

Web3.0 體育社交理念

Gamification

運用 AI 將競賽活動遊戲化 – 提升運動的樂趣

- AIIT 致力人人都負擔得起的 **AI 運動科技**
- 促進在有限的空間下舉辦有趣、刺激的原地體適能競賽遊戲活動
- 提升市民投入運動的樂趣



Visualization

將努力累積的成果視象化 – 促進持續發展的動機

- 全方位累積室內外、跨校、在家、親子等活動數據的**雲端數據庫**
- 促進各種競賽、遊戲、獎勵及親子活動能延伸看得見的里程數據
- 提升市民自主培養恆常運動習慣的動機

Socialization

透過體育活動社交化 – 推動社區互動的正向認知

- 凝聚合作夥伴分區創造各具特色的體育社交**活動模型**
- 促進中小幼、家校、社群等通過社區的層面互動提升正向的認知

AIIT 實況活動



小型活動

AIIT **BETA** 社區中心親子活動



大型活動

AIIT Alpha 數碼港 DELF 2024 公開賽



中型活動

AIIT Alpha 2023 聯校首航：大埔靈風站

免費下載輕量版 APP

AIIT 合作夥伴



由香港大學 Sport AI Lab – HKUit RoboCoach 支援



目錄

1. 前傳

- 1.1 PE STEM – 源於 2014
- 1.2 後疫情學童體適能危機
- 1.3 AIIT Alpha 2023 實驗版

2. AIIT BETA 活動

- 2.1 AIIT BETA 活動簡介
- 2.2 AIIT 2024 提升的特點
- 2.3 AIIT BETA 賽制 – 分區夥伴活動
- 2.4 AIIT BETA 標準賽規大綱

3. AIIT BETA 技術方案

- 3.1 技術規格
- 3.2 AIIT BETA 方案組合
- 3.3 AIIT BETA APP

4. AIIT活動製作專業服務

BETA 新發佈：**特價優惠**

5. 先驅學校計劃

每區每個級別只限一個**獨家分站**

6. AIIT 社區親子活動範例

7. 聯絡我們





1. 前傳

1.1 PE STEM – 源於 2014

IPF 2014 年創辦 PE STEM, 同年支援盟友引入專業 RFID 晶片計時技術至香港學界, 將複雜的專業賽事系統演變成方便中小學日常應用的輕便介面方案; 現全港約三分一港九田徑 D1 及資訊科技增潤計劃中學已應用方案於常規、精英、評估、百人耐力賽

2018 年, IPF 與香港培正中學合辦第一屆 PE STEM 研討會, 逾百校長、老師出席; 2021 年支援盟友成功獲資助首創開發 5G RFID 晶片計時開

STEM



1.3 AIIT Alpha 2023 實驗版

繼 2013 年引入專業的長跑 RFID 晶片計時技術至香港學界達十年，IPF 隨着 2023 年 3 月除下口罩後，迅速創辦 AIIT AI 原地三項鐵人 (AI In-place Triathlon) Alpha 實驗版，與數碼港培育初創(V360)合作於暑假前完成了大埔靈風、東九秀天、西九長天、粉嶺官中等四個先驅學校的分站賽 (AIIT 大埔靈風站實況 > https://youtu.be/jjerR3V5_xo)



最後在 8 月 26 日於「數碼港 DELF 2023 體藝園嘉年華」舉辦 AIIT Alpha Grand 公開賽及聯校總冠軍頒獎典禮，於五個月內累積了逾千人次參與實驗活動，獲得了寶貴的經驗和提升改善的參考數據 (AIIT Alpha Grand 實況 > <https://youtu.be/GmJBN4UP3cg>)

AIIT Alpha 2023 里程碑：

AIIT Alpha 首航分站 2023 第二季	政府解除口罩令	3 月 1 日
	第一站：大埔靈風站 中華聖潔會靈風中學	3 月 30 日 費用全免
	第二站：東九秀天站 秀茂坪天主教小學	4 月 28 日 費用全免
	第三站：西九長天站 長沙灣天主教英文中學 (OGCIO 資訊科技增潤計劃中學)	5 月 11 日 費用全免
AIIT Alpha Grand 首航總站 2023 第三季	第四站：粉嶺粉官站 粉嶺官立中學	7 月 6 日 費用全免
	第五站：數碼港站 數碼港 DELF 2023 體藝園嘉年華 CyberArena • 首航四站錦標頒獎禮 • AIIT 公開賽	8 月 26 日 費用全免
活動短片	AIIT 大埔靈風站首航實況 > https://youtu.be/jjerR3V5_xo AIIT Alpha Grand 實況 > https://youtu.be/GmJBN4UP3cg	

