

運動營養追蹤系統快速使用手冊

營養師網頁

2024/12/09 第一版



註冊



Nutrition & Performance

營養師平台

Welcome Back !

admin@gmail.com

.....

Remember me

登入

1

[Forgot your password?](#)

Don't have an account ? [Register](#)

使用 Google 帳號登入

1. 按[**Register**]註冊



營養師平台註冊

註冊

姓名

E-mail

1

2

發送認證碼

E-mail 認證碼

請輸入認證碼*

密碼

請輸入6-20位密碼*

確認密碼

請再次輸入密碼*

By registering you agree to the Nutrition & Performance

1. 填寫**[姓名]****[E-mail]**帳號
2. 按**[發送認證碼]**

註冊

營養師平台註冊

姓名

小八

E-mail

lhm19730612@gmail.com

驗證碼

已經傳送，請於5分鐘內完成認證

確認

1

2

確認密碼

By registering you agree to the Nutrition & Performance
Terms of Service and Privacy Policy.

註冊

1. 按[確認]

標中資訊 realtouchdev@gmail.com 通過 amazon.com
開始頁。

上一頁

註冊

為什麼系統將這封郵件歸類為垃圾郵件？這封郵件的內容與先前被歸類為垃圾郵件的郵件相似。

回報為非垃圾郵件

1

會員註冊成功通知

2

Nutrition & Performance認證碼 123456，請於 5 分鐘內完成驗證。

123456

此認證碼的有效期為 5 分鐘內有效。若要重新申請請回 Nutrition & Performance 主頁 重新註冊。並立即至 EMail 檔案夾確認。

1. 收信(注意可能轉到垃圾郵件)
2. 確認註冊碼

註冊

營養師平台註冊

姓名

小八

E-mail

ocholin014@gmail.com

發送認證碼

1

E-mail 認證碼

123456

密碼

.....

2

確認密碼

.....

3

By registering you agree to the Nutrition & Performance
[Terms of Service](#) and [Privacy Policy](#).

註冊

1. 輸入認證碼
2. 輸入密碼和確認密碼
3. 按[註冊]

註冊

★ 請掃QR code或點選連結填寫表單



<https://forms.gle/KWkGuby5J5pgXZsJNA>

1. 掃描QRCode或網頁連結

註冊

Nutrition & Performance管理人員權限

homerhomer0612@gmail.com [切換帳戶](#)

* 表示必填問題

電子郵件 *

在我的回覆中記錄以下電子郵件地址：
homerhomer0612@gmail.com

註冊email *

您的回答

職稱 *

1

1. 填寫表單送出
2. 等待設定權限

註冊



營養師平台

Welcome Back !

The login form consists of two input fields: one for email (containing 'ocholin014@gmail.co') and one for password (containing '.....'). Below the inputs is a 'Remember me' checkbox. A large red arrow points from a circled '1' to the email field. Another red arrow points from a circled '2' to the password field. A final red arrow points from the circled '2' to the '登入' (Login) button.

ocholin014@gmail.co

.....

Remember me

登入

[Forgot your password?](#)

Don't have an account ? [Register](#)

[G+ 使用 Google 帳號登入](#)

1. 收到權限確認後，輸入帳密
2. 按[登入]



註冊

團隊列表

1



團隊



總人數

操作

無資料可顯示

+ 新增團隊

待設定團隊之運動員

狀態

運動員



次分項/位置



性別



身高



體重



體脂率



標籤

編輯

無資料可顯示

1. 進入首頁

The screenshot shows a web-based application for managing teams and athletes. The interface includes a top navigation bar with a bell icon, user profile, and a yellow header box labeled '首頁簡介' (Home Introduction). The main content area features a sidebar menu, a team list, and a table for managing team members.

- 1. A red circle with the number 1 points to the bell icon in the top left corner.
- 2. A red circle with the number 2 points to the 'Team A' entry in the sidebar.
- 3. A red circle with the number 3 points to the '+ 新增團隊' (Add New Team) button at the bottom of the sidebar.
- 4. A red circle with the number 4 points to the '待設定團隊之運動員' (Athletes待設定) section below the table.
- 5. A red circle with the number 5 points to the edit and delete icons for the first row in the team member table.

