

yogart

瑜珈教學系統



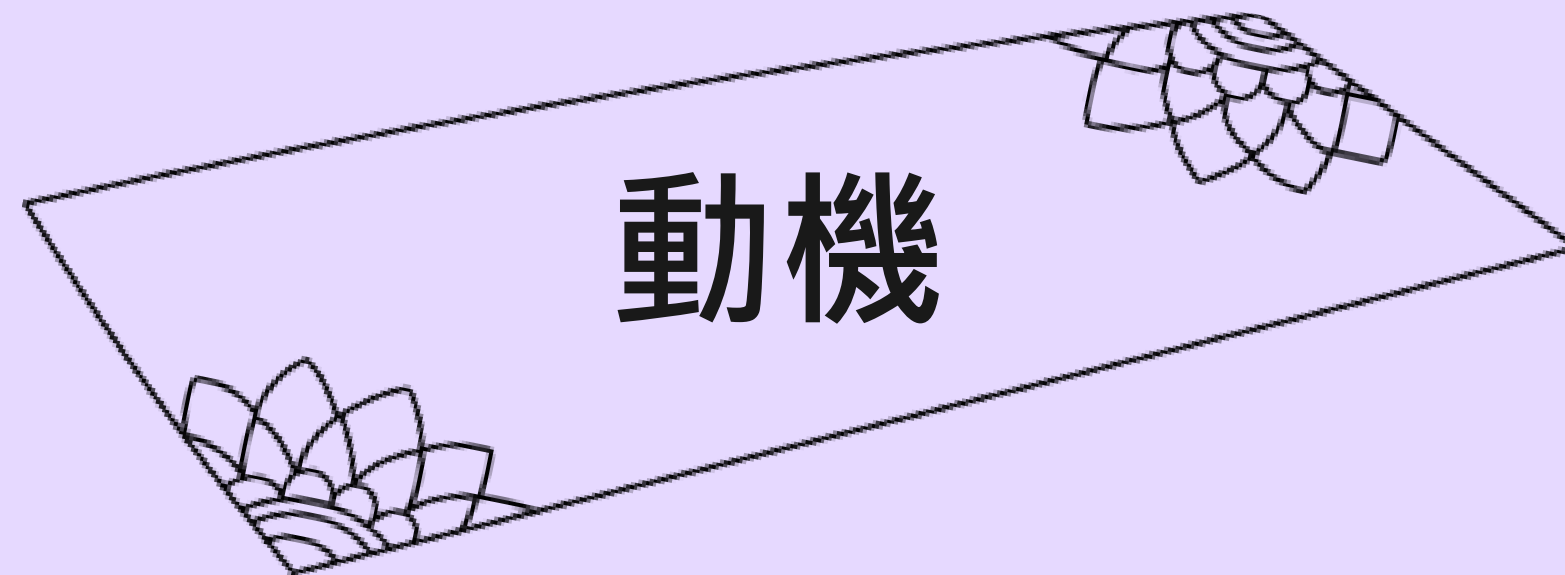
資四A 第12組

09156107 林應評

09156138 曹嘉喻

09156147 吳翊璿

09156165 王玟晴





**瑜珈有益於身心健康**



**不受時間、空間限制**



**可自主學習**



## 前端



基本架構



視覺設計



