「動網樂」簡介

Dec-2024

躍動聯盟

RUN2gather™

協助學生建立健康的生活方式，是中、小學七個學習宗旨之一。

怎樣提升學校表現評量中「學生表現」25 - 體適能表現？

做運動有益身心。點解學生咁少、咁唔鍾意做運動？

點樣令家長都參與鼓勵學生多做運動？

甚麼是「動網樂」？

是協助學校籌備運動計劃，

令學生可利用 BYOD 於家中完成 運動要求的方案

它能紀錄學生於**家中做運動**的數量及時間、體育科老師能隨時用手機或電腦查閱每位學生進度，及提供整個學期詳盡數據報告。

包括: (1) 應用程式 & (2) 網上平台

躍動聯盟

甚麼是「動網樂」(2)？

(1)應用程式 ：

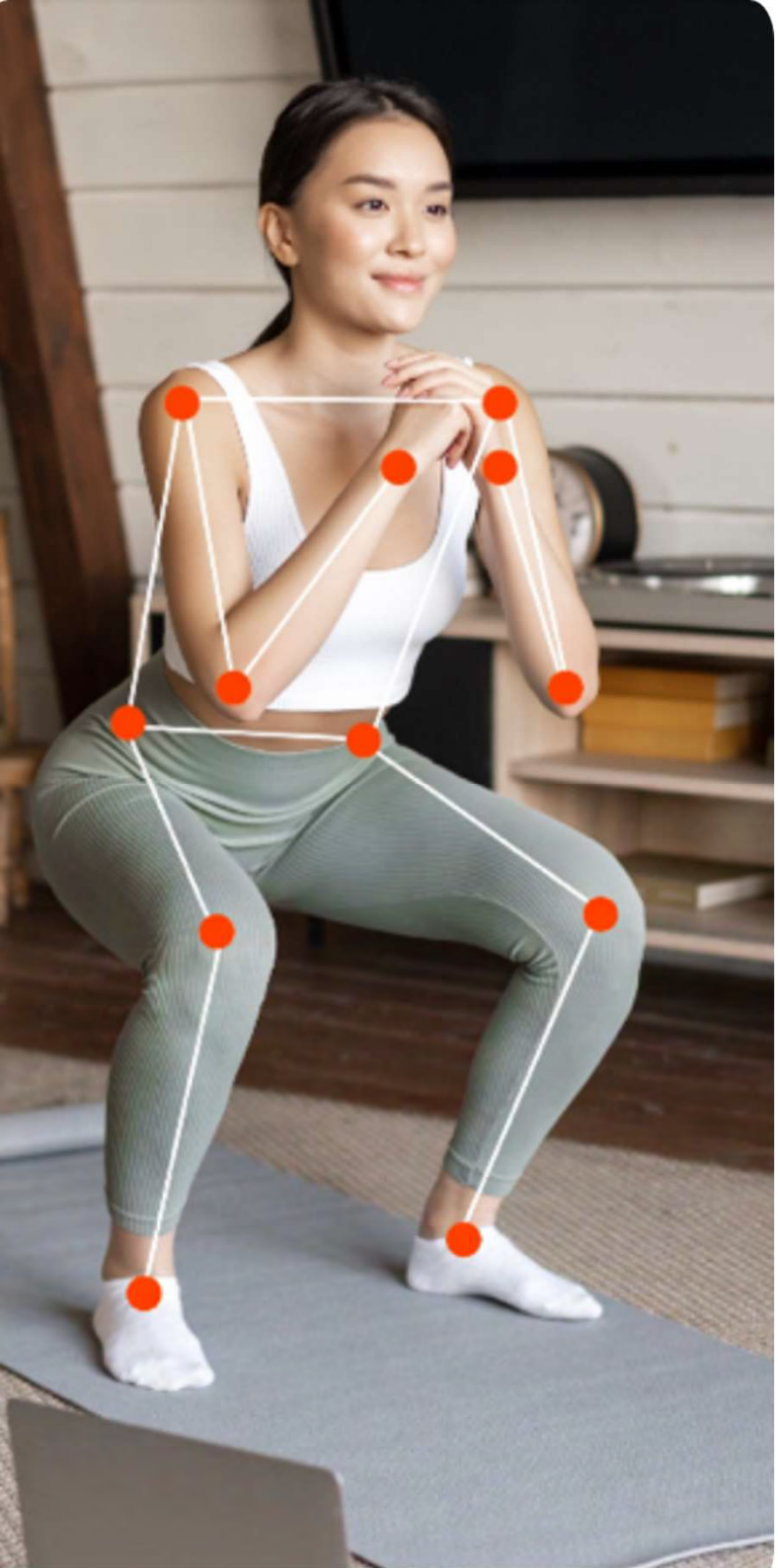
iPad或手機 應用程式 (App) 使用了 AI motion detection （智能運動偵測）功能，即時分析及評核合標準的運動動作、並予以紀錄，學生可於家中按需求做運動。

