

國立臺北商業大學

資訊管理系

1 1 3 資 訊 系 統 專 案 設 計

系統手冊



組 別：第 113204 組

題 目：臥推的孩子

指導老師：葉明貴老師

組 長：11236010 李容禎

組 員：11236005 吳佳芸 11236008 林維辰

11236030 李佩穎 11236031 徐立歆

中 華 民 國 1 1 3 年 0 5 月 2 9 日

目錄

第 1 章 前言	7
1-1 背景介紹.....	7
1-2 動機.....	7
1-3 系統目的與目標.....	7
1-4 預期成果.....	7
第 2 章 營運計畫	9
2-1 可行性分析.....	9
2-2 商業模式-Bussiness model	10
2-3 市場分析 STP.....	10
2-4 競爭力分析 SWOT-TOWS	12
第 3 章 系統規格	13
3-1 系統架構.....	13
3-2 系統軟、硬體需求與技術平台	13
3-3 使用標準與工具.....	13
第 4 章 專案時程與組織分工	15
4-1 專案時程：甘特圖.....	15
4-2 專案組織與分工.....	16
第 5 章 需求模型	18
5-1 使用者需求.....	18

5-2 使用個案圖	20
5-3 使用個案描述	21
5-4 分析類別圖	26
第 6 章 設計模型	27
6-1 循序圖(Sequential diagram)	27
6-2 設計類別圖(Design class diagram)	32
第 7 章 實作模型	33
7-1 部屬圖(Deployment diagram)	33
7-2 套件圖(Package diagram)	34
7-3 元件圖(Component diagram)	34
7-4 狀態機(State machine)	35
第 8 章 資料庫設計	40
8-1 資料庫關聯圖	40
8-2 表格及其 Meta data	40

圖目錄

圖 2-2-1、SWOT-TOWS	14
圖 3-1-1、系統架構	15
圖 4-1-1、專案時程	17
圖 5-2-1、使用個案圖	20
圖 5-3-1、驗證登入作業	21
圖 5-3-2、使用者註冊作業	22
圖 5-3-3、修改個人資料作業	23
圖 5-3-4、查詢運動紀錄作業	24
圖 5-3-5、詢問 GPT 作業	25
圖 5-4-1、分析類別圖	26
圖 6-1-1、登入	27
圖 6-1-2、註冊	28
圖 6-1-3、查詢運動紀錄	29
圖 6-1-4、修改會員資料	30
圖 6-1-5、詢問 GPT	31
圖 6-2-1、設計類別圖	32
圖 7-1-1、部屬圖	33
圖 7-2-1、套件圖	34
圖 7-3-1、元件圖	34

圖 7-4-1、登入	35
圖 7-4-2、註冊	36
圖 7-4-3、修改個人資料	37
圖 7-4-4、查詢運動紀錄	38
圖 7-4-5、詢問 GPT	39
圖 8-1-1、資料庫關聯圖	40

表目錄

表 2-3-1、市場分析	12
表 3-2-1、系統軟、硬體需求與技術平台	15
表 3-3-1、開發標準與使用工具	16
表 4-2-1、專案組織與分工	18
表 8-2-1、資料表描述-T01 使用者資訊	40
表 8-2-2、資料表描述-T02 運動紀錄	40
表 8-2-3、資料表描述-T03 性別	41

第 1 章 前言

1-1 背景介紹

近年來，隨著人們對健康意識的提高，健身已成為一種流行趨勢。越來越多的人開始意識到身體和心理健康的重要性，因此健身人數逐漸增加。然而，並不是所有人都選擇透過教練課程來進行健身。許多人選擇自主訓練，依靠自己的意願和資源來達到健身目標，這種趨勢可能是由於教練費用高昂，或者個人更傾向於在自己的時間和地點進行活動。儘管自主訓練有其吸引力，但操作健身器材時缺乏專業知識可能會帶來潛在的危險。因此，提供一個安全的健身環境成為了迫切的需求。

1-2 動機

出於對健身者安全的關注，我們希望創造一個可以協助自主健身者的系統，以創造一個更安全的健身環境。透過提供適當的指導、技巧和安全建議，旨在幫助自主訓練者在沒有專業教練陪同的情況下，更安全地進行健身活動。這個目標的實現不僅可以降低意外傷害的風險，還可以提升健身者的信心和舒適度，讓他們能夠更好地享受健身的樂趣，同時達到健康和體態塑造的目標。

1-3 系統目的與目標

希望可為自主健身者提供支援和指導，以確保他們在進行健身活動時能夠避免受傷並達到預期的健身效果。透過提供詳細的指導和安全提示，幫助使用者正確地使用健身器材，避免潛在的風險並最大程度地減少意外發生的可能性。

1-4 預期成果

1. 降低受傷風險：用戶在使用健身器材時，因缺乏專業指導而受傷的風險顯著降低。
2. 提高健身效果：用戶能夠正確、有效地進行訓練，達到更好的健身效果和目標。
3. 增強健康意識：用戶對自身健康和安全的重視度提升，更加注重正確的健身方法。
4. 提升用戶滿意度：用戶對於自主健身的信心增強，對系統的依賴性和滿意度提高。
5. 擴大用戶群體：吸引更多有健身需求但不願或無法聘請教練的用戶使用系統。
6. 創建支持性社群：建立一個活躍的在線健身社區，用戶能在其中互相支持、分享經驗，提升整體健身氛圍。
7. 數據驅動的健身管理：用戶能夠通過系統提供的數據分析和報告，更好

地了解自身健身狀況，進而做出科學的調整和改進。

8. 推動健身行業發展：系統的成功應用和推廣，有助於促進健身行業的發展，推動更多人加入健身行列。

第2章 營運計畫

2-1 可行性分析

技術可行性

- 設施與設備：評估需要購置的健身房設備以及場地改造的可行性。
- 維護計畫：考慮設備的維護和更新計畫，以及相關的長期成本。
- 技術支持：確保有可靠的技術支持來維護和操作軟體。

經濟可行性

- 成本分析：詳細計算啟動資金，包括設備購置成本、改造費用。

法律可行性

- 法規遵守：研究並理解相關的隱私安全政策。

操作可行性

- 實施專案能力：確保每位成員都有能力執行專案。
- 特殊培訓：健身房內員工能夠熟悉此系統，以便指導來店顧客。
- 維護產品：專案實施後定期對產品進行維護相關服務。

時間可行性

- 時程安排：制定從籌備到啟動專案的詳細時程表，以及各階段的目標和里程碑。

市場可行性

- 市場需求：透過市場調研，確定目標市場對健身房內臥推安全軟體的需求。
- 競爭分析：分析競爭對手，理解市場中相同或類似服務的供應情況。

組織和文化可行性

- 組織架構：設計適合此專案的組織架構，包括決策流程和內部管理。
- 學校參與：計畫如何引入學校參與和支持。

社會可行性

- 社會影響：考慮臥推安全軟體對社會福祉的影響，包括運動器材的使用安全。

風險評估

- 風險識別：識別可能面臨的風險，包括財務風險、市場風險和營運風險。
- 風險緩減措施：發展策略以降低或管理這些風險。

2-2 商業模式-Bussiness model

目標顧客 (Customer Segments)

- 對運動甚至是臥推有極大熱情的所有健身房顧客，不分年齡、性別以及收入。

核心價值 (Value Proposition)

- 以臥推為主，提供安全使用提醒服務，解決顧客操錯不當和危險警告。

通路 (Channels)

- 社交媒體宣傳，包括 IG、臉書等。

顧客關係 (Customer Relationships)

- 建立會員制：記錄顧客使用器材時間。

關鍵資源 (Key Resources)

- 提供產品：需了解臥推的安全使用方法，並知道哪些行為會造成危險。
- 使用產品：教學影片所需的 QRcode、軟體技術

關鍵活動 (Key Activities)

- 糾正姿勢危險與否
- 提供正確姿勢的教學影片

關鍵合作夥伴 (Key Partnerships)

- 健身房
- 學校重訓室

成本結構 (Cost Structure)

- 網頁系統建置、維護成本
- 行銷成本。

2-3 市場分析 STP

S→根據人們生活方式決定其對運動產品或服務的需求高低分群。

1. 不喜歡運動的人
2. 喜歡運動的人(不分室內、戶外)
3. 喜歡室內運動的人
4. 喜歡戶外運動的人

T：目標市場

▼ 表 2-3-1、目標市場

不喜歡運動的人	
需求	不喜歡運動的人對運動和健身相關的產品或服務需求較低。
痛點	可能有健康問題或需要增加活動量，但缺乏運動的動機和興趣。
市場潛力	對 AI 健身姿勢檢測系統的需求有限，因為他們不太可能積極參與健身

	活動。
喜歡運動的人（不分室內、戶外）	
需求	喜歡運動的人有強烈的健身需求，對提高運動效果和避免受傷有較高的興趣。
痛點	希望確保自己的運動姿勢正確，避免因姿勢不當導致的傷害。
市場潛力	這個群體廣泛且需求強烈，是潛在的主要目標市場。
喜歡室內運動的人	
需求	喜歡室內運動的人經常在健身房或家中鍛煉，較為注重設備的使用和訓練姿勢的準確性。
痛點	沒有專業教練指導時，難以確保姿勢正確，容易造成運動傷害。
市場潛力	對 AI 健身姿勢檢測系統需求強烈，尤其在居家健身和自行訓練時。
喜歡戶外運動的人	
需求	喜歡戶外運動的人更傾向於進行如跑步、騎車、登山等活動，可能較少關注健身房內的重量訓練。
痛點	戶外運動需要的裝備和安全措施較多，可能對室內健身輔助系統的需求較低。
市場潛力	對臥推姿勢偵測的需求相對較低，關注點不在重量訓練。

P：市場定位

- 先進技術：突顯 AI 技術的應用，強調系統能精準偵測和分析臥推姿勢。
- 即時回饋：強調系統能夠提供即時的姿勢糾正建議和安全警示。
- 提升訓練效果：幫助使用者優化訓練姿勢，提升運動效果。
- 安全保障：透過即時監測和警示，減少受傷風險，提升訓練安全性。

- 便利性：在家中或任何地方都可以使用，無需依賴專業教練。
- 個人健身使用者：針對個人健身愛好者，強調系統能夠在沒有教練指導的情況下提供專業的姿勢糾正。
- 健身教練：針對健身教練，強調系統可以作為輔助工具，提高教學效率和學員滿意度。

