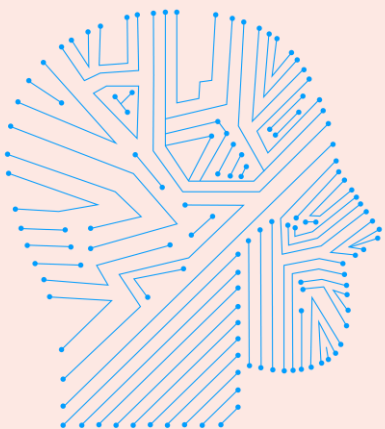
南緯實業股份有限公司



uniigym 2022高雄活力一夏數位運動挑戰賽計畫

目的：

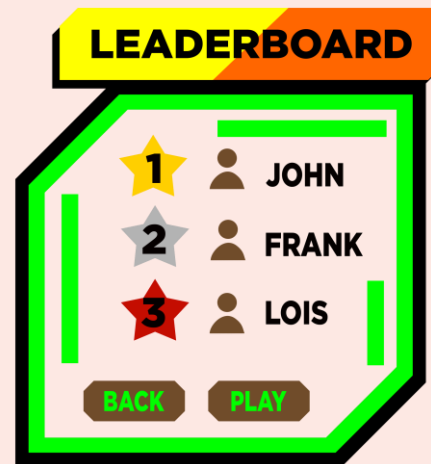
- 高雄市身為智慧城市代表，因應COVID-19疫情日漸嚴峻，配合後疫情日常同時結合「體適能及健康促進計畫」，為鼓勵學子使用運動體感科技課程（AR動滋動APP），降低暑假外出染疫的風險，提供在家也能運動的方式，讓師生家長能透過夏日挑戰賽事養成日常運動的習慣，促進健康、維持體態，讓運動成為親子之間的共同興趣！



數位化
科技化



突破時空限制



遊戲化



COVID-19 FREE

AGENDA

說明會開場

活動介紹+使用平台說明

網頁報名+操作說明

課程簡介

校方配合事項

Q&A 討論



高雄市夏令運動挑戰賽實施排程



6/24

教育局發文佈達各校進行推廣
平台操作線上說明會

6/29-6/30

老師佈達夏令挑戰賽事、協助並引導
學生報名、平台使用操作教學，以促
進學子運動

6/27-6/28

建議於6/24前完成

1.校內佈達與教師推廣

2.請各校資訊人員協助將活動資訊公告於校方媒體(官網/FB粉專/群組等)

校方配合宣導

1. 校務會議佈達活動資訊至全體教職員
2. 教師佈達運動挑戰活動並引導學生至活動頁面報名
3. 利用校內設備讓學生熟悉平台功能及使用方式
4. 鼓勵學生、家長及教職員運動，促進國人健康

YOU ARE
STRONGER
THAN YOU
THINK!



活力一夏數位運動挑戰賽平台介紹

體感模式 操作示範



手勢操控 操作示範



AR教練模式 操作示範





高雄市政府教育局
EDUCATION BUREAU, KAOHSIUNG CITY GOVERNMENT

活力一夏 數位運動挑戰賽

一個夏天的時間・打造一個不同的自己・迎向新學期！

[我要報名](#)

指導單位：高雄市政府教育局 協辦單位：高雄市公私立各級學校 贊助單位：優力勁聯股份有限公司

online

高雄活力一夏數位運動挑戰賽宗旨

7/1-8/31期間，高雄市政府教育局結合互動體感科技鼓勵學子體驗全新型態運動方式，透過「活力一夏數位運動挑戰賽」的方式，鼓勵學子與市民參與，推廣運動、促進國民健康，讓運動成為親子、同儕之間的話題，本次活動更增設卡路里達人獎與運動有成校園獎！舉凡高雄市公私立高中職、國中、國小之師生與家長皆可參賽！加入平台，開啟『體感模式』，加入挑戰！

競賽時間	報名方式
2022年7月1日-2022年8月31日	官方網頁 網路報名

- 活動辦法
- 競賽時間
- 參賽規則
- 計分方式
- 競賽平台使用辦法

以上將詳列於網頁

另將連結至報名頁面
讓參賽者能透過身分
分流



uniigym 競賽獎項

No	名稱	說明	獎項	數量	獎項提供單位	對象
1	運動有成校園獎	取各校參與率前三名，參與率：(累計卡路里超過一千大卡人數) / 110學期末學校學生人數	AR動滋動會籍半年份	數量為：得獎學校之級數 + 教職員人數	Uiigym & 中華電信	學校
			運動器材共值10萬	提供實體器材一批 (超過三種品項，含跳繩、敏捷梯、呼拉圈等，由教育局分配數量給得獎學校)	岱宇國際	
2	全民運動鼓勵獎-Uniigym(頭獎)	活動期間熱量消耗累計超過一千大卡者可參加抽獎	APPLE 蘋果 iPad Air 10.9吋(WIFI/256G/粉/五代)MM9M3TA/A 平板電腦(\$22900)	一台	Uniigym	學生
3	全民運動鼓勵獎-L' armure獎	活動期間熱量消耗累計超過一千大卡者可參加抽獎	L' armure運動服飾	名額10個，約現金2萬元	南緯實業	成人
4	全民運動鼓勵獎-岱宇國際獎	活動期間熱量消耗累計超過一千大卡者可參加抽獎	ClubFit-46cm舒緩實心泡棉滾筒	名額10個，約現金\$6000元	岱宇國際	學生
5	全民運動鼓勵獎Uniigym獎	活動期間熱量消耗累計超過一千大卡者可參加抽獎	AR動滋動半年會籍	名額50個，約現金\$71700元	Uniigym	學生

記得要選擇「體感模式」運動才有計分喔!