(2)網上平台：

能讓「授權人員」隨時登入查閱；

另可導出Excel / CSV report 報告，簡易整理學生整個學期之每星期的運動量數據、時間，查核學生是否達標。

躍動聯盟



智能運動偵測 (AI motion Detection)

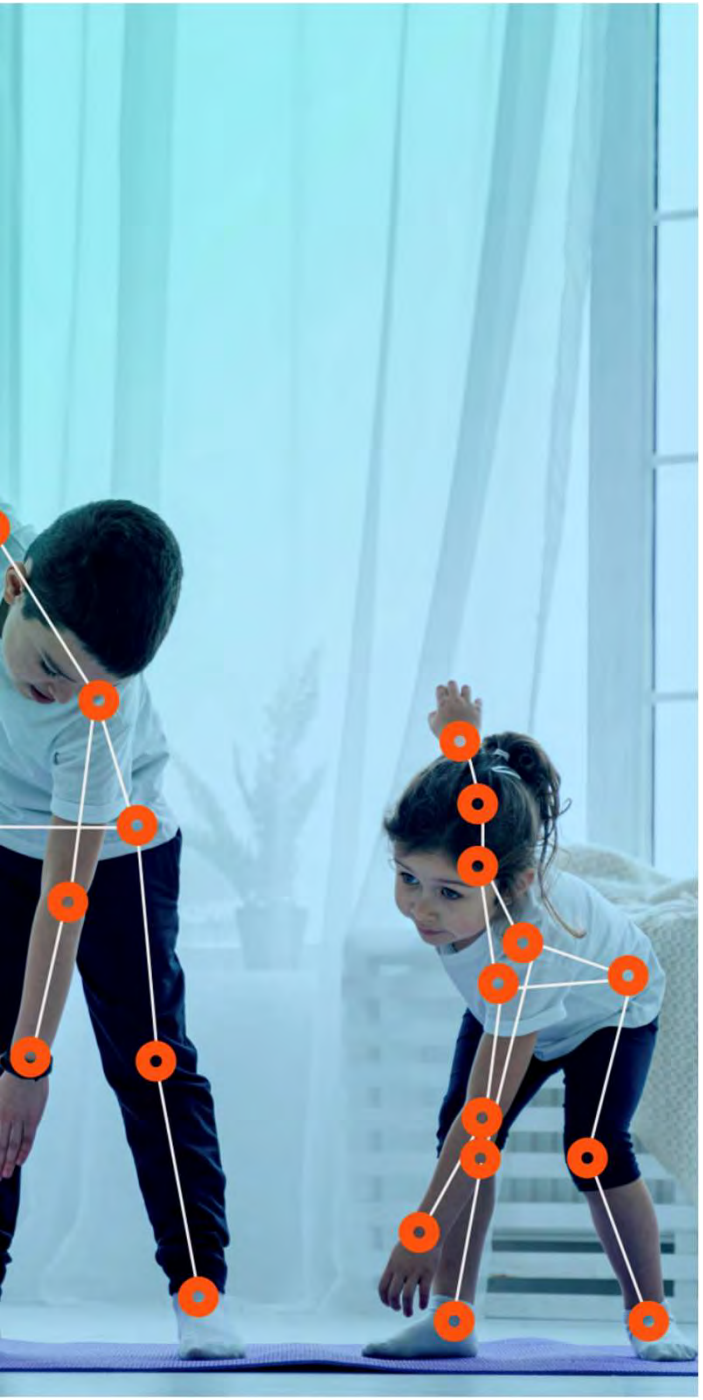
透過 AI技術 分析參加者在鏡頭前 (Webcam/ 手機 camera) 的動作

