

# 致理技術學院

商務科技管理系  
實務專題報告

個人健康管理

指導老師：陳明郁

學生：巫雅鈴 (19733109)

許智雯 (19733148)

陳宴羚 (19733110)

中華民國 100 年 11 月

# 目 錄

授權書	i
誌謝	ii
摘要	iii
目錄	iv
圖目錄	vii
表目錄	viii
第一章 緒論	1
1.1 研究背景	1
1.2 研究動機與目的	2
1.3 研究範圍與限制	3
1.4 研究方式	5
1.5 研究流程	6
第二章 文獻探討	7
2.1 名詞界定	7
2.2 熱量介紹	10
2.3 脂肪之介紹	13
2.4 運動消耗	14

2.5	智慧型手機健康管理系統範例	20
2.6	相關系統分析	21
第三章	系統功能與分析	41
3.1	系統工具	41
第四章	系統設計	44
4.1	設計概念	44
4.2	系統流程	45
4.3	系統展示	46
4.4	系統功能與特色	52
第五章	使用說明	53
5.1	使用對象	53
5.2	使用環境	53
第六章	系統測試	54
6.1	問卷調查回收說明	54
6.2	隨機取樣結果統計與分析	54
6.3	遭遇問題	56
6.4	解決辦法	56
第七章	結論與未來展望	56
7.1	效益分析	56

7.2	結論.....	58
7.3	未來展望.....	58
第八章	參考文獻.....	60
第九章	附錄.....	63
附錄 1	個人健康管理問卷.....	63
附錄 2	問卷統計之結果.....	64
附錄 3	食物熱量.....	69

# 圖目錄

圖 1.1 研究流程.....	6
圖 2.5.1~2.5.5.5 系統範例.....	20
圖 2.6.1~2.6.18 相關系統.....	22
圖 3.1.1 Android 的系統架構圖.....	42
圖 4.3.1~4.3.10 系統畫面.....	46

# 表目錄

表 2.1 成人的體重分級與標準.....	8
表 2.2 不同活動量每日所需熱量表.....	12
表 2.2.1 活動量表.....	12
表 2.4 各類運動熱量消耗量表.....	18
表 2.5 一般日常活動熱量消耗表.....	19
表 6.2.1 問卷結果資料統計.....	54