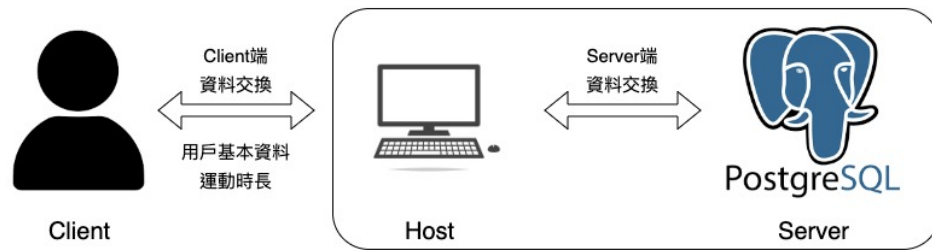
2-4 競爭力分析 SWOT-TOWS

<div>Internal factors</div> <div>External factors</div>	Strengths (S) <ul style="list-style-type: none"> • S1. 技術先進 • S2. 安全保障 • S3. 使用者便利 	Weakness (W) <ul style="list-style-type: none"> • W1. 技術成本 • W2. 使用者依賴 • W3. 市場認知 • W4. 技術限制
Opportunities (O) <ul style="list-style-type: none"> • O1. 健身市場成長 • O2. 健康意識提高 • O3. 技術發展 • O4. 合作機會 	S-O strategies <ul style="list-style-type: none"> • SO.1. 運用科技優勢 • SO.2. 推廣合作 	W-O strategies <ul style="list-style-type: none"> • WO.1. 品牌推廣 • WO.2. 使用者教育
Threats (T) <ul style="list-style-type: none"> • T1. 競爭激烈 • T2. 技術變化 • T3. 使用者隱私疑慮 • T4. 經濟不確定性 	S-T strategies <ul style="list-style-type: none"> • ST.1. 技術護城河 • ST.2. 隱私權保護 	W-T strategies <ul style="list-style-type: none"> • WT.1. 優化成本 • WT.2. 快速迭代

▲圖 2-4-1、SWOT-TOWS

第 3 章 系統規格

3-1 系統架構



▲圖 3-1-1、系統架構

3-2 系統軟、硬體需求與技術平台

▼ 表 3-2-1、系統軟、硬體需求與技術平台

軟、硬體需求	
作業系統	無限制
版本	無限制
處理器	建議雙核心以上
螢幕解析度	建議 360 x 640 以上
行動需求	
網路需求	Wi-Fi、行動網路
應用系統	任意瀏覽器(建議 google chrome)

3-3 使用標準與工具

- Django

Django 是一個高級的 Python 網路框架，可以快速開發安全和可維護的網站。由經驗豐富的開發者構建，Django 負責處理網站開發中麻煩的部分，因此你可以專注於編寫應用程序，而無需重新開發。

- Bootstrap

Bootstrap 是一個由 HTML、CSS 和 JavaScript 寫成的前端框架，核心的設計目標是達成 RWD 響應式與行動優先，也就是讓你的網站排版可以自動適應螢幕大小。它預先做好一套網站的基礎建設，讓你能在框架的基礎上進行開發，不需要再去煩惱瑣碎的設定。

▼ 表 3-3-1、開發標準與使用工具

系統開發環境	
作業系統	Windows 10、Windows 11、MacOS
資料庫	PostgreSQL
伺服器	DBeaver
系統開發技術	
開發環境	Pycharm、Jupyter
系統語言	HTML5、CSS、Python、java script
網站框架	Django、Bootstrap
專案管理平臺	
專案管理	Github、Fork
檔案存放	Github、Google Drive
設計工具	
UI/UX	Adobe Illustrator、Adobe Photoshop
文件	Microsoft Word、draw.io
簡報	Microsoft PowerPoint

第 4 章 專案時程與組織分工

4-1 專案時程：甘特圖

項目 \ 時間	2023年				2024年									
	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
主題尋找與訂定														
技術及資料蒐集														
功能架構														
AI健身實時偵測														
AI人臉辨識														
介面設計														
資料庫建置														
前端程式撰寫														
後端程式撰寫														
前後端整合														
文件製作														

▲圖 4-1-1、專案時程

4-2 專案組織與分工

▼ 表 4-2-1、專案組織與分工

●主要負責人 ○次要負責人

項目/組員		11236005 吳佳芸	11236008 林維辰	11236010 李容禎	11236030 李佩穎	11236031 徐立歆
後端開發	資料庫建置	●		○		
	伺服器架設	○		●		
	資料庫連接	○		●		
	AI 健身實時偵測-姿勢偵測		●		○	
	AI 健身實時偵測-姿勢糾正		●			
	AI 健身實時偵測-次數計算		●			
	AI 健身實時偵測-危險偵測		●			
	AI 人臉辨識				●	○
	登入/登出	○		●		
	註冊	○		●		
	個人資料編輯	○		●		
	時間抓取	●		○		
	GPT 智慧問答				●	○
前端開發	主頁	●		○		
	登入	○		●		
	註冊	○		●		
	個人資料	○		●		
	QRCode 影片	●		○		
	運動紀錄	●		○		
	開發人員	●		○		
	AI 健身實時偵測	○	●	○		
	GPT 智慧問答	○		○		●
美術設	UI/ UX	●		○		
	Web 介面設計	●		○		
	色彩設計	●		○		

計	Logo 設計				○	●
	素材設計				●	○
文件 撰寫	統整			●		
	第 1 章 前言			●		
	第 2 章 營運計畫			○		●
	第 3 章 系統規格					●
	第 4 章 專題時程與 組織分工			●		
	第 5 章 需求模型	●				
	第 6 章 <u>程序或設計</u> 模型				●	
	第 7 章 <u>資料或實作</u> 模型		●		○	
	第 8 章 資料庫設計					●
報告	簡報製作	○		○	●	