- AI 姿態估計技術 /智能運動偵測，是指利用人工智慧 (AI) 來分析圖像或影片中的人體姿態，並精確定位人體關節位置的技術。簡單來說，就是讓電腦學會 “看懂” 人類的肢體動作。
- 我們利用這項技術來評估用户的運動姿勢，例如深蹲、開合跳等，並計算運動次數和持續時間。 這能幫助用戶更準確地記錄運動數據，提升運動效率。
- 我們非常重視用戶隱私，不會捕捉或上傳任何影片到雲端系統。所有計算過程都在用户的設備上完成，確保數據安全。

沒有私隱問題, 由電腦前端鏡頭 或 手機前鏡 進行即時分析, 影像**不會**傳送到我們的伺服器

關於 AI Motion Detection ，詳情請參閱網頁：
https://www.vibrant-association.com/tc/activities.html

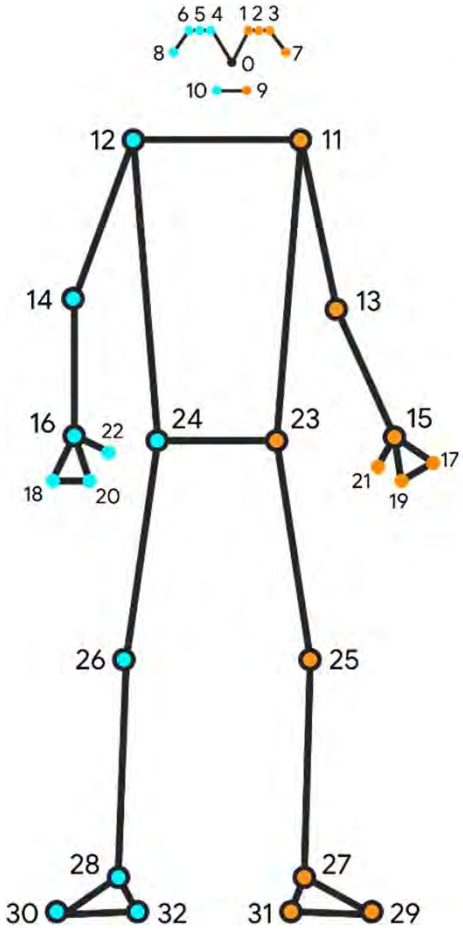
躍動聯盟



動作偵測模型

我們利用Google ML Kit 提供的預先訓練的姿勢偵測模型，構建我們的應用程式。

這個模型可以偵測身體上多達 33 個關鍵點，包括腳、膝蓋、臀部、手肘、手腕和肩膀等關節。



0. Nose
1. Left_eye_inner
2. Left_eye
3. Left_eye_outer
4. Right_eye_inner
5. Right_eye
6. Right_eye_outer
7. Left_ear
8. Right_ear
9. Left_mouth
10. Right_mouth
11. Left_shoulder
12. Right_shoulder
13. Left_elbow
14. Right_elbow
15. Left_wrist
16. Right_wrist
17. Left_pinky
18. Right_pinky
19. Left_index
20. Right_index
21. Left_thumb
22. Right_thumb
23. Left_hip
24. Right_hip
25. Left_knee
26. Right_knee
27. Left_ankle
28. Right_ankle
29. Left_foot_index
30. Right_foot_index
31. Left_heel
32. Right_heel

「動網樂」優點

- 簡易推動學生家中做運動
- 建立全員運動習慣- 滿足學生體適能最低運動量
- 不需要使用學校時間，學校不需添置器材
- 校方易於適時向運動量低/有需要的同學，提供協助

