MR MAKER CAMP · 2026

高中 MR 創客
體驗營



OVERVIEW

今日航程地圖

一天八個里程碑，從趨勢啟發到操場收尾



08:30	09:30	10:00	11:00	13:00	14:30	15:30	16:30
趨勢啟發	新手村	視覺震撼	空間魔法	跨界應用 I	跨界應用 II	極限體感	派對收尾

準備好了嗎？

今天你將成為自己空間運算世界的第一個居民。

三人一組 · 角色輪替

每台 Quest 3 配三位同學，每人都會戴到頭盔，也都有任務



玩家 Player

戴上 Quest 3，進入虛擬空間。你是這一輪的主角，專心體驗、大膽嘗試。



護衛 Spotter

站在玩家前方 1–2 步，確保他不會撞到桌椅、電腦或其他人。安全守護者。



播報員 Caster

看手機或電腦投影畫面，即時指引玩家找選單、切換場景、提醒任務重點。

每個體驗結束後輪換角色 · 確保每人都體驗到每款 App

01

INSPIRATION

趨勢啟發

08:30 – 09:30

視覺演講與未來視野

今天你會親手玩的 15+ 款應用

從破冰到極限、從學科到創作，全部涵蓋

First Encounters 破冰	First Hand 手勢	YT 8K/VR180/360 影音	World Labs WebXR	4dv.ai / Gracia 4DGS	Namoo 動畫	Hyperscape 3DGS	Maestro 指揮
Nanome 化學	Mission ISS 太空	VirtualSpeech 演講	Open Brush 創作	Anatomy VR 解剖	Beat Saber 節奏	Table Tennis 物理	Google Earth VR 收尾

每一款都有搭配的任務與玩法說明，看投影片跟著做就對了

APP LINEUP

02

ONBOARDING

新手村

09:30 – 10:00

設備破冰與手勢魔法

Quest 3 穿戴 · Casting 設定

09:30–09:40 · 10 分鐘搞定 · 各組資訊長負責投影



1. **調整頭帶**
   前重後鬆，額頭不壓、後腦穩固。
2. **調整眼距 (IPD)**
   底部滑軌左右推，直到畫面最清晰。
3. **劃定安全邊界**
   MR 模式自動偵測，站到操作位置即可。
4. **開啟 Casting**
   Meta 手機 App → 投放畫面 → 選擇本機。