第 5 章 需求模型

5-1 使用者需求

功能需求：

1. 用戶管理

- 使使用者可對自己帳號進行控管
- 管理者可對其他帳號進行控管

1.1. 使用者

- 為一般使用者，僅可操作自己的帳號

1.1.1. 註冊

- 初次使用者須先透過此功能在系統中建立專屬帳號，方可使用

1.1.2. 登入

- 使用者要使用危險偵測、教學等功能時，須先登入確認身分

1.1.3. 登出

- 使用者若使用完器材要離開系統時，可透過此功能登出帳號，避免帳號外洩也方便下一位使用者使用。

1.1.4. 使用者設定

- 使用者可自行修改名稱及密碼等資訊

1.2. 管理者

- 系統開發者可對他人帳號進行操作

2. 運動偵測

- 當使用者開始運動時，系統會偵測使用者運動狀態及時長

2.1. 危險偵測

- 當使用者開始臥推時偵測其是否處於危險狀態
- 當使用者處於危險狀態發出鳴聲通知周圍人士與管理者

2.2. 臥推姿勢偵測

- 當使用者開始臥推，系統會偵測使用者姿勢是否正確

2.2.1 姿勢改善建議

- 當使用者姿勢不正確，系統會給予改善建議
- 掃描 QRcode 可查看正確示範影片

3. 運動紀錄

- 使用者可查看臥推時長紀錄

3.1 運動時長

- 使用者可查看臥推時長及一下臥推所花費之時長

3.2 平均運動時長

- 使用者可查看一下臥推所花費之平均時長

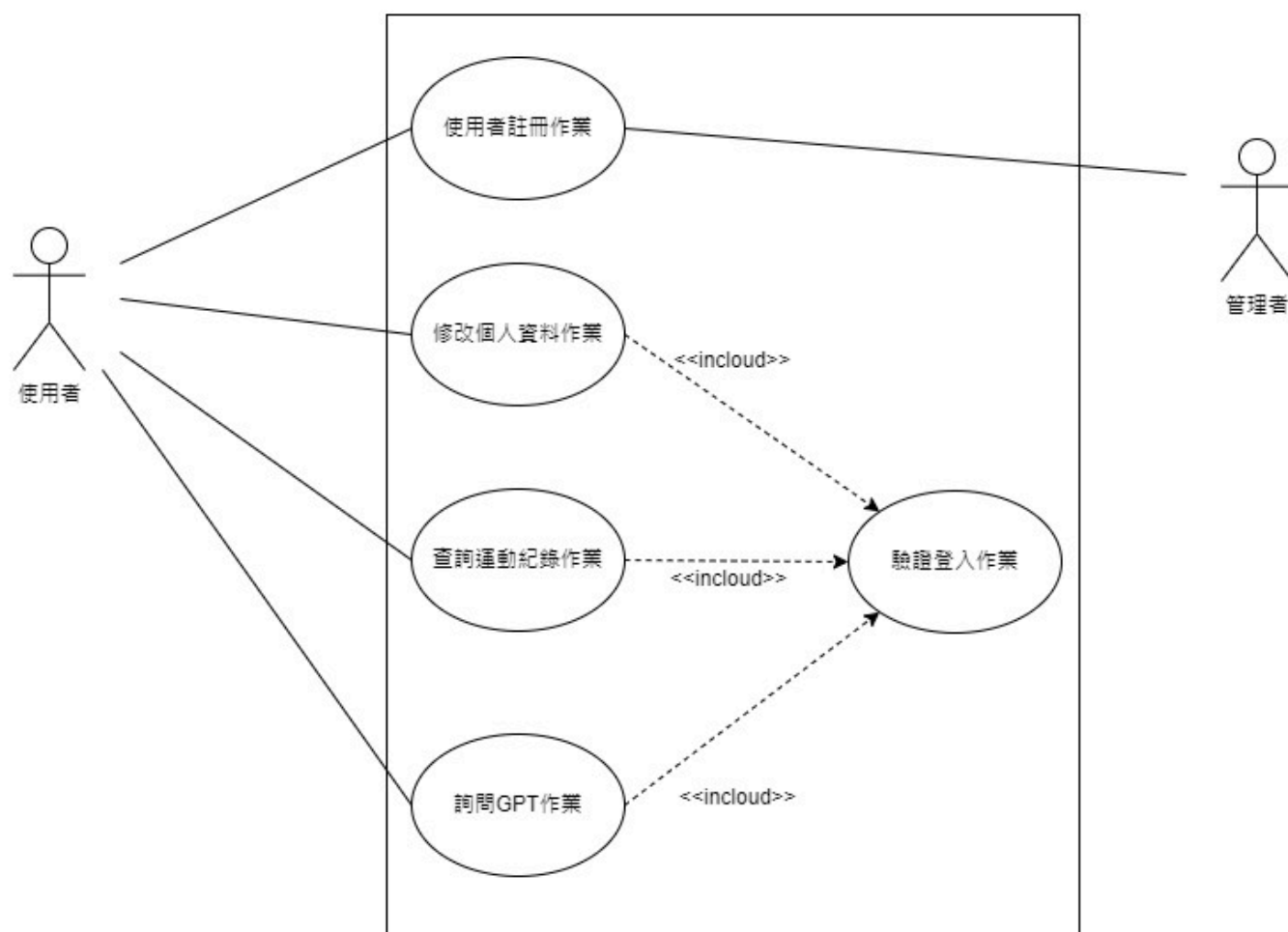
4. 智能運動知識問答

- 使用者可詢問智能機器人運動相關知識

非功能需求：

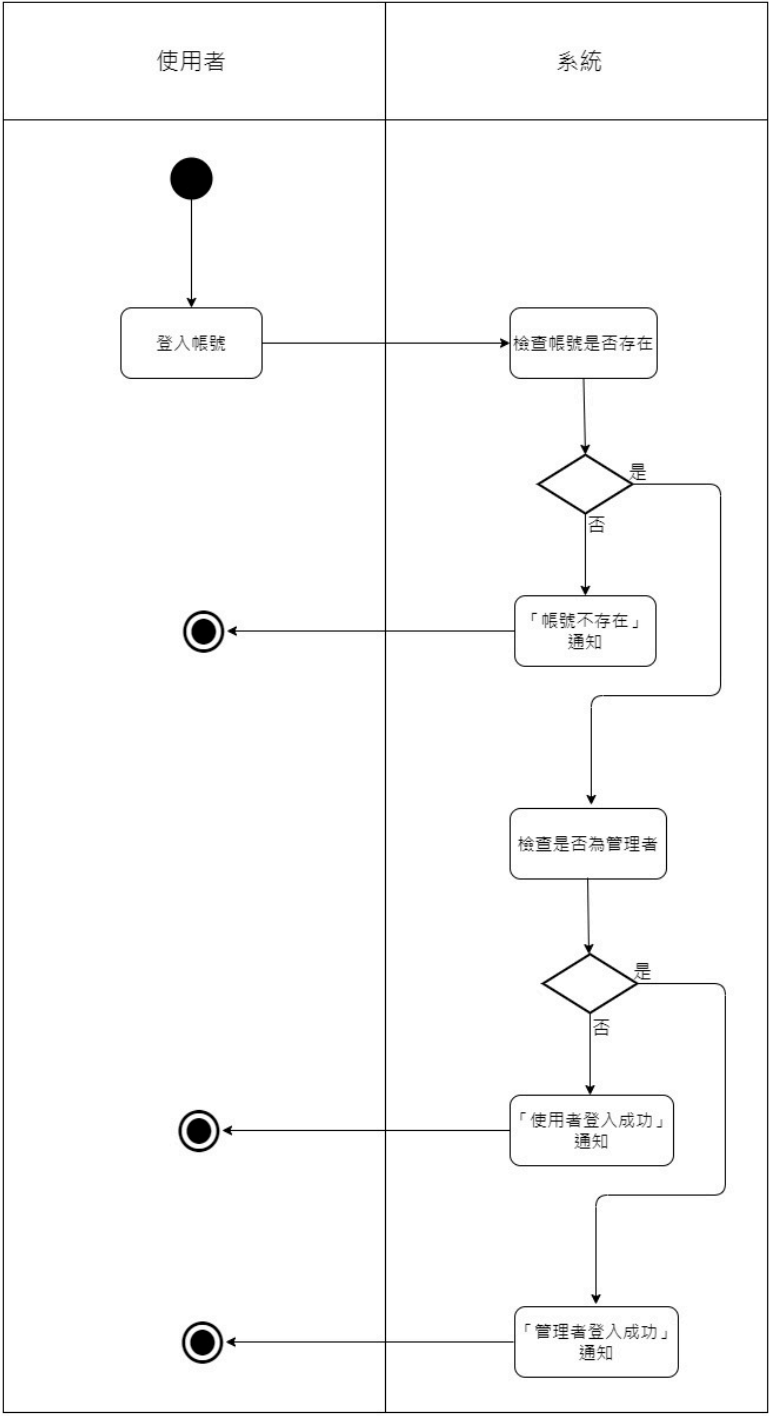
1. 因為主要為網頁版，故需在有連接到可用網路的情況下進行搜尋。
2. 需使用有網路連線之行動裝置

