

觀塘官立小學(秀明道)

RoboCoach app

登入及使用指引



Robocoach app 下載QR Code



RoboCoach

香港大學運動人工智能實驗室研發
HKUIT承辦



體能運動評估程式



學生用戶名稱及密碼張貼在學生手冊P.34-35



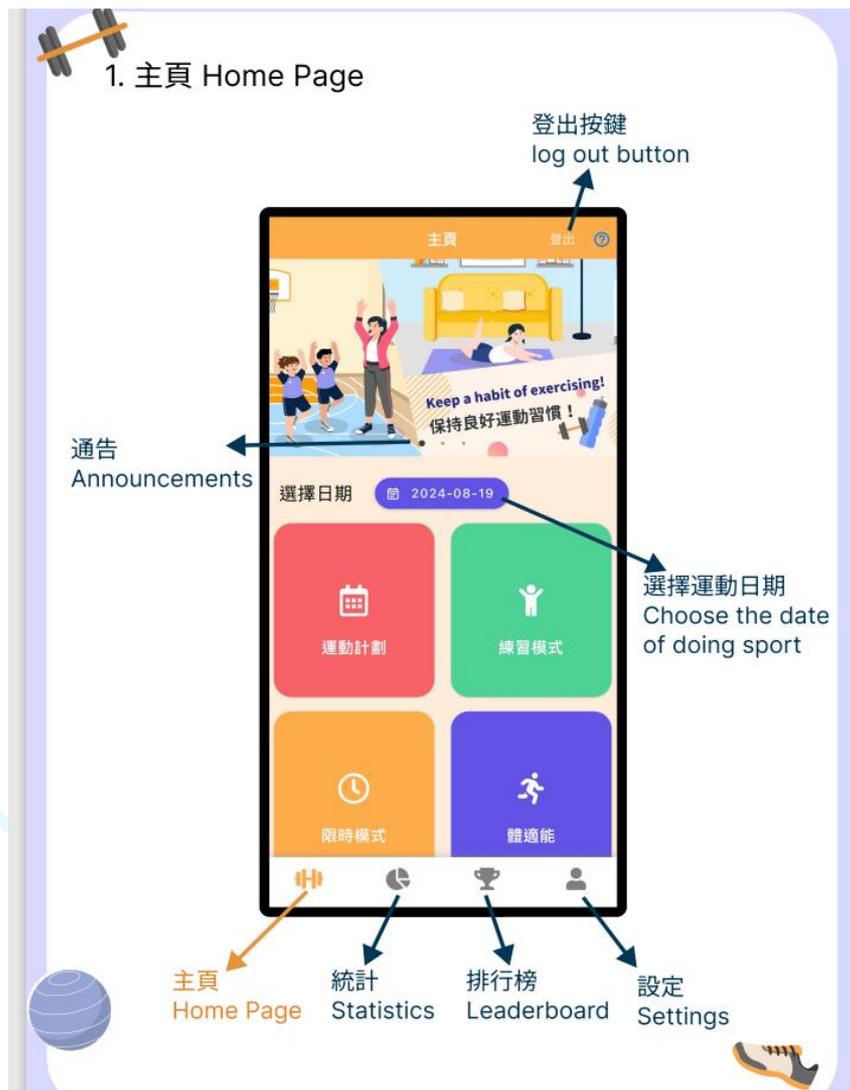
The image shows a mobile application login screen for RoboCoach. At the top, there is an orange icon of a person running with a backpack, followed by the text "RoboCoach". Below this are two input fields: "用戶名稱" (Username) and "密碼" (Password). Under the password field is a checkbox labeled "記住登入資料" (Remember login information). A large orange button labeled "登入" (Login) is positioned below the checkbox. At the bottom of the screen, there is a link that says "以訪客模式登入" (Login using guest mode).

輸入用戶名稱及密碼以登入。
Input username and password to login.

勾選以記下您的登入資料，
下一次登入就不再需要重新
輸入您的用戶資料。
Tick the box to remember
your login information so
that no need to input your
login information again.

以訪客模式登入。
login using guest mode.

