

# Assignment #1

## Needfindings

b01902037 楊孟遠

b01902079 謝競容

b01902100 鄭岱昇

# Outline

- **Problem Definition & Participants**
- **Question Lists**
- **Interview Notes**
- **Empathy Map**
- **Conclusion**

# Problem Definition & Participants

## Motivation

For ourselves, we've faced some problem staying motivated when doing body building.

## Problem Domain

An app that helps people keep on staying fit and work out even efficiently.

## Participants

極端值(沒健身者)：江東峻

極端值(沒健身但想嘗試)：劉緣梵

上班族：潘怡蓁

頻繁健身者(女)：羅靖雯

健美選手：仰致翰

健身教練：岑昌達

# Question Lists

## Beginner

- First impression on workout?
- What kind of help do you need at the beginning?
- If there is an app about body building, what functions of it will be helpful for you?

## Intermediate

- What made you start to do body workout?
- What kind of difficulties have you met while training? How did you solve it?
- If there is an app about body building, what functions of it will be helpful for you?

## Professional

- What kind of difficulties have you met while training? How did you solve it?
- What is the biggest trouble that you encounter when making process?
- How did you maintain your enthusiasm when being frustrated?

# 江東峻



Participant:

極少運動

Time:

3/22 12:00

Place:

系館 零度空間

M：有沒有重訓經驗？

有。一年前，一次！

M：當初為什麼開始重訓？持續多久？頻率？

朋友拉。**一個人會沒有動力**，要有人陪。追求美好體態。三個月，一個禮拜一次到兩次。目前兩年內沒重訓

M：對重訓的印象？

**很多人**，汗味很重。

M：覺得最大的障礙是什麼？

就是很多人，然後汗味很重，**不喜歡跟別人共用東西**。比較有興趣做有氧，不會碰到那些東西。

M：如果想做無氧的重訓，提供哪些資訊會比較有幫助？

(1) 需要做什麼

(2) 環境問題比較難解決

M：你覺得重訓app還可以有什麼功能，會對你有幫助？

(1) 要做什麼，如何安排

(2) **提供誘因**，e.g. 麥當勞鬧鐘

# 劉緣梵



**Participant:**

沒健身過

**Time:**

2016/03/20

**Place:**

西門 COLD STONE

S：有沒有重訓的經歷？

沒有，但很想試試看

S：對重訓的印象是什麼？

去那邊的應該男生比較多，用想的就覺得**可能會有點尷尬**哈哈，但還是想去試試看

S：覺得自己需要什麼樣的幫助？

比如說要練手臂的話，希望能有關於手臂重訓的**細節內容**、或是**重訓器材的基本介紹**。

S：對於菜單，如果不知道要怎麼入門，你會需要什麼樣的協助？為什麼？

想要有分類清楚的訓練類別(用部位去分)菜單可以看，比如說做幾下、怎麼做，或是用等級去分(初學、進階之類的)

S：如果有個app可以提供你適合的菜單你覺得如何？

(1) **節省**自己爬文鑽研的**時間**

(2) 訓練**更有效率**，還可以避免掉很多問題(受傷之類的)

(3) 若app就能提供建議，也可以**避免掉跑去問男生的尷尬**

S：你覺得重訓app還可以有什麼功能，會對你有幫助？

(1) **連結到社群網站**之類的，和朋友分享自己做了哪些訓練，有人督促好像會比較有動力持之以恆。

(2) 提醒的功能。讓自己不要這麼容易鬆懈(可以加一些標語像是再不動你就要變成豬ㄌ之類的)。



# 潘怡蓁



**Participant:**

曾經重訓過

**Time:**

3/19 晚上11:00

**Place:**

Skype meeting

M：有沒有重訓經驗？

有做過重訓。健身房，跟著教練課程，久遠以前。

M：當初為什麼開始重訓？持續多久？頻率？

朋友拉。**一個人會沒有動力**，要有人陪。追求美好體態。三個月，一個禮拜一次到兩次。目前兩年內沒重訓

M：對重訓的印象？

**重訓 = 追求美好的體態。**

M：覺得最大的障礙是什麼？

每天**上班的時間都蠻長的**(9~12 hr)，沒有教練指導，會怕受傷

M：如果想做無氧的重訓，提供哪些資訊會比較有幫助？

- (1) **一連串的順序(菜單)**，**按表操課**，武功祕笈。
- (2) 選擇鍛鍊的部位。**正確的姿勢指導**。
- (3) 重訓「之後」要注意哪些(收操)。**減脂餐的菜單**(很好取得的食物)。