躍動聯盟

「中國香港體適能總會」

與

「動網樂」

致力協助中、小學生達到世界衞生組織所倡議的 MVPA60 體能活動量指標，以促進兒童、青少年的健康體適能發展

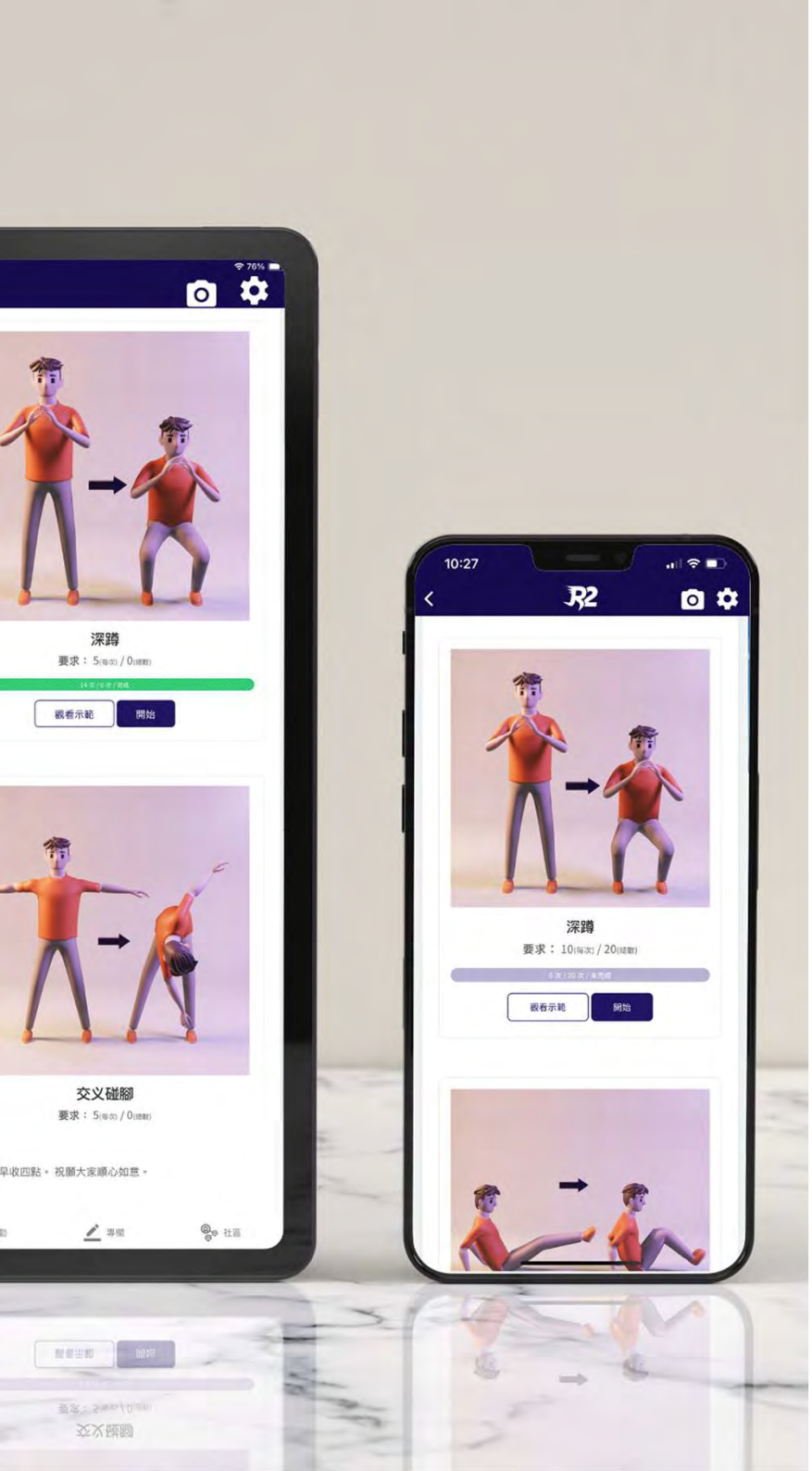
HONGKONG
中國香港體適能總會

躍動聯盟

中國香港體適能總會對 17 項動作 的 分類及建議

段練	基礎難度	進階
心肺	1. 高抬腿 2. 開合跳 5. 反應燈	3. 站式交替捲腹 4. 登山者
肌力	6. 跪姿伏地挺身 8. 深蹲 9. 跨步 10. 臀橋	7. 掌上壓 11. 站立側捲腹
核心肌群	12. 平板支撐 13. 仰臥起坐 14. 空中飛人	15. 收膝捲腹 16. 臥姿抬腿
伸展及關節活動	17. 側伸腰	