動態效果

## 後端



路由

視圖

數據處理

## 影像處理

YOLOv5

MediaPipe

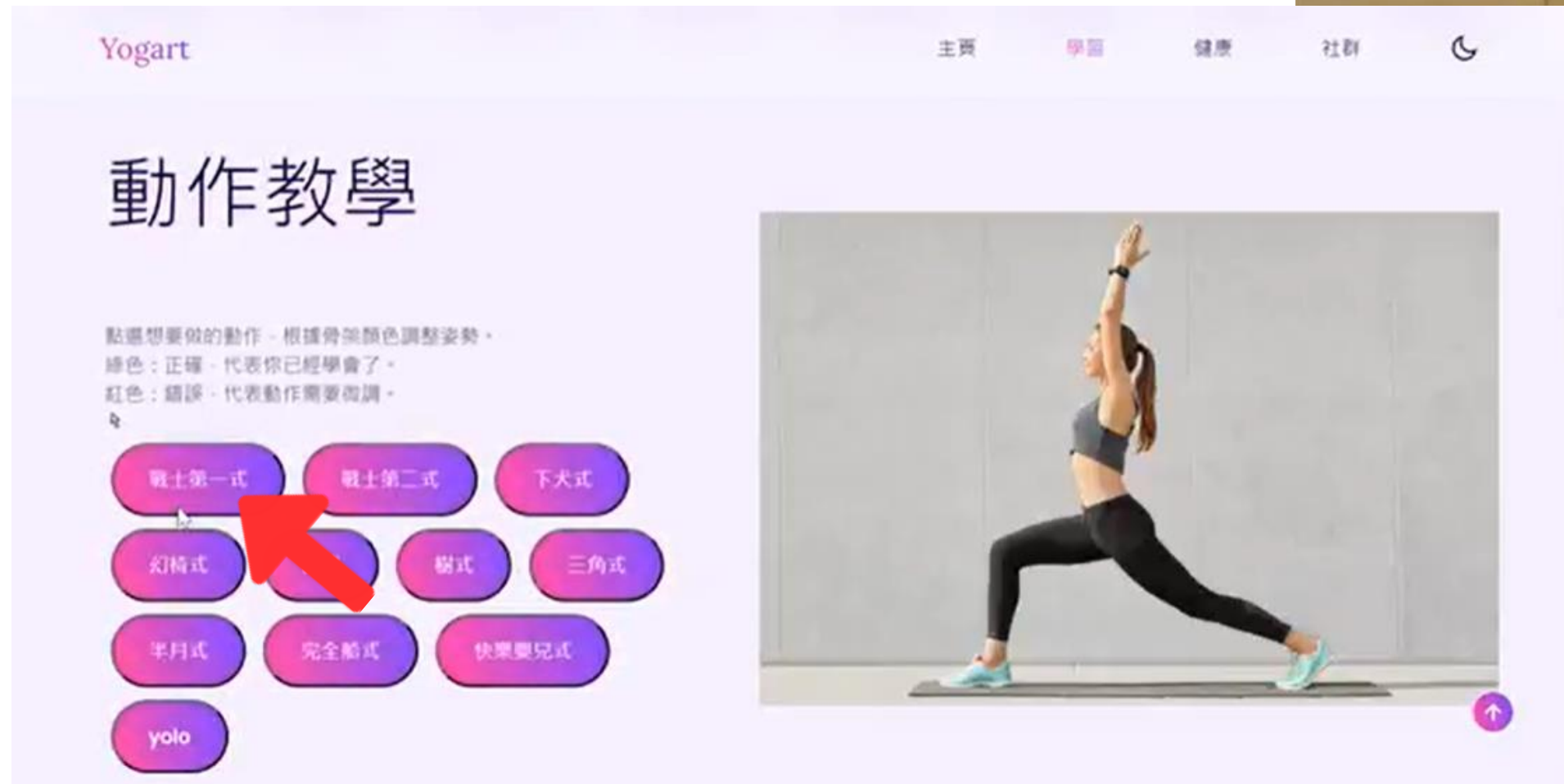
即時影像辨識



# 功能介紹

# 主要功能

## 動作教學



## Tips:

滑鼠移動到圖片上 → 顯示對應動作圖片  
→ 按下任一按鈕 → 開始矯正動作

# 其他功能

## 瑜珈小辭典—動作介紹



三角式  