5-2 使用個案圖

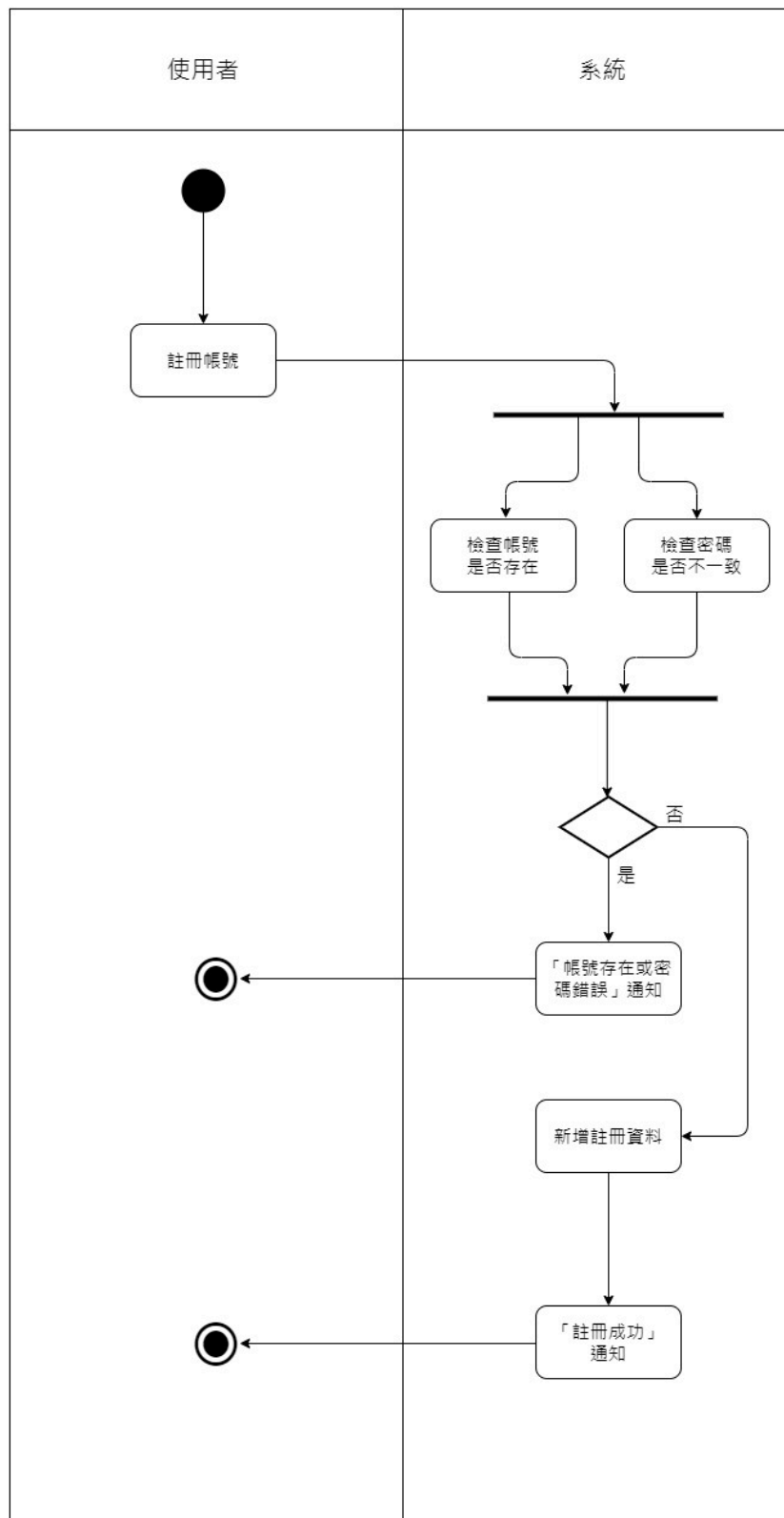


▲圖 5-2-1、使用個案圖

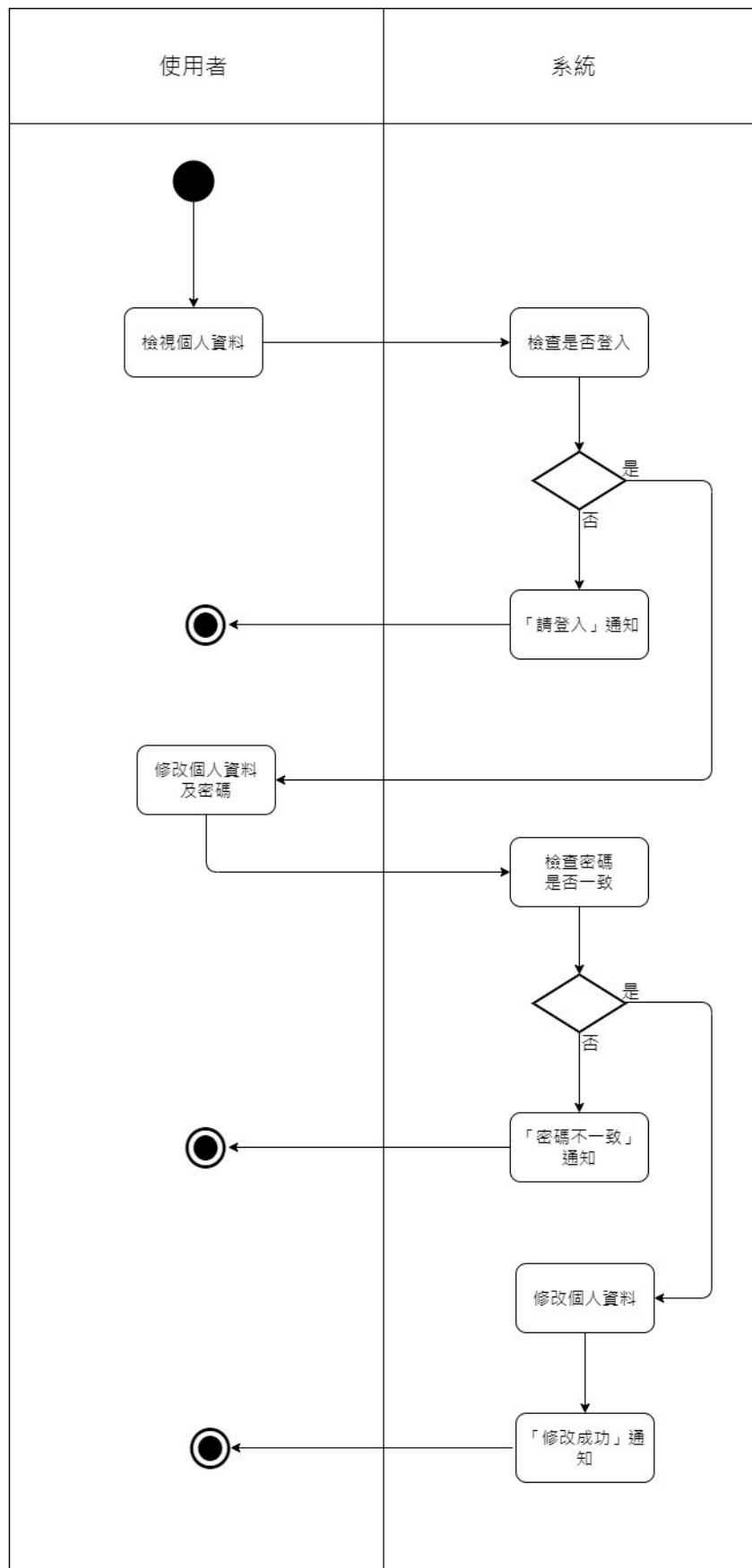
5-3 使用個案描述



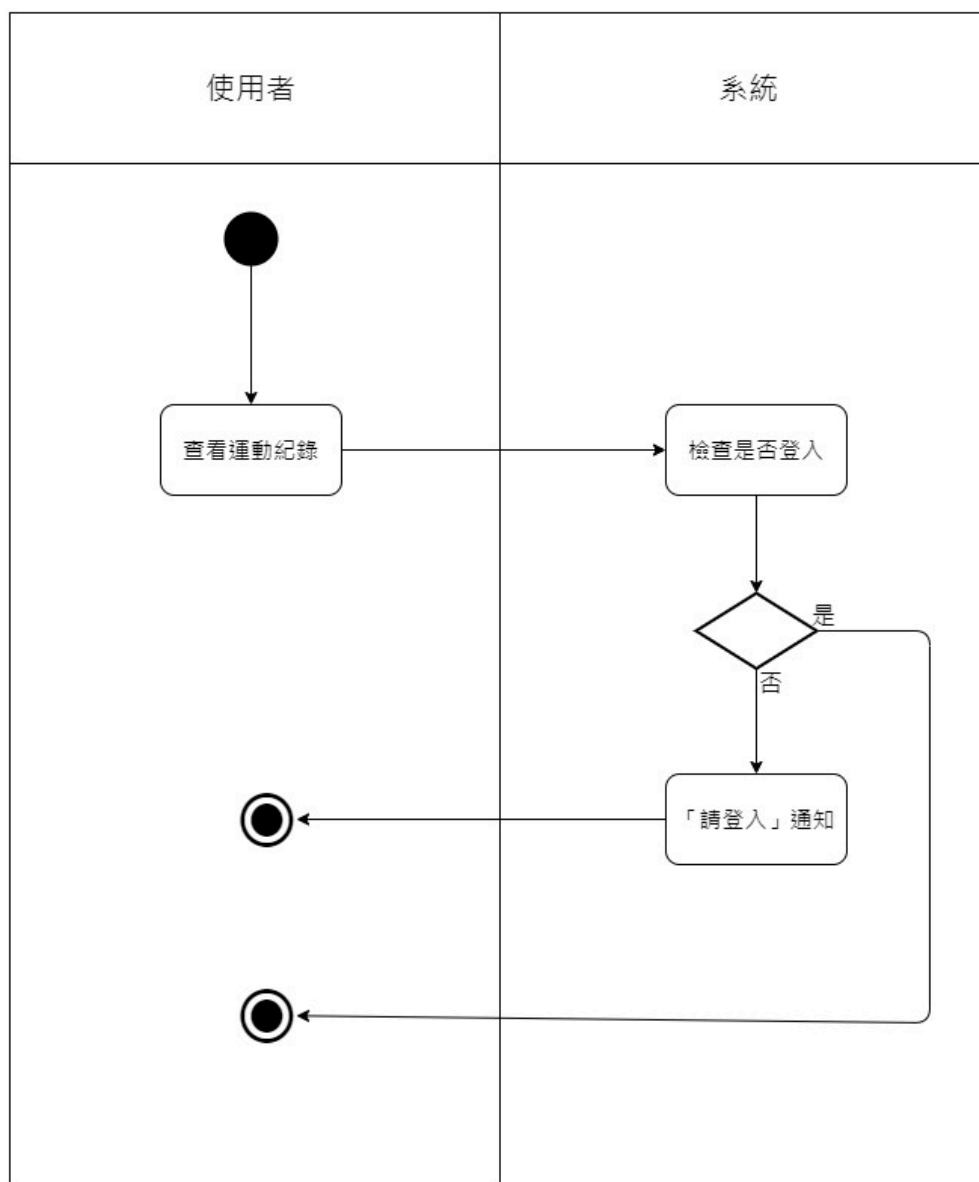
▲圖 5-3-1、驗證登入作業



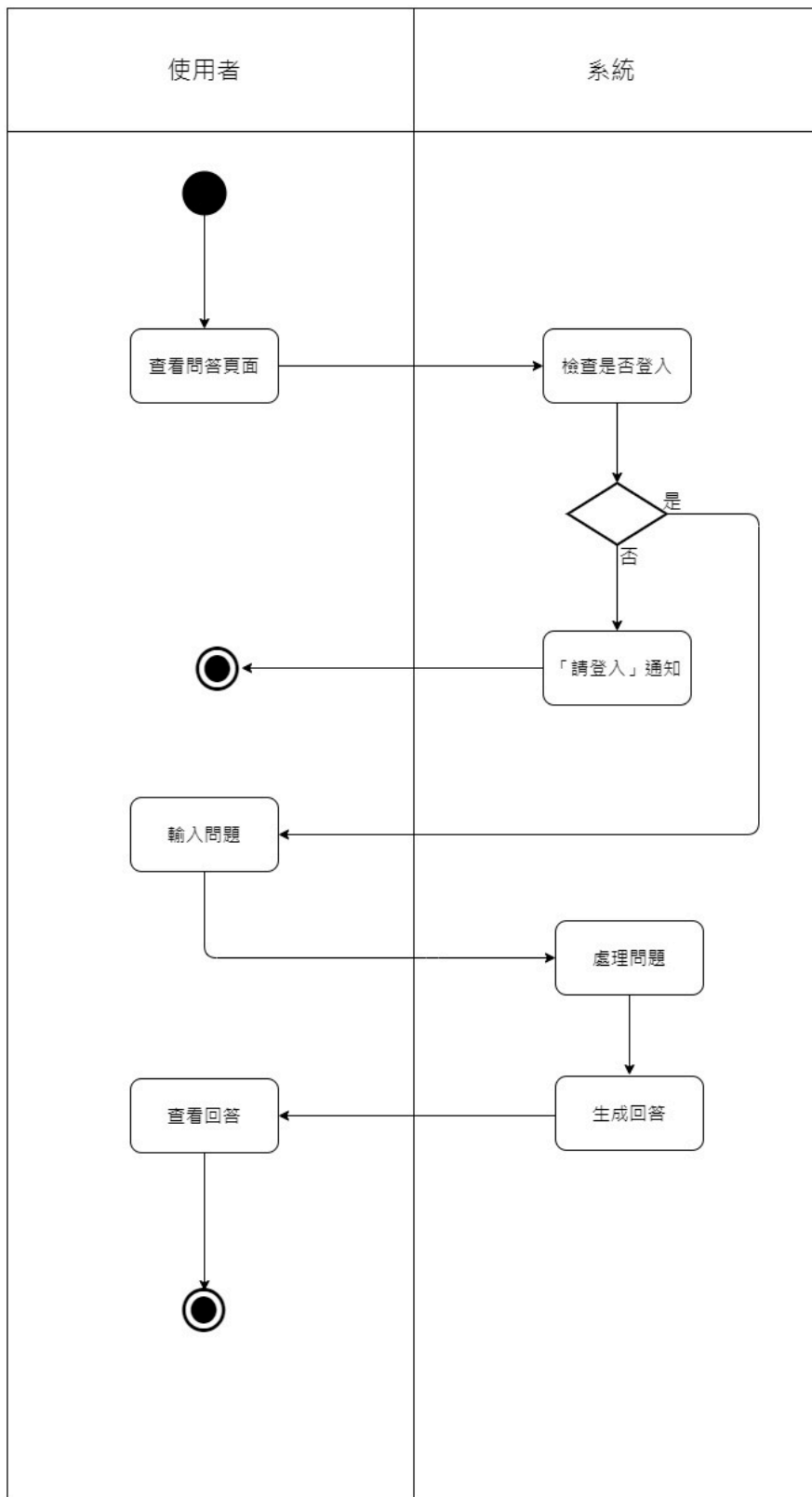
▲圖 5-3-2、使用者註冊作業



▲圖 5-3-3、修改個人資料作業