< 如何放置手機



1、請勿開啟靜音，不然課程進行時會聽不到聲音。

2、開始訓練前，建議將手機螢幕投影至電視上，以便享有最佳體驗。（如何投影？）

3、訓練前，調整手機位置，擺放至適合的位置。（最佳位置在哪裡？）

進入體感模式

進入影片模式

進入AR模式

教師限定

為便利流程順利與問題紀錄
請各位老師首次加入時請先告知您的任職學校以便後續相關協助



群組功能：技術問題諮詢、操作問題諮詢、問題申告等技術協助

家長端請老師引導至廠商臉書，我司將由專人協助

高雄市政府教育局夏令運動挑戰 家長諮詢方式

掃碼進入平台粉專



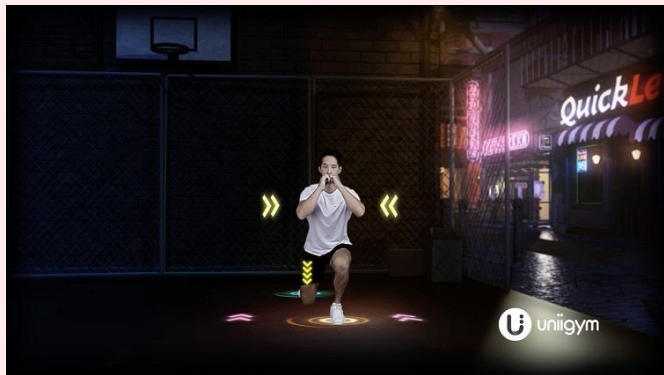
如有任何疑問請私訊粉專，將由專人協助



運動分齡挑戰

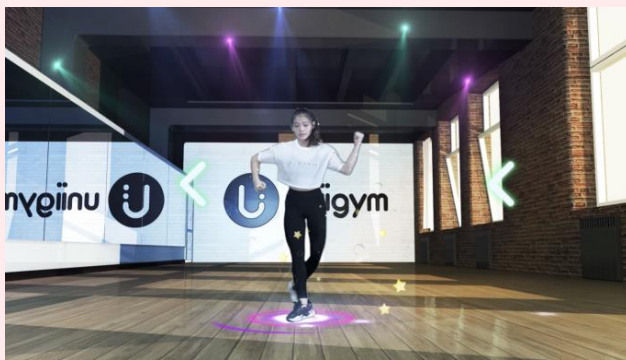
各組挑戰專區亮點介紹

uniigym 青少年運動挑戰專區



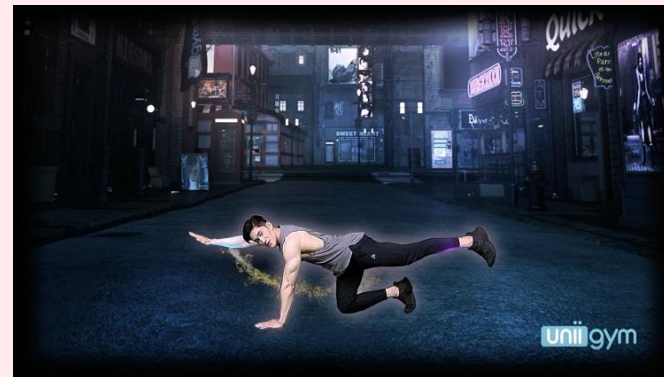
美國隊長養成班-居家徒手肌力訓練

加強全身鍛煉！自重訓練從熱身開始，目的是通過訓練成為基礎肌肉的部分來增強體力和肌肉力量。



女團先修班-燃脂有氧舞蹈

可甜可鹹的女孩看過來，不管你是酷帥霸氣，還是可愛軟萌，都可以在快樂舞蹈中，自由切換你的多樣風格



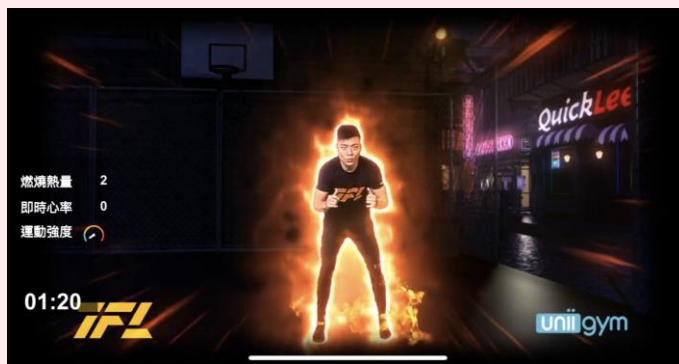
韓系歐巴塑型班-循環肌力訓練

循環訓練是把一系列不同的動作組合在一起，透過不同部位的肌群穿插訓練



全明星運動-子瑜美型體態伸展

糾正不良體態，讓身體自然記憶體型與姿勢，跟著芭蕾系老師的伸展運動，矯正肌肉與姿勢，正適合青春期的男女孩！



練得和雷神一樣強壯 UA Training

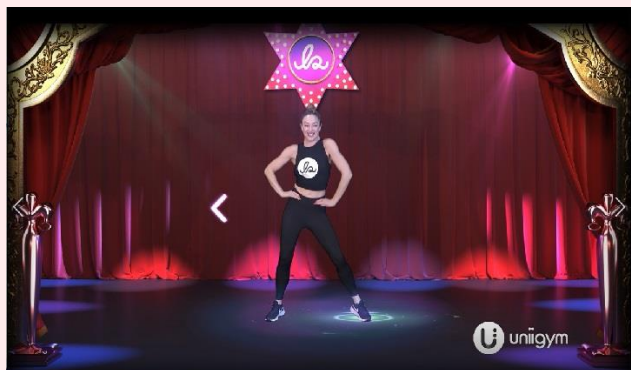
這全方位體能訓練計畫適用於不同訓練環境和體能條件的各級運動員與一般大眾用戶，不只能幫助增強身體體質，更全面提升運動能力！



