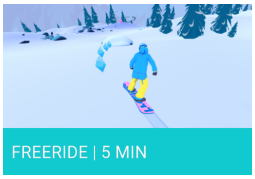
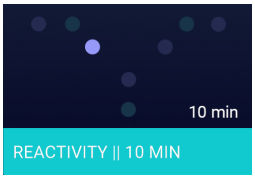
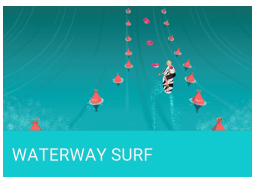
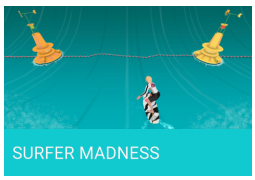
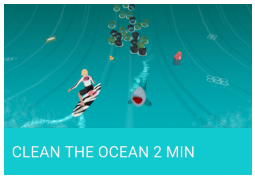
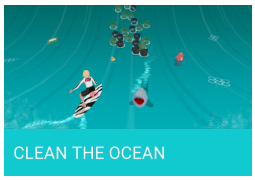
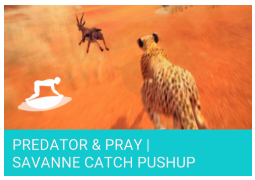
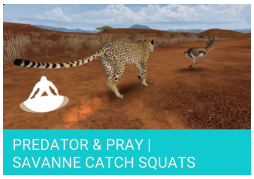
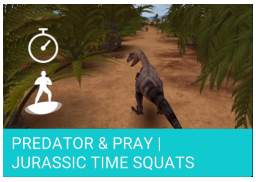
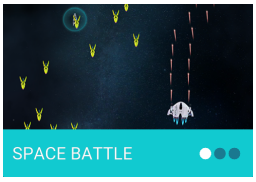
ICAROS

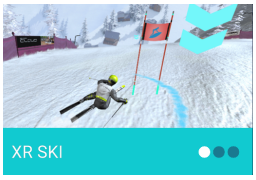
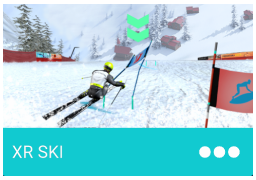
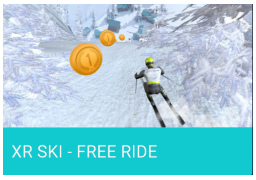
凱鑫國際有限公司

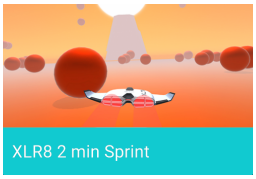
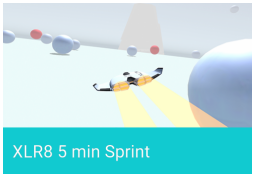
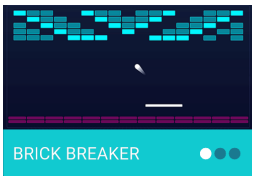
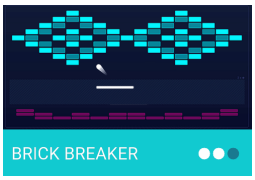
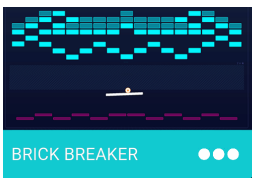
遊戲畫面	遊戲名稱	遊戲玩法及功能
	冬季兩項	訓練類型：耐力、專注度、平衡能力、有氧能力、下肢肌力訓練 訓練姿勢：站姿 訓練內容： 運用身體重量**【左右】**移動，隨著地形的變化增快移動的速度，並於下坡時保持平衡以達成目標。 在射擊過程中，必須維持身體平衡及穩定直到子彈射出，若沒有射到精準的位置，將增加5秒在總時間內，最後成績計算以**【時間最短】**者獲勝。
	最棒的鳥巢	訓練類型：耐力、專注度、平衡、協調、核心能力 訓練姿勢：趴姿、四足跪姿、熊爬姿、高跪姿、站姿、深蹲、平板撐 訓練內容： 可以根據強度做姿勢變換，透過**【左右】**移動方式來遊玩，玩家化身鳥媽媽來餵養雛鳥，總共有5個關卡，每個關卡有6隻小鳥，在雛鳥的下方有能量條以了解目前雛鳥的飽足程度，不能讓雛鳥吃得太撐也不能太餓太久，過一段時間食物會自動消化，讓6隻雛鳥都吃的剛剛好的飽足感是鳥媽媽的目標，如果雛鳥死掉4隻，則遊戲也會結束，最終以總分數作為總排名標準。
	最棒的鳥巢 神經反射訓練	訓練類型：耐力、專注度、平衡、協調、核心能力、神經反射 訓練姿勢：趴姿、四足跪姿、熊爬姿、高跪姿、站姿、深蹲、平板撐 訓練內容： **時間總共3分鐘**，透過**【左右】**移動方式來遊玩，可以根據強度做姿勢變換，玩家化身鳥媽媽來餵養雛鳥，盡可能餵養雛鳥讓他長大離巢，在雛鳥的下方有能量條以了解目前雛鳥的飽足程度，必須將鳥媽媽嘴裡食物的顏色對應小鳥的顏色來做餵養，顏色對應正確，雛鳥會漸漸長大最終飛離巢，如果餵錯雛鳥，原本已經長大的雛鳥將會縮水，在有限時間內讓雛鳥離巢是鳥媽媽的目標，最後以離巢雛鳥數量作為總排名標準。
