

致理技術學院

商務科技管理系
實務專題報告

健康 e 起來，健檢 DIY

學生：蘇珊羽(19733103)

王憶荃(19733151)

中華民國 100 年 11 月

目錄

授權書	I
誌謝	II
摘要	III
目錄	V
圖目錄	VII
第一章 緒論	1
第一節 研究背景	1
第二節 研究目的及動機	1
第三節 專題研究流程	3
第四節 系統範圍與架構	4
第二章 網站介紹	6
第一節 使用對象	6
第二節 網站流程圖	7
第三節 網站架構	8
第四節 網站功能介紹	9
第五節 網站特色	10
第六節 網站效益	11
第三章 健康 e 起來，健檢 DIY 網站畫面呈現	12
第一節 一般使用者管理介面	12
第二節 會員使用者管理介面	41
第三節 管理者畫面呈現	50
第四章 網站開發工具與技術探討	55
第一節 WWW 與 HTTP 協定與動態網頁技術簡介	55
壹、WWW 與 HTTP 協定簡介	55
貳、動態網頁技術簡介	55
第二節 Web2.0 理論探討	56
壹、Web2.0 簡介	56
貳、Web2.0 相關技術	57
第三節 互動式網頁 ASP.NET3.5 理論探討	57
第四節 .NET Framework 理論探討	58
第五節 SQL Sever2005 簡介	62
壹、資料庫簡介	62
貳、資料庫的類型	63
參、關聯式資料庫的內部結構	64
肆、資料庫系統的網路架構	64
伍、資料庫管理系統的基本功能	67

陸、資料庫系統的使用者	68
第六節 美工設計軟體簡介	69
壹、Photoshop CS5	69
貳、Flash CS5	70
參、PhotoImpact X3	70
第五章 結論與未來展望	71
第一節 結論	71
第二節 未來展望	72
參考文獻	74

圖目錄

圖 1	網站流程圖	7
圖 2	網站架構	8
圖 3	網站首頁之最新消息	12
圖 4	網站首頁之活動訊息	12
圖 5	馬拉松活動類別	13
圖 6	觀看馬拉松活動項目	13
圖 7	單車活動類別	14
圖 8	觀看單車活動項目	14
圖 9	疾病與運動之頁面	15
圖 10	體重控制與運動之頁面	15
圖 11	高血壓與運動之頁面	16
圖 12	糖尿病與運動之頁面	16
圖 13	骨骼疏鬆與運動之頁面	17
圖 14	氣喘與運動之頁面	17
圖 15	忙裡偷閒做運動之頁面	18
圖 16	學生指南篇之頁面	18
圖 17	學生指南篇之頁面	19
圖 18	上班族指南篇之頁面	19
圖 19	上班族指南篇之頁面	20
圖 20	婦女指南篇之頁面	20
圖 21	長者指南篇之頁面	21
圖 22	長者指南篇之頁面	21
圖 23	標準體重計算之頁面	22
圖 24	標準體重計算之結果	22
圖 25	身體質量指數計算之頁面	23
圖 26	身體質量指數計算之結果	23
圖 27	腰臀比計算之頁面	24
圖 28	腰臀比計算之結果	24
圖 29	基礎代謝率計算之頁面	25
圖 30	基礎代謝率計算之結果	25
圖 31	熱量概算計算之頁面	26
圖 32	熱量概算計算之結果	26
圖 33	計算食物卡路里之頁面	27
圖 34	計算食物卡路里之結果	27
圖 35	關於我們之頁面	28
圖 36	運動達人之頁面	28

圖 37	運動達人之運動的益處.....	29
圖 38	運動達人之健康的開始、運動須知.....	29
圖 39	運動達人之運動種類.....	30
圖 40	運動達人之運動種類.....	30
圖 41	運動達人之運動種類.....	31
圖 42	跳繩專家之頁面.....	31
圖 43	跳繩專家之跳繩安全事項、五部曲.....	32
圖 44	健走專家之頁面.....	32
圖 45	健走專家之注意事項.....	33
圖 46	健走專家之姿勢及方法.....	33
圖 47	慢跑專家之頁面.....	34
圖 48	慢跑專家之頁面.....	34
圖 49	慢跑專家之頁面.....	35
圖 50	單車專家之頁面.....	35
圖 51	單車專家之安全騎乘.....	36
圖 52	單車專家之正確騎車姿勢.....	36
圖 53	單車專家之抽筋有撇步.....	37
圖 54	登山專家之頁面.....	37
圖 55	登山專家之登山常識.....	38
圖 56	登山專家之活動類別.....	38
圖 57	登山專家之安全守則.....	39
圖 58	健走專區之頁面.....	39
圖 59	台灣各縣/市健走區域之選項.....	40
圖 60	健走步道之項目.....	40
圖 61	會員登入之頁面.....	41
圖 62	會員專區之頁面.....	41
圖 63	會員專屬最新檢測之頁面.....	42
圖 64	立時更新最新檢測之資訊.....	42
圖 65	會員專屬熱量計算之頁面.....	43
圖 66	會員專屬健走 fall in love 之頁面.....	43
圖 67	會員專屬歷史記錄之頁面.....	44
圖 68	會員個人檔案之頁面.....	44
圖 69	會員修改個人資料之頁面.....	45
圖 70	會員修改密碼之頁面.....	45
圖 71	加入會員之頁面：會員條款.....	46
圖 72	會員註冊帳戶之頁面.....	46
圖 73	成功建立會員.....	47
圖 74	輸入會員個人資料之頁面.....	47

圖 75	成功建立會員個人資料.....	48
圖 76	會員專屬討論區之頁面.....	48
圖 77	討論區內容呈現.....	49
圖 78	會員專屬聊天室之頁面.....	49
圖 79	後台管理者登入之頁面.....	50
圖 80	管理者頁面.....	50
圖 81	修改/觀看討論區.....	51
圖 82	修改/觀看/刪除會員資料.....	51
圖 83	新增健走步道資料.....	52
圖 84	修改/觀看/刪除健走步道資料.....	52
圖 85	新增最新消息之單車活動資料.....	53
圖 86	修改/觀看/刪除最新消息之單車活動資料.....	53
圖 87	新增最新消息之馬拉松活動.....	54
圖 88	修改/觀看/刪除最新消息之馬拉松活動資料.....	54