

國立中正大學專題研究計畫書

資工三 蕭子期 411410055, 資工三 許文碩 411410077

指導教授: 柯仁松教授

專題關鍵字: 健康, 體重計算, 每日飲食, 運動, 網站開發

壹、專案名稱

The impact of daily diet and exercise on weight. (飲食及運動對體重影響)

貳、簡述

現代人對健康議題越加重視，了解身體各項數據不僅能提早發現潛在的健康問題，亦能及時調整不健康的作息和飲食習慣。本專題旨在架設一個網站，讓用戶能夠預測每日飲食和運動對體重的影響。透過這個網站，用戶可以輸入他們的日常飲食、運動習慣以及其他生活方式的數據，系統將根據這些數據計算出實際體重變化，並提供圖表顯示體重趨勢。網站還會提供 BMI, TDEE 等健康相關之建議。這個平台不僅是一個追蹤體重的工具，更是一個健康管理的夥伴，幫助用戶做出更明智的健康選擇，改善整體生活品質。透過這個網站，用戶可以更好地了解自己的身體狀況，並採取積極的措施來維持或改善健康。

參、專題技術

程式語言: Python, HTML, CSS

開發工具: Flask

美化: JavaScript

肆、初步規劃

分為前端和後端，前端主要是網頁建立及美化，後端是 Python 計算及前後端互相傳送之 Flask。

- 一、HTML 架設網站及美化。
- 二、Python 語言計算建議體重及 Flask。
- 三、JavaScript 直方圖顯示。

伍、預期成果

提供用戶一個可視化的體重結果，幫助他們更直觀地了解體重變化和健康狀況。