

系統簡介

組 別： 108506

專題名稱： HOW 健康

指導教師： 林宏仁

專題學生： 張傑婷、劉安、郭加于、陳盈臻

一、前言

近年來健康意識抬頭、政府政策積極推動全民運動，規律運動人口緩緩上升，越來越多人投入運動的行列並將運動融入生活，想要報名人生第一場賽事？身旁沒有具備運動相關知識的人可以詢問？覺得自己總孤單一人在運動這條路上？明明下定決心要好好運動，可是總是維持不久？

我們建立一個平台，帶領大家動起來，從報名各項賽事到心得分享，您可以看到許多運動相關文章，前輩帶領新手們一起前進；還可將您的運動紀錄推播到社群，透過同為對運動有興趣的朋友之間相互扶持，以達成「一個人可以跑很快，一群人可以跑很遠」。

不分男女老少，找到最適合您的運動賽事，享受運動帶給您的喜悅與回饋。

Exercise for health 打造健康生活，與我們一起。

二、系統功能簡介

加入會員後可以查詢各類型賽事，也能自行設計活動內容邀請朋友一齊參與；此系統能利用 GPS 定位功能替你紀錄運動足跡；也提供民眾在平台交流心得，讓使用者能擁有不同以往的健康體驗。

● 活動

- ✓ 使用者可以自行選擇參加賽事及活動
- ✓ 對於具運動有相關知識的使用者可以建立新的活動，讓更多使用者可以一同參與
- ✓ 對於各項需求（例如：跑步、三鐵、越野等）提供不同的賽事
- ✓ 透過活動讓使用者感覺自己不是「一個人」，在運動這件事上，而是有目標相同的夥伴一齊前進

● 文章

- ✓ 分享個人運動心得，持續記錄運動的過程，讓使用者可以督促自己，且更清楚的見證到自己的改變
- ✓ 透過討論區詢問、討論、分享相關知識，讓新加入的運動新手能夠更方便、快速地接收前輩的經驗與獲取正確的知識
- ✓ 透過文章分享認識更多志同道合的夥伴，維持持續運動的動力

● 運動紀錄

- ✓ 讓使用者紀錄跑步、走路、騎腳踏車等運動軌跡，詳細記錄您的運動路線

- 會員
 - ✓ 通過註冊會員可以體驗更多的功能，如:簽到、參加自主活動、發文跟留言
 - ✓ 為鼓勵使用者每日使用本系統加設每日簽到功能，增加用戶對系統黏著度
- 好友
 - ✓ 新增生活周遭的朋友，相互督促以養成運動習慣
 - ✓ 讓使用者感覺到自己是與一群朋友相互成長，以增加對平台的黏著度

三、系統使用對象

針對運動愛好者與一般民眾所設計的系統，藉由本系統找到適合您的賽事，由我們教導你 HOW 健康！

四、系統特色

- 透過 APP 紀錄運動軌跡（跑步、健走、騎腳踏車等）
- 透過每日簽到增加使用者黏著度
- 與好友在此平台上相互分享、督促彼此的運動紀錄，增添情感與趣味
- 使用者能自行發起活動，讓平台上的所有用戶來參加，使運動不再那麼有距離，你我都可以成為運動導師

五、系統開發工具

網頁設計	Notepad++、Visual studio code
APP	Ionic
資料庫	Heroku, postgresql
資料庫介面	Navicat
網頁伺服器	Node.js

六、系統使用環境

作業系統	Windows 系列
網路需求	WIFI /行動網路

七、結論及未來發展

藉由這個平台，提倡「要活就要動」的理念，使大家都可以開心的運動及找到適合自己的賽事，同時也能找到一起運動的夥伴，全民動起來，藉運動正能量之力感染身邊的朋友，讓這個社會變得健康正面，且對生活充滿熱情。

HOW 健康？跟著我做就對了！