First Encounters · MR 破冰

09:40–09:50 · 每人 3 分鐘 · 外星怪獸撞破教室牆壁

為什麼選這款破冰？

- 零暈眩：只需站立，不需移動
- MR 穿透效果震撼：牆壁真的會破
- 手把操作直覺：扣扳機就對了
- Meta 官方免費，所有 Quest 都預裝



播報員提示

告訴玩家：「看牆壁！注意頭上！」——讓他享受被偷襲的爽感。

First Hand · 雙手追蹤魔法

09:50–10:00 · 每人 3 分鐘 · 放下手把，用雙手控制一切



捏取 Pinch

大拇指碰食指 = 左鍵點擊、抓物件

拉動 Pull

捏住後移動手 = 拖曳、旋轉、縮放

張開 Open Palm

手掌朝上叫出選單，這是空間運算的 Home 鍵

雙手操作 Two-Handed

兩手同時捏取不同物件，練你的分腦能力

03

IMMERSION

視覺震撼

10:00 – 11:00

3DOF 極致影音體驗

今天的觀影挑戰 · 4 支影片

每人連續看完 4 支（約 12 分鐘）再換手 · 減少切換時間

01



8K 重慶夜景

YouTube · 3 分鐘

感受 VR 畫質極限，看清每一盞燈。

02



王若琳 VR180

YouTube · 3 分鐘

立體景深 + 空間音效，MV 新玩法。

03



(G)I-DLE 演唱會

TV App · 3 分鐘

偶像第一人稱視角，粉絲狂喜。

04



飛鼠裝 VR360

YouTube · 3 分鐘

極限運動，必須坐著看！

YouTube 8K · 超夢重慶夜景

感受 VR 畫質極限 · 看清遠方招牌上的每一個字

體驗重點

- 8K 解析度逼近人眼視網膜極限
- 重慶立體城市 + 賽博龐克燈光
- 靜態觀影，零暈眩

播報員提示

告訴玩家：「試著看遠方那個招牌，你能讀出來嗎？」



YouTube VR180 · 王若琳 MV

立體景深 + 空間音效 · MV 的新玩法

體驗重點

- VR180 比 360 畫質高一倍
- 雙眼立體：伸手想摸螢幕
- 空間音效：聲音有方向感



播報員提示

告訴玩家：「注意聽鼓聲從哪個方向來。」

TV App · (G)I-DLE 演唱會

偶像第一人稱沉浸感 · 你就站在舞台前排

體驗重點

- Meta TV App 獨家內容
- 多鏡位切換，舞台各角度都能看
- 粉絲狂喜、非粉絲也會被 Set 震住



YouTube VR360 · 飛鼠裝極限運動

必坐著看 · 最後一支壓軸 · 感受真正的 3D 暈邊緣

強制規定：必須坐著看

站立觀看 = 大腦失衡 = 跌倒風險。

體驗重點

- 360 實拍，無後製特效
- 模擬真實跳傘者視角



04

SPATIAL MAGIC

空間魔法

11:00 – 12:00

WebXR 與 3DGS 體驗

World Labs · AI 生成空間

11:00–11:15 · 每人 5 分鐘 · WebXR 直接開瀏覽器



一張圖生成 3D 世界

AI 推論出你看不見的那一側長什麼樣。

不需下載 App

Quest 瀏覽器輸入網址就能玩，零門檻。

空間運算的未來

以後每個人的房間都能被 AI 重建並走進去。

💡 播報員提示：玩家可能會走到場景邊界停下來，引導他轉身探索另一側。

4DGS · 真人容積攝影

11:15–11:30 · 每人 5 分鐘 · Gracia 或 4dv.ai



真人立體影像

不是 3D 動畫，是真的真人被拍成 3D 可觀察物件。

放在教室桌上跳舞

MR 模式，虛擬舞者就站在你面前。

未來通訊的預覽

以後打視訊，對方就是這樣站在你客廳。

💡 播報員提示：引導玩家走到舞者背後、蹲下仰望，體驗真正的 6DoF。

Namoo · 奧斯卡級 VR 動畫

11:30–12:00 · 每人 10 分鐘 · 6DoF 沉浸敘事



導演 Erick Oh 曾入圍奧斯卡

VR 敘事的藝術巔峰之作。

可以走動的童話

不只是看，你要走近、蹲下、抬頭，故事才完整。