2.2 AIIT 2024 提升的特點

隨着經驗的累積, AIIT BETA 相對 AIIT Alpha 的提升包括 :

- **節省成本一半以上**

促進人人都負擔得起的平等機會, 以及提升透過社會資本、社區共享等持續創新的可能

- **活動運作的效能提升 4~6 倍**

解除過往幼教場地空間的限制, 促進相對混亂的親子活動、接力賽以及其他「體育社交」和「認知行為」活動的誕生

- **全方位里程數據**

自動收集室內外、跨校、在家、親子活動的里程數據, 促進呈分課程以及舉辦聯校競賽、里程獎勵及體育社交等活動

- **銜接中小學體育科常規課程**

課程資源包括: 「AI 自助體適能訓練」及「自動呈分」教學法、教具、教材、師培 (參考教育局有建議的體適能項目)

- **輕量版免費 APP**

全校師生、家長皆可運用手機參與個人在家訓練活動, 無需任何輔助器材, 促進 Web3.0 體育社交生態持續的發展



AIIT 合作夥伴



A
I
I
T
B
E
T
A

2.3 AIIT BETA 賽制 – 分區夥伴活動

AIIT BETA 主要分為兩類賽制 – 聯賽和校本活動

(1) 標準賽規

- 賽程以循環賽+淘汰賽進行，決賽選手經過最少三輪賽事以競逐獎項
- 選手在指定的「時限」或「達標準則」下完成三項指定的動作；2024 年標準動作為：**深蹲、弓箭步、開合跳**
- 賽事通常於 2 至 2.5 小時完成，但沒有硬性的規定
- 賽站須因應選手的耐力、氣候和場地限制而微調賽規，以保障選手的安全



(2) AIIT 聯賽

- 每年招募中、小、幼學校協作舉辦「聯校友誼賽」，分為兩類：
- 分區合辦：AIIT 聯賽賽站（分站）
 - 每區分為「中小」、「小幼」兩個級別，各每區只限一個賽站
 - 每站 60~200 名選手，由合辦雙方共同招募友校免費參與
 - 個別賽站可共享資源嘗試舉辦實驗性「親子接力賽」

實況短片 1：於狹窄空間舉辦社區親子活動 > <https://youtu.be/94EQlwNfpfw>
實況短片 2：2023 年 AIIT 舊版學校禮堂活動 > https://youtu.be/jjerR3V5_xo
- 全港協辦：AIIT GRAND BETA 年終賽：
 - 整合以上分區聯賽的優勝種子，於年終賽競逐全港總冠軍
 - 協辦學校選拔親子代表實習活動助理、工作坊助理、接受場刊訪問

實況短片：2023 年舊版 AIIT 年終賽 > <https://youtu.be/GmJBN4UP3cg>
- 聯賽及年終賽必須依照標準賽規進行，從而互相兼容各區聯賽賽站的積分里程去分區選拔優勝的種子，出席全港年終賽

(3) AIIT 校本活動

- 校本或客製化的活動可參照標準賽規進行
- 賽站亦可因應活動目標的特殊需要而改動賽規，包括：
 - 每個項目的時間、達標的次數、循環賽及淘汰賽的次序等
 - 視乎場地、人數、活動對象、特殊需要、設備、氣候等作出適當的決定
 - 有特殊的需要時，賽站可完全忽略標準賽規，以達致更重要的目標

