



新北市政府  
Education Department,  
New Taipei City Government

教育局

.....

# 夏日運動挑戰賽

隨時隨地等你來挑戰!



競賽時間：

2022/07/01-2022/08/31

參賽對象：

新北市公私立高中職/國中/國小師生及家長

## 2022 新北市政府教育局夏令運動實施辦法



夏天後的新學期，你期待看到一個怎樣不同的自己？

讓我們用一個暑假的時間，打造一個全新的自己，迎向新學期！

運動挑戰，只要動，就有機會領取豐富實用的獎項與榮耀！

# 說明會場次

- (一)111年6月16日上午10時

會議目的: 針對全市學校，本局推廣活動及平台操作介紹

[會議連結](#)

- (二)111年6月20日上午10時

會議目的: 針對國、高中平台操作說明

[會議連結請點我](#)

- (三)111年6月21日上午10時

會議目的: 針對國小(中、高年級)平台操作說明

[會議連結請點我](#)

- (四)111年6月22日上午10時

會議目的: 針對國小(低年級)平台操作說明

[會議連結請點我](#)



新北市政府  
Education Department,  
New Taipei City Government

教育局

# AGENDA

長官與主辦致詞

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



新北市政府  
Education Department,  
New Taipei City Government

教育局

# uniigym 2022新北市政府教育局夏令運動挑戰賽實施計畫

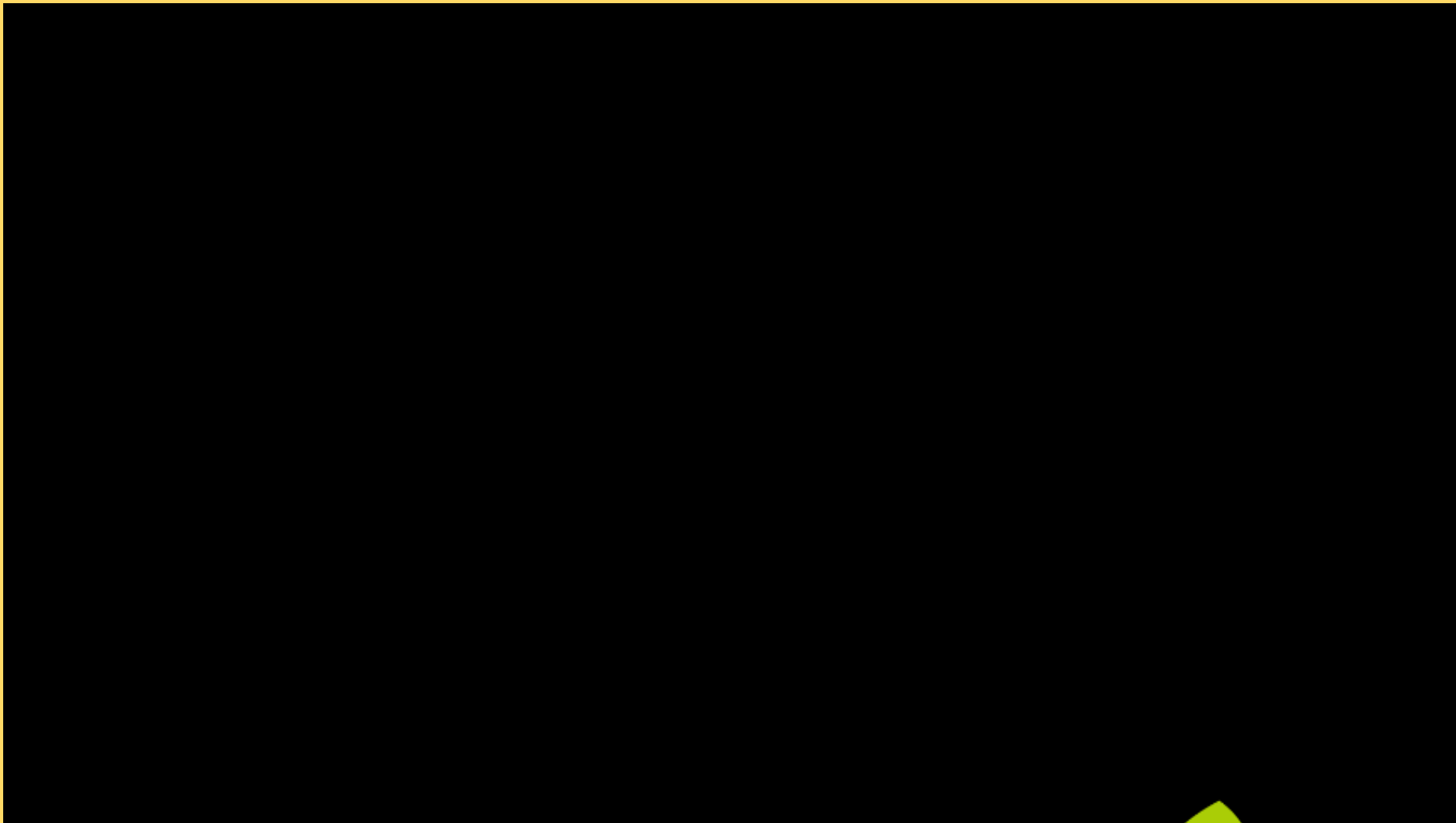
目的：

- 因應covid-19疫情嚴峻，後疫情以及結合「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），暑假減少出門也能在家運動維持體能與健康：
  1. 提供數位化體育課程、遠距指導示範方案。
  2. 新日常數位化運動選項，不受時空限制享受運動的快樂。
  3. 遊戲化的運動方式讓學生喜歡運動，提升學童體位適中比率。
  4. 與眾不同的居家線上暑期夏令活動選擇，居家安心、父母放心。



uniigym

# 夏令運動挑戰賽平台介紹



新北市政府  
Education Department,  
New Taipei City Government

教育局

# 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







## 夏令運動挑戰賽報名

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

### 夏令挑戰賽活動宗旨

為響應政府提倡運動普及化、促進身心健康，同時推廣新型態的數位化運動方式，讓運動不受時空挑戰。此外，結合體位政策，新北市教育局希冀透過「新北市教育局夏令運動挑戰賽」的方式，鼓勵學子參與，將運動風氣從校園帶到家中，促進全民運動風氣，透過運動提升國人生活與健康品質。

### 競賽時間

2022年7月1日-2022年8月31日

### 參賽資訊

#### 參賽平台

AR動滋動x Uniigym 新北夏令挑戰賽專區

#### 參賽資格

### 報名方式

官方網頁 [網路報名](#)

