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

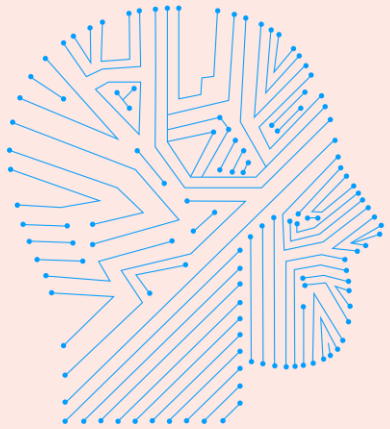
指導單位：高雄市政府教育局　協辦單位：高雄市高中職以下各級學校
主辦單位：優力勁聯股份有限公司
贊助單位：中華電信股份有限公司 岱宇國際股份有限公司
南緯實業股份有限公司

學生與家長版

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），降低暑假外出染役的風險，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

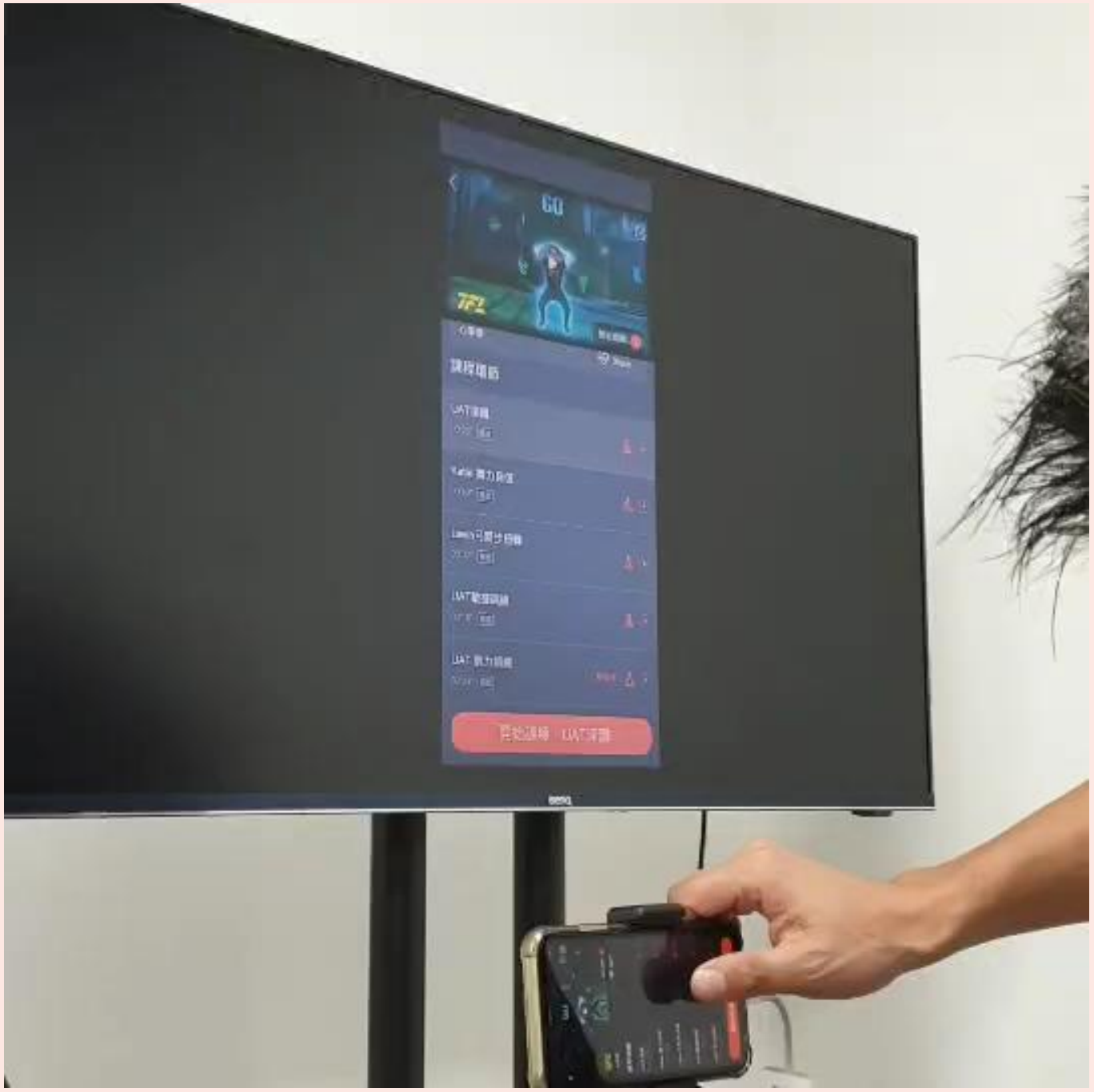
遊戲化

COVID-19 FREE

活力一夏數位運動挑戰賽平台介紹

uniigym

體感模式
操作示範



uniigym

手勢操控
操作示範

uniigym

AR教練模式
操作示範

活動基本資訊

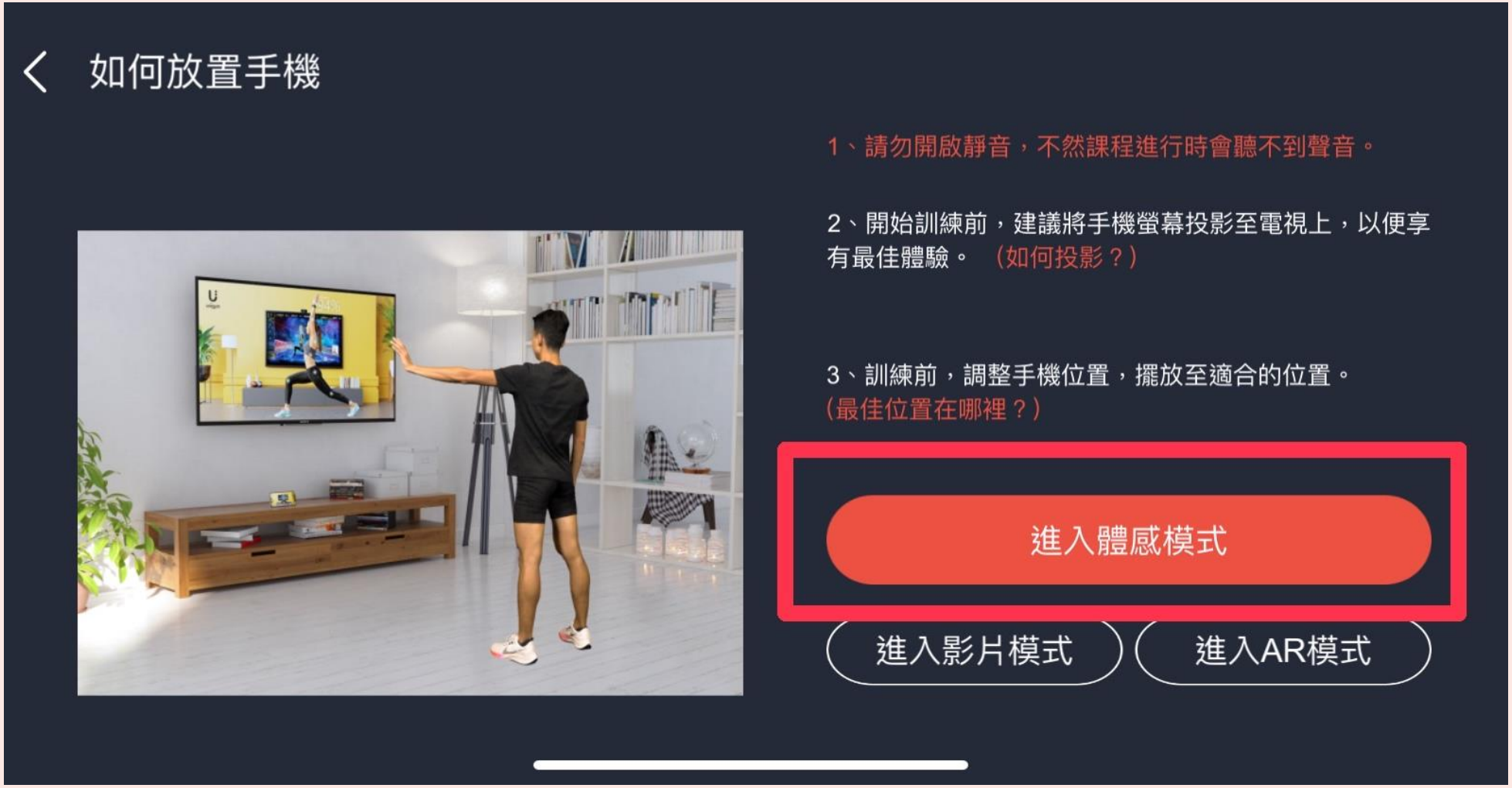
- 活動辦法
- 競賽時間
- 參賽規則
- 計分方式
- 競賽平台使用辦法

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