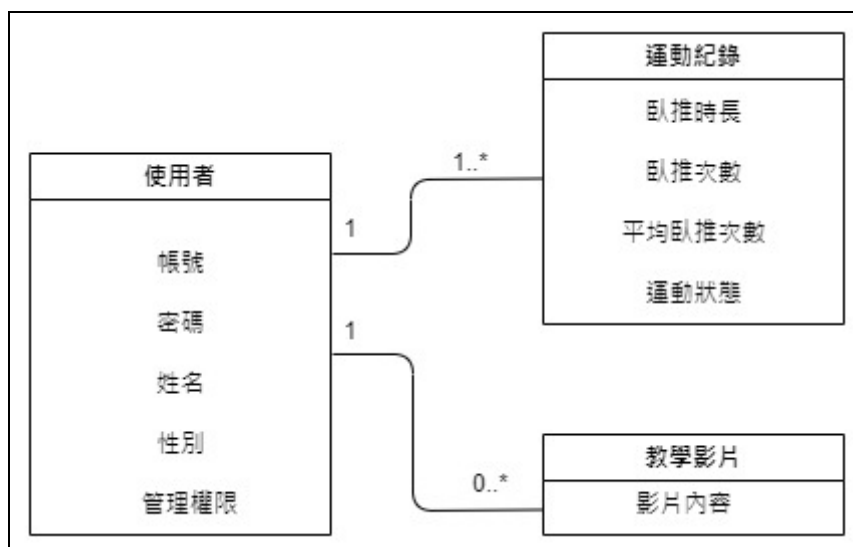


▲圖 5-3-4、查詢運動紀錄作業



▲圖 5-3-5、詢問 GPT 作業

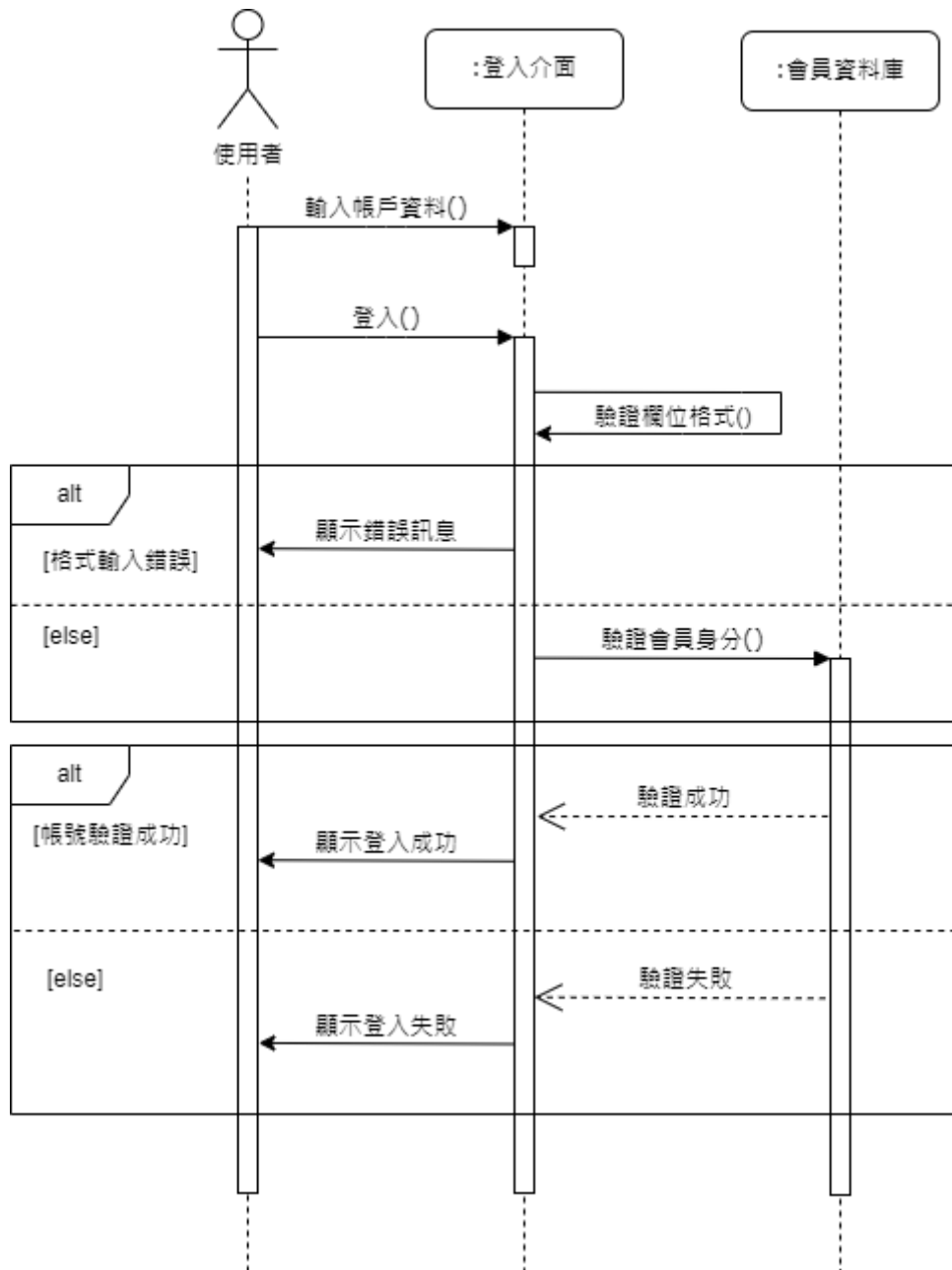
5-4 分析類別圖



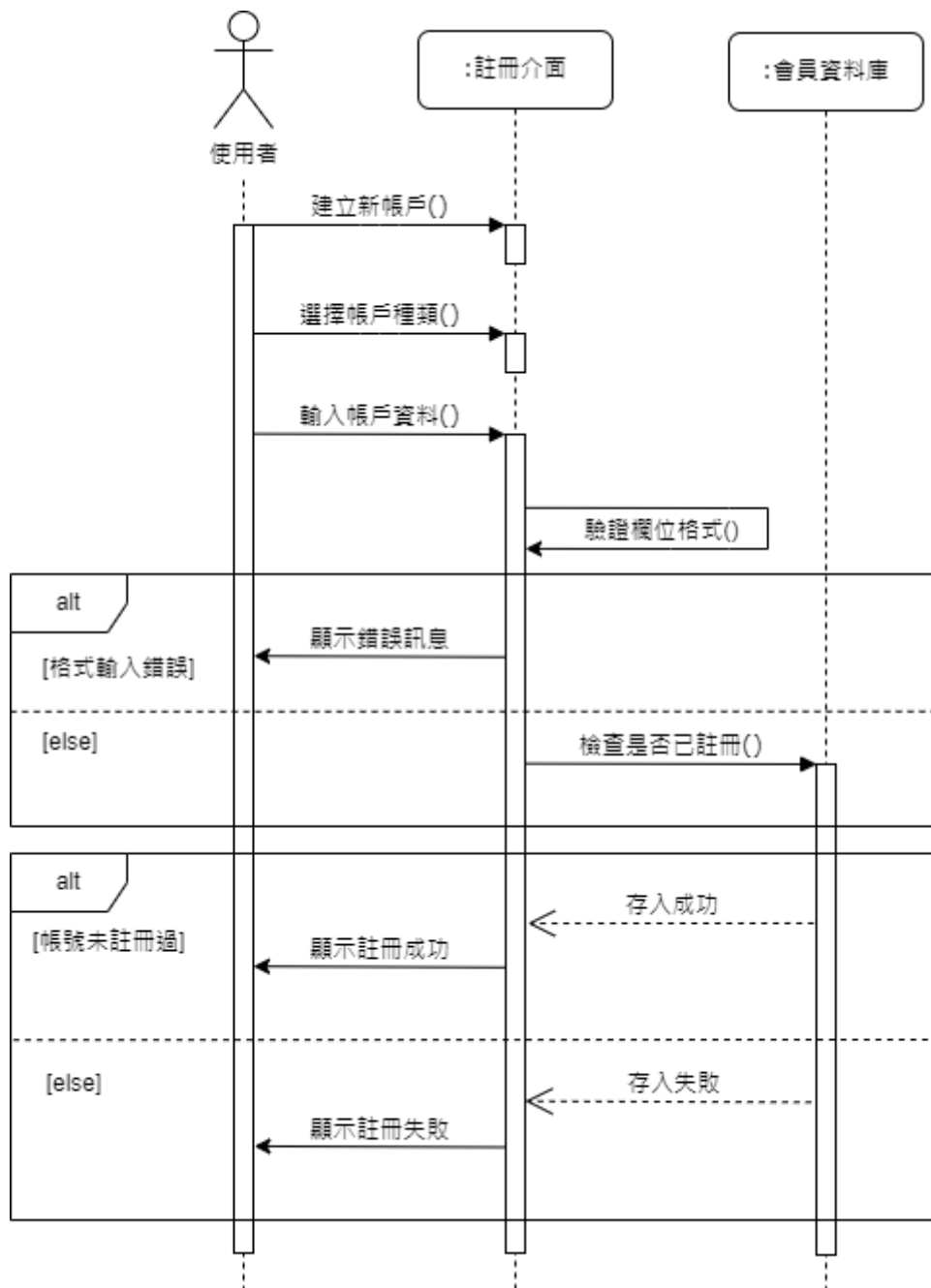
▲圖 5-4-1、分析類別圖

第 6 章設計模型

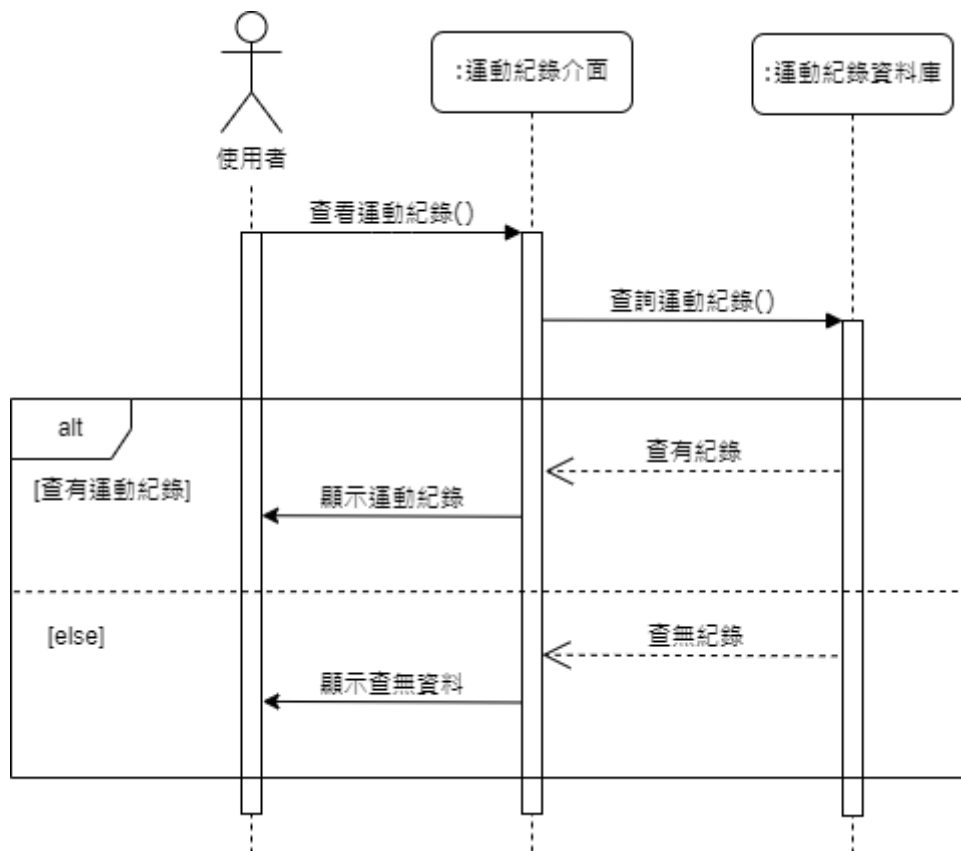
6-1 循序圖(Sequential diagram)



