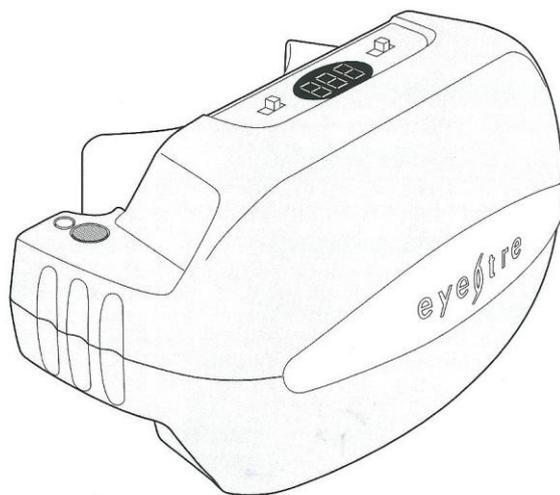


手眼反應測驗訓練器



中文簡易操作說明



科正國際健康事業有限公司

TEL:(02)8692-6616 FAX:(02)8692-6711

221 新北市汐止區大同路二段 145 號 7 樓

◎手眼反應訓練器使用前須知◎

我們對視力好的認知不能只停留在看得清楚，重要的是看清楚之外還必須能夠敏捷地找到目標，在短時間內正確地捕捉目標物的各種狀態。正確地"收集、處理"進入眼睛的情報是眼睛最的基本運動功能。為了使眼睛保持在最好的狀態，使用手眼反應測驗訓練器來強化眼睛的機能是很重要的。

◎Training menu 訓練項目◎

1．準備運動：

「準備運動」是在進行眼球訓練之前的準備運動，使用者需將眼球依序往上下左右四個方向慢慢移動。目的是伸展平日不常用到的眼球移動肌。

2．追蹤眼球運動：

相較之下「追蹤眼球運動」進行訓練時眼球的動作較為緩慢。使用者需將視覺焦點鎖定在目標物體上，並隨著目標物體的移動緩慢地滑動眼球。

3．衝擊性眼球運動：

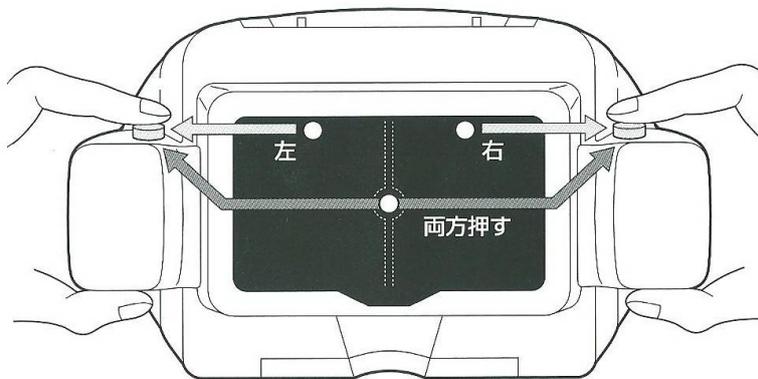
進行「衝擊性眼球運動」訓練時，使用者需快速且俐落地變換視線位置。舉例來說，在閱讀書本時眼睛會自然跟著文字移動，當視線跟著文字轉換到下一行時視覺焦點會快速的位移，此時眼球所做的運動就是衝擊性眼球運動。無法順利進行眼球運動的狀況時，閱讀同一行列的文字的時會容易發生跳行或跳列的現象。手眼反應測驗訓練器中安裝了以「衝擊性眼球運動」為主的軟體。

◎訓練進行的方法◎

主要目的在訓練「動態視力」及「反射神經」。基本規則是讓眼睛追著螢幕上顯示的光線移動，同時用手作按鍵。

開始後會先有大約 30 秒的眼球準備運動，此時請將視線跟著綠色的燈光移動。準備運動結束後就可以開始進行遊戲。螢幕上分別有紅色和綠色兩種燈光，當紅色的燈光發亮時請用手觸壓本體左右兩側的按鍵。當螢幕中央的燈光發亮或是左右兩邊（以螢幕中線為準區分左右）的燈光同時發亮時，請同時觸壓左右兩邊的按鍵。

遊戲得分方式：分數計算與按壓按鈕的速度無關，只要在紅色的燈光熄滅以前按壓按鈕就算得分，燈光熄滅以後才按不算得分。



遊戲得分計算：滿分為 100 分。

請在紅色光出現時，正確按壓按鍵。以 100 分滿分為目標加油吧。

◎遊戲難度設定◎

遊戲共有 Level 1~3 階段，難易度隨等級變化 1 → 2 → 3，等級越高，難度越高。

LED(燈光)亮燈的時間隨等級晉升縮短，遊戲的訓練內容也隨等級變化有所調整。

LEVEL 1 訓練所需時間 6 分 50 秒



基本上以『眼球追蹤運動』為主要訓練內容。遊戲進行到後半段會加入『衝擊性眼球運動』，加強眼球運動的速度進行訓練。

LEVEL 2 訓練所需時間 6 分 30 秒



訓練內容以『衝擊性眼球運動』為主。因亮燈的時間較短，使用者需在短時間內進行判斷。

LEVEL 3 訓練所需時間 6 分



訓練內容以『衝擊性眼球運動』為主。當等級為 Level 3 時燈光閃爍的速度最快且變化更多，以訓練使用者正確的判斷力。

◎訓練開始◎

1. 請將電源開關切換為『 ON 』。

螢幕會顯示訓練的等級，並亮紅色的燈。

2. 請調整螢幕左邊的開關，設定適合自己的訓練等級。



3. 請將雙手握於機器兩端的把手上，並將臉置放在上面。



注意事項：請注意不要讓幼童的眼睛放得太高、連同鼻子一起置放在眼罩上時，容易使眼罩污損。使用時請將眼睛的位至稍微放低，讓鼻子置於眼罩下方。

5. 請按開始鈕。

6. 訓練開始。

準備運動結束以後，得分訓練會紅、綠色 LED(燈光) 全部亮燈後開始。

7. 訓練結束。

訓練結束時會有三聲響鈴以示提醒。

8. 請將電源開關轉切換為 OFF。

建議 1：

訓練的理想次數為一天兩次。請選擇較為閒暇的時間進行眼球訓練，可能的話儘量在同一時間範圍內進行訓練。

建議 2：

進行長時間集中注意力的工作時，使用手眼反應測驗訓練器為眼睛做暖身運動亦可得到一定的成效。尤其在運動或使用電腦之前的進行眼睛的暖身、舒緩運動。對於眼睛疲勞，消滅睡意有很大的幫助。