	自由滑雪 2分鐘	訓練類型：專注度、平衡能力 訓練姿勢：高跪姿、站姿、深蹲 訓練內容： **時間總共2分鐘**，透過**【左右】**移動方式來遊玩，在開放式的滑雪場地自由滑雪，在路途中盡可能地搜集藍色及粉色的水晶，藍色的水晶可獲得250分，粉色的水晶可獲得500分。 在滑雪的過程中，總共有5條生命，如果有撞到樹將會扣除一條生命機會，如果蒐集到粉色水晶有機會獲得一條生命，最後將以總分作為計算標準。 ※在滑雪過程中盡可能地繞過樹木，系統將會自動計算總經過的樹木數量，並依照你經過的樹木量種下真的樹木。

	單板自由滑雪 2分鐘	訓練類型：專注度、平衡能力、協調能力 訓練姿勢：側身站姿（可選擇左/右腳在前） 訓練內容： **時間總共2分鐘**，透過**【左右】**移動方式來遊玩，在開放式的滑雪場地自由滑雪，在路途中盡可能地搜集藍色及粉色的水晶，藍色的水晶可獲得250分，粉色的水晶可獲得500分。 在滑雪的過程中，總共有5條生命，如果有撞到樹將會扣除一條生命機會，如果蒐集到粉色水晶有機會獲得一條生命，最後將以總分作為計算標準。 ※在滑雪過程中盡可能地繞過樹木，系統將會自動計算總經過的樹木數量，並依照你經過的樹木量種下真的樹木。
	單板自由滑雪 5分鐘	訓練類型：專注度、平衡能力、協調能力 訓練姿勢：側身站姿（可選擇左/右腳在前） 訓練內容： **時間總共5分鐘**，透過**【左右】**移動方式來遊玩，在開放式的滑雪場地自由滑雪，在路途中盡可能地搜集藍色及粉色的水晶，藍色的水晶可獲得250分，粉色的水晶可獲得500分。 在滑雪的過程中，總共有5條生命，如果有撞到樹將會扣除一條生命機會，如果蒐集到粉色水晶有機會獲得一條生命，最後將以總分作為計算標準。 ※在滑雪過程中盡可能地繞過樹木，系統將會自動計算總經過的樹木數量，並依照你經過的樹木量種下真的樹木。
	反應訓練中強度 10分鐘	訓練類型：專注度、反應能力、核心能力 訓練姿勢：四足跪姿、熊爬姿、站姿、深蹲、平板撐 訓練內容： **時間總共10分鐘，總共有12個關卡**，透過**【前後左右】**移動方式來遊玩，可以根據強度做姿勢變換，盡可能的去觸碰圓圈，每個圓圈需要停留的時間不同，停留時間0.6秒至2秒不等，每一關卡都有不同的挑戰，最後計算總花費時間及關卡分數做總成績排名。
	反應訓練高強度 10分鐘	訓練類型：專注度、反應能力、核心能力 訓練姿勢：四足跪姿、熊爬姿、站姿、深蹲、平板撐 訓練內容： **時間總共10分鐘，總共有12個關卡**，透過**【前後左右】**移動方式來遊玩，可以根據強度做姿勢變換，盡可能的去觸碰圓圈，每個圓圈需要停留的時間不同，停留時間0.6秒至2秒不等，每一關卡都有不同的挑戰，最後計算總花費時間及關卡分數做總成績排名。
	反應訓練高強度 倒數計時	訓練類型：專注度、反應能力、核心能力 訓練姿勢：四足跪姿、熊爬姿、站姿、深蹲、平板撐 訓練內容： **總共有10個關卡，每個關卡倒數時間不同**，透過**【前後左右】**移動方式來遊玩，可以根據強度做姿勢變換，時間到則結束遊戲，盡可能的去觸碰圓圈，每個圓圈需要停留的時間不同，停留時間0.6秒至2秒不等，每一關卡都有不同的挑戰，最後計算闖關花費時間及總分數做總成績排名。