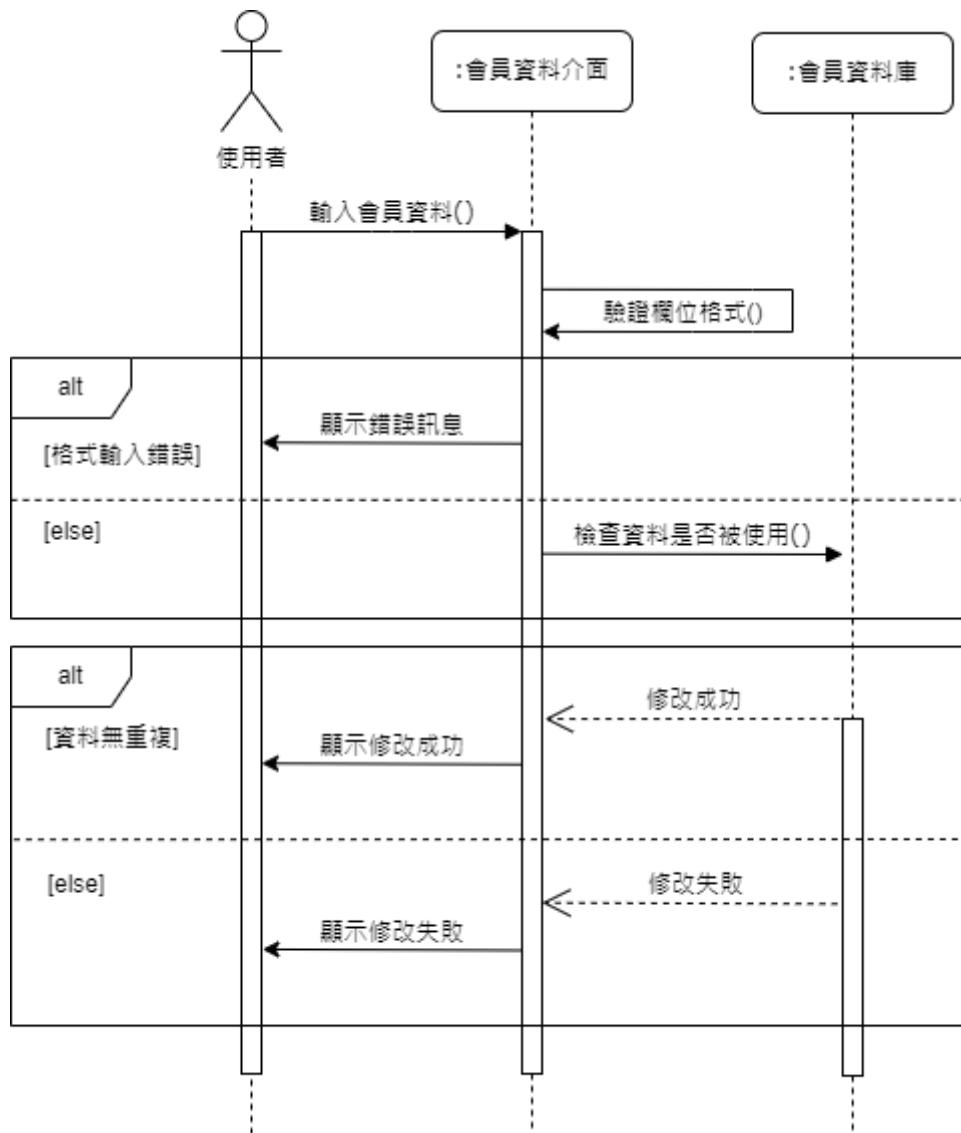
▲圖 6-1-1、登入



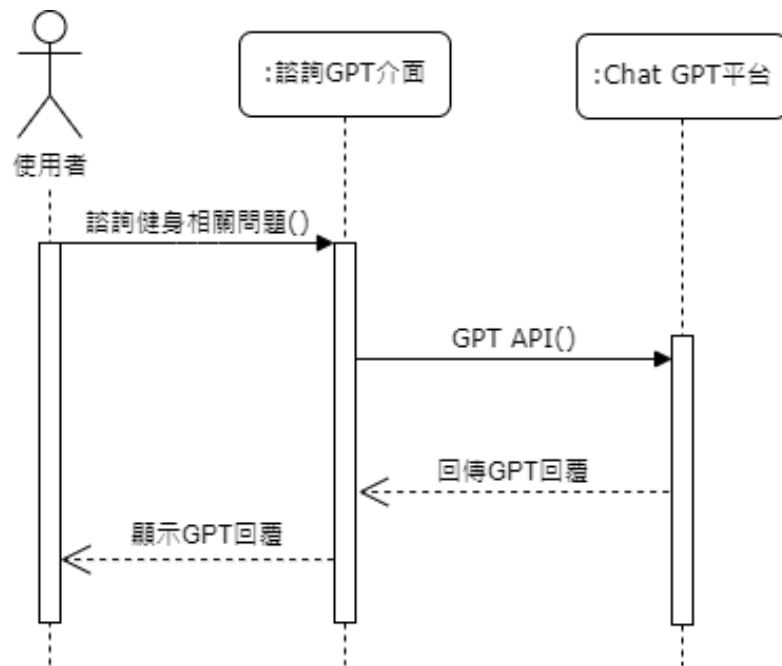
▲圖 6-1-2、註冊



▲圖 6-1-3、查詢運動紀錄

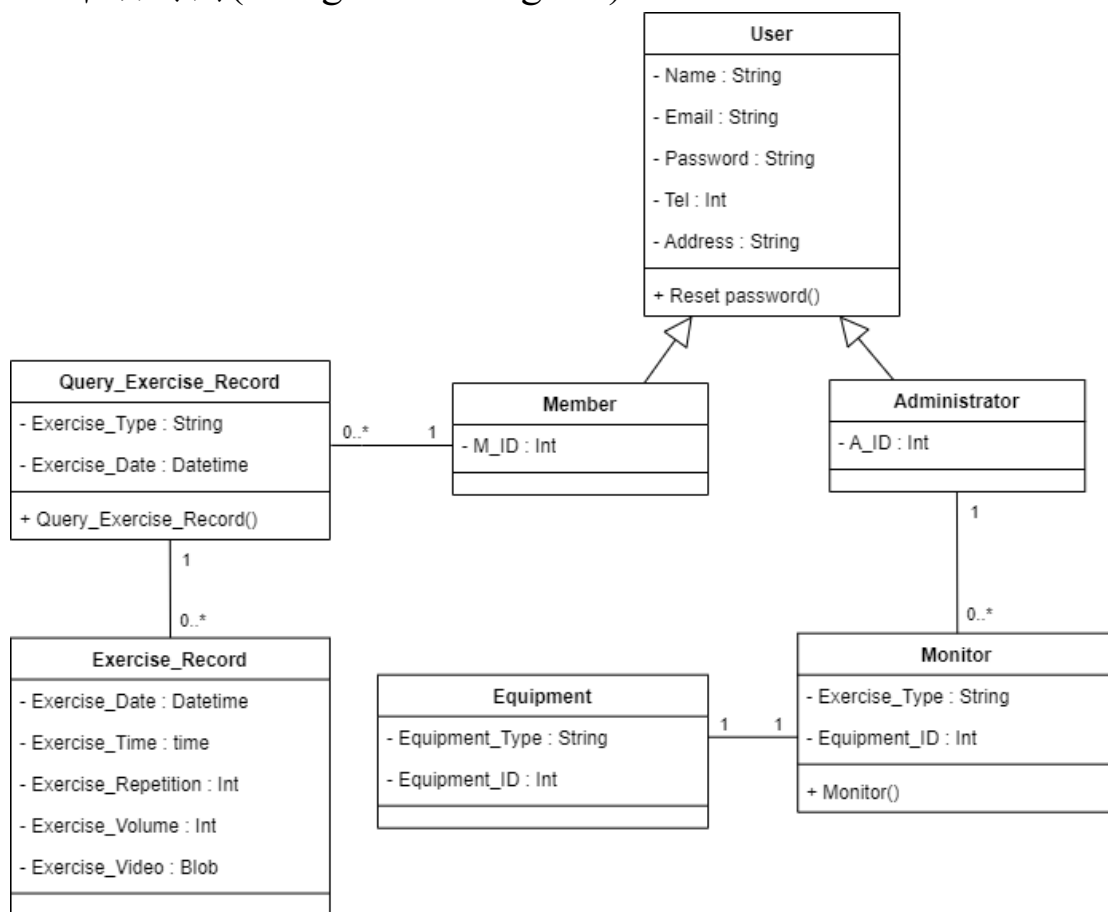


▲圖 6-1-4、修改會員資料



▲圖 6-1-5、詢問 GPT

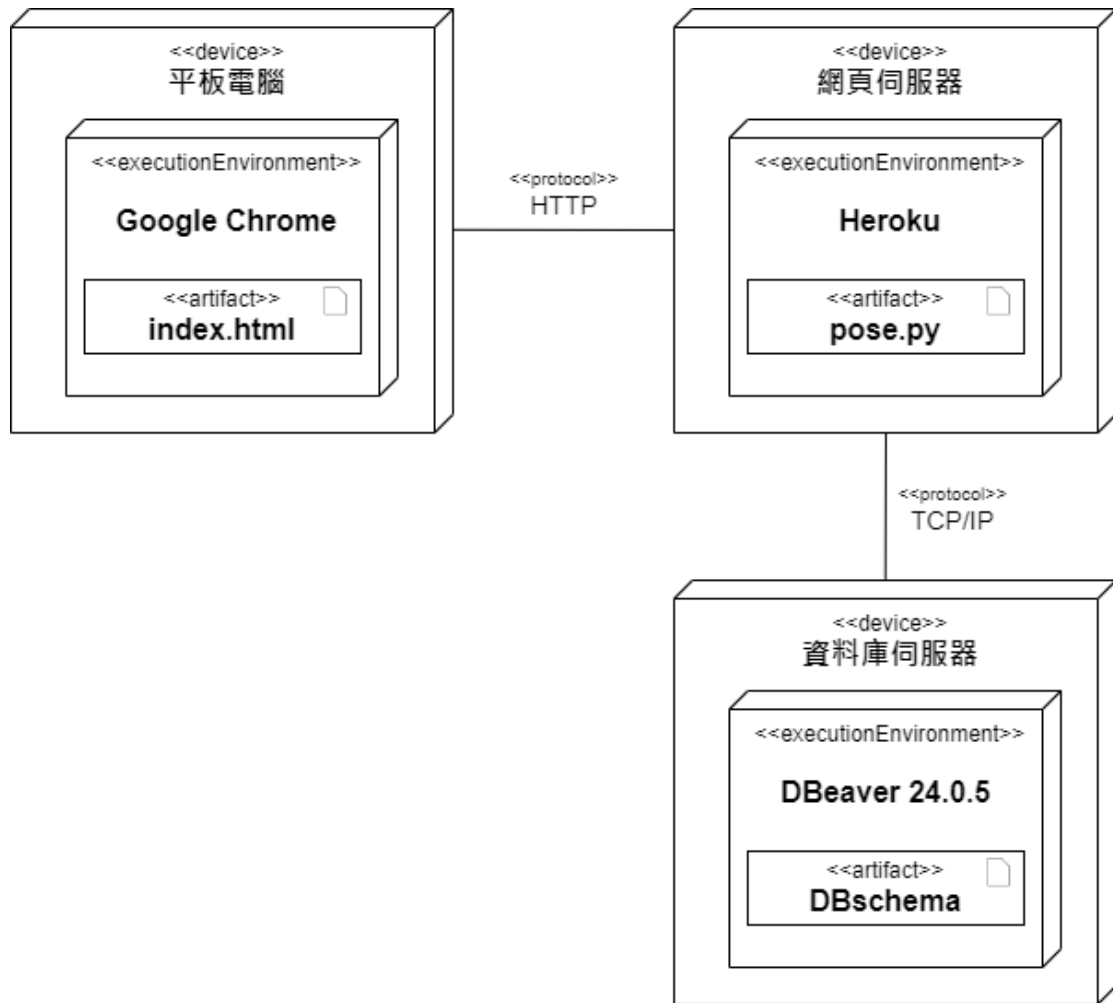
6-2 設計類別圖(Design class diagram)