零贅肉養成術

這全方位體能訓練計畫適用於不同訓練環境和體能條件的各級運動員與一般大眾用戶，不只能幫助增強身體體質，更全面提升運動能力！

uniigym 國小(中高年級)課程專區



自信女神養成-魅力升級爆汗舞蹈

可甜可鹹的女孩看過來，不管你是酷帥霸氣，還是可愛軟萌，都可以在快樂舞蹈中，自由切換你的多樣風格



飛毛腿先修班 跑者肌力

從靜態伸展到動態熱身，加上核心肌群訓練，奠定跑者所須具備之長時間肌肉耐力能力。



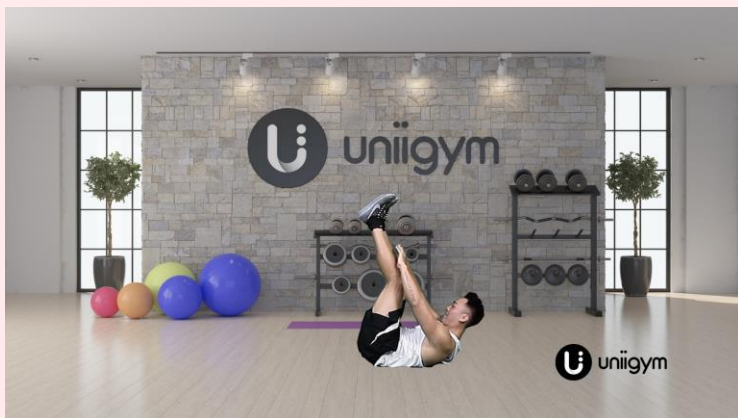
衝鋒戰士少年悍將戰鬥拳

虛擬教練帶領你搏擊做操，防身又健體！



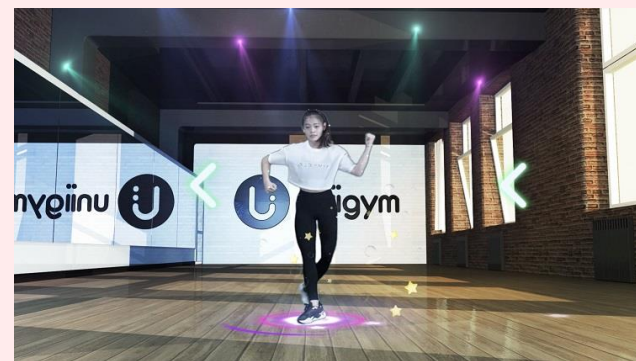
決勝時刻-終極戰士核心體能訓練

核心肌群練起來！暑假過後你就是終極戰士！



寶特瓶運動挑戰

只需要寶特瓶，就能運動？趕快來體驗寶特瓶爆汗訓練課程！



超異域公主養成-活力基礎有氧

簡單的有氧舞蹈，讓您達到瘦身效果同時對運動還有成就感。

uniigym 國小(低年級)課程專區



飛天小女警養成-動動超人舞蹈

電玩版的流行舞蹈，跟著電玩人物熱舞扭動吧!



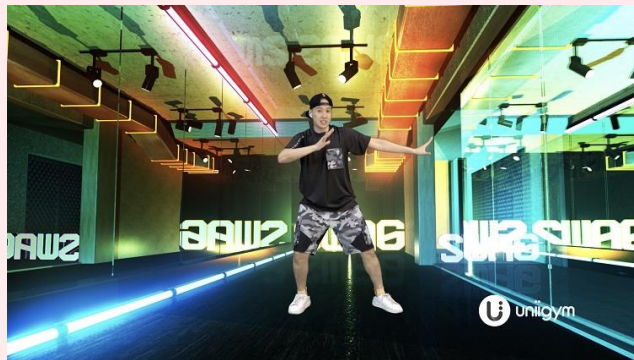
衝鋒戰士少年悍將戰鬥拳

虛擬教練帶領你搏擊做操，防身又健體!



虛擬教練 兒童律動

跟著月兒一起享受音樂的節奏，一起登上星光舞台!



