



賦能社區

守護獨老

青銀攜手

科技協力



青銀發想





賦能社區

青銀攜手

科技協力

- 這個遊戲的操作包含抬腳和抬手兩種不同的動作
- 抬腳可以增加下半身的血液循環，又可以鍛鍊腿部。研究指出58歲以上長者，每五人中就有一人有關節退化問題，所以更需要訓練腿部來預防膝蓋老化受傷的風險
- 抬手則可以訓練到肩膀周圍、肩胛骨的活動度。現代人不管是年輕人到銀髮族都經常有長期使用手機造成肩頸痠痛的困擾，因此充分的活動肩胛骨就變得十分重要
- 透過兩個關卡的遊戲來訓練這兩個動作且能夠同時活動上半身和下半身的肌肉



預防膝蓋退化的運動有哪些呢？

坐姿抬腿運動



平躺直膝抬腿



臀肌訓練



賦能社區

青銀攜手

科技協力

圖片出處：<https://rah.com.tw/page/news/show.aspx?num=1331&kind=34&page=2&lang=TW>





遊戲簡介





1. 第一關利用抬腳的動作來閃避炸彈(一個Rabboni綁在任意一隻腳踝上)
2. 分數達到20分就可以進入下一關，被炸彈碰到就會結束遊戲
3. 達到20分後遊戲會暫停，此時可以配戴Rabboni至第二關的配置(兩個Rabboni分別綁在雙手手腕上)
4. 配戴完後按Space鍵即可進入第二關
5. 第二關的敵人會分成左右兩線從畫面上方往下移動，當發射器被敵人碰到就結束遊戲
6. 舉起左手可透過發射器射擊左線敵人,右手可射擊右線敵人。此關沒有限制分數上限，可以玩到結束為止。



配戴方式

賦能社區

青銀攜手

科技協力

第一關



綁在任意一腳的腳踝處，亮點朝上，兔頭朝右。定義為RAB1

第二關



左手定義為RAB1，右手定義為RAB2。兩點朝上，兔頭朝右