### 參賽組別

- 高中職
- 國中
- 國小高年級

- 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

## 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**

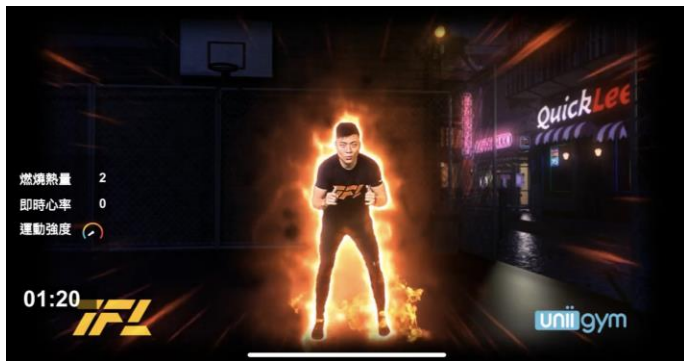




# 運動分齡挑戰

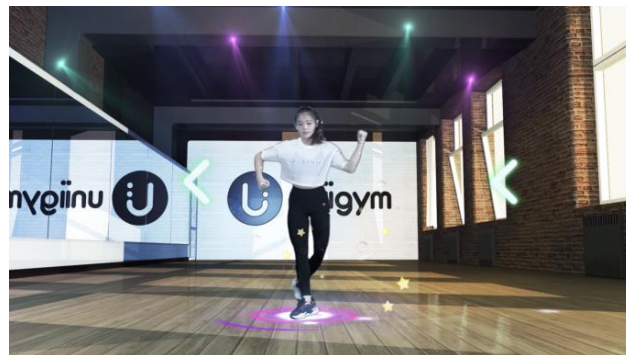
各組挑戰專區亮點介紹

- 青少年亮點：活動力較大 / 主流運動



### 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！



### 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



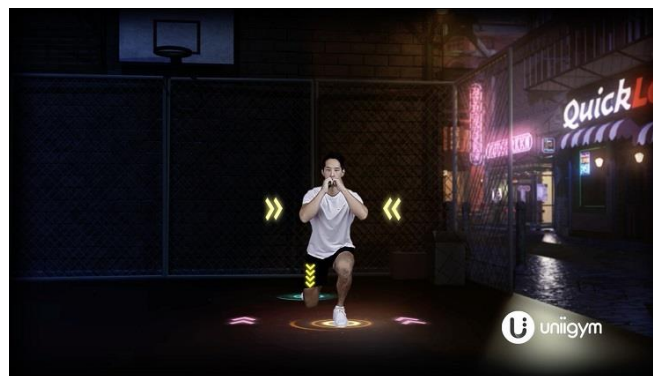
### 全明星運動-子瑜美型體態伸展

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！



### 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



### 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。



### 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！

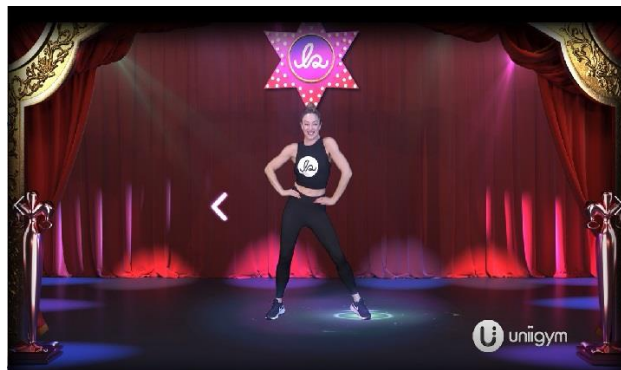
# uniigym 國小(中高年級)課程專區

- 中高年級專區：趣味滿點，挑戰升級，著重心肺與體能的提升。



### 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。



### 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



### 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!



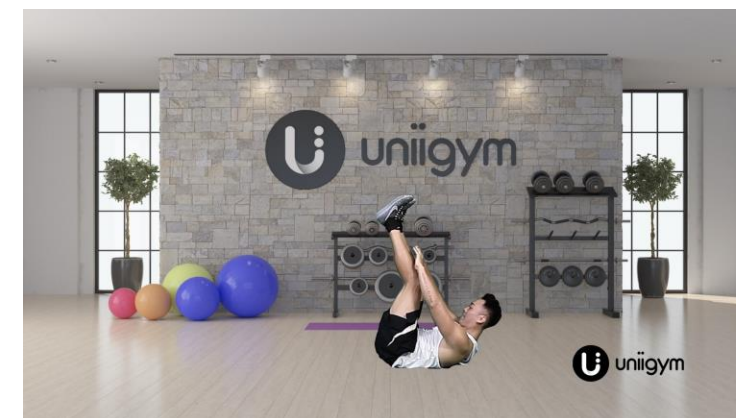
### 決勝時刻-終極戰士核心體能訓練

核心肌群練起來!暑假過後你就是終極戰士!



### 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。



### 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！

# uniigym 國小(低年級)課程專區

- 國小低年級課程重點：著重運動趣味性、提升基礎體能



### 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!



### 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。!



### 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，培養孩子的好品質、習慣與性格，以及身心的全面良好發展!

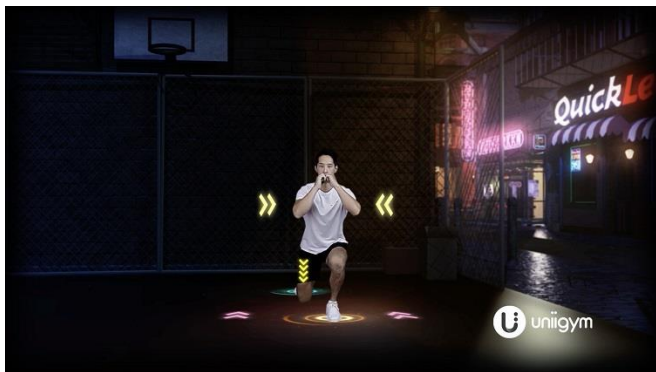


### 虛擬教練 兒童律動

跟著月兒一起享受音樂的節奏，一起登上星光舞台!

