

My Swim Diary APP

Last updated 12/24

註冊頁面



註冊頁面

在按下【確定儲存】之前若有欄位沒有填寫
就會顯示右圖中的提醒



2:40

使用者名稱 username

使用者名稱為必填項目

帳號 Account

帳號為必填項目

密碼 Password

密碼為必填項目

確認密碼 Confirm Password

確認密碼為必填項目

電子郵件 Email

電子郵件為必填項目

選擇類別

請選擇身份類別

確定儲存

取消



2:56

Andy

Andyaccount

...

...

andy@gmail.com

游泳教練

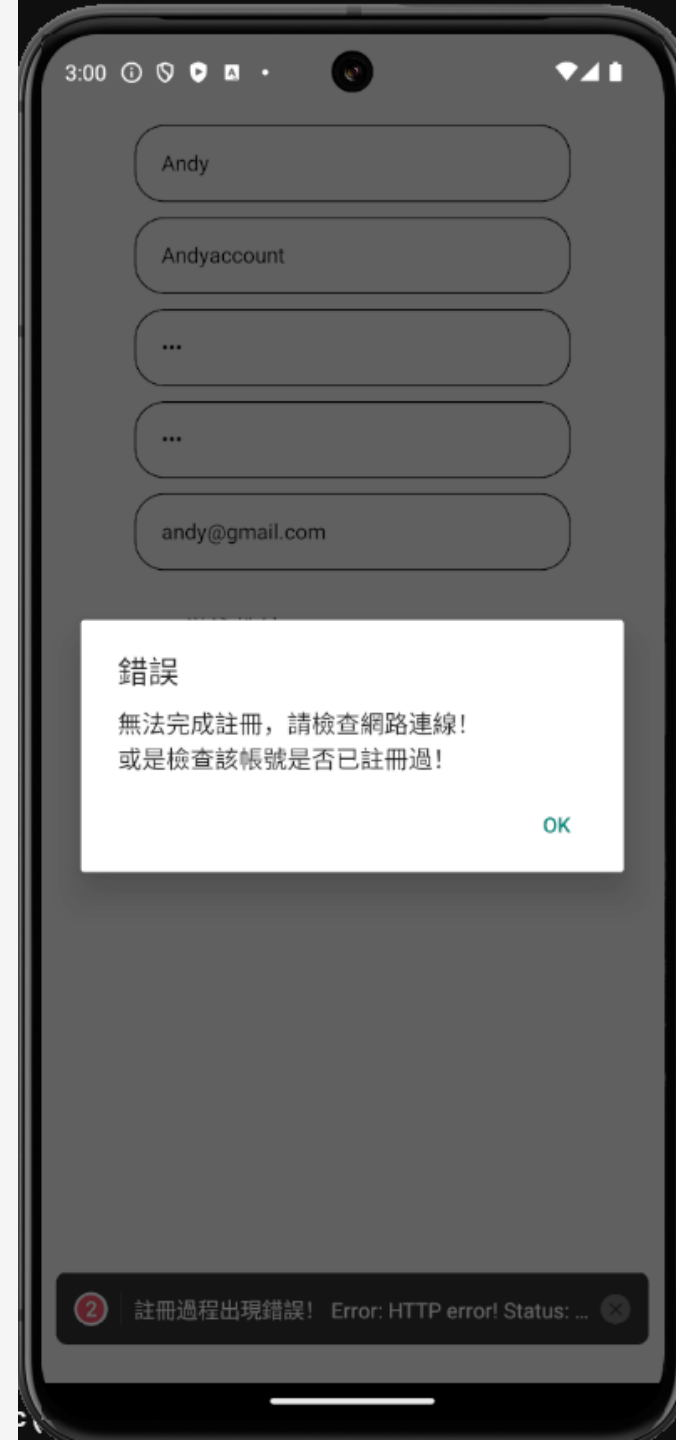
確定儲存

取消

註冊頁面

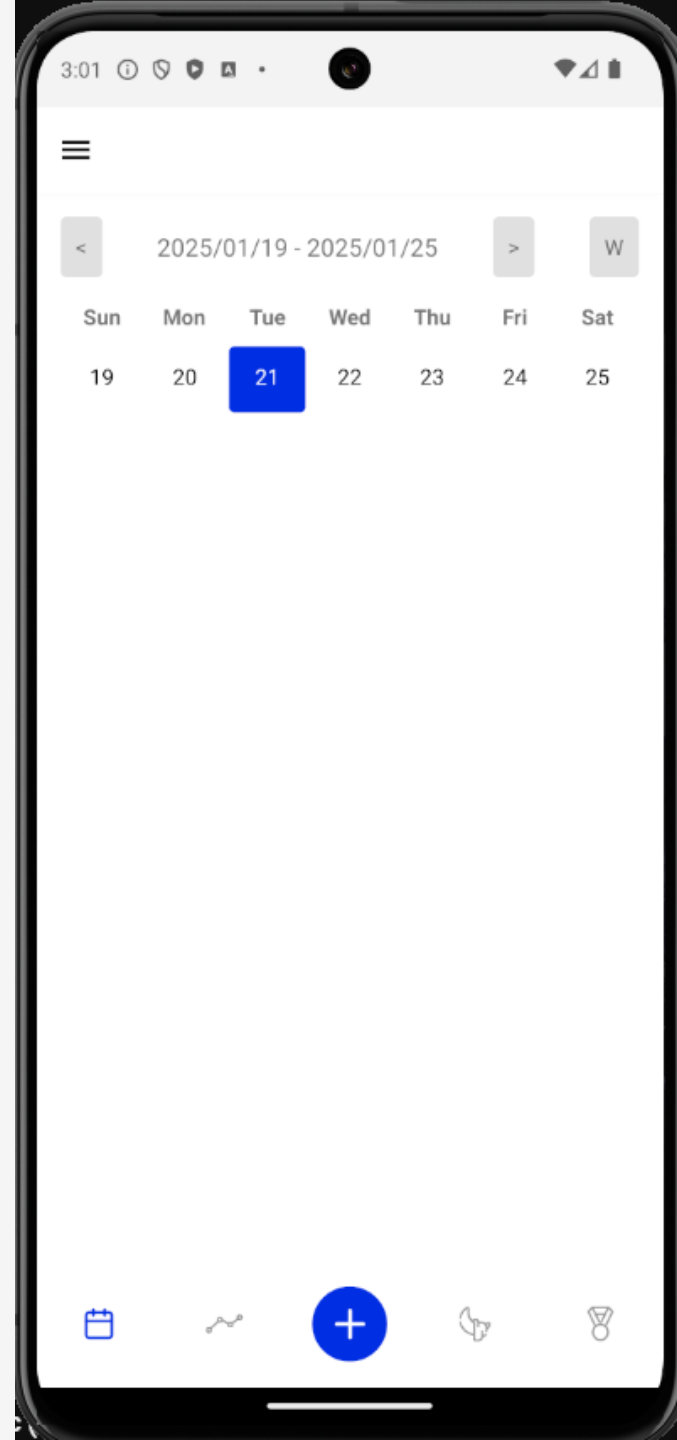
註冊成功畫面 (左)

註冊失敗畫面 (右)