M：你覺得重訓app還可以有什麼功能，會對你有幫助？

提供像是Nike Run的功能，有個社群，可以**互相監督**、**互相挑戰**，才會覺得不會孤單

# 羅靖雯



**Participant:**

**頻繁健身者**

**Time:**

**2016/03/19**

**Place:**

**師大漢堡王**

S：剛開始為什麼會接觸重訓？

看到泫雅的身材 發現她都會去健身房 我就覺得必須去啊 然後  
去了之後就有種自己正在瘦的感覺

S：目前的重訓規律是？

一個禮拜三次左右，做一休一

S：滿意現在的重訓成果嗎？

蠻有成就感的，因為是自己努力靠運動加上飲食控制達成的

S：有遇過什麼樣的困難嗎？

(1) 有時候會想要偷懶或是吃好料

(2) 之前也有遇到過停滯期

S：當初是怎麼解決這些困難的？

(1) 持續做不要鬆懈，想著結果努力做

(2) 在網路上爬文過，也有問一些有在運動的朋友該怎麼辦

S：如果有個和重訓有關的app，你會希望他有什麼功能？

(1) 提醒吧 通知我今天該運動之類的

(2) 或是給我一些菜單的建議，我做完也可以順便記錄一下的話  
會更好

(3) 提供一些動作教學影片



# 仰致翰



## Participant:

2015健美大專盃70公斤組第二名

## Time:

2016/03/20

## Place:

5 Senses Café

Y：覺得重訓對生活帶來什麼影響？

變成一種習慣，影響吃，飲食會跟著調整。盡量不喝酒，喝酒會影響肌肉合成。如果想要長肌肉，作息規律也很重要，所以盡量早睡早起。

Y：一開始怎麼接觸重訓？

一開始是打籃球的，看到LBJ很壯，高中就買了一組啞鈴開始在家練，有練出一些成果，上大學後發現台大重訓室不錯，大一大二主要是在系隊，偶爾去健身房摸摸器材，但那時候什麼都不懂，所以也沒有什麼計畫。

本來重訓只是為了打球，後來受傷不能打球才開始專心重訓，後來加入健身社開始健美。進去之後才發現很多訓練都有科學根據，開始慢慢爬文，開始注意飲食，問其他更專業的人該怎麼做。

Y：重訓上有遇到什麼困難嗎？

覺得自己蠻有天分，練一練會有成效，有成就感，所以會越來越喜歡這個運動，養成重訓的習慣。但也沒有一路順風。剛開始練的時候不知道自己的姿勢正不正確，那時又沒有人可以問，就自己爬文，但每個人身體結構也不一樣，進入社團後才開始東問西問。

