



線上輔助 健身訓練

創作理念：

現今社會繁忙且生活節奏很快，許多人平常因為工作和學業壓力及家庭因素而放棄了運動，忽略了運動習慣對健康的重要性，因此希望通過這個網站可以讓使用者感到運動不再像以前那樣是一項有負擔的，而是一種帶來快樂和享受的活動。

功能：

開始的介面可以選擇想要訓練的強度等級及想訓練的部位，生成相應的訓練內容，點選完畢後會跳出我們自己製作的YouTube，之後就可以隨著音樂跟著火柴人一起訓練。

程式設計流程：

網頁製作

利用和chatgpt不斷的交流、改善、修正，且和原有的先備知識結合，最後呈現出最後的成果



健身動畫

分別找出上肢、核心、下肢及全身分別對應的輕度、中度及強度的肢體運動，利用火柴人網頁 (Stick Figure Recorder) 按照網頁指示，分別製作前面找到的運動姿勢進行錄製



影片製作

每一個動作就是一個影片，每個影片長度為二十秒，利用剪映加入簡單的字幕，並尋找適合的音樂放入

操作成果展示



網頁程式碼