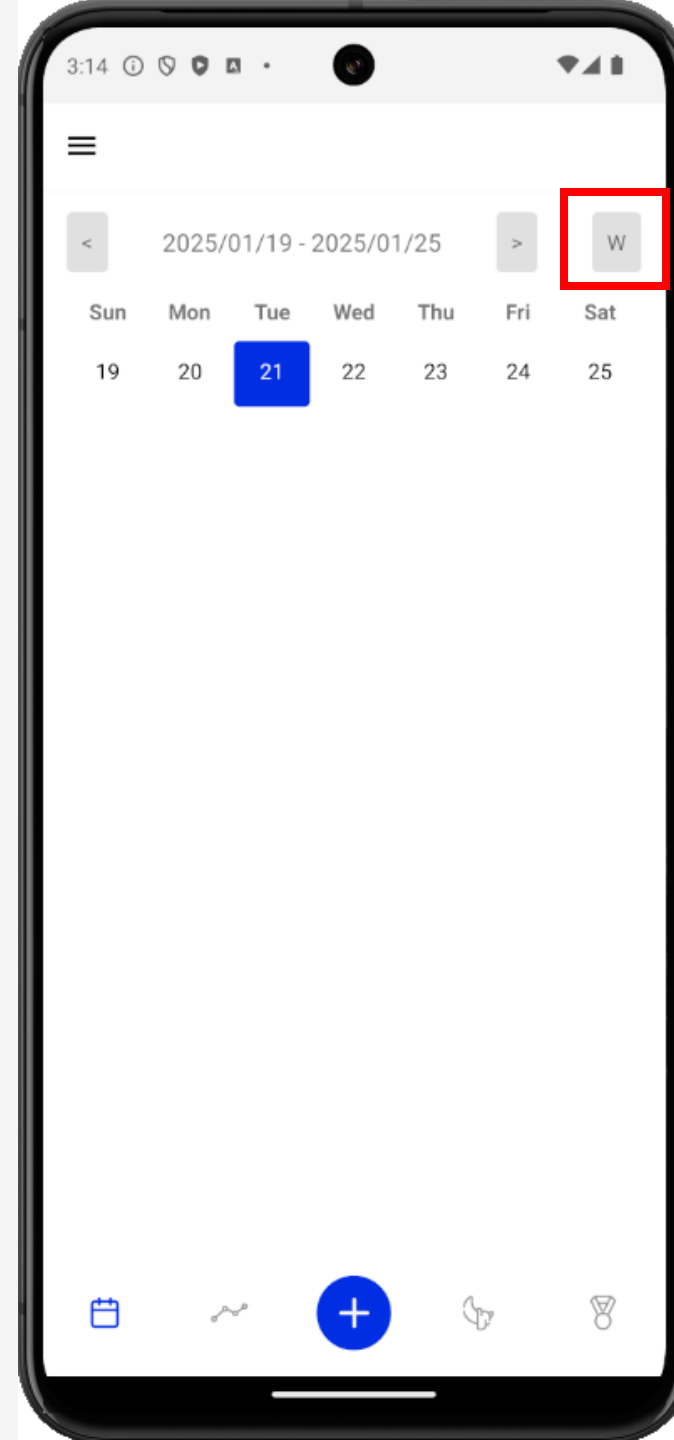
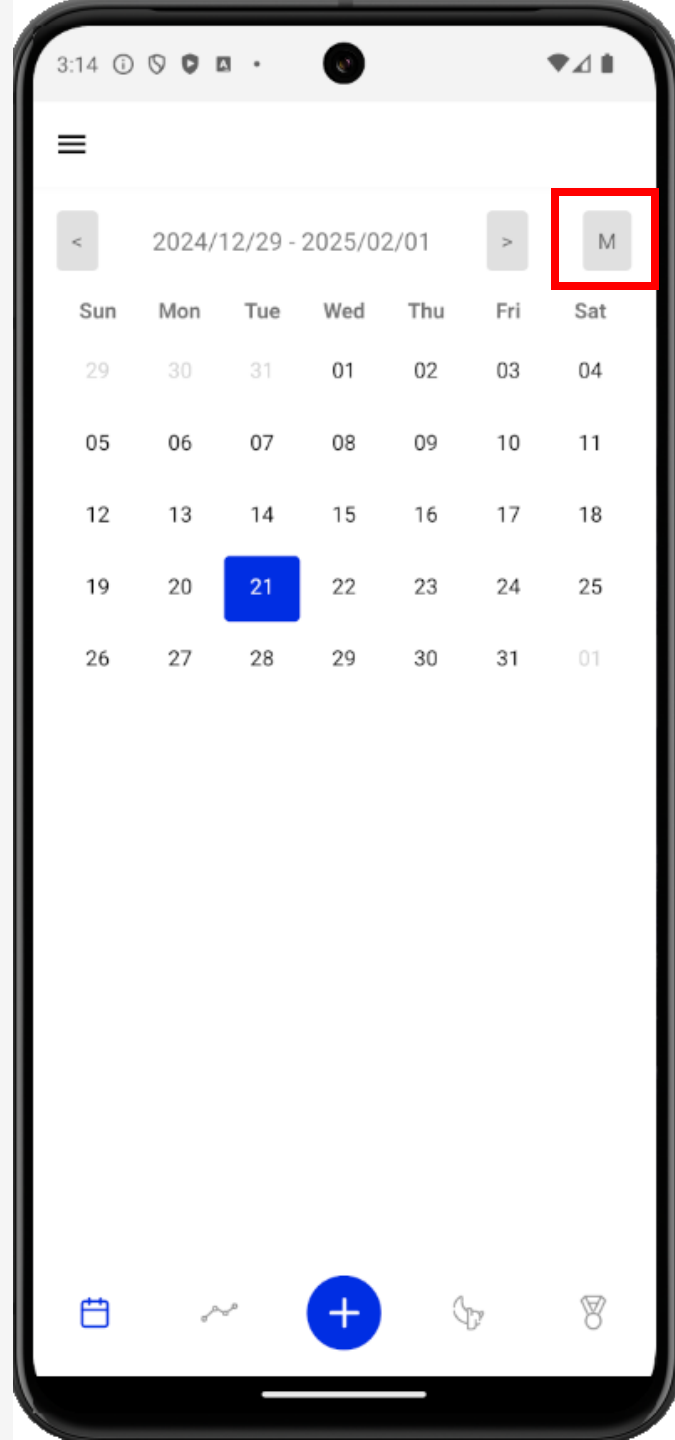
登入頁面