Top Navigation: 首頁簡介 (Home Introduction), scientist, admin@gmail.com

Side Menu (MENU):

- 右側比例 100% ▾
- 通知
- 主頁** (highlighted)
- Team A ▶
- Team B ▶
- 輕艇激流(亞培) ▶
- Paralympic ▶

Team List: 團隊列表

	總人數	操作
1	1	
4	4	
3	3	
2	2	

Table Headers: 狀態, 運動員 ↑, 次分項/位置 ↑, 性別 ↑, 身高 ↑, 體重 ↑, 體脂率 ↑, 標籤, 編輯

Table Data: 無資料可顯示

1. 側邊列表切換
2. 團隊成員編輯
3. 新增團隊

4. 編輯團隊資訊
5. 大頭貼點擊進入帳號編輯

團隊成員編輯



Maureen Koss

快攻

男

190公分

79.1公斤

18.5%



1

2

團隊人員 4 人

團隊人員	姓名	聯絡方式	電子郵件	操作
教練	1	09111	sss@gmail.com	
教練 (外籍)	2	0987-987-987	Pep0118@gmail.com	
防護員	3	0987-987-987	AT@gmail.com	
體能	張叉叉	0961123123	abc@gamil.com	

+ 新增團隊人員

- 運動員列表
- 運動員編輯
- 團隊成員列表

- 團隊成員編輯
- 新增團隊人員



團隊成員編輯

Team A

運動員人數 4 人

狀態	運動員	↓	次分項/位置	↓	性別	↑↓	身高	↑↓	體重	↑↓	體脂率	↑↓	標籤	編輯
	林瑪麗		快攻		女		166公分		62公斤		19%			
	Maureen Koss		快攻								18.5%			