記得要選擇「體感模式」運動才有計分喔!



高雄市政府教育局夏令運動挑戰
家長諮詢方式

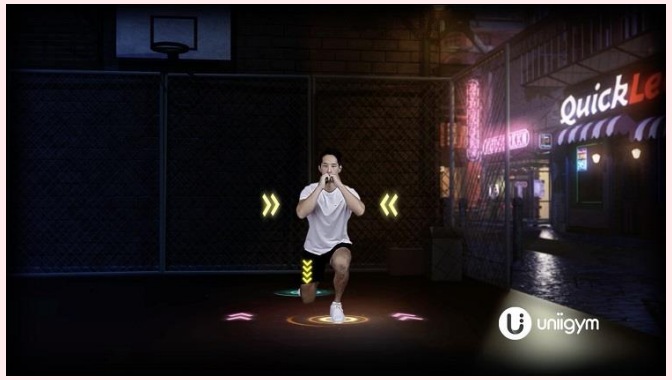
掃碼進入平台粉專

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

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

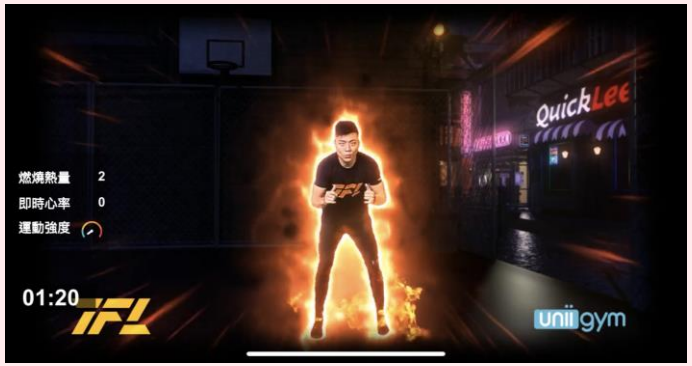
可甜可鹹的女孩看過來，不管你是酷帥霸氣，還是可愛軟萌，都可以在快樂舞蹈中，自由切換你的多樣風格