讓人落淚的 12 分鐘

結尾有安靜的情緒時刻，注意別在旁邊大聲干擾。

💡 播報員提示：這部作品適合安靜。播報員這時候降低提示頻率，讓玩家沈浸。

INTERMISSION

午餐與眼睛休息 · 12:00–13:00

完整一小時離開螢幕 · 頭盔全部插上電源



先吃飯

離開電腦桌到休息區進食。



頭盔充電

7 台都插上 Type-C 快充線，下午要硬仗。



遠眺 20 秒

每 20 分鐘看遠處一次，讓眼睛 reset。



聊聊上午

跟組員講一下：最驚艷的是哪款 App？

05

CROSS-DISCIPLINARY I

跨界應用 I

13:00 – 14:30

空間建構與學科宇宙

Meta Hyperscape · 3DGS 房間掃描

13:00–13:15 · 每人 5 分鐘 · 體驗官方最極致的空間重建



Meta 官方頂級場景

知名博物館、美術館的真實高精度掃描。

走進電影場景的感覺

細節精緻到像是照片，卻能自由移動觀察。

3DGS 技術的巔峰示範

比 4DGS 靜態，但精度更高更穩定。

💡 播報員提示：建議引導玩家蹲下或靠近物件看細節——這才能體會 3DGS 的威力。

自建場景任務

13:15–13:30 · 全組 3 人討論 · 用 MR 掃描教室並堆疊虛擬物件

1

決定主題

你們的教室要變成什麼？太空站？海底？咖啡廳？

2

MR 掃描

用 Quest 3 內建功能，先把教室的空間幾何掃出來。

3

堆疊物件

在掃好的空間中放入虛擬物件，搭配主題。

4

互相參觀

換組體驗彼此的作品，投票最有創意的一組。

這是今天第一個「動手創造」的環節 —— 創客精神從這裡開始。

學科模擬大集合 · 玩法說明

13:30–14:30 · 本節關鍵改版 · 不玩全部，玩得深

13:30–13:40
階段一

Demo + 組內決策

看老師快速 Demo 三款 · 組內 2 分鐘討論選 1 款深度體驗

13:40–14:10
階段二

自選深度體驗

每組 1 款、每人 10 分鐘 · 搭配任務卡操作

14:10–14:30
階段三

VirtualSpeech 全班必玩

英文 3 分鐘膽量挑戰 · 題目：推銷今天的 MR App

為什麼不全部玩？因為「選擇」本身就是創客思維的第一課。

自選款 A · Maestro

指揮交響樂團 · 音樂 / 藝術向學生的首選



你就是指揮家

雙手動作影響樂團節奏、力度、情緒。

完整古典曲目

從莫札特到貝多芬，都能親手指揮一段。

視覺效果震撼

音符與能量會從指揮棒流向樂團，非常電影感。

💡 播報員提示：提醒玩家：慢板時手勢要放輕，不然樂團會跟不上節奏。

自選款 B · Nanome

把分子拿在手上 · 理化 / 生物向學生的首選



DNA 雙螺旋在手上

拉大、旋轉、拆解，親眼看清每個鹼基對。

PhD 級工具

全球藥廠、大學研究室實際使用的教學軟體。

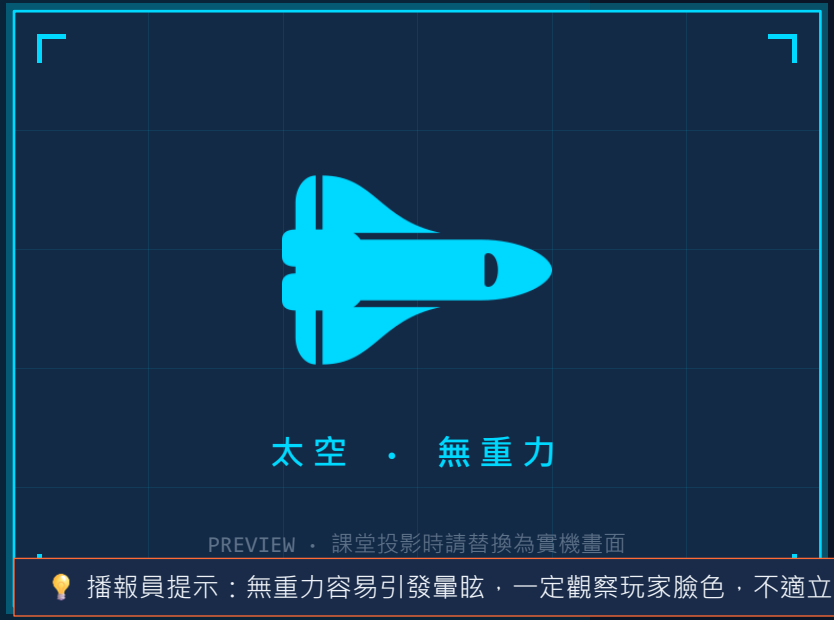
對比不同分子大小

水分子 vs 咖啡因 vs 維他命 C，一目瞭然。

💡 播報員提示：建議玩家找「咖啡因 C8H10N4O2」並和水分子並排比較大小。

自選款 C · Mission: ISS

從觀景窗看地球 · 地科 / 物理向學生的首選



真實國際太空站

依據 NASA 藍圖 1:1 重建的所有艙段。

無重力移動體感

抓牆壁推進，身體會不自覺想找重心。

Cupola 觀景窗時刻

地球從窗外飄過，任何人都會安靜下來。

💡 播報員提示：無重力容易引發暈眩，一定觀察玩家臉色，不適立即暫停。

VirtualSpeech · 全班必玩

14:10–14:30 · 英文 3 分鐘膽量挑戰 · 推銷今天的 MR App



挑戰規則

- 每人 3 分鐘，三人輪完約 10 分鐘
- 題目：用英文推銷今天體驗過的任一款 MR App
- 理組可講 Nanome 的科學價值
- 文組可講 Maestro 的藝術美感
- 播報員記得用手機錄下投影畫面