# 仰致翰



## Participant:

2015健美大專盃70公斤組第二名

## Time:

2016/03/20

## Place:

5 Senses Café

Y：菜單怎麼設計？

**網路上有很多**，最主要要看自己的需求，在排的時候會看自己身體狀況，每個部位錯開。

Y：若有相關app，覺得會對自己有什麼幫助？

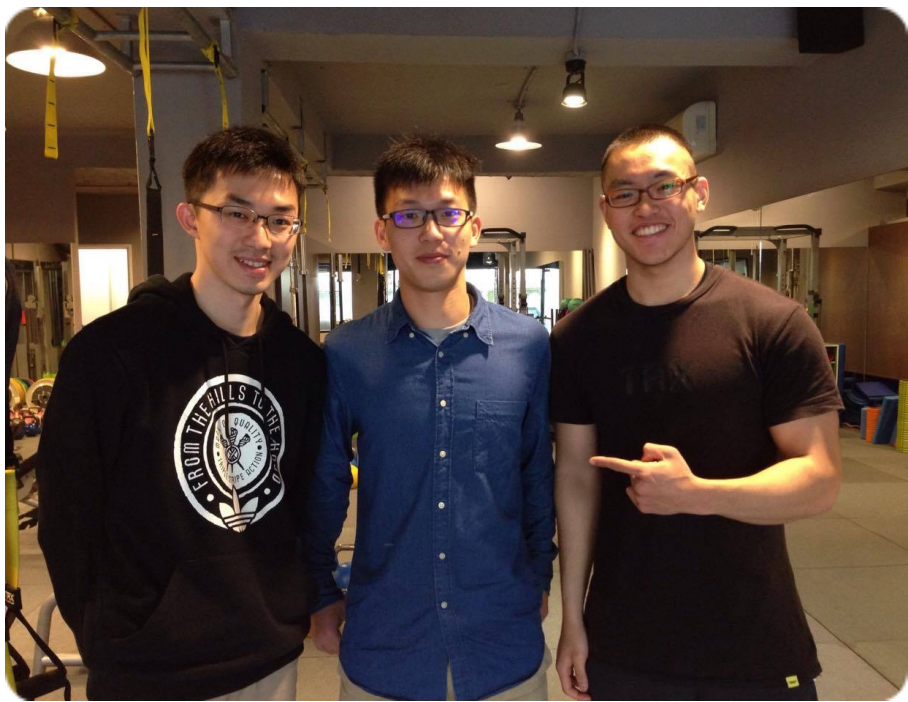
剛開始接觸重訓的話，希望能**知道一些資訊**，像是飲食怎麼吃？乳清去哪買？動作方面，動作比較難靠影片校正，比較難解決，可能還是需要健身教練。

也可以**翻譯國外健身網站的文章**，或是整理**相關文章連結**。**健身房**的場地狀況、大小、收費等相關資訊，到外地旅遊也可能還是想健身，這時候如果能搜尋的話會比較方便。按個按鍵就**找到能一起重訓的人**，因為有時候做到最後需要有人幫忙，可以互相請教。

Y：找夥伴需要知道什麼資訊？

**部位、重訓經驗**之類的，不是每個人都願意帶初學者。重量沒什麼差，可能多加一片槓片而已。如果覺得夥伴不錯，也可以進一步加好友。分享自己重訓的成果，互相督促。

# 岑昌達



Participant:

健身教練

Time:

2016/03/20

Place:

BeeFit蜂運動

Y：為什麼想成為健身教練？

原本是選手(拳擊)，從高中開始就覺得台灣體育這塊還是在開發中，體系還不夠完整，所以果斷開始健身，想成為這方面的專業，**學中做，做中學**，教練自我鍛鍊的心很重要