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！



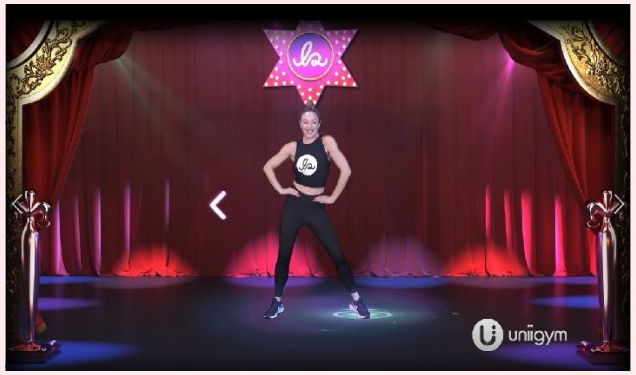
練得和雷神一樣強壯 UA Training

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！

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

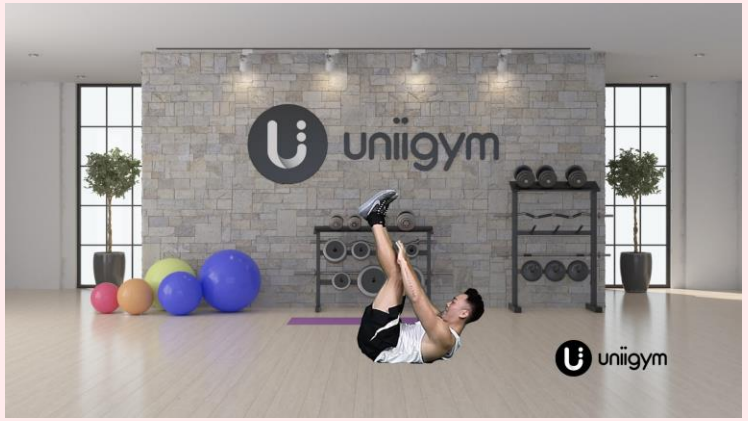
從靜態伸展到動態熱身，加上核心肌群訓練，奠定跑者所須具備之長時間肌肉耐力能力。

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!

我們這一家- 快樂親子瑜珈

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

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。

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

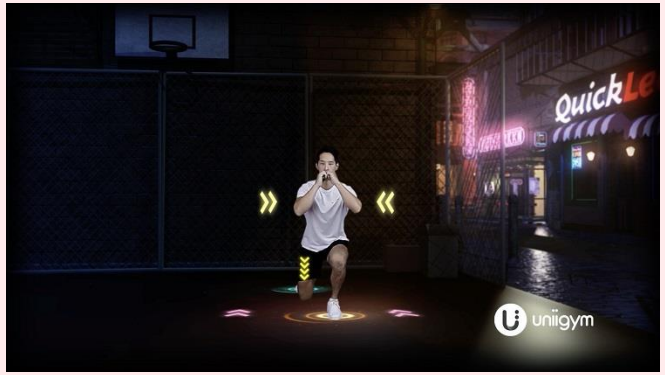
肌力訓練就是透過各種不同的方式來增加肌肉力量的訓練。肌力訓練不見得一定要到健身房操作器材，只要強度夠利用自身重量、徒手就也能進行。

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

uniigym

常見問題

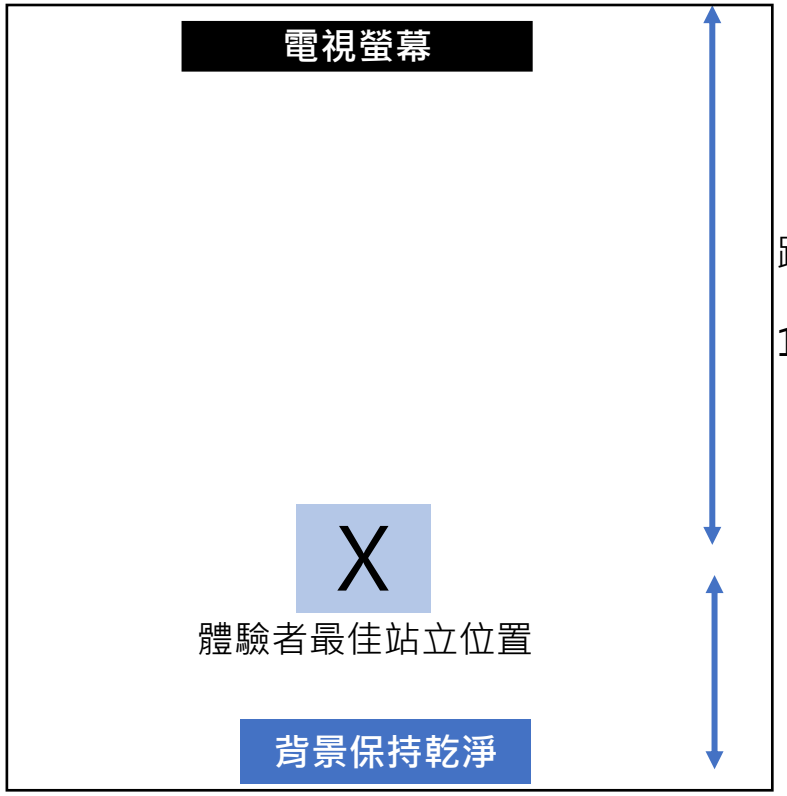
F. A. Q. 時間

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)



距離螢幕
（全身模式）
1.6 公尺

用**半身模式**距離可以更短唷!而且運動卡洛里不會因此減半!