躍動聯盟



同學只需 4 個步驟

1. 準備 iPad

2. 登入

3. 做運動

4. 按上載

運動聯盟

便利學生做運動及紀錄

以iPad紀錄做運動

1. 以學校電郵及由校方提供的密碼登入Run2gather App。
2. 先觀看使用說明短片：https://bit.ly/3V7uB1A
3. 按指示放好平板電腦，即可開始做運動。完成並上載是次運動紀錄。

躍動聯盟

「動網樂」體驗計劃

兩校各級別均有 4 至 5成學生參與做運動，比較一般學童主動做運動的比率高。

可見，以電子設備在家中做運動，較傳統運動方式更容易吸引學生嘗試做運動、更容易加強全校學生運動氛圍。

體育老師、同學及校長的分享:
https://youtu.be/vjc2nsGLiow?si=qYcTj1_BrH0m_dQ5

躍動聯盟

活動報表簡介

學生介面

運動報告

	開合跳 30 次 每週	深蹲 30 次 每週	收膝捲腹 -- 次 每週	交替碰腳 30 次 每週	高抬腿 30 次 每週	跪姿伏地挺身 30 次 每週	站立側卷腹 30 次 每週	側伸展 30 次 每週	站立交替卷腹 30 次 每週	總數
本週 ☆ (16/06 - 22/06)	30 23:45 (x1)	71 47:46 (x3)	30 23:45 (x1)	30 23:45 (x1)	30 23:45 (x1)	30 23:45 (x1)	30 23:45 (x1)	30 23:45 (x1)	30 23:45 (x1)	311 / 240 03:57:46 (x11)
第3週 (09/06 - 15/06)	60 47:30 (x2)	0 00:00	30 23:45 (x1)	0 00:00	0 00:00	60 47:30 (x2)	0 00:00	0 00:00	0 00:00	150 / 240 01:58:45 (x5)
第2週 (02/06 - 08/06)	168 39:29 (x8)	331 37:34 (x13)	90 11:15 (x3)	150 58:45 (x5)	132 12:14 (x6)	60 47:30 (x2)	30 23:45 (x1)	105 27:11 (x6)	66 25:02 (x3)	1132 / 240 11:42:45 (x47)
第1週 (26/05 - 01/06)	73 48:00 (x3)	0 00:00	0 00:00	0 00:00	0 00:00	0 00:00	0 00:00	0 00:00	0 00:00	73 / 240 00:48:00 (x3)
總數	331/ 120 03:38:44 (x14)	402/ 120 04:25:20 (x16)	150/ 0 01:58:45 (x5)	180/ 120 02:22:30 (x6)	162/ 120 01:35:59 (x7)	150/ 120 01:58:45 (x5)	60/ 120 00:47:30 (x2)	135/ 120 00:50:56 (x7)	96/ 120 00:48:47 (x4)	1666 / 960 18:27:16 (x66)
完成度(週)	100%	50%	75%	50%	50%	75%	50%	50%	50%	61%
完成度(次數)	275%	335%	--	150%	135%	125%	50%	112%	80%	173%

開合跳

深蹲

運動聯盟

學生介面

	開合跳 40 次 每週	深蹲 40 次 每週	高抬腿 40 次 每週	側伸展 40 次 每週	總數
本週 ☆ (18/08 - 24/08)	50 01:34 (x1)	20 01:23 (x1)	41 01:05 (x1)	31 00:42 (x1)	142 / 160 00:04:44 (x4)
總數	50/ 40 00:01:34 (x1)	20/ 40 00:01:23 (x1)	41/ 40 00:01:05 (x1)	31/ 40 00:00:42 (x1)	142 / 160 00:04:44 (x4)
完成度(週)	100%	0%	100%	0%	50%
完成度(次數)	125%	50%	102%	77%	88%

運動聯盟

學生介面 - 龍虎榜

深蹲 (你的排名:4)

排名	名稱	次數	時間
1	陳小明	1,290	1:33:00
2	John Lee	1,120	1:35:10
3	Apple Leung	1,100	1:25:50
4	May Chan	991	2:35:10
5	Philip Wong	920	1:45:23
6	Julia Lam	824	00:55:10
7	Fai	724	00:55:10
8	Tony Lai	714	00:55:10
9	Angel Yuen	704	00:55:10
10	Bob Lin	664	01:55:10