按下【登入】進入主畫面



日期顯示

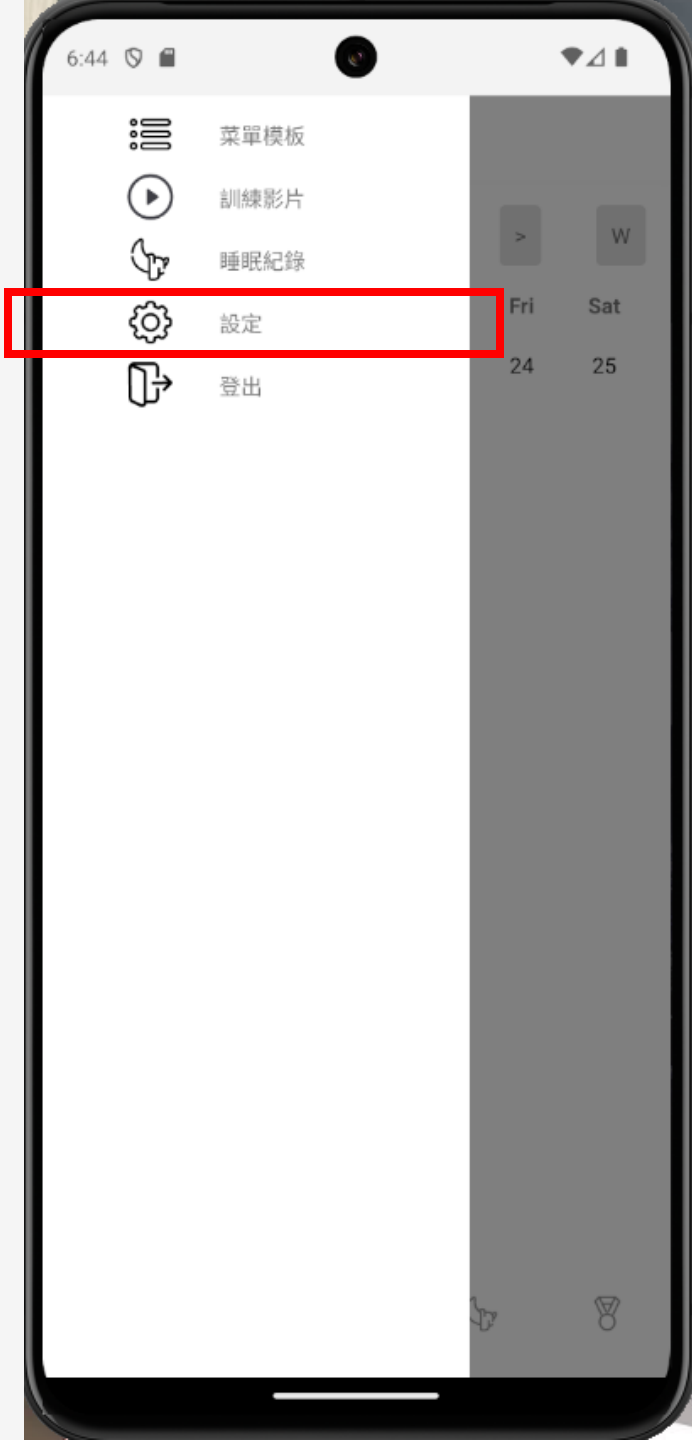
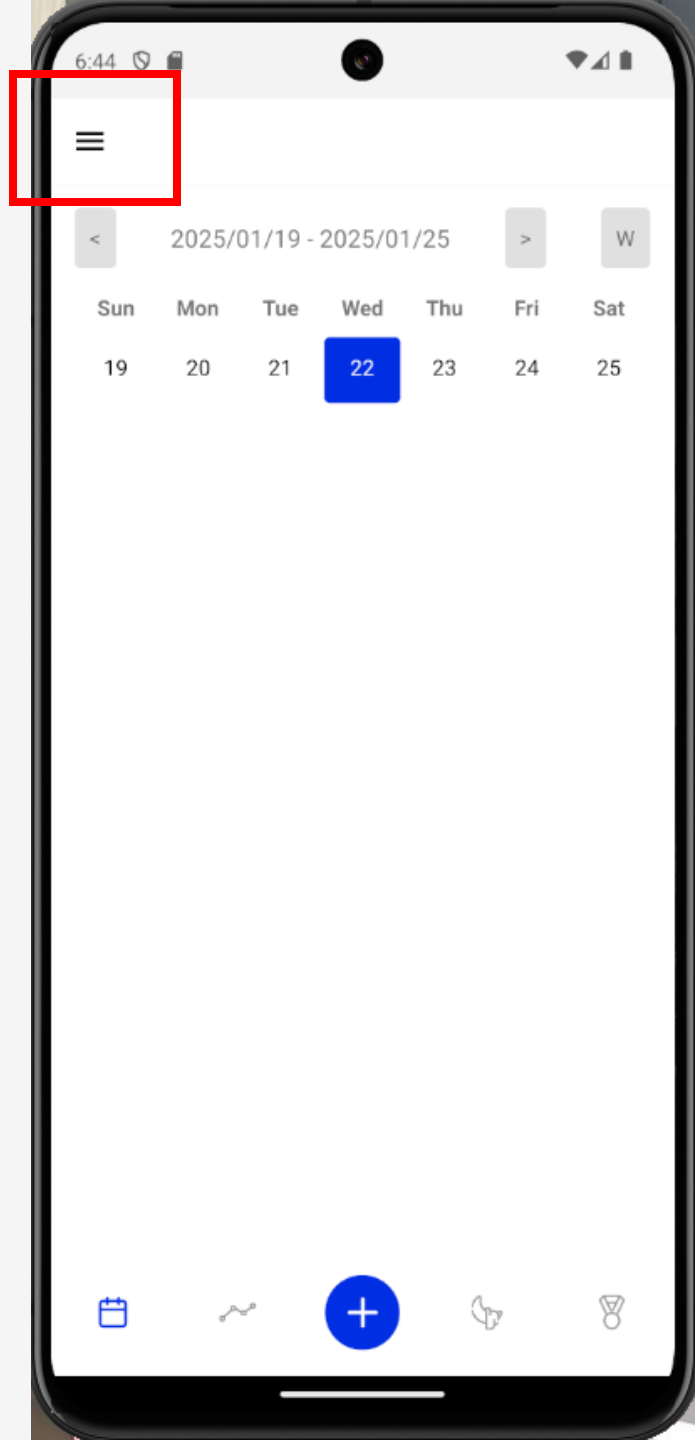
【week】與【month】的顯示可以任意切換