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：

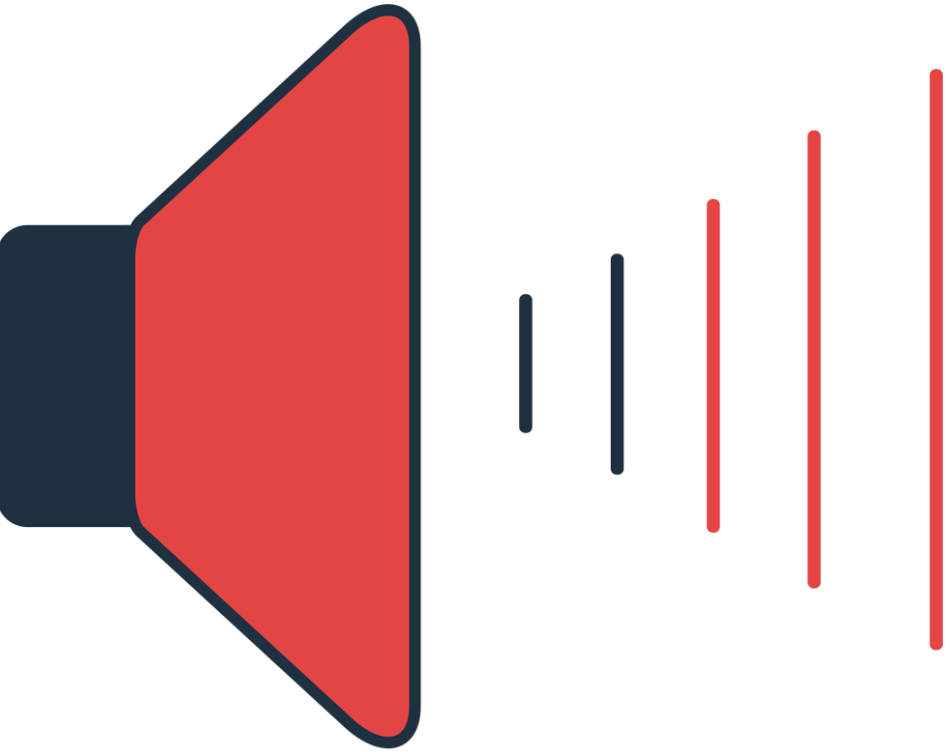
電視、投影機、電子白板等

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

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：

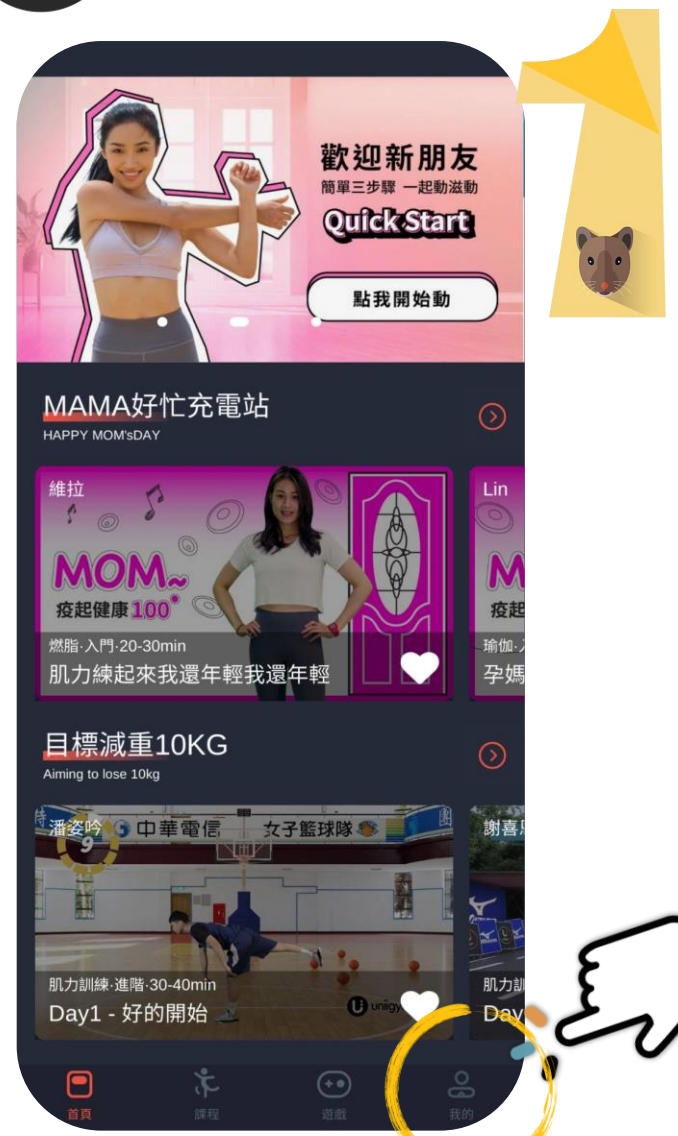
1. 使用者背後有人走動
2. 背景雜亂無法偵測
3. 使用者已超出鏡頭偵測範圍

