1. 前言
   1. 背景介紹

近年來台灣人民的生活水準不斷提升加上健康意識抬頭，對於體態的要求也越來越高，開始有了良好的運動習慣。健身需求也隨之提高，在此風氣盛行下，健身運動已然成為台灣的國民運動。此外，健身房也是個社交場所，可在此場所結識各式的族群，相互分享健身資訊。

隨著社群網路的進步，民眾使用社群媒體更加廣泛流行。社群媒體包含許多訊息的來源，消費者利用這些訊息來了解相關產品或服務。然而社群媒體更被視為是一種相互溝通的工具，能夠使用帳戶跟全世界的人相互交流。

因此，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。

* 1. 動機

健身不僅是一種運動，更是維持生活的基本要求。但是當我們設定目標、制定計畫開始運動一段時間後，我們會發現當初開始運動的初衷正在漸漸消散，提不起勁。而一群人運動時，比自己獨立運動更容易被激勵與堅持下去，且有好友在旁邊監督與鼓勵時，會比自己一個人來的更容易且更有動機去突破現在的自己，以達到設定的健身目標，這種「同伴式」的運動方式可以相互激勵，使我們運動時間更長燃燒更多卡路里。

* 1. 系統目的與目標

「健出人生」的系統目的主要是幫助健身愛好者或想踏入健身運動的民眾，可以透過此系統設計一套最適合自己的健身計畫，且可以透過此系統互相分享自己健身的成果及經驗，來增進持續運動的動力。因此本組系統目標為以下幾點:

* 1. 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。
  2. 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。
  3. 提供專業資訊和指導:利用AI元素，提共專業的資訊及指導，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。
  4. 預期成果

在最終的成品中，我們希望可以設計出一款透過AI元素提供使用者客製化的運動計畫，並且透過論壇讓使用者互相討論健身成果及飲食建議。