# uniigym 分齡分眾 運動課程分流

- 家長、老師課程重點：成人系運動，全家人動起來!



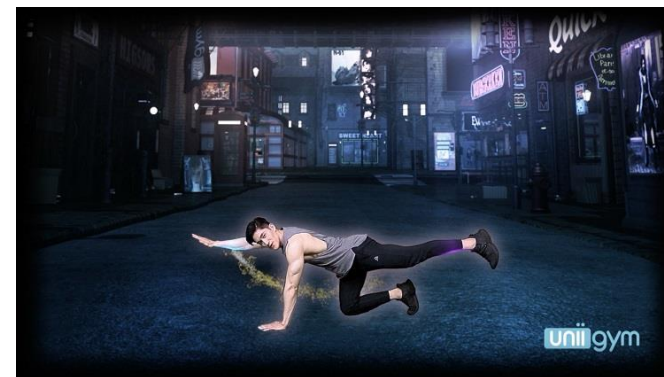
## 居家徒手肌力訓練

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



## 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



## 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。



## 健美系-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!

# 實施排程與校方配合事項

事項說明與流程建議



# 新北市夏令運動挑戰賽實施排程



2022 SUMMER

6/1-6/21

教育局發文佈達各校進行推廣  
平台操作線上說明會

6/24-  
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

6/17-6/24

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)

# uniigym 校方配合事項說明

- 校務會議佈達活動資訊至全體教職員
- 教師佈達運動挑戰活動並引導學生至活動頁面報名
- 利用校內設備讓學生熟悉平台功能及使用方式
- 學生操作時間安排

(建議體育課或考試後空堂時間)

- 校方對外活動推廣:

資訊曝光於官網、粉專、聯絡簿(可印實體DM或活動紙條)、  
EDM發至班級家長群組及校方家長會群組



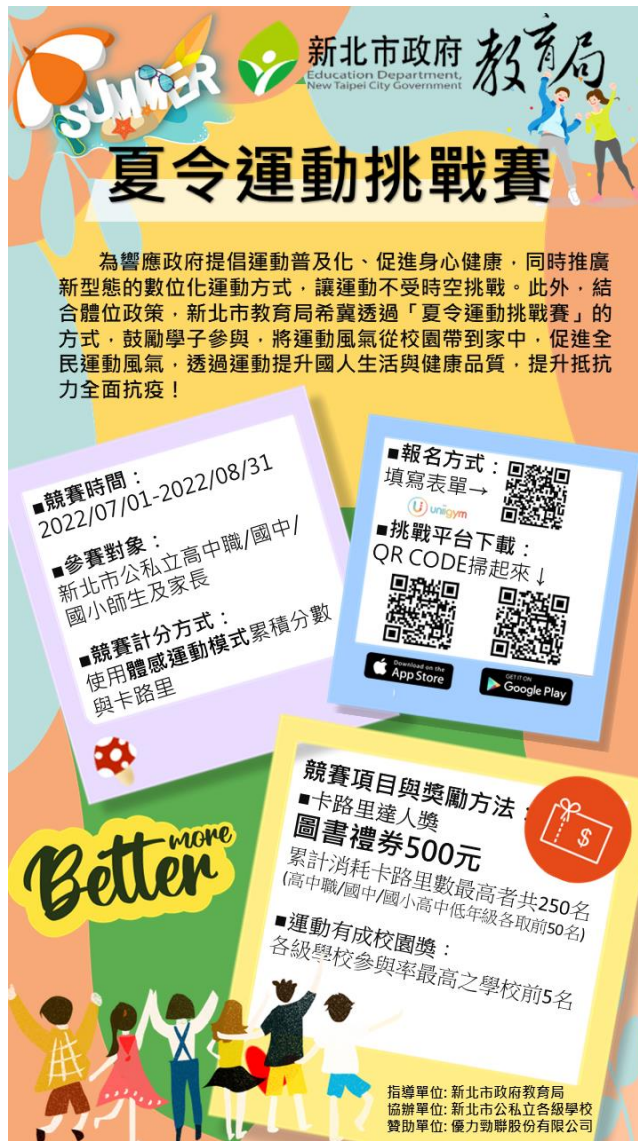
# uniigym 佈達會議建議內容

- 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TPHTC開啟大人挑戰專區
- 加入新北市政府教育局夏令運動挑戰教師諮詢群組
- 由參與說明會之教師協助同仁實際操作
- 提供教師佈達學生與家長之活動資訊(EDM/或可輸出實體)
- 安排各班學生實際操作時間

 uniigym 班級教學示範



## C. 懶人包活動說明



**新北市政府 教育局**  
Education Department, New Taipei City Government

### 夏令運動挑戰賽

為響應政府提倡運動普及化、促進身心健康，同時推廣新型態的數位化運動方式，讓運動不受時空挑戰。此外，結合體位政策，新北市教育局希冀透過「夏令運動挑戰賽」的方式，鼓勵學子參與，將運動風氣從校園帶到家中，促進全民運動風氣，透過運動提升國人生活與健康品質，提升抵抗力全面抗疫！

- 競賽時間：2022/07/01-2022/08/31
- 參賽對象：新北市公私立高中職/國中/國小師生及家長
- 競賽計分方式：使用體感運動模式累積分數與卡路里
- 報名方式：填寫表單
- 挑戰平台下載：QR CODE掃起來！

**Better more**

**競賽項目與獎勵方法**

- 卡路里達人獎圖書禮券500元  
累計消耗卡路里數最高者共250名 (高中職/國中/國小高、中、低年級各取前50名)
- 運動有成校園獎：各級學校參與率最高之學校前5名

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

## D. 活動網址QR Code




## E. 參賽APP下載QR Code



## F. 聯絡本短信息樣本

新北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」，為鼓勵新北市學生與市民運動，特提供豐富獎品，活動細節請掃碼→



## G. 家長群組訊息轉發樣本

以上資訊將透過雲端資料夾提供

## A. Banner



**新北市政府 教育局**  
New Taipei City Government

### 夏令運動挑戰賽報名

一個夏天的時間，打造一個不同的自己，迎向新學期！

2022 7.1 ~ 8.31

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

## B. EDM + 專屬兌換碼 (學生版/老師版/家長版)



**新北市政府 教育局**  
New Taipei City Government

### 夏令運動挑戰賽報名

一個夏天的時間，打造一個不同的自己，迎向新學期！

2022 7.1 ~ 8.31

活動官網 掃描報名 QRcode

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

**online**

**夏令挑戰賽活動宗旨**  
為響應政府提倡運動普及化、促進身心健康，同時推廣新型態的數位化運動方式，讓運動不受時空挑戰。此外，結合體位政策，新北市教育局希冀透過「夏令運動挑戰賽」的方式，鼓勵學子參與，將運動風氣從校園帶到家中，促進全民運動風氣，透過運動提升國人生活與健康品質。