Triangle Pose

主要訓練部位：  
腿部、腹部、背部、肩膀、脊椎

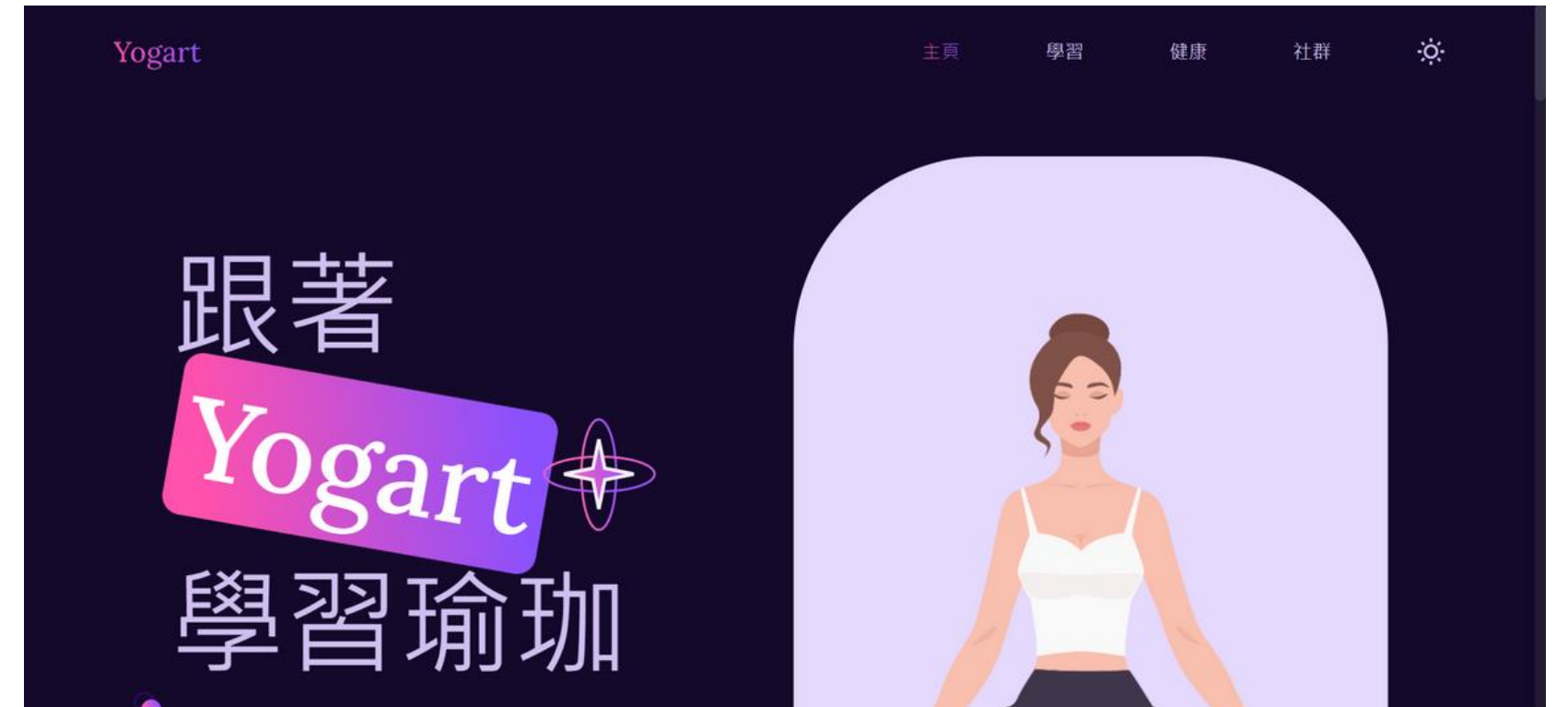
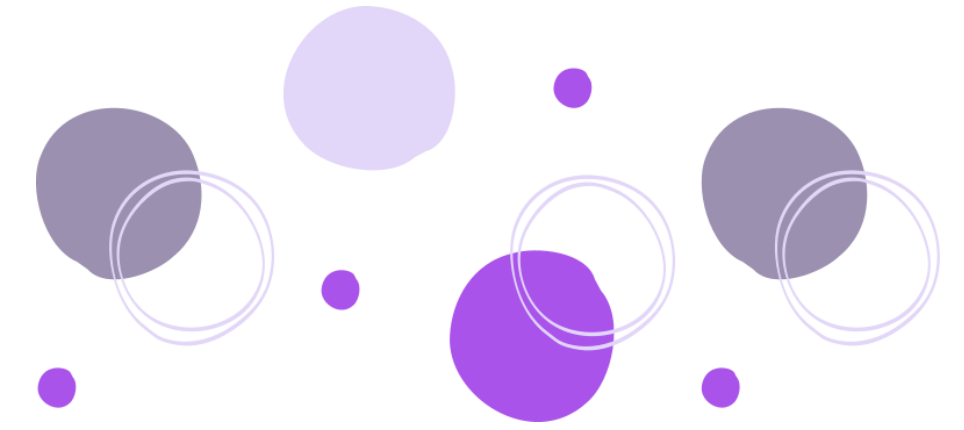
01/ 將雙腿打開大於肩膀寬度，再將上半身轉向  
右邊。  
02/ 將右手放在右邊小腿上，左手往上打直伸  
開，眼睛往左手指尖看。