	反應訓練高強度 無限輪迴	訓練類型：專注度、反應能力、核心能力、有氧能力 訓練姿勢：四足跪姿、熊爬姿、站姿、深蹲、平板撐 訓練內容： **沒有時間及關卡限制**，透過**【前後左右】**移動方式來遊玩，可以根據強度做姿勢變換，訓練至你想停止訓練為止，盡可能的去觸碰圓圈，每個圓圈需要停留的時間不同，停留時間0.6秒至2秒不等，每一關卡都有不同的挑戰，最後計算總訓練時間及分數做總成績排名。
	水路衝浪	訓練類型：專注度、反應、平衡能力、本體感覺、協調性 訓練姿勢：側身站姿（可選擇左/右腳在前） 訓練內容： **時間5分鐘，總共有五條生命**，透過**【前後左右】**移動方式來遊玩，衝浪過程中盡可能地搜集海星及花朵來獲取高分，避開鯊魚、游泳的人、游泳圈、衝浪板、障礙三角錐，每碰到一次則會扣一條生命，5條生命結束遊戲則結束，最後將以分數作為總排名。
	瘋狂的衝浪	訓練類型：專注度、反應、平衡能力、本體感覺、協調性 訓練姿勢：側身站姿（可選擇左/右腳在前） 訓練內容： **沒有時間限制，總共有五條生命**，透過**【前後左右】**移動方式來遊玩，衝浪過程中盡可能地搜集海星及花朵來獲取高分，避開鯊魚、游泳的人、游泳圈、衝浪板、障礙三角錐，每碰到一次則會扣一條生命，5條生命結束遊戲則結束，最後將以分數作為總排名。
	衝浪清理海洋 2分鐘	訓練類型：專注度、反應、平衡能力、本體感覺、協調性 訓練姿勢：側身站姿（可選擇左/右腳在前） 訓練內容： **時間2分鐘，總共有五條生命**，透過**【前後左右】**移動方式來遊玩，衝浪過程中盡可能地搜集海洋垃圾來獲取高分，避開鯊魚、游泳的人，每碰到一次則會扣一條生命，5條生命結束遊戲則結束，最後將加總撿起來的垃圾公斤數換算成分數作為總排名。
	衝浪清理海洋 5分鐘	訓練類型：專注度、反應、平衡能力、本體感覺、協調性 訓練姿勢：側身站姿（可選擇左/右腳在前） 訓練內容： **時間5分鐘，總共有五條生命**，透過**【前後左右】**移動方式來遊玩，衝浪過程中盡可能地搜集海洋垃圾來獲取高分，避開鯊魚、游泳的人，每碰到一次則會扣一條生命，5條生命結束遊戲則結束，最後將加總撿起來的垃圾公斤數換算成分數作為總排名。
	大草原捕食者及 獵物 追捕次數	訓練類型：HIIT、核心能力、協調性 訓練姿勢：四足跪姿、熊爬姿 訓練內容： **時間1分鐘**，透過**【前後】**移動方式來遊玩，在一分鐘內盡可能的追捕獵物，每追到一隻獵物遊戲會再重新開始直到時間到為止，最終追捕次數將作為成績總排名。 ※小技巧：透過下肢以**【推蹬】**的方式遊玩

	大草原捕食者及獵物 追捕時間	訓練類型：爆發力、核心能力、協調性 訓練姿勢：四足跪姿、熊爬姿 訓練內容： **時間20秒**，透過**【前後】**移動方式來遊玩，盡最大力氣的追捕獵物，只有一次機會，最終以最短秒數作為成績總排名。 ※小技巧：透過下肢以**【推蹬】**的方式遊玩
	大草原捕食者及獵物 追捕次數	訓練類型：HIIT、核心能力、協調性 訓練姿勢：四足跪姿、熊爬姿 訓練內容： **時間1分鐘**，透過**【左右】**移動方式來遊玩，在一分鐘內盡可能的追捕獵物，每追到一隻獵物遊戲會再重新開始直到時間到為止，最終追捕次數將作為成績總排名。 ※小技巧：透過下肢以**【推蹬】**的方式遊玩
	大草原捕食者及獵物 追捕時間	訓練類型：爆發力、核心能力、協調性 訓練姿勢：四足跪姿、熊爬姿 訓練內容： **時間20秒**，透過**【左右】**移動方式來遊玩，盡最大力氣的追捕獵物，只有一次機會，最終以最短秒數作為成績總排名。 ※小技巧：透過下肢以**【推蹬】**的方式遊玩