新增選手

* 請先確認自己這時候登入的是教練帳號

點選畫面左邊的選單按鈕
進入【設定】頁面



新增選手

點選畫面左邊的【選手管理】
進入畫面後可以點選【新增選手】
進行新增



新增選手

(左) 輸入選手的帳號

(右) 輸入完沒問題就會成功
顯示該選手



新增選手

新增完選手後請先重新登入

重新登入後若上述步驟都正常
首頁這邊就會顯示剛剛新增好的選
手



新增課表

如果是選手帳號，新增課表時不用選擇成員，其餘與步驟與教練帳號一致

如果是日期、時段、成員、名稱、課程，任一項沒有選擇到，會跳出提醒通知

欄位未填寫

請確認以下欄位已填寫或選擇：

- 日期
- 時段
- 名稱
- 成員
- 至少新增一個課程

OK



< Back 新增課表

日期* 選擇日期

時段* 請選擇時段

現有模板 請選擇模板

名稱* 請輸入名稱

訓練項目*

+ 新增

儲存

儲存並存為模板

新增課表

(左) 點擊課表組件就會展開需要填寫的欄位

(右) 之前有建議課表當中的【組數】與【趟數】可以有預設值，避免漏填

8:38

< Back 新增課表

日期* 選擇日期

時段* 請選擇時段

現有模板 請選擇模板

名稱* 請輸入名稱

訓練項目*

+ 新增

1 趟數 x 公尺

儲存

儲存並存為模板

8:39

< Back 新增課表

1 趟數 x 公尺

運動強度 請選擇運動強度

組數 1

類型 主課程

泳姿 請選擇泳姿

趟數 1 距離*

總時間 0 m 0 s

目標時間 0 m 0 s

器材 + 新增器材

備註

新增課表

(左) 完成填寫後按下【儲存】

(右) 成功會跳出提醒並回到首頁

8:46

< Back 新增課表

時段* 早上

現有模板 測試1

名稱* 測試1

訓練項目*

+ 新增

1 趟數 x 800 公尺 蛙式

1 趟數 x 800 公尺 蛙式

儲存

儲存並存為模板

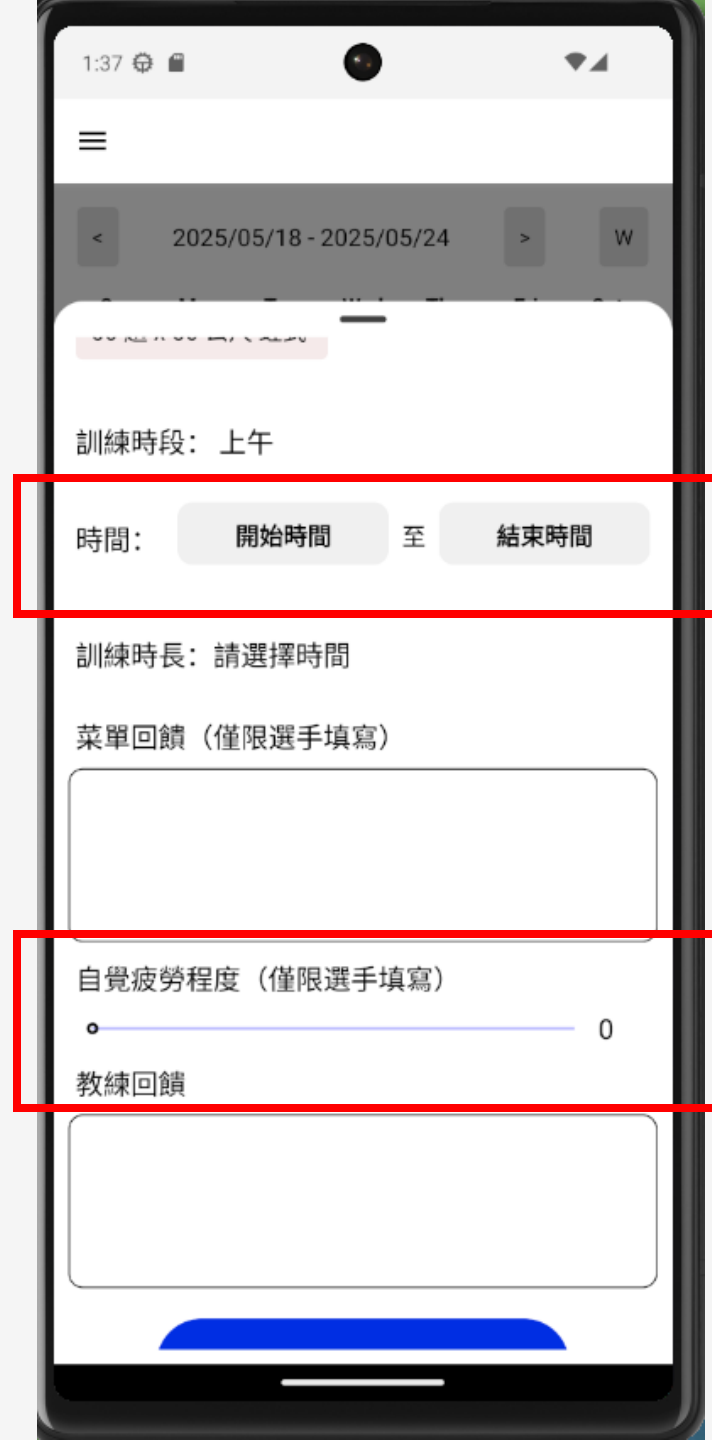
Calendar icons: calendar, link, plus, bed, medal