▲圖 6-2-1、設計類別圖

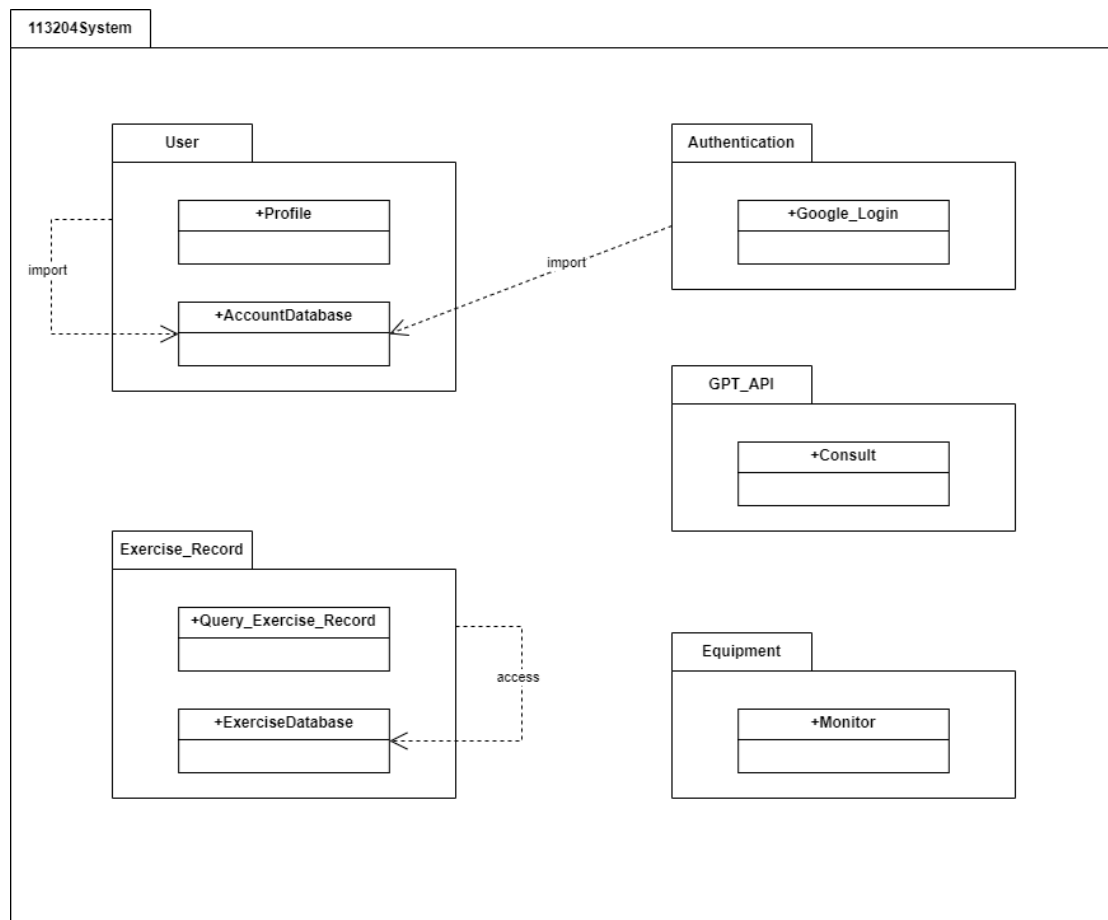
第 7 章實作模型

7-1 部屬圖(Deployment diagram)



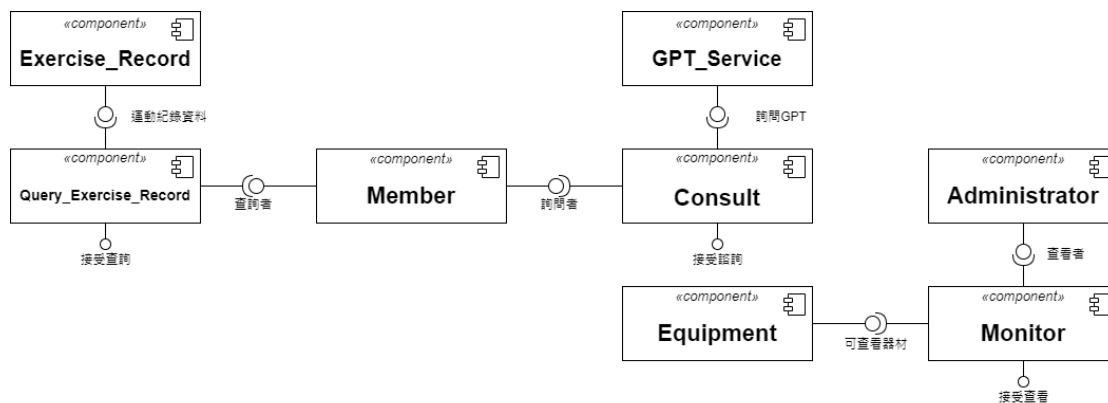
▲圖 7-1-1、部屬圖

7-2 套件圖(Package diagram)



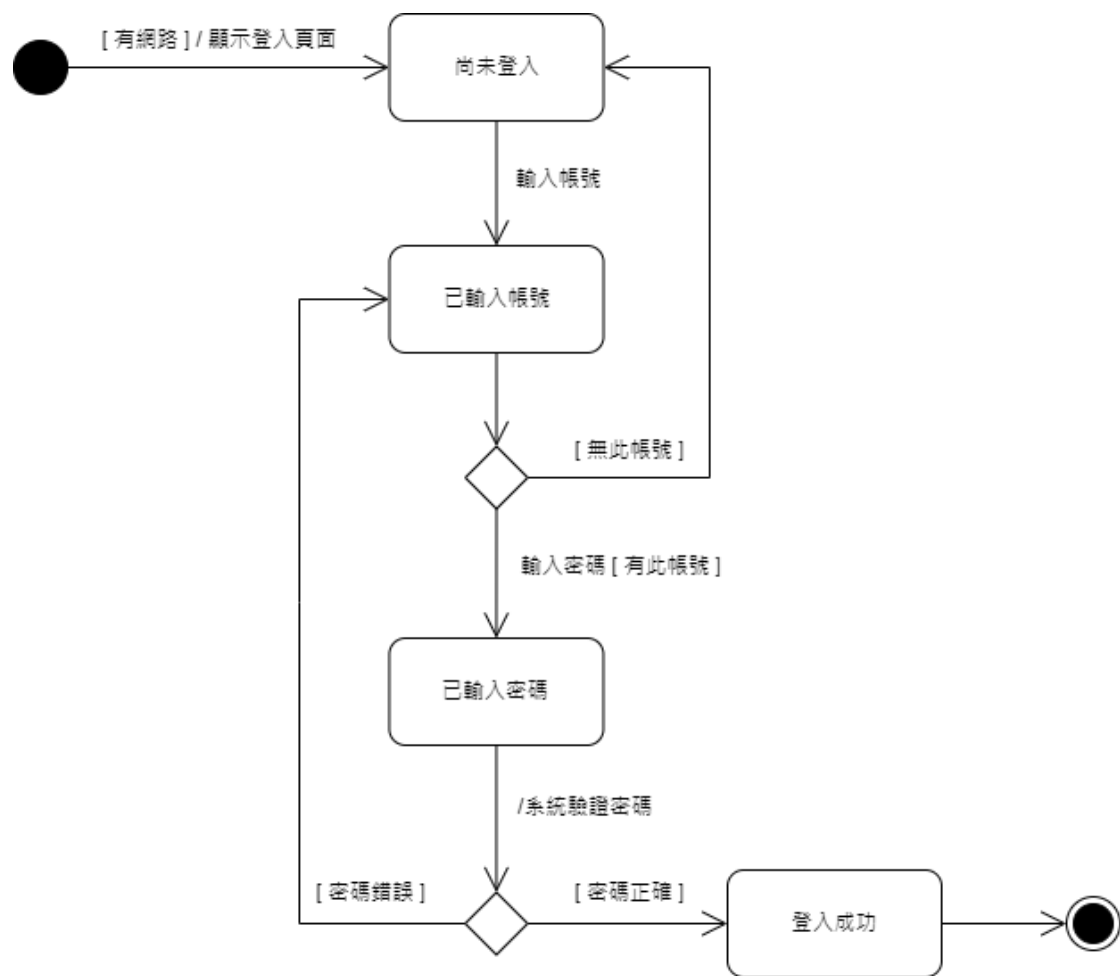
▲圖 7-2-1、套件圖

7-3 元件圖(Component diagram)