	侏羅紀捕食者及獵物 追捕次數	訓練類型：HIIT、核心能力、協調性 訓練姿勢：站姿、深蹲 訓練內容： **時間1分鐘**，透過**【左右】**移動方式來遊玩，在一分鐘內盡可能的追捕獵物，每追到一隻獵物遊戲會再重新開始直到時間到為止，最終追捕次數將作為成績總排名。 ※小技巧：**上半身需保持平衡**，下肢以**腳跟離開球體**方式並維持平均的力量，讓球體平均的左右移動的方式遊玩
	侏羅紀捕食者及獵物 追捕時間	訓練類型：爆發力、核心能力、協調性 訓練姿勢：站姿、深蹲 訓練內容： **時間20秒**，透過**【左右】**移動方式來遊玩，盡最大力氣的追捕獵物，只有一次機會，最終以最短秒數作為成績總排名。 ※小技巧：**上半身需保持平衡**，下肢以**腳跟離開球體**方式並維持平均的力量，讓球體平均的左右移動的方式遊玩
	戰鬥宇宙 低強度	訓練類型：耐力、專注度、平衡、協調、核心能力、神經反射 訓練姿勢：趴姿、四足跪姿、熊爬姿、高跪姿、站姿、深蹲、平板撐 訓練內容： **時間4分20秒，總共有4個關卡**，透過**【左右】**移動方式來遊玩，可以根據強度做姿勢變換，飛行船**總共有3條生命，每條生命1000分**，生命結束比賽也會結束，保護你的飛行船不受外星子彈攻擊，過程中有一些增強技能的補包，摧毀敵軍的彈藥並打敗大魔王，最後將以分數作為總排名。

	戰鬥宇宙 中強度	訓練類型：耐力、專注度、平衡、協調、核心能力、神經反射 訓練姿勢：四足跪姿、熊爬姿、高跪姿、站姿、深蹲、平板撐 訓練內容： **時間6分鐘，總共有7個關卡**，透過**【前後左右】**移動方式來遊玩，可以根據強度做姿勢變換，飛行船**總共有3條生命，每條生命1000分**，生命結束比賽也會結束，保護你的飛行船不受外星子彈攻擊，過程中有一些增強技能的補包，摧毀敵軍的彈藥並打敗大魔王，最後將以分數作為總排名。
	戰鬥宇宙 高強度	訓練類型：耐力、專注度、平衡、協調、核心能力、神經反射 訓練姿勢：四足跪姿、熊爬姿、高跪姿、站姿、深蹲、平板撐 訓練內容： **時間7分40秒，總共有7個關卡**，透過**【前後左右】**移動方式來遊玩，可以根據強度做姿勢變換，飛行船**總共有3條生命，每條生命1000分**，生命結束比賽也會結束，保護你的飛行船不受外星子彈攻擊，過程中有一些增強技能的補包，摧毀敵軍的彈藥並打敗大魔王，最後將以分數作為總排名。
	障礙滑雪 低強度	訓練類型：耐力、專注度、反應、平衡、神經反射 訓練姿勢：高跪姿、站姿、深蹲 訓練內容： **時間2分10秒**，透過**【左右】**移動方式來遊玩，遇到藍色障礙物要從左邊通過，紅色障礙物要從右邊通過，如果失誤三次則比賽結束，盡可能地在最短的時間內通過障礙賽。
	障礙滑雪 中強度	訓練類型：耐力、專注度、反應、平衡、神經反射 訓練姿勢：高跪姿、站姿、深蹲 訓練內容： **時間2分15秒**，透過**【左右】**移動方式來遊玩，遇到藍色障礙物要從左邊通過，紅色障礙物要從右邊通過，如果失誤三次則比賽結束，盡可能地在最短的時間內通過障礙賽。
	障礙滑雪 高強度	訓練類型：耐力、專注度、反應、平衡、神經反射 訓練姿勢：高跪姿、站姿、深蹲 訓練內容： **時間2分15秒**，透過**【左右】**移動方式來遊玩，遇到藍色障礙物要從左邊通過，紅色障礙物要從右邊通過，如果失誤三次則比賽結束，盡可能地在最短的時間內通過障礙賽。