編輯運動員

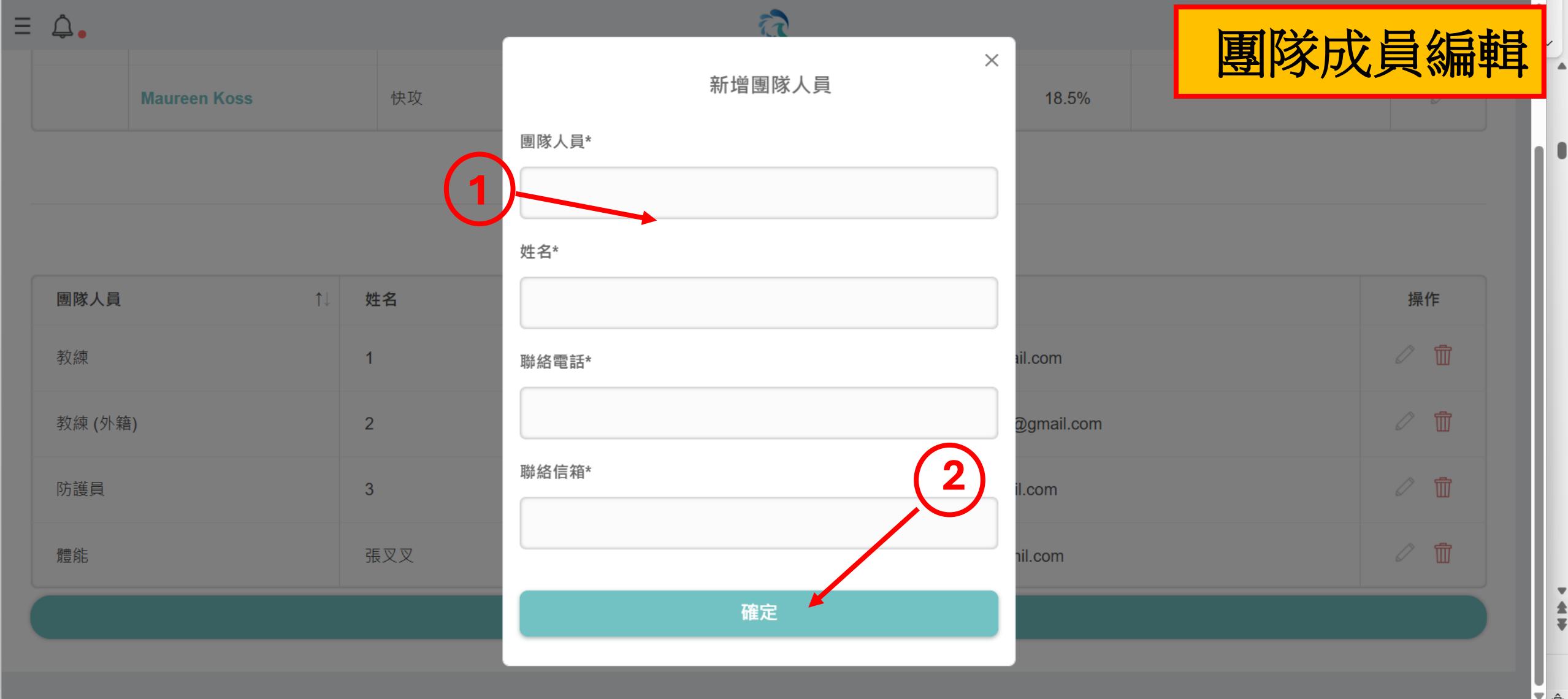
團隊*

Team A

確定

1. 選擇團隊
2. 按[確定]儲存

團隊成員編輯



1. 人員資料
2. 按[確認]儲存



團隊列表

團隊成員編輯

團隊

Paralympic

Team A

Team B

輕艇激流(亞培)



總人數

操作

1



4



3



2



新增團隊

隊伍名稱*

請輸入隊伍名稱

確定

待設定團隊之運動員

2

1. 新增團隊名稱
2. 按[確定]儲存

►點[menu]->[團隊名稱]



飲食紀錄

[運動員資訊](#)[飲食計畫](#)[飲食紀錄與分析](#)[飲食歷程](#)

林瑪麗

專項
身高 166 公分
年齡 28 歲

現況	目標	還有
體重 62	60	-2.0 公斤
體脂率 19	18	-1.0 %

距離 2025-10-31 還有 14 天

2025/10/16(四) 一 二 三 四 五 六 日

13 14 15 16 17 18 19

0.0/8.0份 0.0/11.0份 0.0/5.0份 0.0/2.0份 0.0/1.0份 0.0/7.0份 0.0/1.0份

休息日 ?