M：拳擊手轉成健身教練的困難？

一開始不會教，雖然自己會練，但不會教別人(因為不懂學生的感受)，**每個人有獨特性，每個人要有不同的課表。**

Y：有教過怎麼樣的學生？有沒有初學者，訓練上面有什麼困難的地方？

比較有名的有教過SBL的選手。初學者容易**自我要求、熱忱不夠**，常遇到的困難有：

(1)時間的問題

(2)做到一半覺得很累想放棄，Ex 六組只做了四組

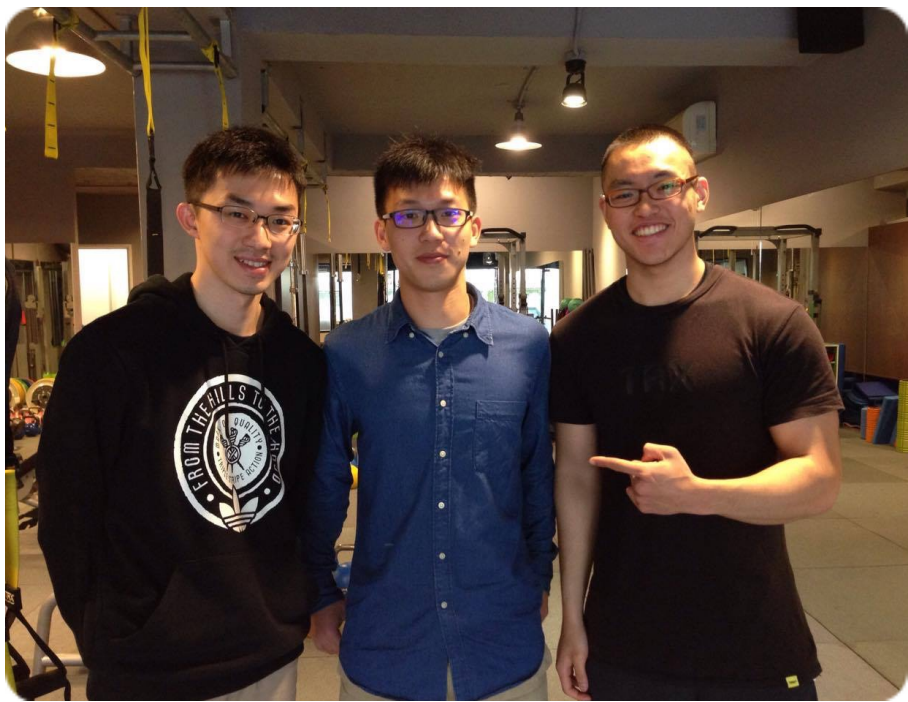
(3)快到結尾的時候

Y：學生若想放棄，要怎麼督促他們？

要看每個人，每個人care的事情不一樣，所以要觀察每個人**想要的是什麼、動機是什麼**，不能用同個標準對所有人。



# 岑昌達



**Participant:**

**健身教練**

**Time:**

**2016/03/20**

**Place:**

**BeeFit蜂運動**

Y：我們想要開發一個app，可以幫助想要重訓的人？

你們有做過**市場調查**嗎？App store有**很多這種app**！**連線、登錄自己成績**、看別人的東西進而**互相督促**。可以做類似減肥日記，舉辦活動邀朋友一起參加，大家一起減重

M：希望了解大家碰到的是什麼樣的問題，而我們可以怎麼幫他們解決

重訓常遇到的問題：

(1)**不知道要做哪台機器**，尤其是女生進到健身房會害怕，不知道要去哪

(2)**控制飲食**，例如初學者可能想知道蛋白質和碳水化合物如何攝取？水分也很重要，肌肉90~95%都是水。

(3)休息時間。肌肉成長，要先被破壞再修復，修補肌肉也很重要，要吃好睡好，休息時間長短因人而異。

Y：要怎麼告訴使用者要從哪開始練？

健美式練法(節肢式練法)很多人的做法是**每天練，但每天練不同肌群**，這個練法OK，強調外在改變、體態變好，但對日常生活的功能沒有太大的效果。另外也有**功能性練法**。

# Empathy Map

## Say

- Everyone is unique
- Regular routine and diet is important
- Find some App (Play store/App store)
- The last few push-ups are always the toughest ones.
- Water is important to not just body but also muscle building

## Do

- Beginners randomly do work-outs
- Diet/exercise control, 3 times/week
- Find related information on the Internet
- Ask friends for suggestions
- Stay motivated !!!

## Think

- Want a good-looking body
- Afraid of being injured
- Can hired a coach to teach them
- Don't know how to start
- Want to take notes for results and share with friends
- Want to build body efficiently

## Feel

- Feel embarrassed as a beginner
- Feel frustrated when not having progress
- Thinks he is gifted in doing work-outs when making a lot of progress
- Satisfaction brings motivation.



# Conclusion

## Beginners

NEEDs to

Get structured  
information easily

in a way that makes  
them FEEL

Comfortable to  
Start the training

## Intermediates

NEEDs to

Record and share  
the Results with  
friends

in a way that makes  
them FEEL

Stay Motivated

## Professionals

NEEDs to

Control their diets

in a way that makes  
them FEEL

In shape and work-  
out efficiently

“

Thank You!!

”