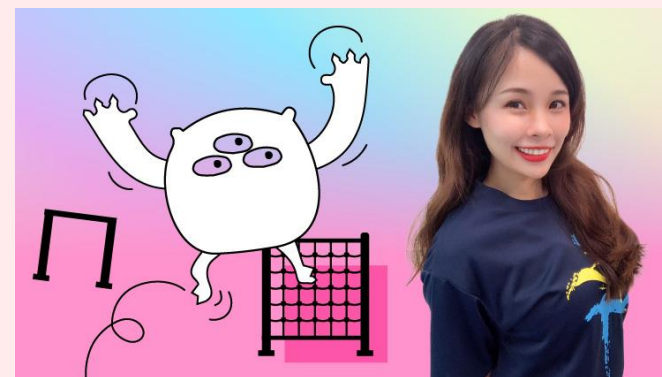
麻吉寶寶扭一扭 - 幼兒律動

以輕快的節奏，伴著旋律，搭配暢遊歌曲，啟蒙與開發孩子的模仿能力，讓孩子可以跟著老師一起唱唱跳跳學習舞蹈，培養對舞蹈的興趣。



我們這一家- 快樂親子瑜珈

促進母子親情的交流，，從一起修習瑜珈中培養親情與默契，培養孩子的好質量、習慣與性格，以及身心的全面良好發展!



動感超人壯壯操 - 幼兒肢體開發

以輕快的節奏，伴著旋律，搭配暢遊歌曲，啟蒙與開發孩子的模仿能力，讓孩子可以跟著老師一起唱唱跳跳學習舞蹈，培養對舞蹈的興趣。!

uniigym 分齡分眾 運動課程分流



魅力升級爆汗舞

跳到爆汗!課程從暖身、有氧和肌力訓練開始，最後搭配收操，用運動綻放你的自信，一起舞動你的魅力人生



隨時隨地爆汗徒手肌力

肌力訓練就是透過各種不同的方式來增加肌肉力量的訓練。肌力訓練不見得一定要到健身房操作器材，只要強度夠利用自身重量、徒手就也能進行。



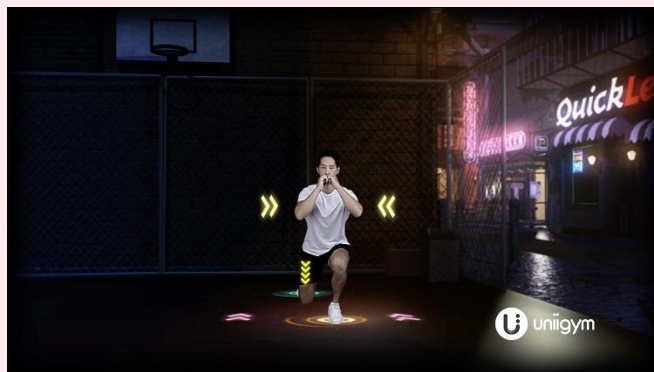
精實系-零贅肉養成術

這全方位體能訓練計畫適用於不同訓練環境和體能條件的各級運動員與一般大眾用戶，不只能幫助增強身體體質，更全面提升運動能力！



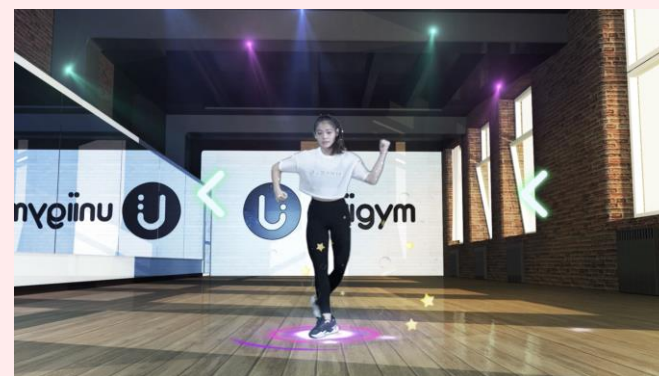
肌力肌群團結訓練

循環訓練是把一系列不同的動作組合在一起，透過不同部位的肌群穿插訓練**肌力肌群團結訓練**



居家徒手肌力訓練

Mino教練將於課程中，利用家中隨手可得的椅子，親自指導長輩正確的運動姿勢，達到提升肌力的效果。



森林系-美型體態伸展

可甜可鹹的女孩看過來，不管你是酷帥霸氣，還是可愛軟萌，都可以在快樂舞蹈中，自由切換你的多樣風格



實施排程與校方配合宣導

事項說明與流程建議

高雄市夏令運動挑戰賽實施排程



6/24

教育局發文佈達各校進行推廣
平台操作線上說明會

6/27-6/28

建議於6/24前完成

1.校內佈達與教師推廣

2.請各校資訊人員協助將活動資訊公告於校方媒體(官網/FB粉專/群組等)

6/29-6/30

老師佈達夏令挑戰賽事、協助並引導
學生報名、平台使用操作教學，以促
進學子運動

1. 校務會議佈達活動資訊至全體教職員
2. 教師佈達運動挑戰活動並引導學生至活動頁面報名
3. 利用校內設備讓學生熟悉平台功能及使用方式
4. 鼓勵學生、家長及教職員運動，促進國人健康



uniigym 佈達會議建議內容

- 活動說明影片撥放
- 提供活動網頁給教職員
- 教職員下載APP並輸入教職員兌換碼**KHHTC**開啟大人挑戰專區
- 加入高雄市政府教育局夏令運動挑戰教師諮詢群組

教師限定

為便利流程順利與問題紀錄
請各位老師首次加入時請先告知您的
任職學校以便後續相關協助

參賽APP下載





提供教師佈達學生與家長之活動資訊

(EDM/或可輸出實體)