現況	建議	差距
熱量 (大卡/天)	0	2003 -2003
水份 (毫升/天)	0	1860 -1860

現況	建議
熱量 (大卡/公斤)	0.0 32.3
水份 (毫升/公斤)	0.0 30.0

+ 新增飲食日誌

- 選手資料
- 選擇日期
- 營養成分

- 快速新增飲食日誌

新增飲食日誌



1. 新增照片
2. 選擇日期
3. 選手狀態

新增飲食日誌

1

完全
不餓

極度
飢餓

現在身體疲累程度 ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

完全
不累

極度
疲累

最近一次訓練的整體費力程度 (RPE) ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沒有
訓練

非常
輕鬆

輕鬆

適度

吃力

非常
吃力

極度
吃力

備註

2

上傳

飲食歷程

距離 2025-10-31 還有 14 天

>

0.0/7.0份

0.0/1.0份

現況 建議

- 選手狀態
- 按[上傳]上傳



運動員資訊

飲食計畫

飲食紀錄與分析

飲食歷程

運動員資訊



林瑪麗

專項

身高 166 公分
年齡 28 歲

現況

體重 62 公斤
體脂率 19 %

目標

-2.0 公斤
-1.0 %

還有

距離 2025-10-31 還有 14 天

1

個人資訊

姓名

林瑪麗

專項運動

排球

次分項 / 位置

快攻

性別

女

年齡

28.0

生日

1997-06-20



開始訓練日期

2024 - Feb



信箱

user@gmail.com

聯絡電話

0987-987-987

2

身體組成

身高

166.0

cm

體重

62.0

kg

BMI

22.5

kg/m²

體脂率

19.0

%

LBM

50.2

kg

- 選手個人資訊編輯
- 選手身體組成編輯



運動員資訊

飲食計畫

飲食紀錄與分析

飲食歷程

運動員資訊

林瑪麗



專項

身高 166 公分

現況

體重 62

目標

60

還有

-2.0

公斤

年齡 28 歲

體脂率 19

18

-1.0

%

距離 2025-10-31 還有 14 天

食物過敏

 乳製品 海鮮 蛋 花生 麥芽 蜂蜜 其他: _____

飲食喜好

都吃

保健品攝取

無

水分攝取

3000 ml / 天

備註

1

儲存成功

1. 按【儲存成功】確認



運動員資訊

飲食計畫

飲食紀錄與分析

飲食歷程

飲食計畫

林瑪麗



專項

身高 166 公分

現況

體重 62

目標

60

還有

-2.0

公斤

年齡 28 歲

體脂率

19

18

-1.0

%

距離 2025-10-31 還有 14 天

1

過去計畫

2024-10-21 ~ 2024-11-04

2025-08-01 ~ 2025-08-31

2025-06-18 ~ 2025-06-30

2025-07-01 ~ 2025-07-31

計畫歷程

目前計畫

未來計畫

2025-09-15 ~ 2025-10-31

尚未設定

3

+ 新建計畫

- 點選計畫，編輯計畫內容
- 點[+]新增新計畫



運動員資訊

飲食計畫

飲食紀錄與分析

飲食歷程

飲食計畫



林瑪麗

專項

身高 166 公分

年齡 28 歲

1

現況

體重 62

體脂率 19

目標

60

18

還有

-2.0

公斤

%

距離 2025-10-31 還有 14 天

體重

62

kg

體脂

19

%

LBM

50.2

kg

現況敘述

目標方向

+

目標體重

請輸入目標體重

kg

目標體脂

請輸入目標體脂

%

起始日期

Select a day...

□

達成日期

Select a day...

□

建立計畫

- 直接輸入數字，調整選手現況資料
- 直接數字，選擇日期，設定目標
- 按【建立計畫】儲存



運動員資訊

飲食計畫

飲食紀錄與分析

飲食歷程

飲食計畫

林瑪麗



專項
身高 166 公分
年齡 28 歲

現況 目標
體重 62
體脂率 19

還有
? 公斤
? %

距離 2024-11-04 還有 -369 天

能量消耗估計

RMR(kcal/day) Ten Haaf (2014)

	休息日	低強度訓練	中強度訓練	高強度訓練
RMR(kcal/day)	1517.3	1517.3	1517.3	1517.3
EEE(kcal/day)	0	0		
TDEE(kcal/day)	1836.0	1836.0	1836.0	1836.0
EI(kcal/day)				
EA(kcal/kg LBM)	0.0	0.0	0.0	0.0

1

2

儲存修改

1. 按鍵頭調整訓練能量消耗指標
2. 按【儲存修改】確認



運動員資訊

飲食計畫

飲食紀錄與分析

飲食歷程

飲食計畫

林瑪麗



專項

身高 166 公分

年齡 28 歲

現況

目標

還有

?

公斤

尚無目標設定

?

%

飲食計畫設定

1

休息日

低強度訓練

中強度訓練

高強度訓練

醣類 (g/kg)

0.1

蛋白質 (g/kg)



建議值

脂質 (g/kg)

0.4
0.0
0.0
0.0

熱量 (kcal/kg)

水
0.0
0.0
0.0

水量 (mL/kg)

2
0.0
0.0
0.0

醣類 (g/day)

0.0
0.0
0.0
0.0

蛋白質 (g/day)

6.2
0.0
0.0
0.0

整日需要量

脂質 (g/day)

0.0
0.0
0.0
0.0

- 按鍵頭調整營養建議值
- 顯示每日營養需要量



運動員資訊

飲食計畫

飲食紀錄與分析

飲食歷程

飲食計畫

林瑪麗



專項

身高 166 公分

現況

體重 62

目標

體脂率 19

還有

? 公斤

尚無目標設定

? %

整日需要量	蛋白質 (g/day)	6.2	0.0	0.0	0.0
	脂 質 (g/day)	0.0	0.0	0.0	0.0
	熱 量 (kcal/day)	24.8	0.0	0.0	0.0
	水 量 (mL/day)	0.0	0.0	0.0	0.0
總熱量佔比	醣 類 (%)	0.0	0	0	0
	蛋白質 (%)	100.0	0	0	0
	脂 質 (%)	0	0	0	0