貼心提醒：

體感模式僅限**單人**使用

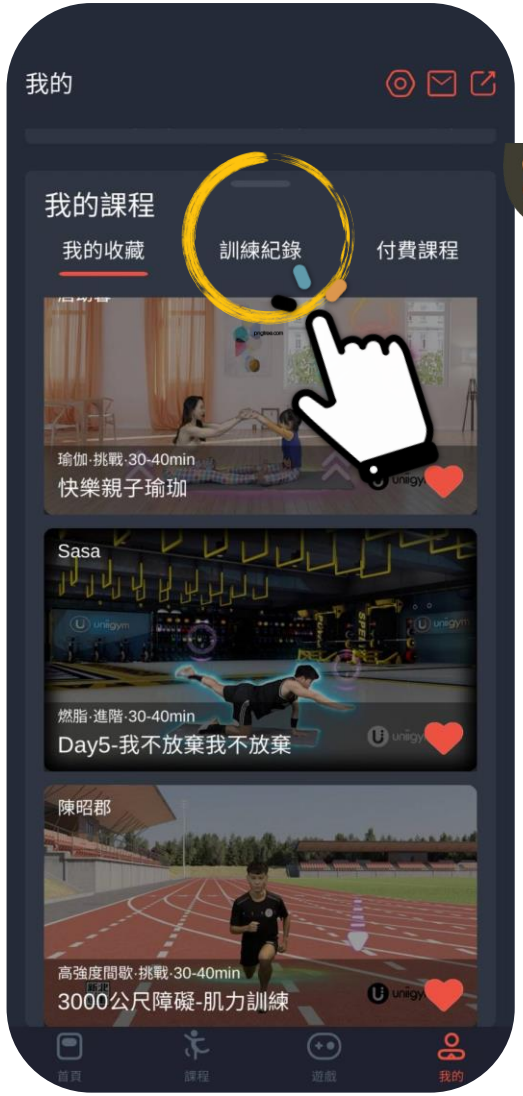
使用者**背景保持乾淨**，不要同時多人走動，避免偵測錯誤

5.如何查詢我的運動紀錄？



1

2



3

◎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.如果我是家長，透過宣傳引導了很多親朋好友一起參加，如果他們報名並登記為子女就讀學校的家長，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。

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。（卡洛里不會打折唷！）

10.使用手機運動會傷眼睛嗎?

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。

11.為什麼運動到一半數據會不見？

挑戰時建議選擇**課程小節**運動，避免因為操作不熟悉或偵測受影響而跳出導致方才運動所消耗的卡路里與時長的數據消失。

建議各位可以先從小節挑戰起，本平台的完整課程是以小節組成，連續使用小節也可以達成完整課程的運動效果，同時避免以上問題發生，待操作熟練後，可以繼續挑戰完整課程喔！

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）：
- 00:001.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