活動網址QR Code



聯絡本訊息條樣本

親愛的家長您好，
高雄市為推動體育數位化與健康促進、運動普及化，特辦理「夏令運動挑戰賽」，
為鼓勵高雄市學生與市民運動，特提供豐富獎品，活動細節請掃碼→

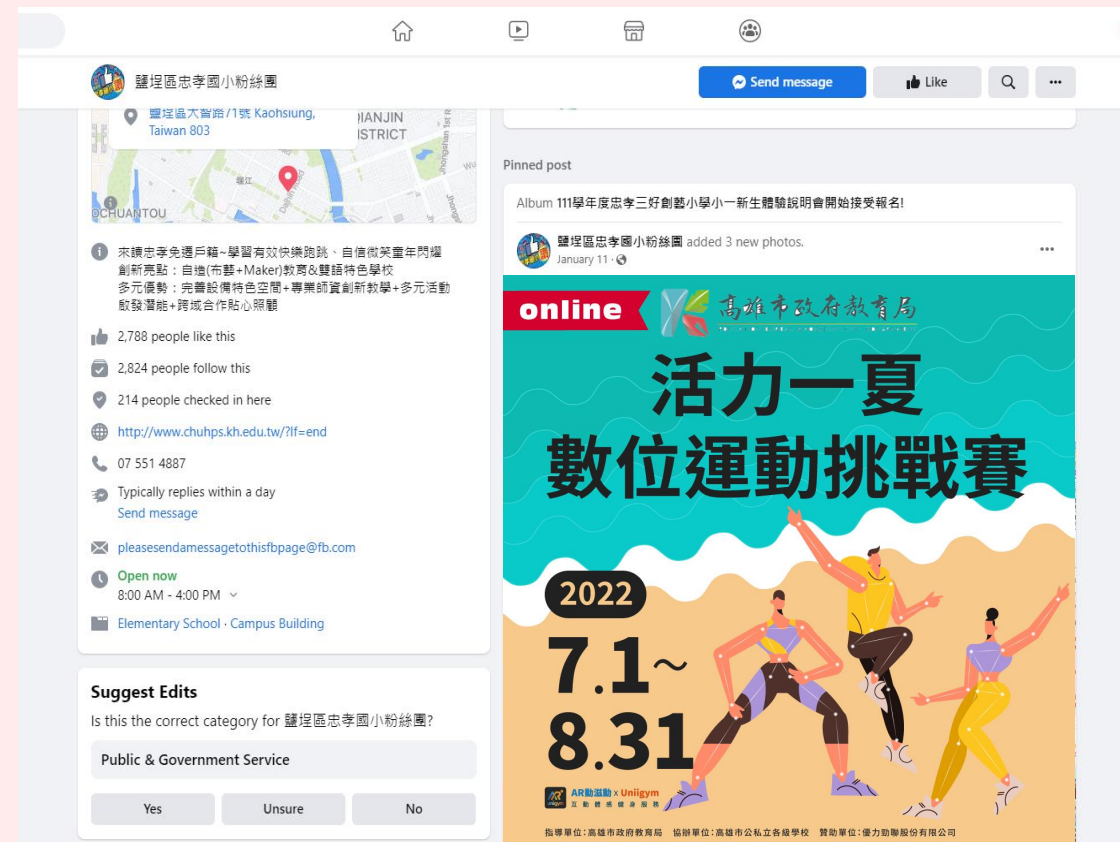


參賽APP下載QR Code



EDM + 專屬兌換碼 (學生版/老師版/家長版)