2.4 AIIT BETA 標準賽規大綱

<p>賽站組別 (共 4 組)</p>	<p>AIIT BETA 分為「聯校友誼賽」或「親子接力賽」兩種賽事</p> <ul style="list-style-type: none"> • 每種賽事分為中小、小幼兩個級別：中小賽於中學舉行、小幼賽於小學舉行 • 各個賽事的級別於每區只限一個賽站(或稱分站) • 每區最多四個賽站：中小聯校賽、小幼聯校賽、中小親子賽、小幼親子賽 								
<p>主辦機構</p>	<p>每個賽站通常由當區一所學校與 IPF 合辦, 學校可提出增加合辦機構的建議</p>								
<p>參賽資格</p>	<p>每區「聯校友誼賽」和「親子接力賽」賽事, 皆分為中小、小幼兩個級別賽站：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 中小賽：公開招募當區中小學報名, 通常免費參與 • 小幼賽：公開招募當區小學以及幼稚園報名, 通常免費參與 <p>參與隊伍通常免費參與：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 親子接力賽必須有家長陪同參賽者一起出賽 • 參賽隊伍自行負責交通往來的安排及費用 • 合辦機構不提供膳食安排 								
<p>參賽人數</p>	<p>參賽人數可視乎需要或地區特色而修改：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 每個賽站通常 60~200 參賽 • 每校派隊 2~20 人出賽, 親子賽包括家長, 教師人數不限 • 合辦賽站的學校可增加人數, 讓更多學生涉獵這項活動的氛圍, 以及加入打氣團 								
<p>賽事項目</p>	<p>AIIT BETA 各個賽事的每個級別, 每人或每隊皆必須完成相同的鐵人三項標準動作：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 深蹲、弓箭步、開合跳 <p>每項動作分為兩種競賽模式, 由賽站合辦學校決定：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 限時賽：在 30 或 60 秒內完成動作最多的次數 • 達標賽：在最短的時間內完成指定次數的動作 • 每人或每隊皆必須連續完成三項動作以累積總分 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>深蹲</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>跨步</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>開合跳</p> </div> </div>								
<p>賽程安排</p>	<p>賽程通常採用循環賽+淘汰賽進行：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 賽前：由賽站主持人或司儀負責講解賽程, 示範三項動作、帶領熱身和練習 • 賽程 1：每人或每隊皆必須參與循環賽, 連續完成三項動作 • 賽程 2：所有循環賽完成後, 選拔八強進入複賽 • 賽程 3：選拔四強進入決賽 <p>賽事安排：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 每一輪作賽, 4 至 30 隊同時進行, 賽站可視乎現場環境及資源決定 • 賽站可視乎參與人數和選手的狀態而加減決賽的圈數 								
<p>時間安排</p>	<p>舉辦賽事的時間沒有規定, 通常於 2~2.5 小時內完成, 建議流程：</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">(1) -00:30：開始召集</td> <td style="width: 50%;">(5) 00:30pm：開始比賽、公佈成績、選拔</td> </tr> <tr> <td>(2) 00:00：啟動儀式</td> <td>(6) 01:30pm：頒獎典禮</td> </tr> <tr> <td>(3) 00:05：講解賽程</td> <td>(7) 01:45pm：分享感受、拍照</td> </tr> <tr> <td>(4) 00:10：示範、熱身、練習</td> <td>(8) 02:00pm：結束</td> </tr> </table>	(1) -00:30：開始召集	(5) 00:30pm：開始比賽、公佈成績、選拔	(2) 00:00：啟動儀式	(6) 01:30pm：頒獎典禮	(3) 00:05：講解賽程	(7) 01:45pm：分享感受、拍照	(4) 00:10：示範、熱身、練習	(8) 02:00pm：結束
(1) -00:30：開始召集	(5) 00:30pm：開始比賽、公佈成績、選拔								
(2) 00:00：啟動儀式	(6) 01:30pm：頒獎典禮								
(3) 00:05：講解賽程	(7) 01:45pm：分享感受、拍照								
(4) 00:10：示範、熱身、練習	(8) 02:00pm：結束								

3. AIIT BETA 技術方案

AIIT (AI In-place Triathlon) AI 原地三項鐵人賽於 2023 年 3 月創辦 Alpha 實驗版, 2024 年進階 **AIIT BETA**, 與香港大學 Sport AI Lab HKUit RoboCoach 合作提升, 包括節省成本一半以上、活動效能提升 4~6 倍、銜接常規體育堂