	自由滑雪	訓練類型：耐力、專注度、反應、平衡、神經反射 訓練姿勢：高跪姿、站姿、深蹲 訓練內容： **時間2分鐘**，透過**【左右】**移動方式來遊玩，自由地在滑雪賽道上移動，盡可能地在時間內拾取金幣來獲得高分。
	未來賽車	訓練類型：耐力、爆發力、有氧能力、專注度、反應、神經反射 訓練姿勢：四足跪姿、熊爬姿、膝跪地伏地挺身 訓練內容： **沒有時間及關卡限制**，透過**【前後左右】**移動方式來遊玩，可以根據強度做姿勢變換，在遊戲一開始，需要盡最大力氣左右快速移動來搜集賽車速度，賽車啟動後，需要避開障礙物，每個關卡的障礙物不同，過程中有一些增強技能及速度的補包，可以透過前後左右來控制激光射線控制射擊及障礙物的方向，如果撞到障礙物，賽車速度會變慢，將累積每次分數總成績作為總排名。

	未來賽車 2分鐘短距離	訓練類型：耐力、爆發力、有氧能力、專注度、反應、神經反射 訓練姿勢：四足跪姿、熊爬姿、膝跪地伏地挺身 訓練內容： **時間2分30秒**，透過**【前後左右】**移動方式來遊玩，可以根據強度做姿勢變換，在遊戲一開始，需要盡最大力氣左右快速移動來搜集賽車速度，賽車啟動後，需要避開障礙物，每個關卡的障礙物不同，過程中有一些增強技能及速度的補包，可以透過前後左右來控制激光射線控制射擊障礙物的方向，如果撞到障礙物，賽車速度會變慢，將最終速度轉換分數與總成績加總後作為總排名。
	未來賽車 5分鐘短距離	訓練類型：耐力、爆發力、有氧能力、專注度、反應、神經反射 訓練姿勢：四足跪姿、熊爬姿、膝跪地伏地挺身 訓練內容： **時間5分25秒**，透過**【前後左右】**移動方式來遊玩，可以根據強度做姿勢變換，在遊戲一開始，需要盡最大力氣左右快速移動來搜集賽車速度，賽車啟動後，需要避開障礙物，每個關卡的障礙物不同，過程中有一些增強技能及速度的補包，可以透過前後左右來控制激光射線控制射擊障礙物的方向，如果撞到障礙物，賽車速度會變慢，將最終速度轉換分數與總成績加總後作為總排名。
	磚塊終結者 低強度	訓練類型：耐力、專注度、平衡、反應、協調、核心能力、神經反射 訓練姿勢：趴姿、四足跪姿、熊爬姿、高跪姿、站姿、深蹲、平板撐、膝跪地伏地挺身 訓練內容： **時間4分鐘**，透過**【左右】**移動方式來遊玩，可以根據強度做姿勢變換，總共有3次生命機會，生命歸零則遊戲結束，過程中運用身體移動控制平衡桿，使小球將磚塊消除，過程中會有各式各樣的補包及陷阱掉落，考驗使用者反應能力，將最終累積分數作為總排名。
	磚塊終結者 中強度	訓練類型：耐力、專注度、平衡、反應、協調、核心能力、神經反射 訓練姿勢：四足跪姿、熊爬姿、高跪姿、站姿、深蹲、平板撐、膝跪地伏地挺身 訓練內容： **時間5分鐘**，透過**【前後左右】**移動方式來遊玩，可以根據強度做姿勢變換，總共有3次生命機會，生命歸零則遊戲結束，過程中運用身體移動控制平衡桿，使小球將磚塊消除，過程中會有各式各樣的補包及陷阱掉落，考驗使用者反應能力，將最終累積分數作為總排名。
	磚塊終結者 高強度	訓練類型：耐力、專注度、平衡、反應、協調、核心能力、神經反射 訓練姿勢：四足跪姿、熊爬姿、高跪姿、站姿、深蹲、平板撐、膝跪地伏地挺身 訓練內容： **時間6分鐘**，透過**【前後左右】**移動方式來遊玩，可以根據強度做姿勢變換，總共有3次生命機會，生命歸零則遊戲結束，過程中運用身體移動控制平衡桿，使小球將磚塊消除，過程中會有各式各樣的補包及陷阱掉落，考驗使用者反應能力，將最終累積分數作為總排名。