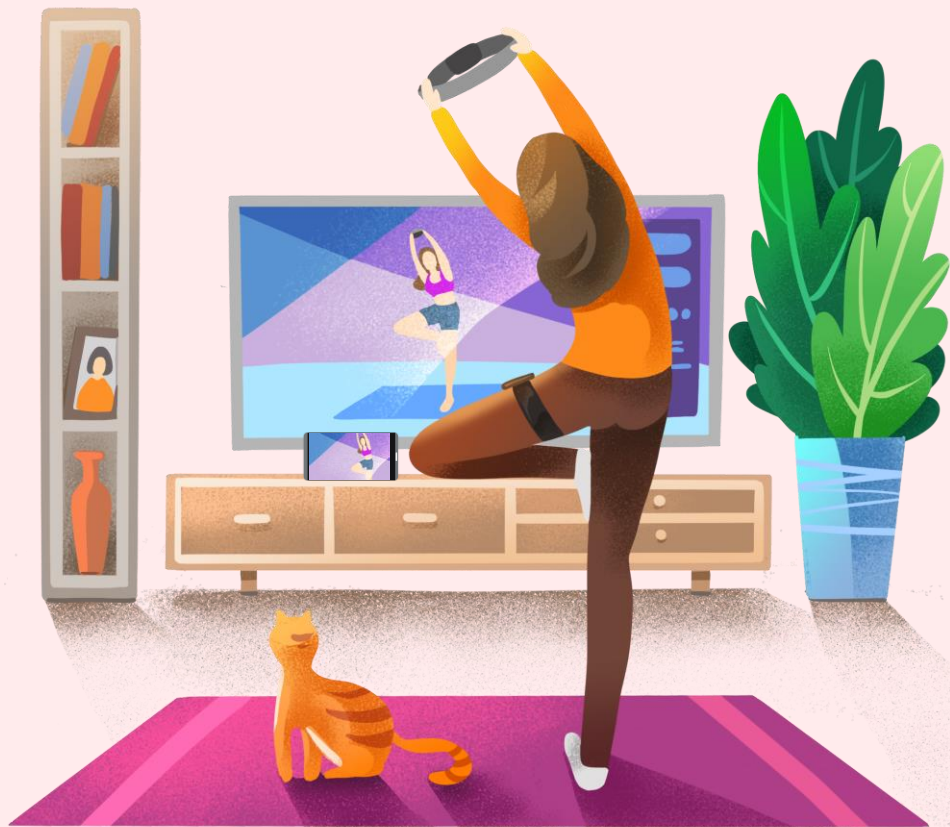


BANNER由贊助單位提供

uniigym 班級群組轉發 / 家長群 / 家長會群



全家一起做運動！師生、家長，夏令運動挑戰，呵護孩子健康、培養運動習慣，同時也愛護自己，保持良好體態與健康！



uniigym 安排各班學生實際操作時間



班級教學示範：由參與說明會之教師協助同仁實際操作



2022高雄活力一夏數位運動挑戰賽共享資料夾

前述宣傳素材及活動辦法各校可從共享資料夾存取



共享資料夾位置：

<https://reurl.cc/M0mDVX>

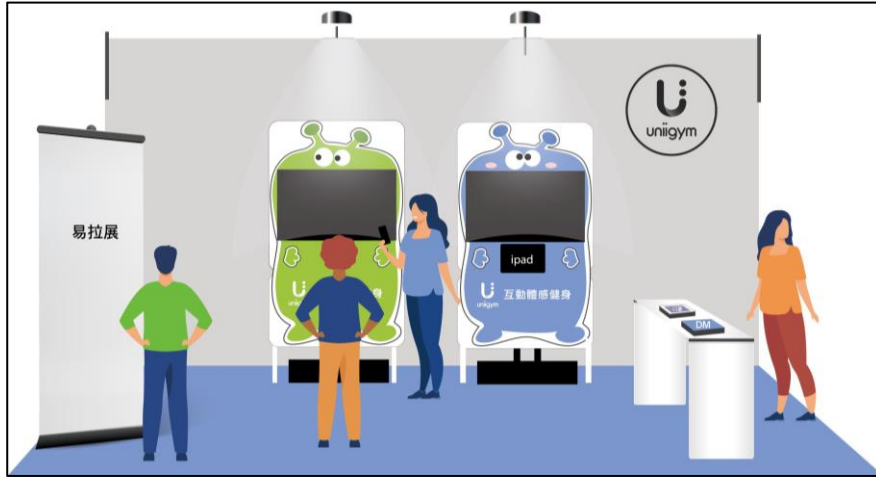


常見問題

F. A. Q. 時間

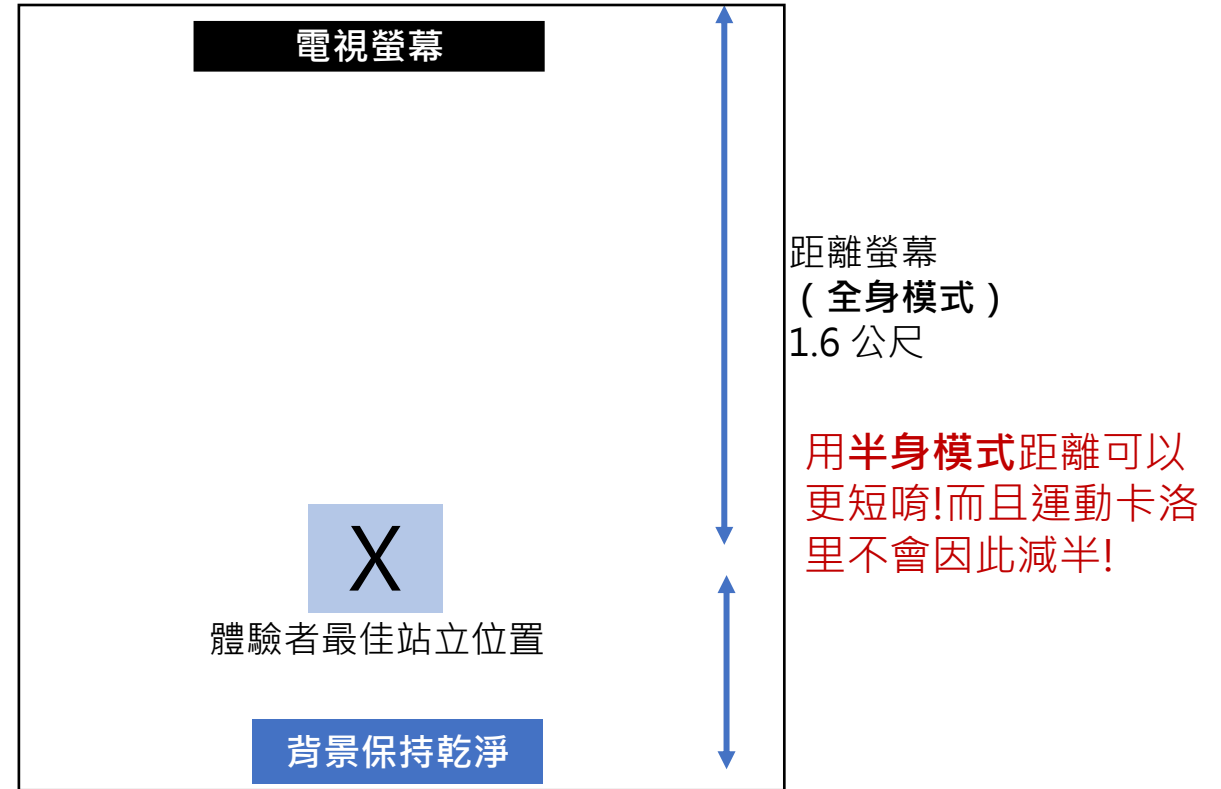


uniigym 1. 實體展示給學生需要的空間要很大嗎?