點選圖片 → 跳出動作介紹彈跳視窗

→ 按右上角叉叉關閉視窗 → 再次點選圖片查看介紹

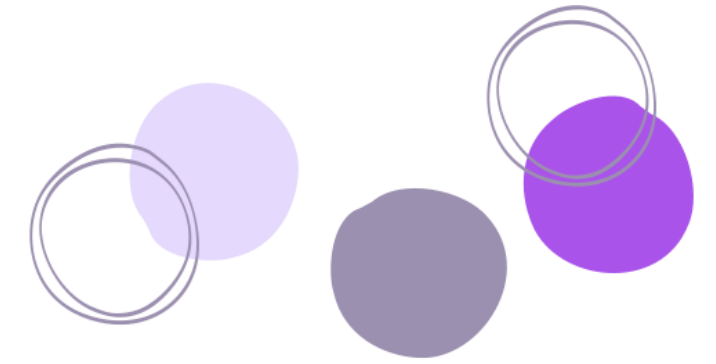
# 其他功能

## 夜晚好朋友-夜覽模式



# 其他功能

## 快速長知識—瑜珈文章



### 瑜珈相關文章

文章不定期更新  
透過閱讀文章，獲取最新資訊，並建構正確的瑜珈觀念。

- 初級瑜珈動作 →
- 9大瑜珈派系 →
- 中級瑜珈動作 →
- 瑜珈9大好處 →
- 高級瑜珈動作 →
- 瑜珈新手觀念 →

瑜珈文章

健康資訊

康健 **擁抱快樂力** 請輸入關鍵字

健康焦點 健康檢測 論壇活動 課程講座 嚴選商品 特色內容

### 瑜珈初學者必看

## 練習瑜珈有7大好處

## 瑜珈8種類怎麼挑?

# 其他功能

## 知識速分享—瑜珈社群

YOGA

追蹤我們的  
社群平台  
@yogart112

Follow  
→

yogart112 編輯個人檔案 查看典藏

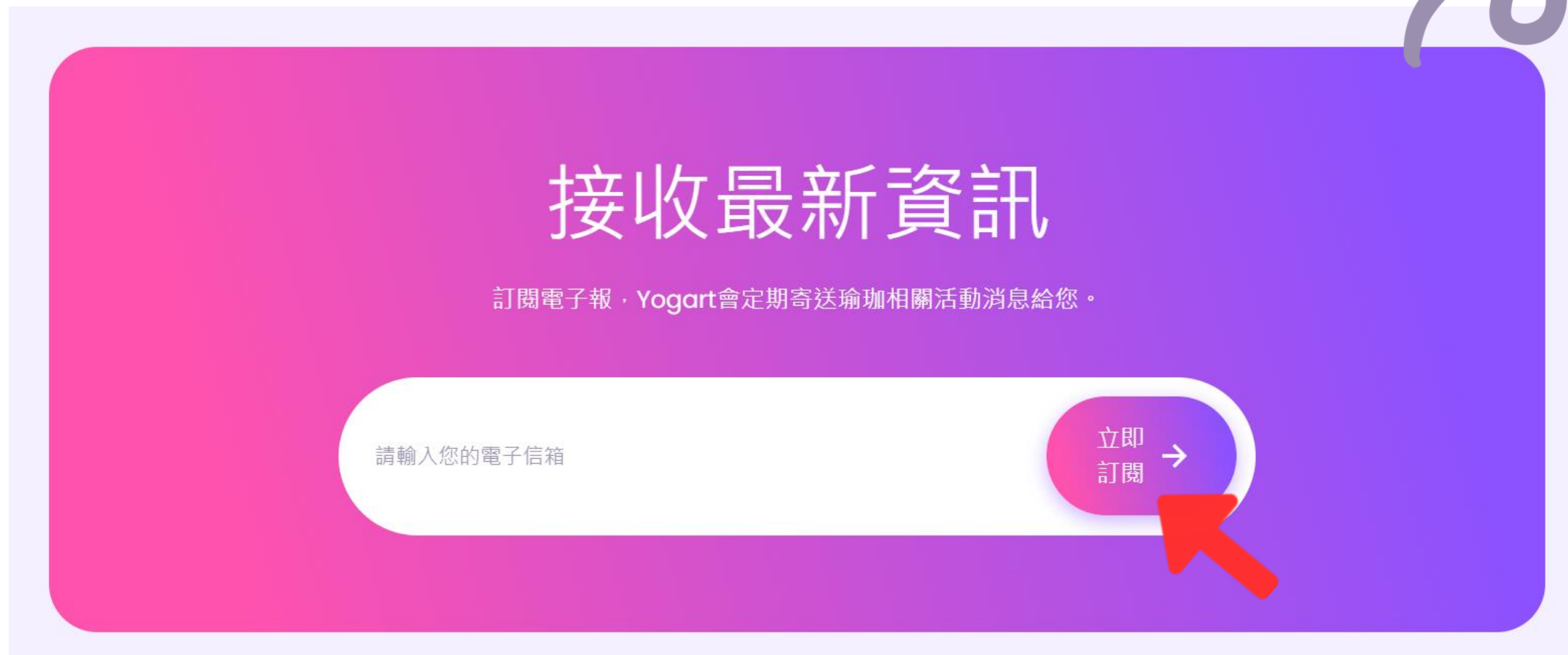
6貼文 6位粉絲 0追蹤中

yogart  
瑜珈愛好者 | 探索平靜與力量的旅程 | 瑜珈教學者  
分享我的瑜珈實踐與生活心得 | 使用 #YogaJourney  
尋找平衡，由內而外的自我探索 | 一同走上瑜珈之路  
感謝每一個呼吸，珍惜當下 | #YogaCommunity

貼文 我的珍藏 已標註

# 其他功能

## 溝通的橋梁—寄發歡迎信



輸入電子信箱 → 點擊【立即訂閱】→ 收到yogart歡迎信





**Thank you!**