

1.The Team:

Team Name:"小雞中許"

組員:

楊東穎 R07522303

黃柏翰 R07522509

孔忠煦 R07522516

2. Problem Domain:

現代人健身的習慣逐年上升，Modern Fitness即為平均一天的時間分配在重訓上僅有簡短的1~1.5小時，因此我們想到如果能維持或提升訓練效率且待在重訓室的時間能愈少愈好，變相來說提升了重訓效率。

3. initial POV:

我們的組員都屬於台大重訓室的常客，然而在重訓時，我們發現一些不方便之處，例如:人太多、器材數量不夠多、器材種類不夠多、訓練效率不佳等，我們想看看其他有在重訓的人有沒有遇到相同的困擾，或者他們有沒有不同的想法與經驗，藉由訪談的結果，我們或許可以總結一般大眾的重訓室使用經驗，進而解決各種在重訓室的不便之處。

4.Additional needfinding results

除了男性，並訪問了五位女性，觀察女性在重訓時的困擾是否不同。

Q1. 重訓的年資和頻率？

Q2. 為什麼重訓，有人曾經啟發你或是曾聽過甚麼名言？

Q3. 剛開始重訓犯過哪些錯誤？

Q4. 遇到那些比較難的動作，怎麼解決？

Q5. 重訓時最怕遇到甚麼情況？

Q6. 你覺得健身房需要具備甚麼特質會讓你想花錢消費？

理想的健身房是甚麼樣子？

Q7. 如果別人主動詢問可以一起共用器材，會和他(們)一起共用嗎？

為什麼？

當下的想法是甚麼？

如果有人跟你共用，哪些事情是你無法忍受的？

Q8. 你會不會主動詢問可以一起共用器材？

為什麼？

當下的想法是甚麼？

你覺得共用器材最佳人數幾位？

Q9. 你的重訓最終目標是??

有沒有理想型的偶像？

Q10. 有沒有放棄過健身？

有) 是甚麼樣的心態或想法讓你重拾健身

沒有) 是甚麼樣的動力讓你持續健身下去

Q11. 重訓完最驕傲的事情

經過上述得到的答案，經由Empathy map分析之後，我們得到了女性needfinding results如下：

- 姜以心-清大外文系：重訓年資兩年，健身的頻率為一周3到4次。
 1. 覺得對於自己在重訓的課表安排不嚴謹，而是想練哪個部位，有甚麼器材人比較少就去使用。
 2. 像是深蹲、啞鈴划船的動作不夠標準，感受度下降。
 3. 想要使用的器材健身房沒有。
 4. 人太多。
 5. 器材數量太少。
 6. 平常不太喜歡和人一起共用器材，會怕打擾到人家，但別人上前詢問的話可以共用，因為休息時可以換對方練。
 7. 討厭別人使用玩汗水不擦或是占用器材太久。



- 王惠儀-台科大機械所：重訓年資半年，一周五次
 1. 覺得一定要練到肌肉很痠才算真正的訓練、每次訓練一定要加重、少吃多動。
 2. 深蹲、夾胸的動作很困難，沒有感受到肌肉出力或是姿勢錯誤導致受傷。
 3. 推比較重的重量時姿勢容易跑掉。
 4. 健身房空調不好，頭暈想吐，Cable機、史密斯機台太少
 5. 別人使用完畢沒有擦掉汗水或是在訓練時一直跟我聊天

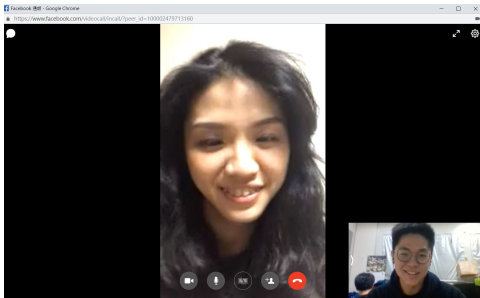


- 張欣穎-清大外文系：重訓年資兩年，健身的頻率為一周3到4次。



1. 長期穿重訓鞋跑跑步機，導致腳踝關節受傷，之後重訓都特別小心
2. 很排斥與其他人共用器材，因為不喜歡造成別人困擾也不喜歡被別人打擾。
3. 很討厭共用的人使用的器材重量太重又不幫忙換槓片。
4. 有朋友一起重訓的話效率會提升，因為有人督促會增加表現。