3.1 技術規格

完整的 AIIT BETA 技術方案包括以下資源：

1	ABC APP AI 輔助教練系統 (AI Based Coach)	AI 輔助教練系統 APP 預設 12 個教育局有建議的訓練項目： <ul style="list-style-type: none"> • 深蹲 Squat • 平板支撐 Planking • 仰臥起坐 Sit-up • 掌上壓 Push-up • 開合跳 Jumping Jacks • 高抬膝 High Knees • 側彎腰 Side Crunch • 跨步 Lunge • 臀橋 Glute Bridge • 臥姿抬腿 Lying Leg Raise • 登山者 Mountain Climbers • 空中飛人 Superman Stretch
2	ABC 系統儀表板	AI 輔助教練系統、雲端數據庫平台、數據管理等的儀表板
3	顯示功能	移動裝置內置顯示功能、無線顯示裝置網絡
4	場地佈置	iPad 活動支架、場地間隔、屏風、輔助裝置
5	專業顧問	活動場地設計、佈置及管理專業顧問服務
6	學與教資源	中小學體育科：教材、教具、師培、到校課程、專業服務

3.2 方案組合

因應不同場景而設計的 AIIT BETA 方案組合, **2024 年推薦**如下：

中學

組合名稱	典型場景	方案
SS 1	中學一級入門	APP x 150 + 數據庫, 顯示功能, 場地佈置, 專業顧問
SS 2	中學兩級	APP x 300 + 數據庫, 顯示功能, 場地佈置, 專業顧問
SS 3	中學全校師生	APP x 800 + 數據庫, 顯示功能, 場地佈置, 專業顧問

小學

組合名稱	典型場景	方案
PS 1	小學一級入門	APP x 100 + 數據庫, 顯示功能, 場地佈置, 專業顧問
PS 2	小學兩級家校	APP x 400 + 數據庫, 顯示功能, 場地佈置, 專業顧問
PS 3	小學全校師生	APP x 650 + 數據庫, 顯示功能, 場地佈置, 專業顧問

幼稚園

組合名稱	典型場景	方案
KG 1	幼稚園	APP x 100 + 數據庫, 顯示功能, 場地佈置, 專業顧問
KG 3	幼稚園家校	APP x 200 + 數據庫, 顯示功能, 場地佈置, 專業顧問

社區中心 及其他

組合名稱	典型場景	方案
CTR	社區中心	APP x 60 + 數據庫, 顯示功能, 場地佈置, 專業顧問
SEN	特殊教育	APP x 100 + 數據庫, 顯示功能, 場地佈置, 專業顧問
FREE	免費輕量版	新手可免費下載輕量版 APP 淺嘗體驗
IND	個人戶口	個人登記戶口, 無需透過機構或團隊參與
CUS	訂製設計	訂製設計

體育科 – 常規課程

組合名稱	典型場景	方案
PES	中學體育科	訂製設計：一級、兩級、全校
PEP	小學體育科	訂製設計：一級、兩級、全校

3.3 AIIT BETA APP

AIIT BETA 的 AI 輔助教練 – ABC 系統 APP 由香港大學 Sport AI Lab – HKUiT RoboCoach 團隊獨家開發和支援，是 AIIT BETA 技術方案的核心 AI 技術：ABC™ (AI Based Coach)   

全校師生及街坊可免費下載輕量版 APP 以嘗試個人逐次練習的體驗；但累積練習的里程數據、團隊訓練、競賽活動等，則需要透過付費計劃運用系統的雲端數據庫平台、數據管理及競賽活動儀表板等去操作；參考 <3.2 AIIT BETA 方案組合> 推薦

標準的系統內置訓練紀錄、里程數據、排行榜及 12 個訓練項目，包括：深蹲 Squat、平板支撐 Planking、仰臥起坐 Sit-up、掌上壓 Push-up、開合跳 Jumping Jacks、高抬膝 High Knees、側彎腰 Side Crunch、跨步 Lunge、臀橋 Glute Bridge、臥姿抬腿 Lying Leg Raise、登山者 Mountain Climbers、空中飛人 Superman Stretch



4. AIIT活動製作專業服務

通常學校可自置 AIIT 技術方案, 然後恆常校本舉辦或合辦不同的活動, 或應用於常規體育堂; 而新手入門亦可聘請專業服務代工製作活動, 嘗試單次活動的體驗

BETA 新發佈：特價優惠

(1) 選擇一個適當的 活動組別	(2) 選擇一個喜愛的 AIIT 活動模式
1 組： 中學 舉辦：中小銜接/家校活動	A 類：AIIT 個人 賽
2 組： 小學 舉辦：少幼銜接/家校活動	B 類：AIIT 團隊 賽
3 組： 幼教 舉辦：親子同樂活動	C 類：AIIT 接力 賽
4 組： 社區 活動：親子協作活動	D 類：AIIT 親子 賽
5 組： 特殊教育 ：認知行為活動	