為精準偵測體驗者的人體骨骼點，
排除體驗者以外的人體干擾：

體驗者須保持背景乾淨
(體感模式每次一人)



建議一個體驗區範圍至少 2 x 2 公尺



2.展示或使用時器材需要哪些？

可投影設備：

電視、投影機、電子白板等

建議使用：手機腳架（或有可放置之平台）

如怕手機於中途沒電可同時連接充電線

如需使用實體線材連接則需：4KHDMI線





uniigym

3.使用時，有影像沒有聲音？



◎使用中聲音沒出來，有可能是因為手機切到靜音模式，請先檢查您的手機是否切到靜音或是震動模式，如果是的話，請將靜音模式關閉，並開啟有聲模式喔！



4. 使用體感模式到一半會中斷跳出？

◎通常體感模式使用到一半突然跳出通常有以下幾種可能：

1. 使用者背後有人走動
2. 背景雜亂無法偵測
3. 使用者已超出鏡頭偵測範圍

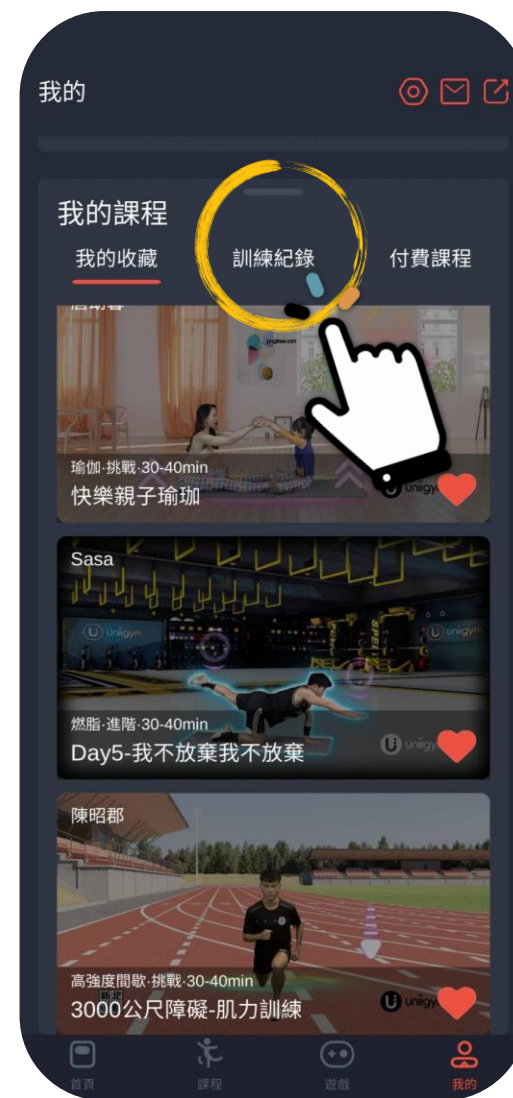
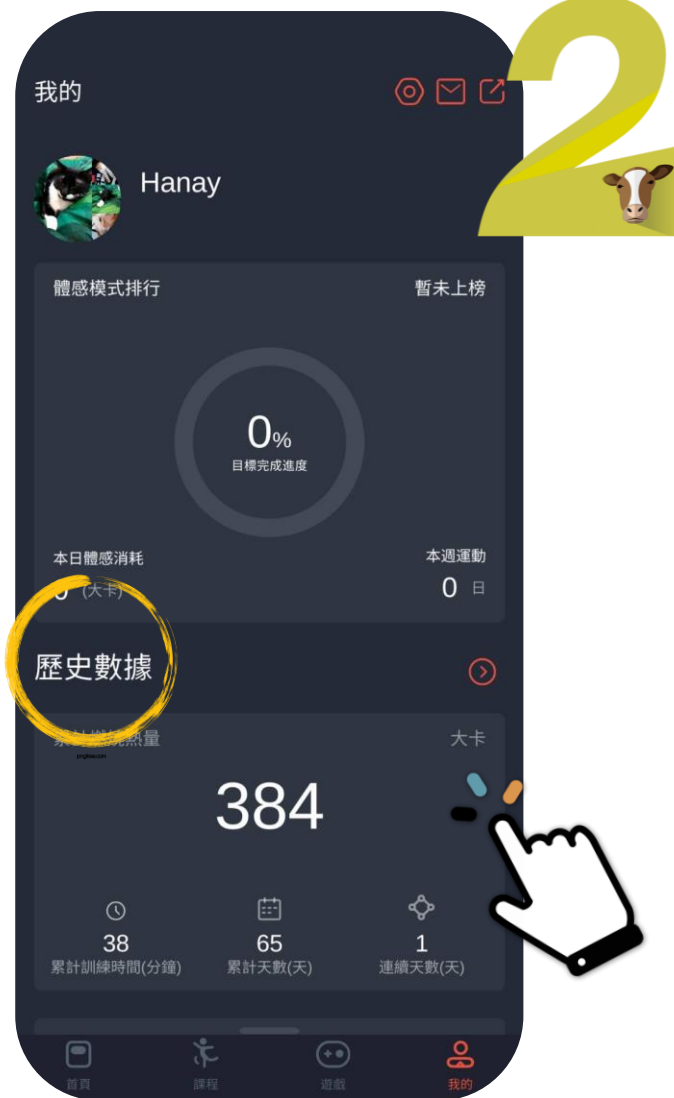
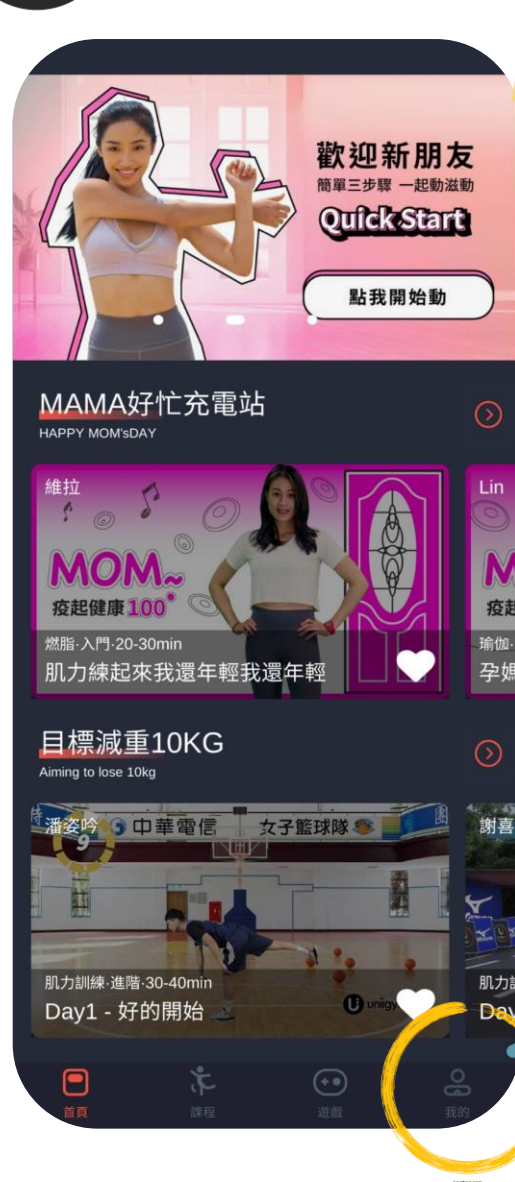
貼心提醒：

