



Nintendo Switch 運動

《Nintendo Switch 運動》使用揮動 Joy-Con 的直感操作，不論是誰都可以愉快享受。於遊戲中可享受共 8 種運動的遊玩樂趣：保齡球、劍擊、網球、高爾夫球、排球、羽毛球、足球和籃球。不僅能和家人朋友聚在一起遊玩，更可以與遠方的朋友和世界各地的玩家進行所有項目的線上對戰。除了可以使用在線上對戰中收集到的物件自訂角色外觀，也可以參加以高級別為目標的「職業聯賽」，用實力一較高下，有着各樣不同的享受方式。



節奏健身 HOME FIT

運動健身跟着輕快節奏一定會更有動力，運動過程也會更有趣。《節奏健身 HOME FIT》便是一款主打節奏運動的減肥遊戲，當中收錄了 60 個健身課程，包括拳擊、空手道、泰拳、功夫等，兼備燃脂的有氧運動和鍛煉肌肉的健身遊戲。運動過程中會記錄下消耗了的热量，更會以圖表方式顯示，一看就相當有成就感。遊戲收錄了中文語音，只要聆聽教練指示就能有效做出動作，教練們更會根據玩家的運動目標，每天提出新的課程，非常專業。



Just Dance 舞力全開

有留意開 Switch 遊戲的你，一定有聽過、玩過《Just Dance 舞力全開》，配合串流服務，可以聆聽世界各地最新、最熱門的歌曲，只要手持控制器，跟着節奏與畫面人物的動作，跳完一曲已經渾身是汗。《Just Dance 舞力全開 2025》將於 10 月 15 日在 Nintendo Switch、PlayStation 5 與 Xbox Series X|S 上推出。



Zumba Burn It Up!

跳 Zumba 可以減肥大家都知道，就如台灣女星楊丞琳、徐熙娣（小 S），也愛以 Zumba 燒脂。但怕醜不敢上堂學？就可用 Switch 的《Zumba Burn It Up!》代替。遊戲內有超過 30 首歐美熱門歌曲，畫面更由多位全球知名的 Zumba 超級巨星教練帶領，即使沒有舞蹈底子，也可自行設定目標，透過「單曲」、「完整課程」及「健身派對」，邊玩邊燒脂減肥。

Let's Get Fit

《Let's Get Fit》最大特色便是可以建立個人檔案來設計專屬健身課程，包括超過 100 種健身動作，從簡單到高強度健身或瑜伽都有，更有訓練特定肌群及全身性的運動，符合不同人士需要。玩家可以在遊戲中建立計劃表，持續追蹤運動狀況，設定目標及檢視運動進度更方便。玩家可透過持續運動來解鎖成就與獎盃，令你運動更有動力。



Switch 運動 Game 好玩又瘦身

Switch 運動遊戲愈出愈多，給喜歡居家運動的人提供更多選擇。數年前推出的《健身環大冒險》更是成功瘦身例子，也是熱賣遊戲之一。

今次為大家推薦 6 款的 Switch 運動遊戲，包括多元運動項目如拳擊、空手道、瑜伽和舞蹈等都有，好玩又瘦到身！

健身環大冒險 RingFit Adventure

《健身環大冒險 RingFit Adventure》一直是熱賣遊戲之一。以 Switch 主機配合配件健身環（Ring-Con）及腿部固定帶，系統可以識別到玩家的動作，在過關同時完成一個又一個的健身動作，玩起來超累但有效。RingFit 內有超過 60 款健身動作，當中更分為肌肉訓練系列、節奏系列及瑜伽系列，每次玩完後更有畫面提示你玩了多久、消耗了多少卡路里，加強運動動力。而 RingFit 既可以是「自



私玩」的單人遊戲，也可以是 Party 必備的 Switch 遊戲。在其「小遊戲」模式內，可以跟朋友輪流挑戰如打地鼠、深蹲彈跳、手拉坯等等遊戲，鍛煉肌肉不可少。