1

耀動聯盟

便利學校推行、管理、紀錄

- 以級別為單位， 學期為活動單位
- 報告以「熱圖」 HeatMap方式呈現，學生表現一目瞭然
- 方便管理及 記錄 ，減少不必要的行政工作。

學生運動完成度報表 5A 班

第一週(3/3-3/9)

週: 第一週 (3/3-3/9) | 班別: 5A | 每頁顯示: 1000 | 重設

6 個記錄 | 儲存為：csv | 搜尋

學生	班別	學號	深蹲次數	深蹲用時	深蹲記錄次數	開合跳次數	開合跳用時	開合跳記錄次數	掌上壓次數	掌上壓用時	掌上壓記錄次數	交替碰腳次數	交替碰腳用時	交替碰腳記錄次數	收膝捲腹次數	收膝捲腹用時	收膝捲腹記錄次數	站立側捲腹次數	站立側捲腹用時	站立側捲腹記錄次數	總數	總用時	目標總數	完成度
家豪	5A	1	5	00:35	1	155	03:23	5	52	02:11	2	208	05:56	7	11	01:12	1	66	02:25	3	119	14:14	960	52%
俊浩	5A	2	66	01:56	2	170	03:12	4	445	02:04	3	167	05:16	5	295	10:22	7	246	01:48	2	1082	13:13	960	100%
陳大文	5A	3	60	07:37	7	102	03:02	5	25	01:49	2	119	04:22	3	318	10:13	7	121	04:48	5	122	06:04	960	52%
大俊	5A	4	0	00:00	0	0	00:00	0	0	00:00	0	0	00:00	0	0	00:00	0	0	00:00	0	0	0	960	0%
黃一一	5A	5	5	00:35	1	155	03:23	5	52	02:11	2	198	05:56	7	11	01:12	1	66	02:25	3	549	30:41	960	69%
雪兒	5A	5	5	00:35	1	155	03:23	5	52	02:11	2	198	05:56	7	11	01:12	1	66	02:25	3	549	30:41	960	69%

1

耀動聯盟

報告的重要性：

1. 呈交報告 -

- 學生運動數量 、時間 、進步 是 很客觀的證據

2. 讓學生進步

- 以「家課」、「平時分」，令家長協助推動
- 提醒沒有做的學生，按時完成; 學生一定有進步
- 增加學生運動氛圍 及提升學生體能，大部份學生都做到了，兼有報告支持