儲存修改

1

2

- 顯示營養占比資料
- 按【儲存修改】儲存



運動員資訊

飲食計畫

飲食紀錄與分析

飲食歷程

飲食計畫

林瑪麗

專項
身 高 166 公分
年 齡 28 歲

現況
體 重 62
體脂率 19

目標
還有
? 公斤
? %

尚無目標設定

低強度訓練

休息日

低強度訓練

中強度訓練

高強度訓練

食物種類與餐次設定

+ 新增餐次

剩餘份數	整日份數	餐次名稱
0.0	0	乳品(脫脂)
0.0	低脂	乳品(低脂)
0.0	全脂	乳品(全脂)
0.0		蔬菜
0.0		水果
0.0		全穀雜糧

1. 選擇訓練強度

2. 按[+]新增餐次



運動員資訊

飲食計畫

飲食紀錄與分析

飲食歷程

飲食計畫

林瑪麗



專項

身高 166 公分

現況

體重 62

目標

還有 ? 公斤

年齡 28 歲

體脂率 19

還有 ? %

距離 2024-11-04 還有 -369 天

1

營養素分析

整日份數換算量

整日需要量

醣類(g)

0.0

0

蛋白質(g)

0.0

0

脂質(g)

0.0

0

熱量(kcal)

0.0

0

儲存修改

- 顯示全日營養數量
- 按【儲存修改】儲存



運動員資訊

飲食計畫

飲食紀錄與分析

飲食歷程

飲食紀錄與分析

林瑪麗

專項
身高 160 公分
年齡 28 歲

現況	目標	還有
體重 62	60	-2.0 公斤
體脂率 19	18	-1.0 %

距離 2025-10-31 還有 -8 天

2025/10/13(一) 1

0.0/8.0份	0.0/11.0份	3 0.0/5.0份	0.0/2.0份	0.0/1.0份	0.0/7.0份	0.0/1.0份
----------	-----------	--	----------	----------	----------	----------

休息日 2

現況	建議	差距
熱量 (大卡/天) 0	2003	-2003
水份 (毫升/天) 0	1860	-1860

+ 新增飲食日誌

- 選擇資料日期
- 下拉顯示資料細項
- 營養建議

- 當日營養達成差距
- 按[+]可新增照片



運動員資訊

飲食計畫

飲食紀錄與分析

飲食歷程

飲食紀錄與分析

林

還有 -8 天

現階段飲食建議

1

2

建議攝取
(份數)

低 中 高

脫 低 全

時間	早餐	午餐	晚餐	脫	低	全
午餐 11:47	2.0	2.0	3.0	1.0	1.0	1.0
晚餐 18:24		3.0	3.0	2.0		3.0
午餐 18:25		3.0	3.0	3.0	3.0	3.0

新增飲食日誌

The screenshot shows a nutrition analysis interface. At the top, there's a teal header bar with the title '現階段飲食建議'. Below it is a blue bar with the text '休息日' (Rest Day) repeated twice. Underneath these are four categories: '低強度訓練' (Low-intensity training), '中強度訓練' (Medium-intensity training), and '高強度訓練' (High-intensity training). The main content area displays meal recommendations with columns for breakfast, lunch, and dinner, and rows for low, medium, and high intensity. A red circle labeled '1' points to the first row of the table, and another red circle labeled '2' points to the second row. A red arrow points from the number '2' to the '午餐' (Lunch) row of the table. The background of the app shows a list of meals with their times and types.

1. 飲食建議選單
2. 飲食建議細項



運動員資訊

飲食計畫

飲食紀錄與分析

飲食歷程

飲食紀錄與分析

林瑪麗



專項

身高 166 公分
年齡 28 歲

現況

體重 62
體脂率 19

目標

60
18

還有

-2.0 公斤
-1.0 %

距離 2025-10-31 還有 -8 天



午餐 11:47

熱量 (大卡)

0

醣類 (公克)

0

蛋白質 (公克)

0

脂質 (公克)

0

1 水分 (毫升)

0

晚餐 18:24

770.3

61.8

40.2

38.7

0

午餐 18:25

575

64

27.8

22

0

4

1

2

3



3



3



0.8



1



0



2



0



+ 新增飲食日誌

1. 餐點細項展開
2. 點選照片編輯營養
3. 編輯既有餐點

4. 既有餐點資料

飲食紀錄與分析



午餐 18:25

運動員資訊



午餐 11:47

晚餐 18:24

午餐 18:25

飲食紀錄與分析

The screenshot shows a mobile application for tracking food intake. At the top, there are buttons for '直接加入' (Direct Input), '0' (Calories), '蛋白質' (Protein), '脂質' (Fats), and '水分' (Water). A red arrow labeled '1' points to the '加入' (Add) button. Another red arrow labeled '2' points to the '照片總和' (Photo Summary) section. A red circle labeled '3' points to the '數量' (Quantity) input field. A red circle labeled '4' points to the '上傳' (Upload) button.