**參賽平台** AR動盪 x Uniigym 新北夏令挑戰賽專區。  
**參賽資格** 新北市公私立高中職、國中、國小各級學校師生及家長。  
**競賽項目計分方式與獎勵** 使用「體感運動模式」累積分數與卡路里。

卡路里達人獎	運動風氣校園獎	參賽組別兌換碼																
消耗卡路里數最高	參與率最高	<table border="1"> <thead> <tr> <th>組別</th> <th>兌換碼</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>高中職</td><td>TPHHS</td></tr> <tr><td>國中組</td><td>TPHJS</td></tr> <tr><td>國小高年級</td><td>TPHE6</td></tr> <tr><td>國小中年級</td><td>TPHE34</td></tr> <tr><td>國小低年級</td><td>TPHE12</td></tr> <tr><td>成人組(老師)</td><td>TPHTR</td></tr> <tr><td>成人組(家長)</td><td>TPHPR</td></tr> </tbody> </table>	組別	兌換碼	高中職	TPHHS	國中組	TPHJS	國小高年級	TPHE6	國小中年級	TPHE34	國小低年級	TPHE12	成人組(老師)	TPHTR	成人組(家長)	TPHPR
組別	兌換碼																	
高中職	TPHHS																	
國中組	TPHJS																	
國小高年級	TPHE6																	
國小中年級	TPHE34																	
國小低年級	TPHE12																	
成人組(老師)	TPHTR																	
成人組(家長)	TPHPR																	
圖書禮券\$500 -各組別取前50名 -高中職/國中/國小高、中、低年級 -共250名	新北市政府 教育局 頒發																	

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

# Q & A

開放問答與討論時間

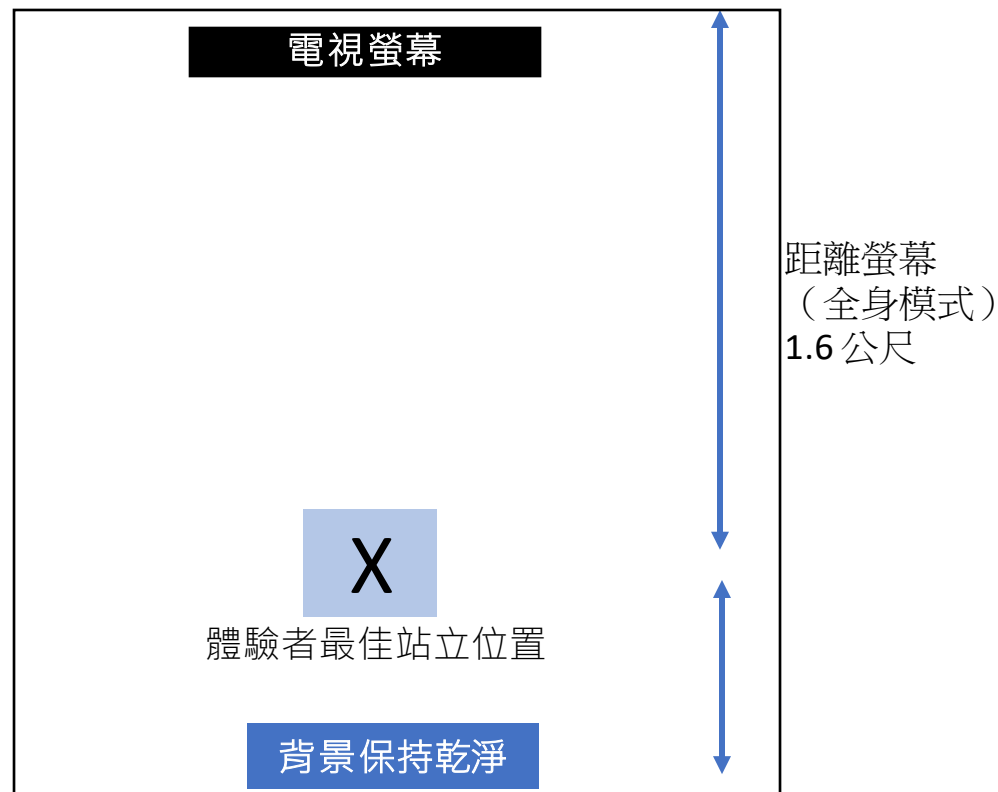


# uniigym 實體空間設置需求



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\***

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 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



Follow us on



國際商務開發總監 Frances Huang  
[Frances.huang@uniigym.com](mailto:Frances.huang@uniigym.com)

營運長 Rock Wu  
[rock.wu@Uniigym.com](mailto:rock.wu@Uniigym.com)