新增課表

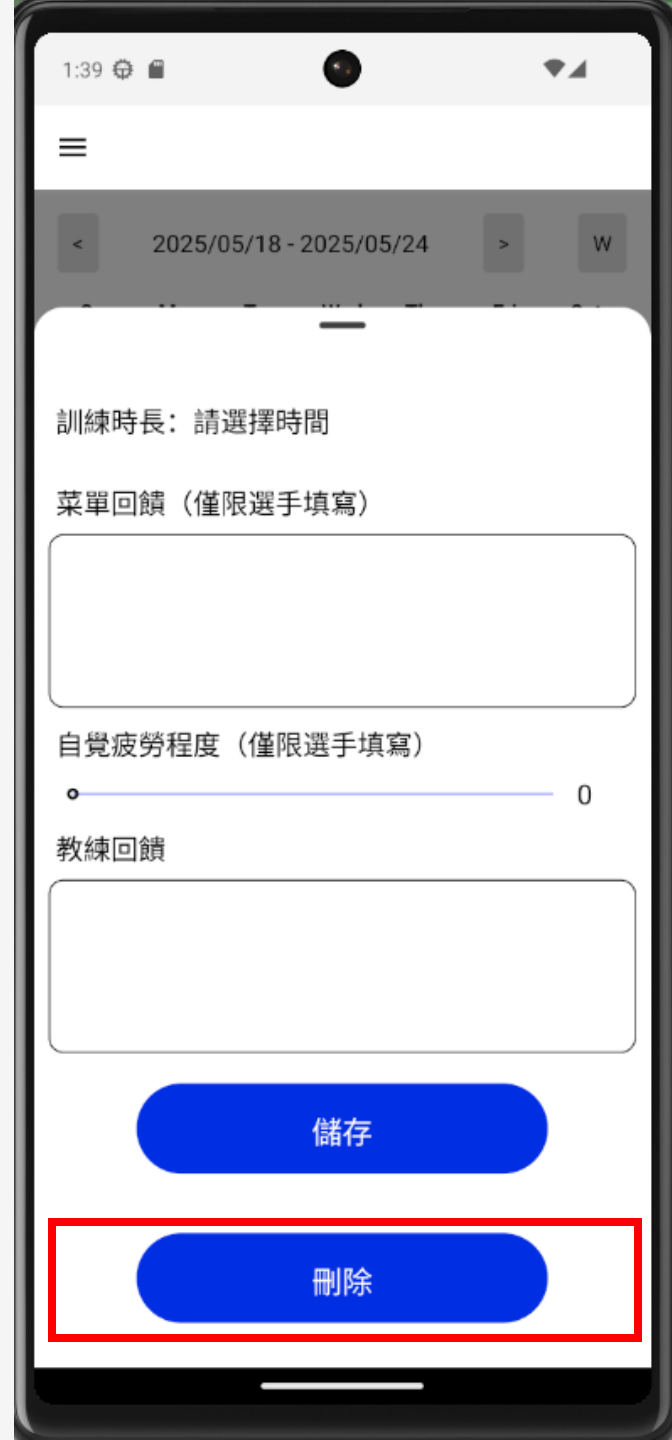
(左) 若有成功新增課表，就會出現在教練與選手的首頁當中

(右) 選手就可以點擊頁面填寫自覺疲勞回饋與該課表的開始時間、結束時間，並且會自動計算該課表的訓練時長



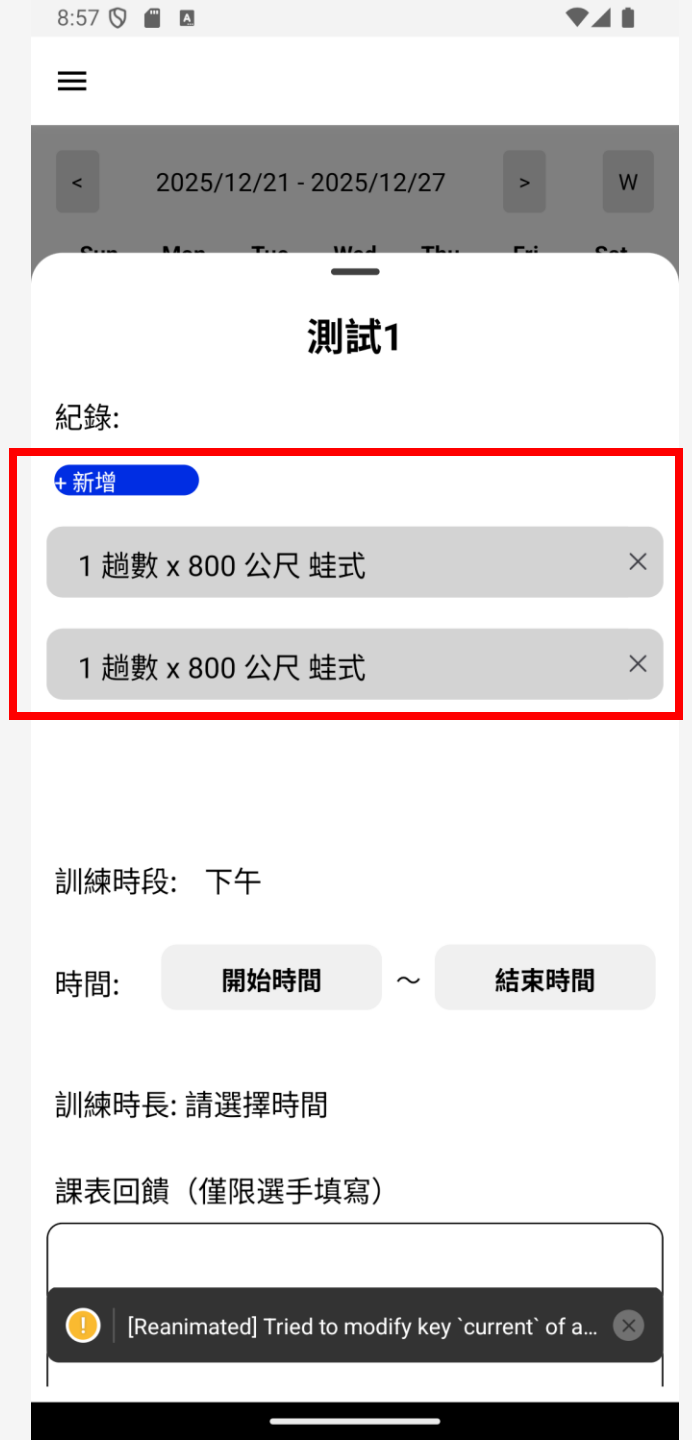
刪除課表

(右) 課表如果內容有誤也可以進行刪除



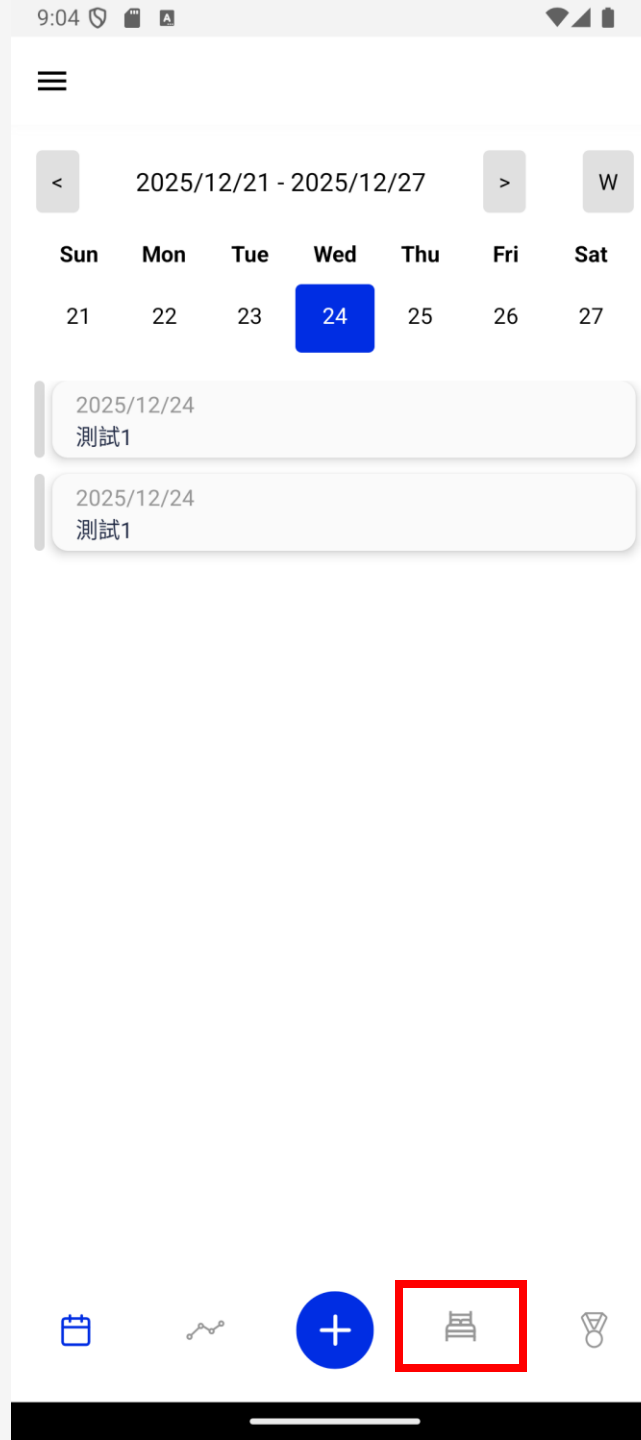
課表紀錄

可以填寫回饋以及自覺疲勞程度。
另外，現在課表紀錄處可以修改已
建立完成的課表，加入刪除新舊課
表，使用方法與加入課表時相同



睡眠問卷

目前主畫面下方都可以進入睡眠問卷頁面



睡眠問卷

上方兩個睡眠日誌，每天都需要填寫一次

下方三個問卷，每周填寫一次