AIIT 活動製作專業服務通常由 IPF 社商校協作培育的 **XFab™** 年輕企業家及獨立創作人聯盟提供, 按學校不同的地形環境、時間段、活動性質、特殊需要、人數和目標等, 校本設計賽程及全包製作, 並協助相關目標對象關注活動, 以及對有興趣參與活動的對象簡報活動的性質：

- 選手人數：一般介乎 60~200 人之間, 但不限於此
- 活動時間：一般 1~2.5 小時之間, 但不限於此
- 賽程設計：可視乎條件透過「限時賽」或「達標賽」控制節奏
- 專業資源：包括一切活動前後安排、設備、臨時網頁、現場教練
- 增潤資源：專業司儀、吉祥物、STEM 遊戲攤位、體藝嘉年華
- 學校自備：除場地、WiFi、iPad、邀請訊息外, 學校無需人力物力支援

AIIT 專頁 > www.ictinpe.org/aiit-beta

登記 > <https://forms.gle/g7zFxCX5xQLR8P4W9>





5. 先驅學校計劃

IPF 於 2024 年推出「**AIIT BETA** 先驅學校計劃」

名額有限・額滿即止 | 每區每個級別只限一個獨家分站



(1) 招募全港中小幼學校參與(名額有限)

(2) 特別優惠

- AIIT BETA 「技術方案組合」人人都負擔得起：先驅學校特價優惠
參考 <3.1 技術方案規格> 以及 <3.2 AIIT BETA 方案組合> 推薦
- 單次活動代工製作專業服務：先驅學校特價優惠

(3) 免費支援活動

- 免費合辦：23/24 AIIT 「聯校友誼賽」或「親子接力賽」
參考 <2.4 AIIT BETA 賽制 / (2) AIIT 聯賽>
- 免費協辦：下屆 AIIT Beta Grand 年終賽；暫時預計七月或八月

AIIT 專頁 > www.ictinpe.org/aiit-beta

登記 > <https://forms.gle/g7zFxCX5xQLR8P4W9>



6. AIIT 親子活動範例

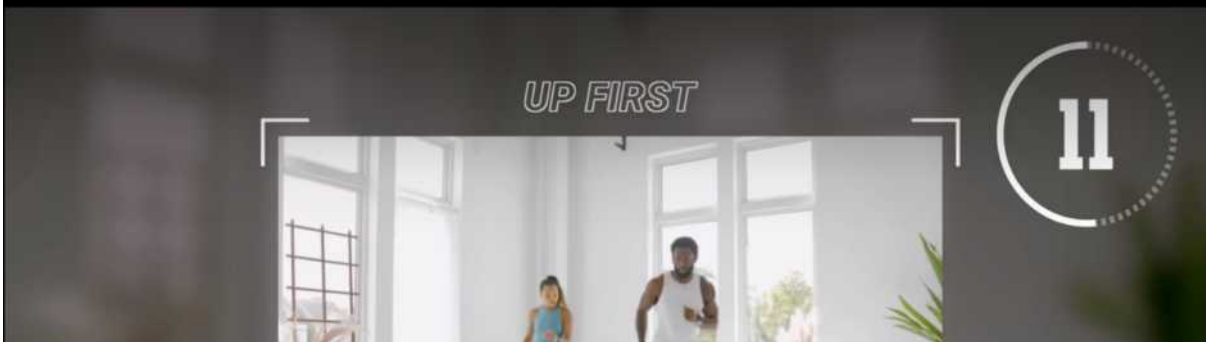
AIIT BETA 致力更平等的機會去讓多人可以在有限的空間下全方位進行有趣、刺激的運動，並有效率地管理多元化的競賽活動類型，包括：中小幼銜接限時賽、達標賽、親子接力賽，以及預計發展的競賽模式，包括：長幼攜手、SEN、單親、獨居、新移民、少數族裔、親子接力馬拉松、附加晶片計時障礙賽遊戲等，以至融合藝術社交活動合併舉辦體藝嘉年華

