▼表9-1-2-3 個人計畫課表

編號 2-3 檔案名稱 plans.js

目的 加載對應的健身計劃

部分程式碼

    function loadExercisePlan(bodyType, dayOfWeek) {

        console.log(`加載健身計劃，Body Type: ${bodyType}, Day of Week: ${dayOfWeek}`);

        const fitnessPlans = {

            thin: {

                Monday: [

                    { exercise: '俯臥撐', image: '俯臥撐.png' },

                    { exercise: '仰臥起坐', image: '仰臥起坐.png' },

                    { exercise: '登山跑', image: '登山跑.png' }

                ],

                Tuesday: [

                    { exercise: '深蹲', image: '深蹲.png' },

                    { exercise: '弓步蹲', image: '弓步蹲.png' },

                    { exercise: '側棒式支撐', image: '側棒式支撐.png' }

                ],

                Wednesday: [

                    { exercise: '平板支撐', image: '平板支撐.png' },

                    { exercise: '高抬腿', image: '高抬腿.png' },

                    { exercise: '仰臥自行車', image: '仰臥自行車.png' }

                ],

                Thursday: [

                    { exercise: '弓步蹲', image: '弓箭步.png' },

                    { exercise: '單腳硬拉', image: '單腳硬拉.png' },

                    { exercise: '跳躍深蹲', image: '跳躍深蹲.png' }

                ],

                Friday: [

                    { exercise: '波比跳', image: '波比跳.png' },

                    { exercise: '側步蹲', image: '側步蹲.png' },

                    { exercise: '肩膀挺舉', image: '肩膀挺舉.png' }

                ],

                Saturday: [

                    { exercise: '開合跳', image: '開合跳.png' },

                    { exercise: '仰臥腿舉', image: '仰臥腿舉.png' },

                    { exercise: '臀橋', image: '臀橋.png' }

                ],

                Sunday: [

                    { exercise: '休息日：放鬆並進行輕度伸展', image: null }

                ]

            },

        const todayExercises = fitnessPlans[bodyType]?.[dayOfWeek];

        if (dayOfWeek === 'Sunday') {

            // 如果是星期天，顯示休息日

            exerciseTable.innerHTML = `

                <tr>

                    <th>Day</th>

                    <th>Exercise</th>

                </tr>

                <tr>

                    <td>${dayOfWeek}</td>

                    <td>休息日：放鬆並進行輕度伸展</td>

                </tr>`;

            return;  // 不繼續執行後續的邏輯

        }

        if (todayExercises) {

            exercises = [...todayExercises]; // 初始化 exercises

            displayExercise(todayExercises[0], dayOfWeek);

        } else {

            console.error("未找到相應的健身計劃。");

            exerciseTable.innerHTML = `<tr><td>未找到適合的健身計劃</td></tr>`;

        }

    }

▼表9-1-2-3 個人體重圖表

編號 2-3 檔案名稱 profile.js

目的 加載體重歷史

部分程式碼

    function loadWeightHistory() {

        fetch('/get-weight-history')

            .then(response => response.json())

            .then(data => {

                const dates = data.dates;

                const weights = data.weights;

                if (chartInstance) {

                    chartInstance.destroy();  // 重建圖表

                }

                chartInstance = new Chart(weightChartContext, {

                    type: 'line',

                    data: {

                        labels: dates,

                        datasets: [{

                            label: '體重 (kg)',

                            data: weights,

                            borderColor: 'rgba(75, 192, 192, 1)',

                            fill: false

                        }]

                    }

                });

            })

            .catch(error => {

                Swal.fire('錯誤', '無法加載體重歷史', 'error');

            });

    }

▼表12-3 顯示圖表、身高體重輸入

輸入身高體重

一張含有 文字, 螢幕擷取畫面, 字型, 數字 的圖片

自動產生的描述

輸入完身高體重後按下儲存後會存下每天的體重且會算出bmi來決定的當天的計畫

一張含有 螢幕擷取畫面, 圖表, 行 的圖片

自動產生的描述

▼表12-3 顯示計劃開始計畫

一張含有 文字, 螢幕擷取畫面, 多媒體軟體, 軟體 的圖片

自動產生的描述

按下開始計畫後開始做動作，每個動作為一分鐘，中間休息30秒，總共3個動作，執行完成後會顯示今日計畫已完成。

一張含有 文字, 字型, 螢幕擷取畫面, 時鐘 的圖片

自動產生的描述