有無填寫都會在狀態當中顯示

(右) 原先的晚間睡眠日誌需要填寫當天的運動時間，現已經改為在課表當中填寫訓練時長

1:46

< 2025/05/18 - 2025/05/24 > W

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
18	19	20	21	22	23	24

- 睡眠日誌(晨間填寫)
追蹤昨晚睡眠狀況
未填寫
- 睡眠日誌(晚間填寫)
追蹤今日白天狀況
未填寫
- STOP-Bang問卷
阻塞型睡眠呼吸中止風險評估
本週已填寫
- 運動員睡眠篩查問卷
過去一周睡眠品質檢測
本週已填寫
- 壓力知覺量表
過去一個月個人生活情境的壓力程度評估
未填寫

產生報告

Calendar icon, Line graph icon, + icon, Grid icon, Medal icon

1:48

返回

1. 是否飲用咖啡因飲品?
2. 是否飲用含酒精飲品?
3. 白天嗜睡程度有幾分? (0-10分, 0分不嗜睡, 10分非常嗜睡)
4. 是否服用藥物? (若有, 請填寫藥名, 否則請填寫「無」)

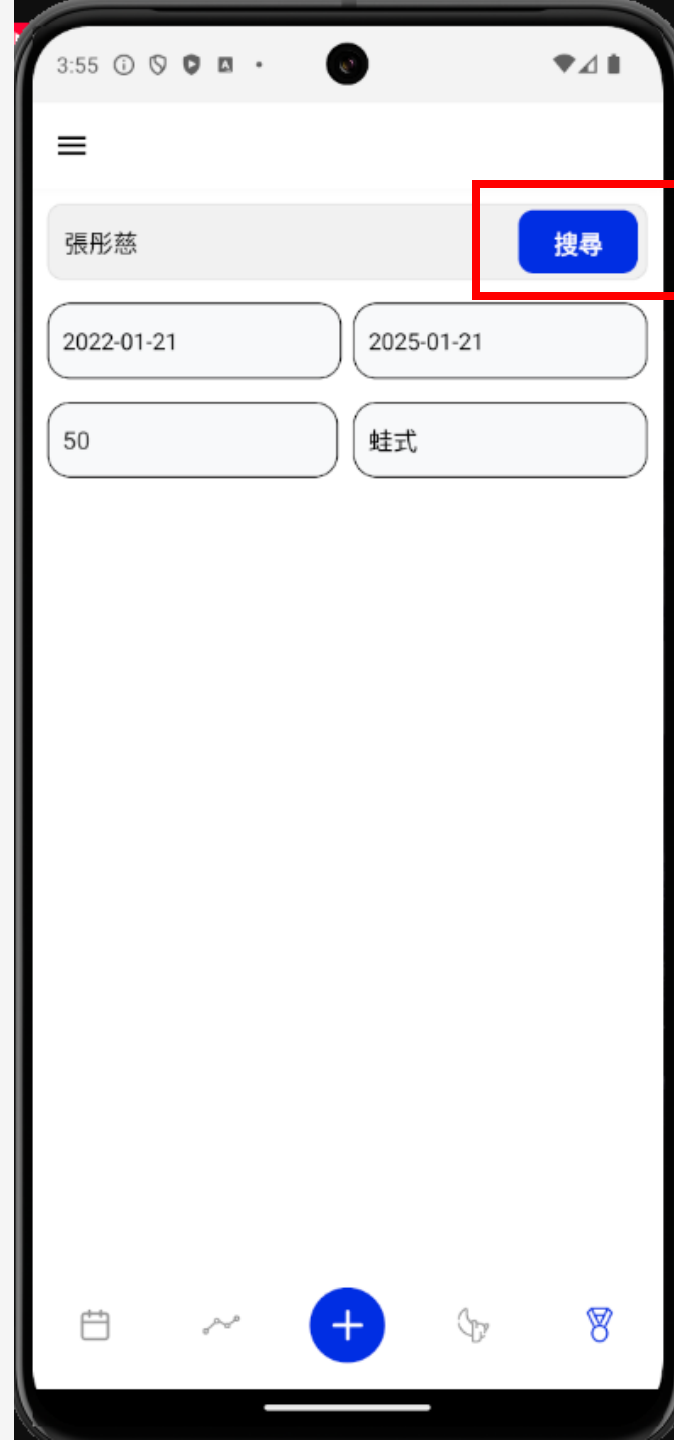
提交

Calendar icon, Line graph icon, + icon, Grid icon, Medal icon

比賽成績頁面

(左) 右下方的按鈕進入畫面

(右) 輸入完篩選條件之後，按下【搜尋】按鈕即可產生結果



比賽成績頁面

搜尋結果顯示後，可以按下【收合】
也可以隨時【展開】



比賽成績頁面

(左) 透過【比賽資訊卡】的勾勾圖示可以進行選取

(右) 選取完按下【產生圖表】按鈕後就會在下方產生圖表