期望 AIIT BETA 能凝聚合作夥伴共享資源，在不同地區發展不同類型、不同目標、各具特色的活動設計；以下為其中一項社區親子活動介面的範例：

AIIT - AI 原地三項鐵人賽 賽規：

- 親子組合：每人進行三項體適能訓練活動：
 - **深蹲** 30秒 > 休息1分鐘 + iPad 點選下一項目
 - **弓步** 30秒 > 休息1分鐘 + iPad 點選下一項目
 - **開合跳** 完結
- 每項活動：在30秒內盡量完成最多次數的動作
- 組合成績：二人得分總和成為總分，競逐獎項

熱身運動



習慣用鼻哥呼吸 避免習慣用口

(呼氣可以用口)



專注裁判發出指令：

- 自己在 iPad 選擇 Game 1 或 2 或 3
- 前後移動對準 iPad 上公仔

- 裁判指令 **1「準備」**
 - 舉起左手，等待



- 裁判指令 **2「3 2 1 開始」**
 - 放下左手，開始比賽
 - 30秒內重複動作最多次數



- 裁判指令 **3「3 2 1 停止」**
 - 停止動作，舉起左手，記錄分數



- **注意 1**：延遲停止和舉起左手，積分有可能被取消
- **注意 2**：如感覺不適，應立即停止，量力而為

True value of STEM

Pearl Original

Dolce Vita 港生活 港享受
跟拍課室實況 (英語)

港姐主持邵珮詩專訪：

- 聖傑靈女子中學 光雕團隊
- 長沙灣天主教英文中學 發明家
- Cynthia EE, Joe Chen

重播節目

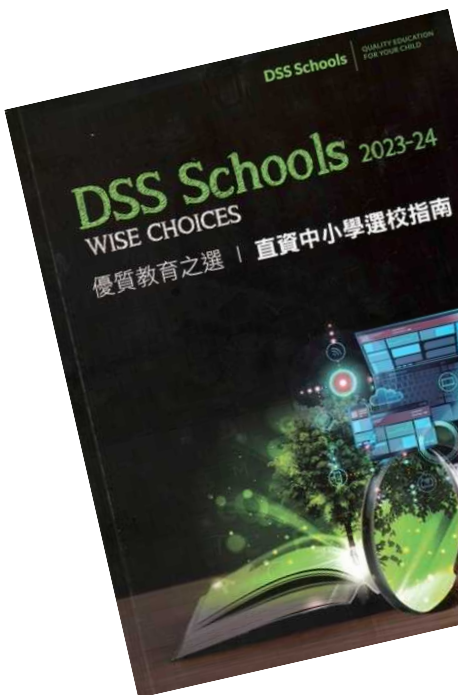
> https://youtu.be/0_Y9CunmbDo



「社商校協作」不一樣的多元學習

南華早報 Youngpost 「直資學校特刊 2023-24」

上屆光雕節前專訪社商校協作的青協全哥、數碼港 Terence 哥、IPF Joe 哥



閱讀全文 > <https://tinyurl.com/4k8up7ds>

MAKE FUTURE A DIFFERENCE



AIIT 專頁 > www.ictinpe.org/aiit-beta

其他體藝STEM精選 > www.ictinpe.org/featured

(光雕 · LED禮堂XR · MoCap動畫 · 文創NFT企業家 · 晶片計時長跑 · AI原地運動 · 節目製作專業服務)

查詢 / 報價 > <https://forms.gle/g7zFxCX5xQLR8P4W9>



AIIT合作夥伴



IPF STEM SEED Program

The University of Hong Kong Sport AI Lab HKUIT Limited RoboCoach

X Fab / SATP Carnival – 體藝園嘉年華



推薦授權 STEM LAB 服務營運商

Panasonic



信興科技有限公司
SHUN HING TECHNOLOGY CO., LTD.

聯絡信興科技有限公司 > www.ictinpe.org/sh



IPF 資訊科技體育基金

ICT-In-Physical Education Foundation

STEM SEED 種子計劃

HK section 88 NGO #91/15045



2014~23 成果回顧

> www.ictinpe.org/review

短訊 : 9442 4228

電郵 : enquiry@ictinpe.org

網站 : www.ictinpe.org