躍動聯盟

姊妹學校計劃安排

姊妹学校 动网乐

2024年

躍動聯盟

姊妹学校计划为两地学校提供一个交流平台。

透过交流与合作，姊妹学校扩大学校网络，增强了解与沟通，加强两地文化交流，共同提升教育素质

体育运动为世界共通语言之一。

运动没有文化差异所造成的沟通障碍，令学生更容易合作、切磋，
是**沟通及建立友谊的良好工具**。

什么是 姊妹学校「动网乐」

透过 **姊妹学校「动网乐」**简易安排，中港两地学生可以按活动要求做运动。

活动模式 ：

1，互相比拼：姊妹学校各派代表比并；

2， 共同合作：姊妹学校共同缔造一个运动纪录， 然后每年自我突破、增值。

躍動聯盟

禪港動網樂無窮

先導計畫

中、港两地 **姊妹学校学生**

透过**动网乐**

做运动，互相较技、交流。

佛山市 同济小学	伊利沙伯中学 旧生会小学分校	浸信会 天虹小学

参加计划

翟動聯盟

禪港動網樂無窮

1. 日期：12月1日至21日

2. 人數：**佛山市同濟小學**，**伊利沙伯中學舊生會小學分校** 及 **天虹小學** 3校，每校派出30位代表，共約90人

3. 動作：高抬腿 ，深蹲，站立側捲腹

4. 形式：每種動作 每人每日限時5分鐘

5. 起動典禮: 11月22日，同濟國小40週年校慶舉辦

禅港 动网乐无穷

禅港 动网乐无穷

禅港 动网乐无穷

禅港动网乐无穷 姊妹学校交流沟通会
德育为先 立德树人
新时代中小学教师职业行为十大准则

佛山市同济小学
Foshan Tongji Primary School
同心筑梦 济往开来
1984-2024
40
佛山市同济小学四十周年校庆

計劃 及 收費

「動網樂」以活動計劃收費

活動計劃 包括：

a) **參加者** - 建議 同一年級或水平相近的學生，參與同一活動；

b) **活動期限** - 建議用學期為單位

c) **運動項目選擇** - 目前有17個運動單項可供選擇，建議最多選取6個

d) **運動數目**- 建議校本選擇 ， 因應學生體能表現及運動氛圍而調節

e) **限時** - 每項運動每項運動每天限時限時

f) **合格率** - 可選擇運動數目及每週達成率， 令運動目標更清晰

例子 1：

- 小學 4 年級 同學，
- 需要於上學期的16星期，
- 深蹲 + 掌上壓 + 高抬腿，
- 每週每項 50次，
- 每項運動 每日限時5分鐘，
- 運動數量需要100%達成, 80%每週達成率 。

躍動聯盟

「動網樂」活動計劃 是甚麼？

另一例子： 每學期使用 3個計劃

計劃 1：
- 小 1 + 小 2 共 240同學，
- 需要於上學期的 13 星期 (28/9 – 28/12)，
- 反應燈 + 開合跳 + 高抬腿，
- 每週每項 40次，
- 每項運動 每日限時5分鐘，
- 運動數量需要100%達成, 100%每週達成率。

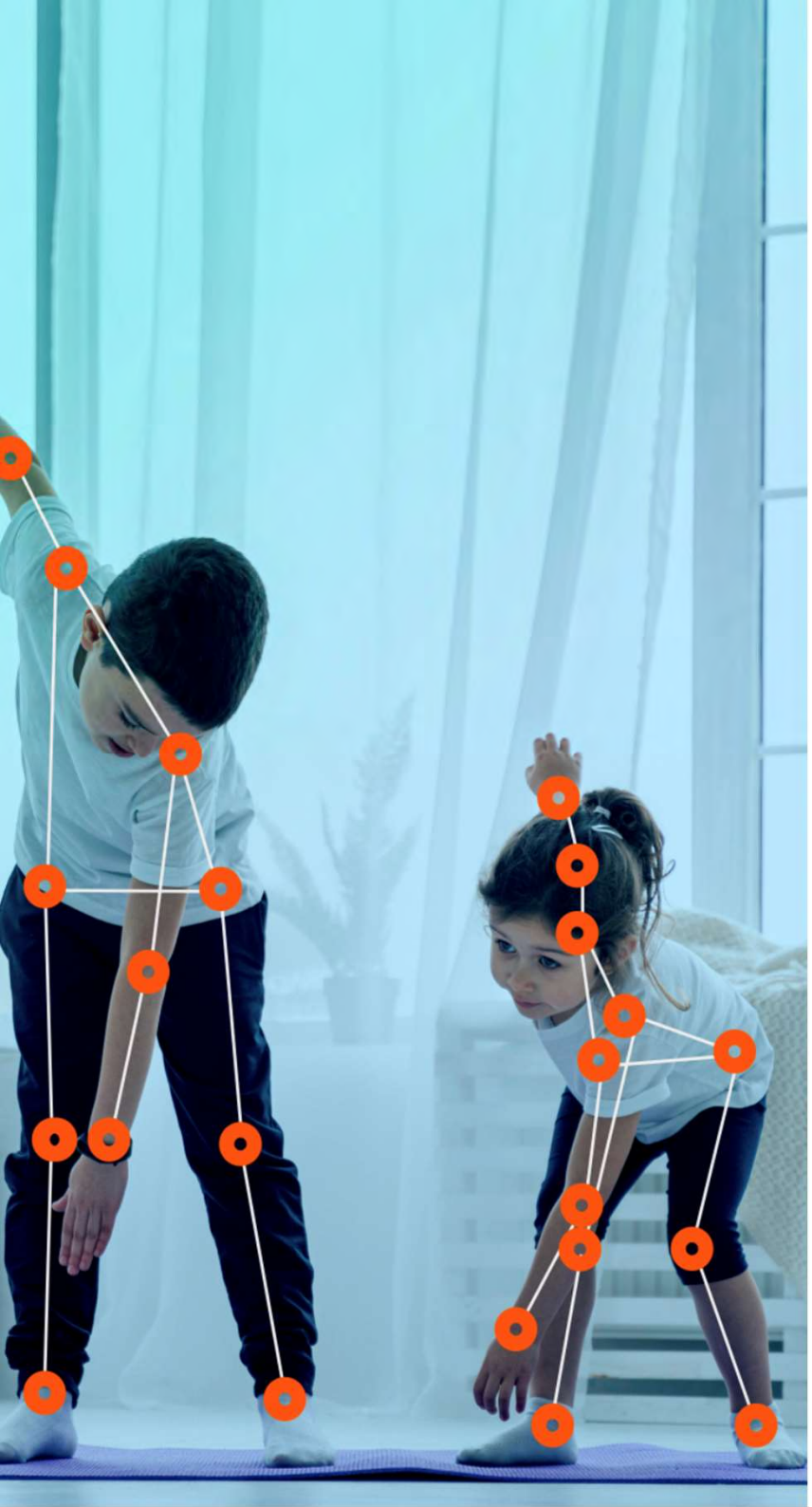
計劃 2：
- 小 3 + 小 4 共 220同學，
- 需要於上學期的13 星期 (28/9 – 28/12)，
- 跨步 + 收膝捲腹 + 高抬腿，
- 每週每項 60次，
- 每項運動 每日限時5分鐘，
- 運動數量需要100%達成, 80%每週達成率。