- 張悅慈-上班族：重訓年資四年，健身的頻率為一周3到4次



1. 之前訓練時姿勢不良，導致手腕肌腱拉傷，現在重訓時很怕受傷。
2. 不喜歡在訓練時被打擾。
3. 不喜歡被陌生人搭訕，會覺得尷尬。
4. 不喜歡聞到汗臭味。
5. 很怕別人的目光，被別人看的時候會覺得不自在。
6. 不太敢使用自由重量，怕力氣不夠。
7. 詢問別人是否可以共用器材時，會怕被拒絕。
8. 訓練太頻繁，心理會疲乏

- 邱筠雅-台大機械所：重訓年資半年，健身的頻率為一周至少3次



1. 訓練時不知道怎麼施力。
2. 練沒做過的怕不會使用。
3. 怕被笑。
4. 不敢做自由重量。

5. 怕重訓室人很多。
6. 怕器材不夠多。
7. 器材的重量不符合她的需求時，會覺得很困擾。
8. 共用器材時，討厭別人時間拖很久。

六位男性統整出來的needfinding results為：

1. 人數太多
2. 器材太少、交通太遠、沒有地方裝水和洗澡
3. 討厭別人使用完畢流汗不擦
4. 必要的時候會需要跟別人共用

5. Revised POVs and HMWs:

#POV1

We met：張欣穎

We were amazed to realize：她在輪流使用器材上主動訊問度不高

It would be game-changing to：不用上前詢問就能排隊使用器材

How might we...

- ☐ 降低使用人數
- ☐ 提高女性輪流使用意願
- ☐ 避免詢問時尷尬
- ☐ 減少和陌生人的互動
- ☐ 間接幫助他們排隊
- ☐ 不用在旁邊默默地等待，讓他們知道甚麼時候可以去使用器材
- ☐ 增加器材
- ☐ 分散人流
- ☐ 有效率地找到沒人在使用的器材

#POV2

We met：邱筠雅

We were amazed to realize：找不到器材符合的重量

It would be game-changing to：使用其他方法滿足需求

How might we...

- ☐ 增加機器重量的可調性
- ☐ 找到符合她的器材
- ☐ 找到別人協助訓練
- ☐ 使用徒手訓練
- ☐ 增加阻力帶改變訓練強度
- ☐ 善用輔助工具
- ☐ 使用槓桿原理，調整重量

#POV3

We met : 姜以心

We were amazed to realize : 訓練時感受度低

It would be game-changing to : 正確的肌肉發力

How might we...

- ☐ 矯正姿勢
- ☐ 避免其他肌肉代償
- ☐ 降低重量，提升重量組數
- ☐ 組合動作提高充血時間
- ☐ 使用遞減組，使肌肉力竭
- ☐ 使用Cable機，讓離心時肌肉也有張力
- ☐ 讓她充足熱身，提升活動度
- ☐ 幫她安排同一個肌群不同角度的訓練
- ☐ RP式訓練
- ☐ 暫停式訓練
- ☐ 大重量訓練
- ☐ 單邊訓練

6,7. 3 Best HMW and Best Solutions:

#POV1 : 在輪流使用器材上主動詢問度不高

How might we...

- ☐ 提高女性輪流使用意願
- ☐ 間接幫助他們排隊
- ☐ 分散人流

Sol : 讓他們可以使用線上排隊系統，免去詢問別人的困擾

#POV2 : 找不到符合的重量

How might we...

- ☐ 增加機器重量的可調性
- ☐ 使用徒手訓練
- ☐ 增加阻力帶改變訓練強度

Sol : 提供一些較輕的槓片，可以自由加減於機械器材上，或者請別人協助

#POV3 : 訓練時感受度低

How might we...

- ☐ 幫她安排同一個肌群不同角度的訓練
- ☐ 矯正姿勢
- ☐ 使用遞減組，使肌肉力竭

Sol : 可以提供不同的教學影片，找出他們訓練時感受度最大的動作，並在之後的訓練都以些動作為基礎。

8. 3 Experience Prototypes:

❖ 健身房流量地圖

A. 我們先假設一個APP能監控健身房器材的使用量，有以下的假設

- ☐ 記錄每個器材使用者使用的時間
- ☐ 以顏色區分使用人數的多寡，以白-綠-藍-紅的順序依序從0人到3人作為辨識，最多人數先假設為3人

- ☐ 在健身房內可以預約使用器材
- ☐ 可以從APP看到每個器材使用的狀況，也可以看出每個使用者使用的時間
- B. 我們先把示意圖畫在A4紙上，並在健身房詢問人，並請他們實際使用，在蒐集他們的意見。
- C. Worked：他們覺得排隊的機制很好，能夠保障到使用者一定能夠使用到器材
 Didn't work：有些人去健身時並不會攜帶手機，就不會使用到APP
 Learned：或許可以用別的方式來進行預約，就不用使用到手機
- D. 以學生證代替手機，也可以使用學生證登記

❖ Workouttogether

- A. 我們假設一個APP能夠揪團一起健身，有以下的假設
 - ☐ 可以在APP上發帖，先說明今天想要訓練的部位以及習慣的重量
 - ☐ 看到帖的人有興趣的話就可以一起訓練
 - ☐ 可以選擇希望性別
- B. 以便利貼說明今天訓練的動作，相同便利貼的人就可以一起訓練
- C. Worked：當有需求的人可以互相幫助彼此完成訓練，效果比較佳
 Didn't work：怕會淪為一般交友軟體；怕有人約好了時間卻放鳥
 Learned：有人放鳥可以給予懲罰
- D. 新增評價機制與篩選條件

❖ 影片教學

- A. 讓想使用此機台的人，可以參考不同訓練的影片，提升感受度
 - ☐ 每個部位有不同的影片
 - ☐ 根據同一台訓練機器提供不同的變化動作
 - ☐ 影片包含姿勢調整與正確發力位置
- B. 先用現有youtube影片，集結成各部位的訓練清單
- C. Worked：對於初學者來說非常需要，不然就只能靠模仿別人
 Didn't work：對於老手比較不需要
 Learned：對於進階者提供更詳細的影片
- D. 依照使用者程度分級，提供不同程度的訓練菜單

9. Explanation：

根據訪談結果，大家對於第一種prototype的反應最佳，因為如何安排一個有效率的訓練是大家都想擁有的，若能夠控管人流，並確保想使用的器材不會被別人插隊，則能夠減少許多等待時間。

10. Appendix:

訪談結果：

以心↵

1. 兩年 一周3~4次↵
2. 自己啟發自己↵
3. 恩...我覺得其實是功課做的不夠所以花了比較多時間才開始進入正軌↵
一開始完全不知道要做多種作甚麼組合練哪裡這樣↵
所以說重訓兩年可是真正有效訓練可能是一年半↵
4. 深蹲跟啞鈴划船 到現在都還是怕會沒做標準(之前算是有教練 所以就是請教練看)↵
利用感受度來決定是否標準↵
5. 沒有器材、人太多↵
6. 我需要的器材夠用 擺設不會太緊密 人不會太多也不會太少↵
開放時間越晚越好 不要太貴 離家近 不要限時段↵
7. 會，因為不太好意思拒絕，但心裡會murmur↵
但如果是做那種不休息的 我就會跟她說我沒有要休息↵
討厭汗水不擦或是占用太久↵
8. 人太多才會問，不然沒得練↵
平常就先使用別的器材，等他用完再做，怕打擾人家訓練↵
最佳共用人數:2↵
9. 身材變好 可以吃多點東西↵
傾向於健美身材，但不用這麼誇張↵
10. 沒有，但中間還在摸索期的時候很常用有氧代替重訓↵
動力:因為自己還是很胖QQQQQQ↵
11. 運動完心情都會不錯 感覺自己在做對人生有意義的事↵
整體而言 體態變好 蠻值得驕傲的↵

啟軒↵

↵

1. 三年 一周 5~6 次↵
2. 沒有特別啟發，因為知道會有成果↵
3. 沒有安排腿的課表↵
4. 深蹲，改用其他動作取代↵
5. 人很多，因為有些動作必須先做就一定要排隊↵
6. 人不要太多 器材齊全 最好是燈光很讚↵
7. 會↵
如果太多人的話要休太久不行，如果需求短休息時間跟超級組可能也不會↵
最佳人數 2 位↵
機械式或自由槓都是↵
8. 會↵
但前提是對方只有一個人↵
9. 肌肉量高體脂低但不要別太誇張。Ex:小版阿館↵
10. 沒有，因為從自己的身體上看到成果↵
11. 有成效、體態有改變↵