體感模式僅限**單人**使用

使用者**背景保持乾淨**，不要同時多人走動，避免偵測錯誤



uniigym 5.如何查詢我的運動紀錄？



◎到「我的」就可以看到歷史數據囉！

6.我可以輸入其他級別專區兌換碼去挑戰不同的課程嗎？ 這樣運動紀錄也會同步納入本次挑戰的分數嗎？

如果對於不同級別的挑戰內容有興趣，一樣也可以輸入其他專區的兌換碼，同樣可以使用其他級別的專區內容，但在其他級別內容的運動數據不會被納入所參加的挑戰統計喔！

舉例來說：

A是五年級生，好奇高中挑戰內容，因此輸入高中兌換碼開啟高中挑戰區並認真運動，消耗了750大卡，在自己報名的高年級組挑戰區運動消耗了355大卡，那麼A這次挑戰分數只會計算A在高年級組的355大卡，並不會加總唷！但挑戰其他專區，嘗試不同級別的運動內容的確也是一件很棒的事！



7.家長和小孩共用一個手機門號參加挑戰， 這樣分數會算誰的？



家長和學生**可以使用**同一支手機門號報名並參加運動挑戰，但請確保家長與學生都有輸入屬於您所報名的組別之專屬兌換碼，並成功開啟專區。活動結束後我們會分別依照專區內運動的累計運動時數、卡路里來計算該位參加者的所消耗卡路里。

8.如果我是校方，透過宣傳引導了很多家長或老師的朋友參加，如果他們報名並登記為我們學校的家長，可以列入本校成績，增加本校運動風氣校園獎的參與率嗎？

答案是**可以的**！運動風氣校園獎是依據報名填寫的學校做為統計的依據，只要有報名並開通所屬專區運動，累積消耗**1000大卡**即可列入該校參與者。



uniigym 9.家裡空間太小會不會不能使用？


我們的**體感模式**除了「**全身模式**」之外，還有「**半身模式**」喔！如果選擇半身偵測模式使用，就可以縮短使用時的偵測距離。（卡路里不會打折唷！）



不會唷！ 因為要運動時需要跟手機保持距離，因此和一般在玩手遊的狀況不一樣，但建議各位參賽者在運動時，還是要注意一下使用的時間，眼睛休息，身體也休息！一般來說需有氧運動30分鐘以上才會開始燃燒脂肪，每次運動建議30分鐘到60分鐘左右為佳。



uniigym Quick Guide 夏令運動挑戰賽平台介紹

-  快速導覽（點擊即可跳到該說明）：
- [00:00](#) 1.下載App與註冊
- [00:34](#) 2.兌換碼使用方式
- [01:08](#) 3.選擇課程秘訣
- [01:33](#) 4.進入訓練(體驗)方式
- [01:51](#) 5.開啟體感偵測教學
- [02:20](#) 6.影片/AR互動模式選擇
- [02:52](#) 7.遊戲模式使用教學
- [03:00](#) 8.App手勢操作教學
- [03:08](#) 9.螢幕投影教學





AR動滋動 X **Uniigym**

互動體感健身服務

營運長 Rock Wu

rock.wu@Uniigym.com



國際商務開發總監 Frances Huang
Frances.huang@uniigym.com



Follow us on

