
企劃案：TOUGHFIT！健人健智，打造無敵身材

(05)272-0411 分機 24601
62102嘉義縣民雄鄉大學
路一段168號

一、前言

隨著健身意識的普及，市面上的健身app包羅萬象，但除了設定tabata健身動作外，鮮少是針對年齡、職業或其他因素做設定更別提教導民眾健身營養學以及其他有用知識。知識經濟的抬頭、疫情下的線上健身市場需求暴增，使我們看準時機打造一款絕無僅有的健身網站。

二、目標

創造一款具有創新功能的健身網站。

三、內容要點

- 1.每日追蹤卡路里、體重、睡眠、運動強度、bmi函數曲線,以及次數並給予建議飲食計劃或健身菜單。
- 2.可以在登入時輸入年齡、性別等基本健康態。甚至職業,ex:若為拳手或模特兒可以設定難度較高的健身計畫。
- 3.設定計畫，包含在某個合理時間點想要擁有的體態。
- 4.健身百科:可以以跑馬燈或查詢的方式讓使用者了解一些關於健身的知識。ex:肌肉養成的三個因素:肌肉破壞、激素分泌、機械張力。
- 5.建立社群，使使用者能夠分享自身經驗或是提問尋求幫助。

四、對象範圍

全體追求理想身材的名眾

五、指導導師

美國普度大學資訊管理博士 阮金聲教授

六、必要技能規劃及分工

陳品洋:學習前端CSS、HTML、JS，撰寫企劃書、研究體內激素、網站架構

王若權:學習後端php，研究飲食、睡眠，構思關於網站的新想法

吳少棠:學習Python Flask，構思logo製成電子檔案，研究健身動作，slogan的構思

劉冠廷:健身的相關資料，其他健身網站功能、架構，素材收集，後端開發

七、預期開會時程及內容

八、所需經費

九、獲利來源

十、預期效益