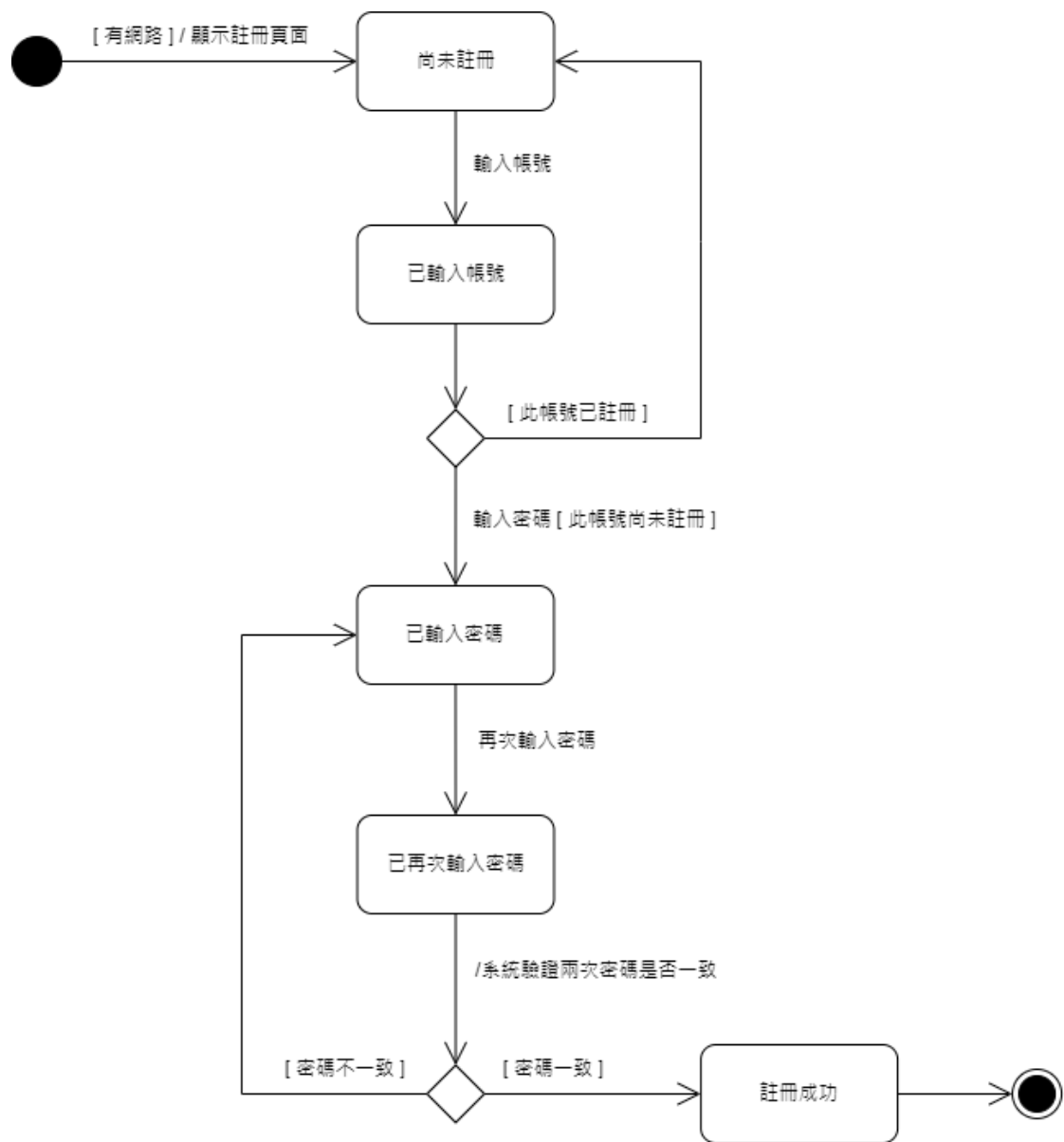


▲圖 7-3-1、元件圖

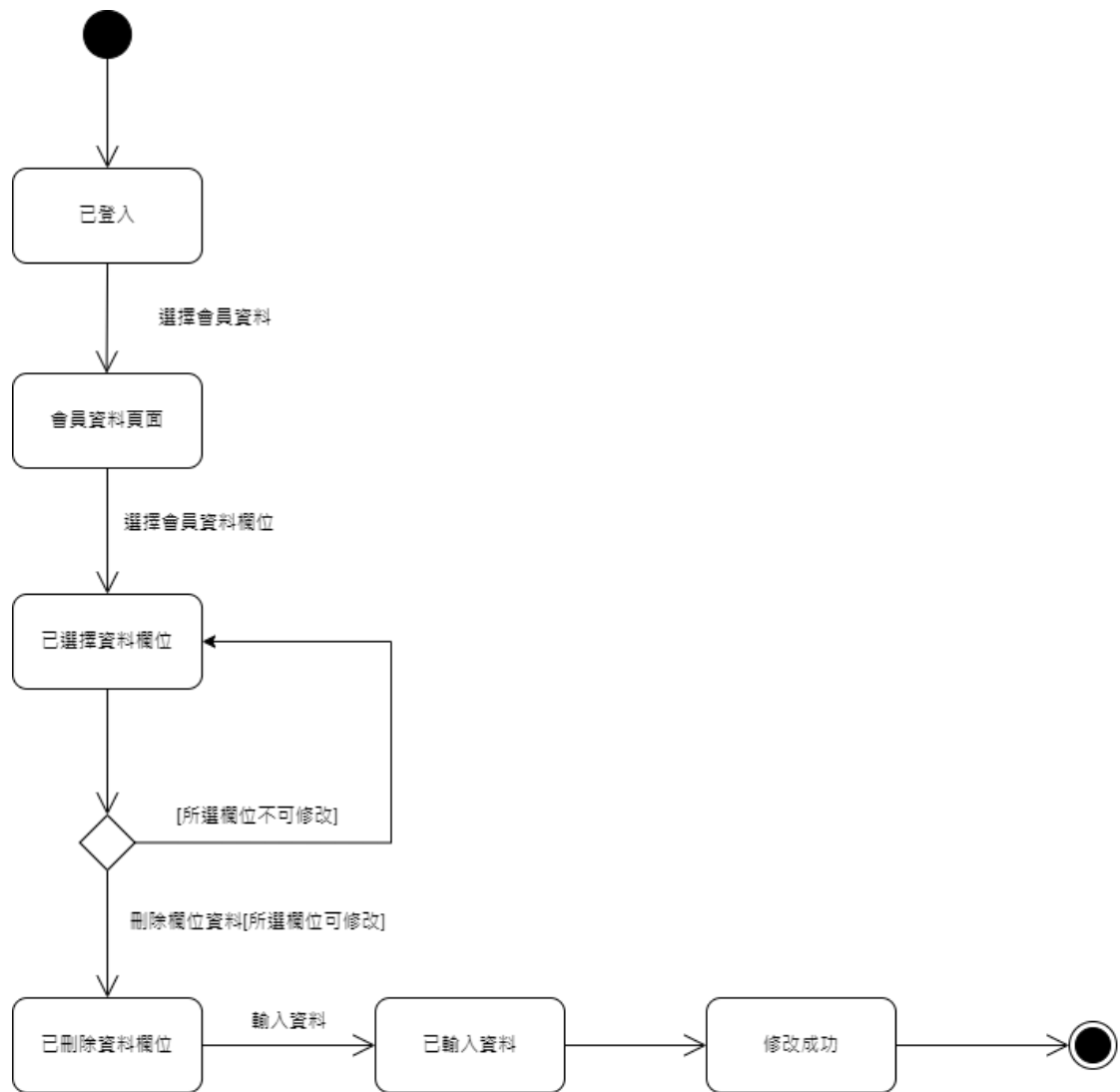
7-4 狀態機(State machine)



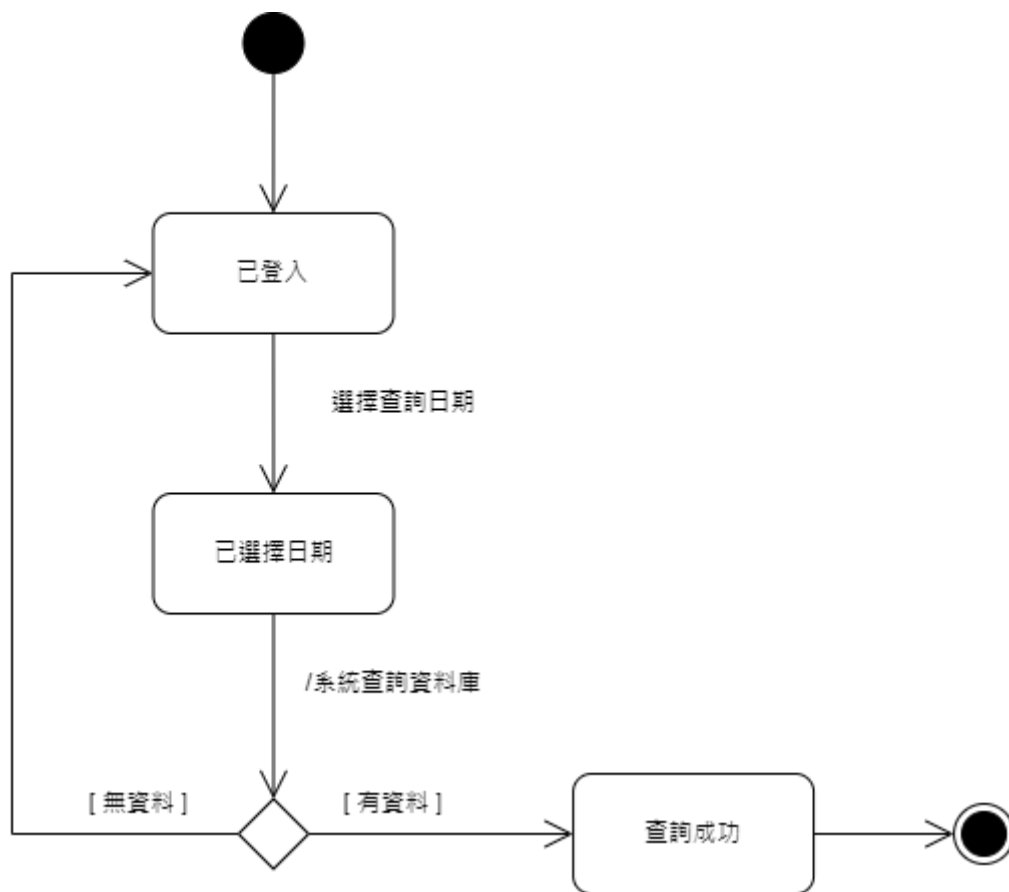
▲圖 7-4-1、登入



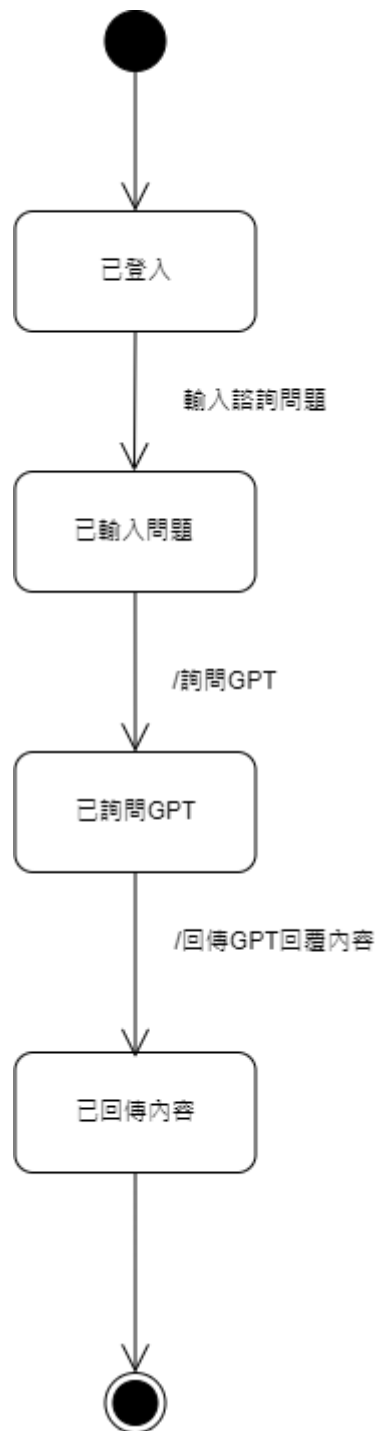
▲圖 7-4-2、註冊



▲圖 7-4-3、修改個人資料



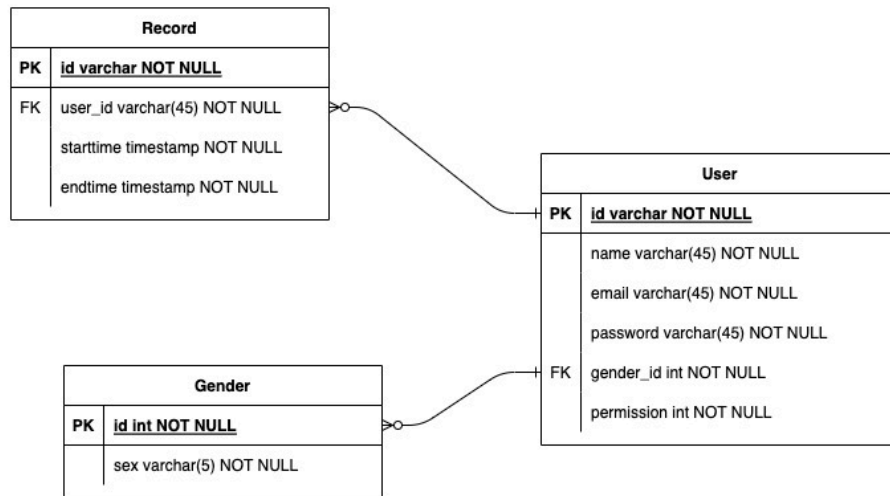
▲圖 7-4-4、查詢運動紀錄



▲圖 7-4-5、詢問 GPT

第 8 章 資料庫設計

8-1 資料庫關聯圖



▲圖 8-1-1、資料庫關聯圖

8-2 表格及其 Meta data

▼ 表 8-2-1、資料表描述-T01 使用者資訊

Field Name	Table Name	Caption
id	User	使用者編號
name	User	使用者名稱
email	User	帳號
password	User	密碼
gender_id	User	性別
permission	User	權限

▼ 表 8-2-2、資料表描述-T02 運動紀錄

Field Name	Table Name	Caption
id	Record	記錄編號
User_id	Record	使用者帳號
starttime	Record	開始時間
endtime	Record	結束時間

▼ 表 8-2-3、資料表描述-T03 性別

Field Name	Table Name	Caption
id	Gender	流水號
sex	Gender	性別