為什麼這題？

把一整天的體驗轉化成語言輸出 · 也是今日最大的回顧時刻。

06

CROSS-DISCIPLINARY II

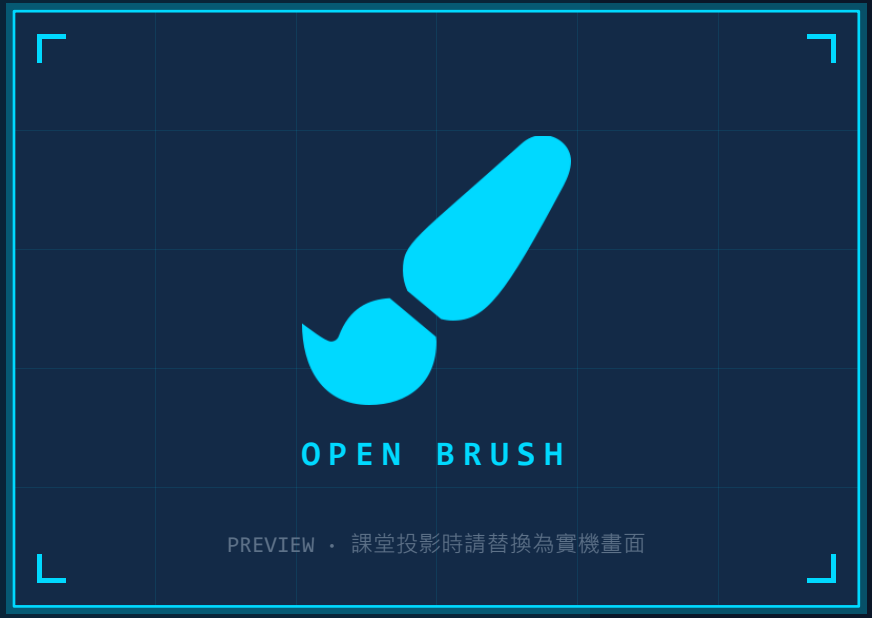
跨界應用 II

14:30 – 15:30

藝術創客與人體解剖

Open Brush · 三人接力創作

14:30–15:00 · 今日最重頭的創客實作 · 做屬於你們組的立體畫



A　主結構

第一位同學 · 10 分鐘 · 畫出整幅作品的空間骨架

B　人物細節

第二位同學 · 10 分鐘 · 加入角色、物件、敘事元素

C　上色特效

第三位同學 · 10 分鐘 · 光暈、火焰、星塵，讓作品發光

播報員用手機錄下整個創作過程。今天的組作品可以帶走。

Human Anatomy VR · 人體觀察

15:00–15:30 · 每人 10 分鐘 · 把人體放大並拆解



可拆解的人體模型

骨骼、肌肉、神經、器官，一層層剝開看。

放大 10 倍觀察

心臟放大到冰箱那麼大，看清瓣膜運動。

比 3D 課本直觀百倍

空間感一旦建立，考試再不會混淆左右。

💡 播報員提示：引導玩家進入心臟內部觀察血流方向——這是課本絕對做不到的。

07

PHYSICAL

極限體感

15:30 - 16:30

身體動起來

Beat Saber · 節奏光劍

15:30–15:50 · 每人 1 首歌換手 · 史上最經典 VR 體感



全球銷量冠軍

VR 遊戲史上最成功的作品，沒有之一。

揮汗指數：★★★★★

三分鐘一首歌下來你會真的喘。

護衛角色最吃重

玩家大力揮舞時最危險，護衛務必專注。

💡 播報員提示：選 Normal 難度 + 流行曲，不要挑戰 Expert 讓自己難堪。

Eleven Table Tennis · 擬真桌球

15:50–16:10 · 每人 5 分鐘 · 業界最真實的物理回饋



真實到職業選手訓練用

中國國家隊實際拿來練球，不誇張。

手把震動回饋強

擊球瞬間的手感真的像撞到球。

AI 對手可調難度

從入門到職業六個等級，你選得到。

💡 播報員提示：玩家會忍不住想退後接球，提醒他前後空間。

Guardian of Realms · 中古武士

16:10–16:30 · 每人 5 分鐘 ·

08

FINALE

派對收尾

16:30 – 17:00

全班派對與終極展示

Lasertag · 全班大亂鬥

16:30–16:45 · 7 人同時連線 · 另 2 人當軍師



玩法設計

7 台機器同開
每組派 1 位玩家，共 7 人大戰

另 2 人軍師
看投影指揮玩家走位、提醒敵人方位

陣亡即換手
死了就下場換下一位同學上

15 分鐘內打越多局越好
贏的那組下課有掌聲

Google Earth VR · 從外太空回操場

16:45–17:00 · 老師台上 Demo · 2–3 位自願者上台體驗



為什麼用這款收尾？

- 全場最大震撼：從太空俯瞰地球
- 導航回到自己學校的操場
- 投影給全班看，共同記憶
- PCVR 最高畫質，非 Quest 獨立版可比

★ 這一刻，你們看到的地球和太空人看到的是同一顆。

WRAP UP

你今天玩了什麼？

15+ 款 App，從破冰到收尾，全部親手體驗

15+ 體驗過的 App	4 支 VR 影片	1 首 Beat Saber 歌
1 幅 3 人合作畫作	3 分鐘英文演講	1 次從太空看地球

GO FURTHER

回家之後怎麼繼續？

今天只是起點，以下是你的下一步



持續玩

買自己的 Quest 3 之前，先到 Meta Store 看哪些 App 適合你。



動手做

下載 Open Brush 繼續創作，作品可上傳到 Sketchfab 分享。



學開發

Unity + XR Interaction Toolkit 是入門首選，YouTube 上免費教學很多。



看深一點

關鍵字：Spatial Computing、3D Gaussian Splatting、WebXR。

END OF JOURNEY · 2026

謝謝你今天的
好奇心與耐心。

你今天體驗的不只是 MR，而是下一個十年。