katrina

- Q1. 兩年半 一周 4 次
- Q2. 因為身體健康 變辣妹； 有一個 ytber 對於創業跟健身堅持下去的理由感動 ashlee Xiu
- Q3. 姿勢不良 腰痠。重訓鞋跑步後腳關節痛
糗事：啞鈴打到頭
- Q4. 胸握推 放棄
- Q5. 人太多 器材要一直等
- Q6. 乾淨 燈光明亮 器材不能太舊
- Q7. 會
別人要練沒道理不能練
其實很排斥
如果太重不幫忙槓片
完全不能眼神交流 沒有禮貌
- Q8. 不會
因為不想造成別人的麻煩
2
- Q9. 變辣妹
- Q10. 有
有) 是甚麼樣的心態或想法讓你重拾健身
覺得自己太胖
沒有) 是甚麼樣的動力讓你持續健身下去
有朋友一起重很重要 有人督促
- Q11. 重訓完最驕傲的事情
屁股挺起來，體態變好

柏薰

✧

- 1. 三年 一周 3~4 次
- 2. 沒有啟發，因為當初看大家都去
- 3. 練一天可以休息很久
- 4. Pull up、硬舉，就問很多人看看哪種說法適合自己
- 5. 人很多、需要跟別人一起使用
- 6. 有足夠的三項用具、啞鈴數量至少兩組、希望有兩組以上 cable、可以裝水跟洗澡、一個半小時 50 塊、巡場教練提供協助
- 7. 會
因為自己做的時候也要休息，不排斥一起用。
最佳三人
無法忍受流汗不擦
- 8. 會
因為想練到要練的器材
如果三個人了就先練其他器材
- 9. 希望體態更好看，就想慢慢練而已沒有特別要健美或健力身材。
- 10. 有，因為太懶加上健身房距離太遠
- 11. 會覺得親自完成一件事情，有成就感

✧

惠儀

1. 八個月 一周五次
2. 沒有，當初只想變瘦
3. 有，一開始一定要覺得有肌肉痠痛才算有練到，跟每次訓練時重量一定要增加，認為飲食上只要少吃多動
4. 深蹲、夾胸，請別人幫忙看是否正確
5. 重量變重時姿勢會跑掉、健身是要長期才會看到結果
6. 健身房空調不好導致想吐，所以空調一定要好、要有 cable、史密斯機台。器材多樣化、一個部位能夠有多個選擇。
7. 可以，因為我休息的時候別人可以使用
無法接受別人用完汗水不擦、一直跟我聊天
8. 會，想趕快把菜單練完就走
上限三位，兩位剛好
9. 體脂可以降到 18%
Idol:Angelina
10. 有，太忙和因為練完會有一段時間很累
11. 當天練完會覺得完成了自己的目標，很有成就感
曾經有拍照的習慣，就覺得體態慢慢改變

筠雅

1. 年資：半年 頻率：至少三次
2. 同學啟發，網路上看，球隊（朋友，網路）名言：No pain no gain
3. 訓練時不知道怎麼施力
4. 問同學，網路搜尋
5. 練沒做過的怕不會用，或被笑，不敢做自由重量，人很多，機器不夠多，機器的重量不符合
6. 器材多元，容納多一點人，（人多就不想用），有諮詢的人員，測身體組成的機器
7. 會，反正需要休息時間，輪流用還 OK，沒什麼想法，有些人比較拖時間
8. 會，有需要的話就會問，怕被拒絕，2 人
9. 脂肪夠低，身材好看，跳舞的：may j lee，有腹肌身材很好被炸到
10. 有，一直覺得抓不到如何施力，又很忙碌；打球需要，想要增肌減脂
11. 發現自己終於有掌握如何施力，抓到感受度

悅慈

1 接觸四年，3~4/week

2 希望身材變好，名言:沒有

3 姿勢不良，手挽肌腱拉傷

4 覺得難做就不做

5 害怕受傷，被陌生人搭話，汗臭味，(以前)害怕目光

6 人流低，器材的位置與視角

7 OK，反正要組間，沒想法，如果他很臭我就會擺臭臉，訓練時發出怪聲音的人

8 會，因為課表排好了，已經為替代方案才與別人共用，想法:要怎麼裝可愛才可以讓別人同意，共用:3人最佳，不想要超過三人一起共用

9 有短期目標，沒有最終目標，突破自我，idol:whitneysimmons

10 有放棄過!練太頻繁，身體不能恢復，心理疲乏 會停練一兩個月，覺得部會有抗拒的時候會回去練

11 最近覺得很驕傲的:現在肌肉感受度比較高，當天就有 pump