	熱量(大卡)	醣類(公克)	蛋白質(公克)	脂質(公克)	水分(毫升)
▲ 照片總和	575.0	64.0	27.8	22.0	0.0
- 飯	140.0	30.0	4.0	0.0	0
- 水果	60.0	15.0	0.0	0.0	0
- 配菜	375.0	19.0	23.8	22.0	0

上傳

包裝食品常用選單

蛋白質補給

數量 品項

包裝份量(公克) 热量(大卡) 醣類(公克) 蛋白質(公克) 脂質(公克)

1. 完成營養編輯按[加入]儲存
2. 文字留言
3. 按[蛋白質補給]新增資料

4. 按[上傳]完成所有資料

飲食紀錄與分析

運動員資訊 飲食計畫 飲食紀錄與分析 飲食歷程

林瑪麗

專項	現況	目標	還有	
身高 160 公分	體重 62	60	-2.0	公斤
年齡 28 歲	體脂率 19	18	-1.0	%

距離 2025-10-31 還有 -8 天

午餐總和	575.0	64.0	27.8	22.0	0.0
飯	140.0	30.0	4.0	0.0	0
水果	60.0	15.0	0.0	0.0	0
配菜	375.0	19.0	23.8	22.0	0

午餐 留言

回覆

+ 新增飲食日誌

- 選手資料
- 選擇日期
- 資料選擇(熱量、巨量營養素、六大食物)

4. 資料細項



運動員資訊

飲食計畫

飲食紀錄與分析

飲食歷程

飲食歷程

林瑪麗

專項
身高 166 公分
年齡 28 歲

現況 目標 還有
體重 62 60 -2.0 公斤
體脂率 19 18 -1.0 %

距離 2025-10-31 還有 14 天

日 2025/10/16(四) 13 14 15 16 17 18 19

周

熱量 热量 巨量營養素 六大類食物

建議攝取 2003 大卡 0% 建議攝取 1860 毫升 0%

早餐 午餐 晚餐 點心

1

2

3

4

1. 日/週顯示切換

2. 選擇日期

3. 資料選擇(熱量、巨量營養素、六大食物)

4. 資料細項



運動員資訊

1 飲食計畫

飲食紀錄與分析

資料分析

林瑪麗



專項
身 高 166 公分
年 齡 28 歲

現況 目標
體 重 62 60
體脂率 19 18

還有
-2.0 公斤
-1.0 %

距離 2025-10-31 還有 14 天

2

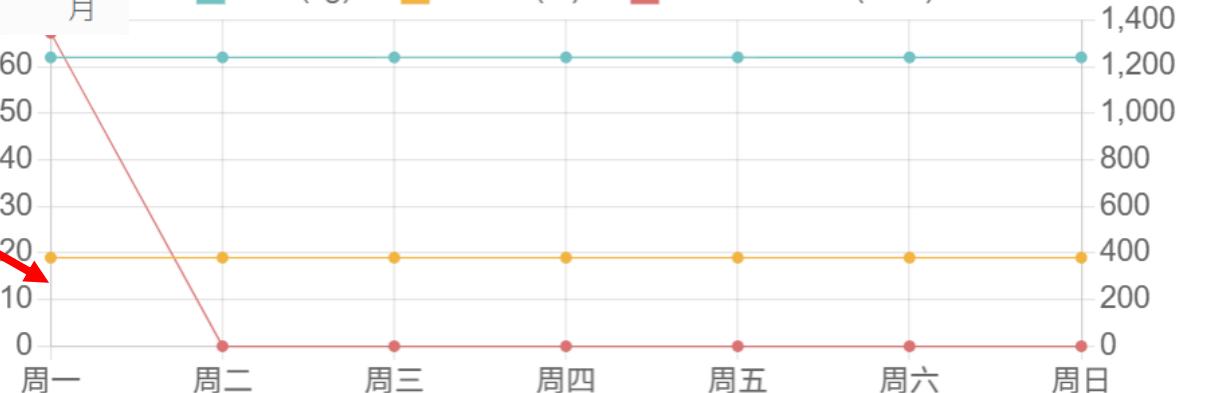
報表輸出

周

2025-W42(10/13 - 10/19)

