

第二十二組	慢跑訓練與心率互動之相關研究---以智慧教練為例
指導教授	邱銘傳教授
參與學生	101034001 姜順然 101034028 廖慈美
摘 要	
題目的由來 現今慢跑風氣逐漸盛行，但如何在沒有專人指導的訓練下，自行由新手入門，到長距離跑步仍是一項難題。 市面上雖然已經有許多穿戴裝置量測，但苦於只有數值而沒有指標做即時參考，若有心率、配速標準…等，就有依循的標準，讓學者能更快速的掌握跑步的正確性，間接的也可以培養人們慢跑的習慣，投入慢跑運動，於是我們設計一套慢跑訓練的app，以期能改善現今狀況的不足。 解決的方法 在設計慢跑訓練 app 裡面，我們分成三種跑者模式(入門跑者、業餘跑者、專業跑者)，分別有其對應的訓練方法，以業餘跑者為例，利用穿戴裝置量到的心率，傳到 app 裡面與理論心率作比對，及時以手機語音提示跑速，以及檢測終止點(exhausting point)的設定來判斷跑者的體能訓練狀況，做最適的慢跑訓練，使其能長久訓練，不致過度勞累，事後 app 有提供一些現有的資訊，像是跑步圈數、平均速率、跑步距離等，也額外新增實際與理論心率的比較圖表，提供跑者做參考以及修改建議。 預期的成果 我們冀望當使用者運用我們 app 的訓練方法後，能逐漸的養成正確的跑步方式，以及漸漸能長距離慢跑，並找到屬於自己適宜的跑步模式，養成慢跑習慣，推廣給周邊的朋友們，畢竟健康是最大的財富，促進全國身體安康。	