不同的功能鍵



常用主頁



1. 主頁 Home Page

普通運動計劃
General sport
plan



練習模式
Practice Mode

限時模式
Timed Mode

體適能
Fitness

MPVA60數據
輸入
MVPA60
Input

體適能數據輸入
Fitness Input

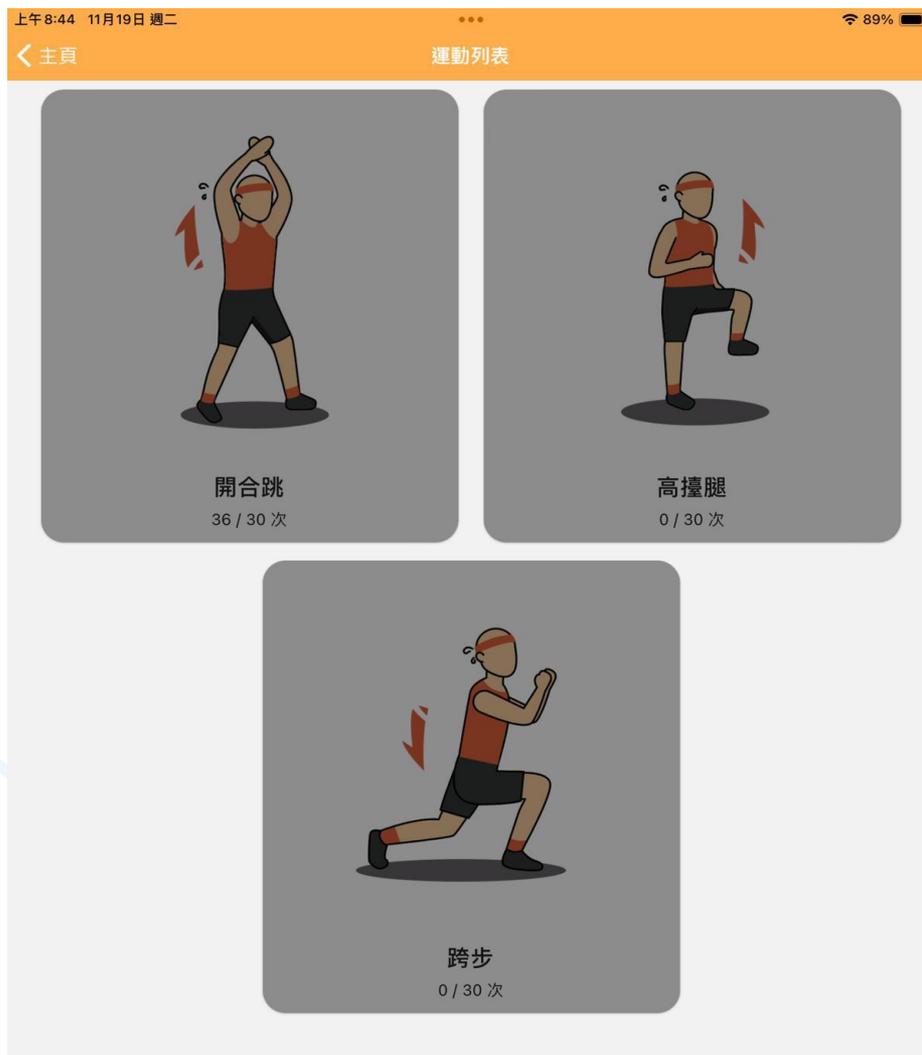


練習一：選取運動計劃鍵



運動計劃

已設定3組動作給予同學進行練習，
每個動作可以**重覆**進行練習。



此模式老師預設同學做該動作**30次**為目標，假如同學練習時次數多於**30次**，系統亦會計算在內。



進行練習前先看示範短片，然後依指示進行練習。



1. 主頁 Home Page → 普通運動計劃 General sport plan → 任何運動 Any sport



運動示範短片
Demonstration video

運動進度
Sport progress

可以選擇開啟運動的限時模式並選擇運動時限。
Toggle to set the time limit for the exercise

可以選擇開啟錄影模式，運動過程的影片會儲存至您的裝置。

Toggle to enable recording session. Session will be recorded and saved to your device.

開始做運動
Start doing exercise



練習二：選取限時模式鍵



查看老師安排的限時運動列表。學生必須在有限的時間內盡可能多地完成。



同學可選自己有興趣及能力的動作進行練習，而且可以重覆進行練習。



以上兩個項目，此系統會自動記錄當天你的運動時數。練習做得越多越，累積的運動時數就越多。



運動計劃



限時模式

新增項目：遊戲模式，透過遊戲的方式，增加運動的趣味性。



除了預設的練習外，學生亦可登入
MPVA60數據輸入鍵輸入日常的運動記錄。



MVPA60 數據填入

登入後在運動類型欄內按選擇運動。

上午 8:46 11月18日 週一

100%



MVPA60 數據填入

歷史記錄

輸入您的運動記錄

運動類型

選擇運動

選擇日期

自 2024-11-18

時長：

請輸入

分鐘

提交

重設

今日 MVPA60:

0 分鐘

今日運動量:

0 分鐘

在選擇運動欄內選取你當日曾進行過的運動項目。

上午 8:46 11月18日 週一

100%



MVPA60 數據填入

歷史記錄

輸入您的運動記錄

運動類型

選擇運動

-  家務
-  體育課
-  體能訓練
-  校隊訓練
-  其他

提交

重設

今日 MVPA60:

0 分鐘

今日運動量:

0 分鐘

例如你是田徑隊隊員，而當天你曾參加過田徑隊訓練，你可選取校隊訓練項目，然後輸入訓練時間90分鐘。

上午 8:47 11月18日 週一 100%

MVP A60 數據填入

歷史記錄

輸入您的運動記錄

運動類型

 校隊訓練▼

選擇日期 自 2024-11-18

時長： 分鐘

提交重設

今日 MVP A60:	0 分鐘
今日運動量:	0 分鐘

又如你當日有體育課，你選取體育課項目，然後輸入訓練時間：**35**分鐘。

上午 8:48 11月18日 週一

100%



MVPA60 數據填入

歷史記錄

輸入您的運動記錄

運動類型



體育課



選擇日期

自 2024-11-18

時長：

請輸入

分鐘

提交

重設

今日 MVPA60:

0 分鐘

今日運動量:

0 分鐘

除了學校的活動之外，如你當天有其他校外與運動相關的活動，如游泳班、和家人朋友到球場打球等。你可選取**其他**項目，然後輸入運動時間(分鐘計算)。

上午 8:49 11月18日 週一

100%



MVPA60 數據填入

歷史記錄

輸入您的運動記錄

運動類型

👉 其他

選擇日期

自 2024-11-18

時長：

請輸入

分鐘

提交

重設

今日 MVPA60:

0 分鐘

今日運動量:

0 分鐘



最後 **RocoCoach app** 系統便會統計同學的在運動計劃中的運動時數及日常生活中的運動時數，看看同學們有沒有常做運動的習慣。由**12**月起每月排名**前10**的同學，會獲得一張獎狀。