

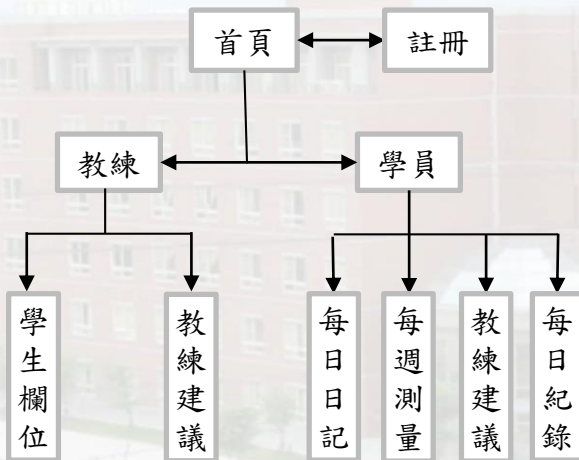


身材雕塑APP

指導教授：周永振 學生：劉晏成、蔡明峻

- **摘要**
- 近幾年來，有越來越多的人開始注重養身、健美…等等，所以健身有越來越盛行的趨勢，
- 很多人訓練的目的就是為了身材變得更好，少數人可能是為了獲得更大的肌肉量，在健身的體系中，就有為了形體塑造為目的，產生了針對雕塑身材的訓練運動。由於智慧型手機近幾年來盛行，智慧型手機的使用率大於電腦，所以製作出可以在手機方便教練和學員通訊的APP，以方便在教練可以隨時掌控學員的狀況，可以給予學員最大的幫助。
- 此APP有兩個重要的特色：
- 1. **方便性**
- 以現今手機網路流行的趨勢，為了讓使用者在百般忙碌的生活中，也可以隨時隨地紀錄的功能，也一併讓教練可以隨時隨地清楚學員的生活飲食狀況，給予最直接、最即時的建議。
- 2. **實用性**
- 在此APP中有每日測量，以及每週測量，裡面包含飲食、睡眠時間…等等都是學員在健身的訓練中都必須要去紀錄的項目。

APP流程圖



APP在手機的樣子