■ 體重(kg) ■ 體脂率(%) ■ 每日攝取熱量(大卡)

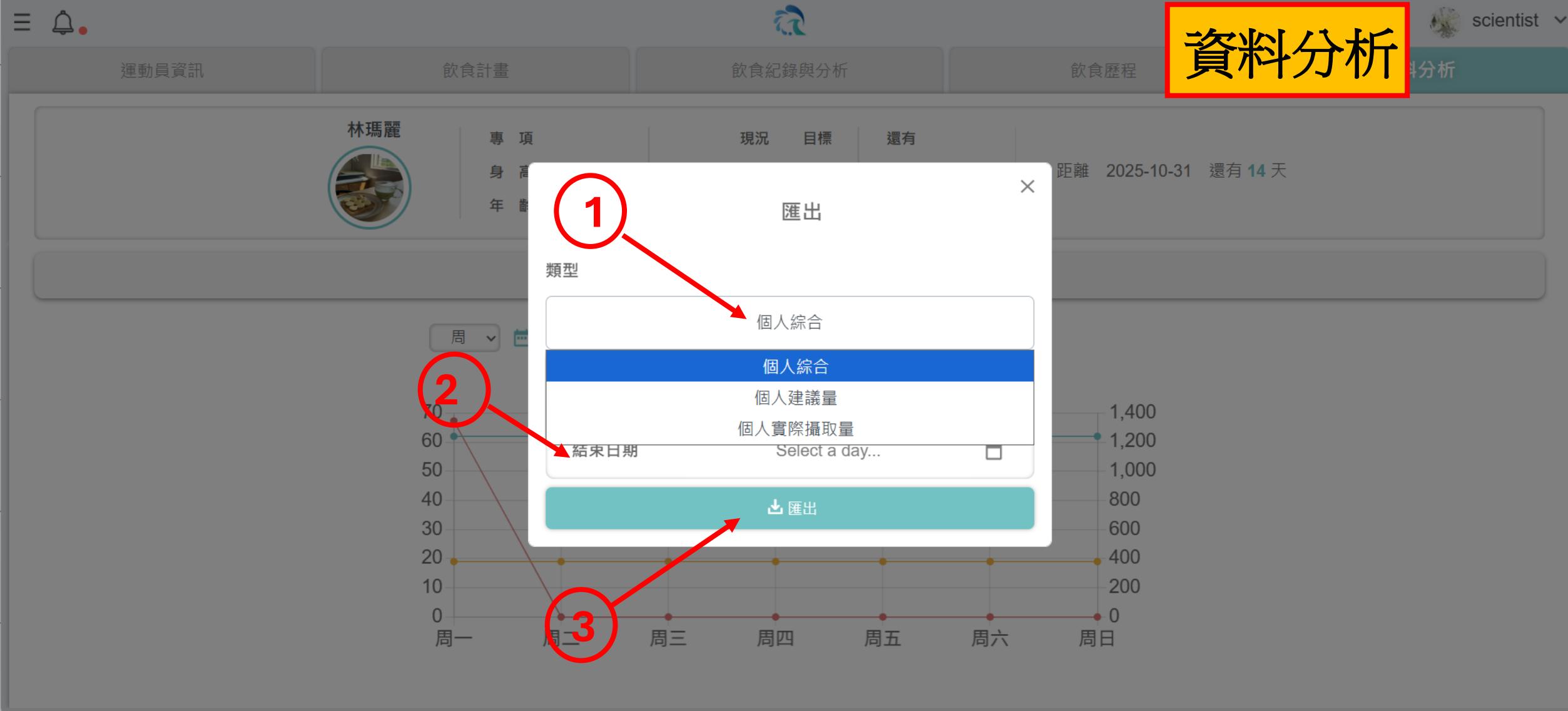
4



- 選手資料
- 報表匯出
- 選擇日期

4. 圖表曲線圖

資料分析



1. 選擇類型
2. 選擇日期
3. 按[匯出]匯出