

# SOLO\_TRAINING

第四組 組員：翁偉綸、孫颯馬、郭又維、楊哲睿、劉璨瑤、謝蕎安

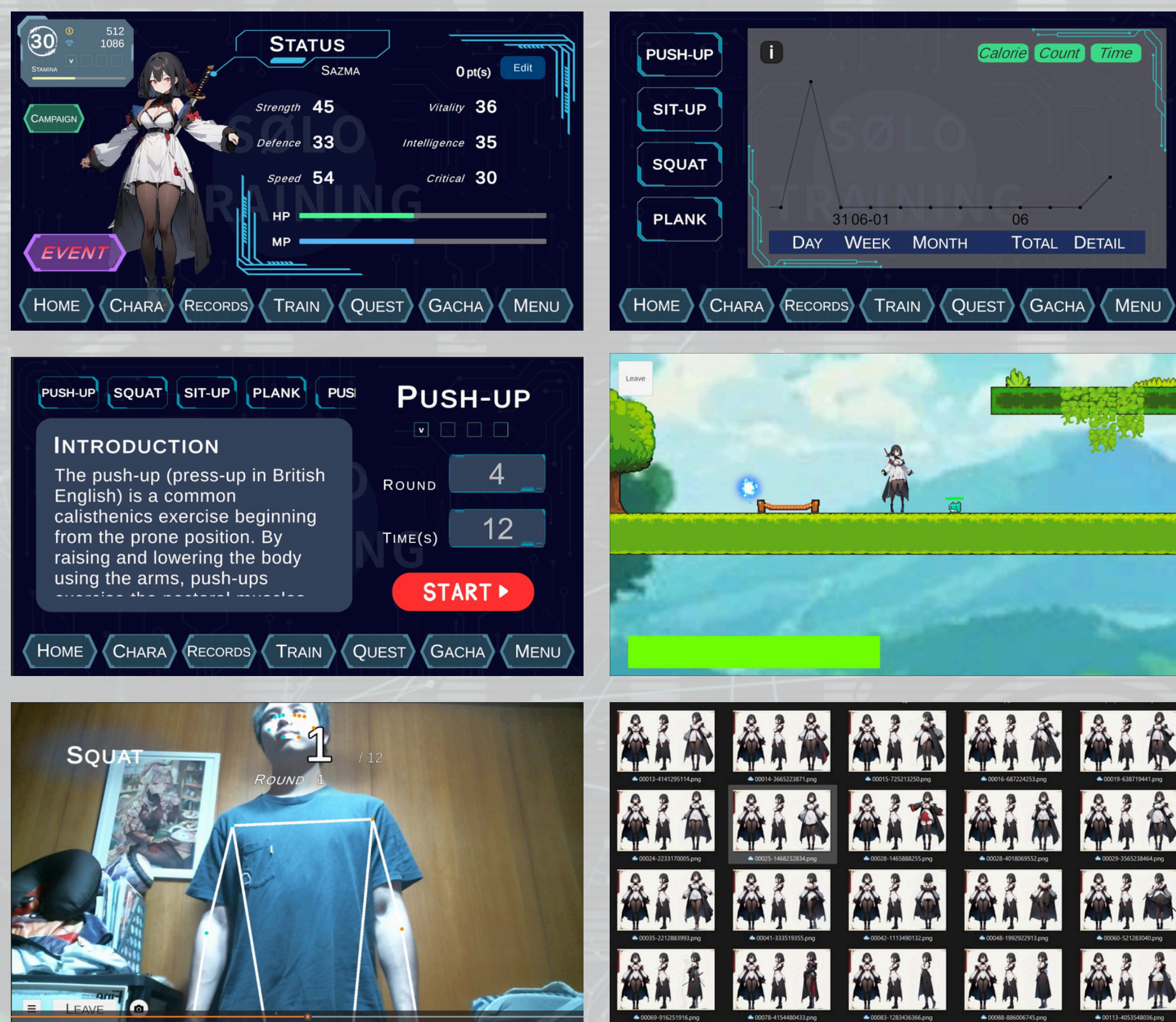
## 摘要

將RPG遊戲結合健身運動設計出一款電腦程式，程式內有四種健身運動，以完成健身任務得以解鎖遊戲關卡的方式刺激使用者運動，藉此提高青壯年運動的意願。此外，程式會記錄使用者每日健身的動作及次數，幫助青壯年建立運動習慣，同時也期望能達到健康體態的效果。

## 動機與目的

由於飲食習慣和作息的改變，大多數青壯年忙於課業和工作，往往忽略了運動進而造成了身體健康的負擔，導致台灣肥胖人數增加。因此，我們希望能透過遊戲結合運動的方式，提高大眾運動的意願，鼓勵青壯年在家就能進行簡單的運動，希望能幫助青壯年維持健康的體態，並且養成每天運動的好習慣。

## 成果展示



## 未來展望

預期未來程式觸及能達50位使用者，並且我們會不斷的優化健身任務以及遊戲，希望能因此吸引使用者持續運動，達到養成運動習慣、維持健康體態的效果。

## 產品功能介紹

### 健身功能

以每日四項健身運動為任務進行身體鍛鍊

- 四項健身動作：分別為Plank(平板撐體)、Squat(深蹲)、Sit-up(仰臥起坐)、Push-up(伏地挺身)。
- 動作辨識：選擇健身項目、目標組數與次數，開啟鏡頭後，程式會自動辨識動作次數，次數達成後即完成任務。

### 遊戲功能

完成健身任務後，即可進行小遊戲

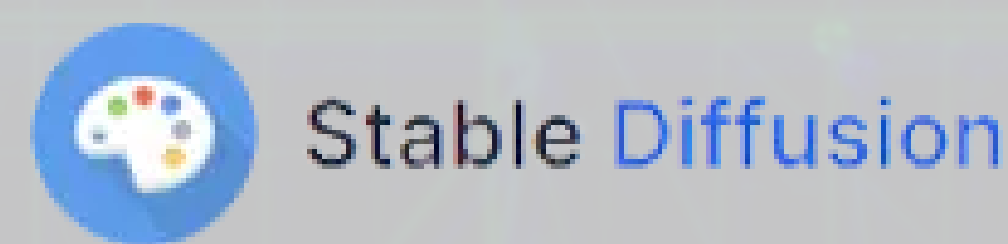
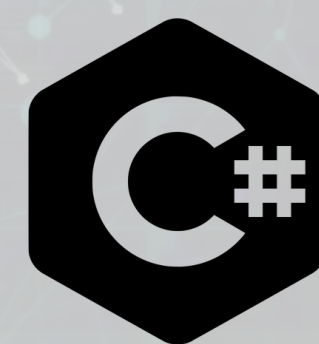
- RPG遊戲：玩家扮演虛擬世界中的角色進行遊戲，通過操控遊戲角色與敵人戰鬥。
- 角色升級：完成健身運動後即可獲得用來升級角色的經驗值，角色越強，遊戲破關越容易。
- 地圖切換：透過傳送門可以切換不同的遊戲場景。

### 紀錄功能

程式在每次運動結束後記錄時間、動作及次數

- 時間紀錄：以日、週或月為單位做記錄。
- 動作、次數紀錄：記錄每次運動的健身動作及次數。
- 整體紀錄：個別動作的所有次數記錄。

## 使用技術



National Central University