計劃 3：
- 小 5 + 小 6 共 200同學，
- 需要於上學期的13 星期 (28/9 – 28/12)，
- 站立側捲腹 + 掌上壓 + 深蹲，
- 每週每項 70次，
- 每項運動 每日限時5分鐘，
- 運動數量需要 90%達成, 70%每週達成率。

躍動聯盟

動網樂 價目表（24-25年）

服務組合	F	H	D	G
名稱	基礎活動	體驗組合	全年通行證 (A+C)	姊妹學校組合 1
定價	$8,000	$26,400	$42,000	$45,000
運動計劃數量	**1 個**	**6 個**	**12 個** + 4 **個** (暑假運動計劃)	**1 個**
運動計劃使用範圍	香港學校活動			**內地 及香港學校活動**
可選 運動項目	4個	6 個	6 個	4 個
人數上限	300 人	300 人	300 人	500 人
活動最長日期	最長 12週	最長 22週	最長 22週	最長 4週
優點	讓 1 個級別的學生試用， **準備未來呈分試**	協助**全校學生建立運動習慣** 、 符合 MVPA60需要	每一個年級所有學生的 **運動紀錄量化、數字化。**	**姊妹學校**學生 互相交流 及 協助**全校學生建立運動習慣** 、符合 MVPA60需要
優惠			送贈 300個 iPad外置廣角鏡；每個價值 $20。令 iPad使用距離縮短至1.5米內，合適家居空間有限制的居家環境	**送贈服務組合 H -** 『 體驗組合』
資源	支 援 學 校 推 動 校 園 體 育 氛 圍 及「 MVPA60」一筆過津貼			姊妹學校



躍動聯盟

聯絡我們　**歡迎安排到校介紹及試用**

WhatsApp: (852) 6111 6161

電郵 email:

inquiry@vibrant-association.com

網址:

www.vibrant-association.com

聯絡人：Desmond Cheng

躍動聯盟 相信

鼓勵學生有規劃運動，累積成果，建立自信。

躍動聯盟

借助 Run2gather 的經驗及資源，將其 AI Motion Detection 發展為一套合適學生不論在**學校或家中**，都能有規律做運動的系統，並準確紀錄運動成績；令學生可以隨時做運動，累積成果。

躍動聯盟

躍動聯盟

躍動聯盟 – 新成立的非牟利機構，致力服務香港中小學的同學。目前是一間具擔保的有限公司（limited by guarantee company）。公司成立宗旨是非營利目標，不會向成員分配利潤。現正籌備向稅務局申請成為非營利組織。

Run2gather™

Run2gather – 運動籌辦公司。精於統籌各種「線上跑」及 實體運動活動；成立6年，舉辦了超過500個賽事，參與人數近20萬。