

系統簡介

組 別：第 113409 組
專題名稱：健出人生
指導教師：許晉龍
專題學生：11046067 李哲綸、11046061 江承恩、11046070 范立群、11046088 吳丞健

一、前言

本專題想透過健身結合社交的方式，設計出一款不僅可以規劃自身的健身計畫，同時有可以相互分享有關健身及飲食相關的資訊網站，增進彼此的交流，提升健康與人際關係。

二、系統功能簡介

● 個人檔案

健身目標：用戶可以設置自己的健身目標，如減脂、增肌、保持健康等。
健身記錄：自動記錄每次訓練的數據，包括運動類型、時間、卡路里消耗等。

● 社交功能

好友系統：用戶可以添加好友，與朋友互相鼓勵和分享健身經驗。
動態分享：用戶可以發布健身貼文，展示自己的進步。
訓練計劃，提供各類訓練課程，適合不同健身水平的用戶。
健康數據，定期生成健康報告，分析用戶的運動狀況和健康指標。
徽章系統，用戶達成特定目標或完成挑戰後，可以獲得徽章和獎勵。

三、系統使用對象

一般大眾，有塑形瘦身減重、打造肌肉、保持健康需求者

四、系統特色

個性化健身計畫、社交互動、健康數據整合、激勵機制

五、系統開發工具

系統開發環境	
作業系統	Window11
資料庫	Mysql
程式開發技術	
程式語言	Python-flask
API	Fitbit API
文件製作	Microsoft Word
美工編輯	Canva
簡報製作	Canva
介面設計	Figma

六、系統使用環境

PC：Windows 7 以上

七、結論及未來發展

論壇互動及支持:建立一個健身愛好者的社群，讓他們能夠互相交流、分享健身心得，並互相鼓勵和支持，使大家都可以持續運動下去，擁有健康的身體及良好的人際關係。

個人目標設定和追蹤:幫助使用者設定健身目標，並提供相應的追蹤功能，每週檢查自己的運動狀況，以利調整自身的運動計畫。

提供專業資訊和指導:利用 AI 元素，提供專業的資訊及指導，如可以根據使用者的資料和健身目標，提供個人化的健身建議，包括運動計畫、飲食建議及休息安排。