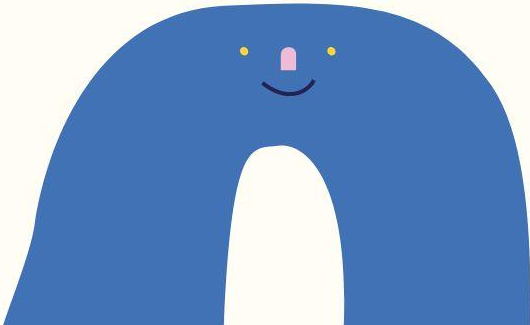


A large, yellow, teardrop-shaped sun with a simple face consisting of two black dots for eyes, a red square nose, and a curved smile. It is positioned in the upper left corner.

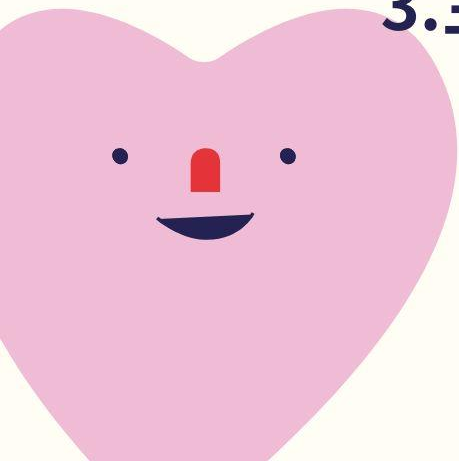
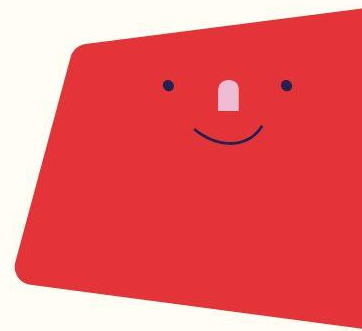
健康與生活

A small, stylized blue bird-like character with a simple beak and tail, positioned below the sun.A large, blue, arch-shaped character with a simple face consisting of two yellow dots for eyes, a pink square nose, and a curved smile. It is positioned in the lower right corner.A small, stylized red flower with a white center and several petals, positioned to the left of the blue arch character.

授課教師:黃怡衡

學習目標

- 1.透過各種創新策略與電腦軟體資源，
探究健康相關主題內涵。
- 2.展現建立健康生活型態的技能。
- 3.主動學習情緒與壓力管理之相關技巧，
增進健康行為。



課程內容



健康生活概論

當代健康殺手



吃出營養與健康

健康飲食管理大未來

運用科技APP管理健康飲食/實作

食品安全三部曲

時療食療



職場健康飲食環境營造

《腰瘦食堂》

享瘦飲食大公開

課程內容



電影中的愛情學分

愛的練習

分手

失落與成長



情緒壓力與身心健康

腦科學與情緒壓力

運動與增進健康體適能



慢慢放輕鬆—實作探究篇

香草前世今

淋巴排毒與按摩

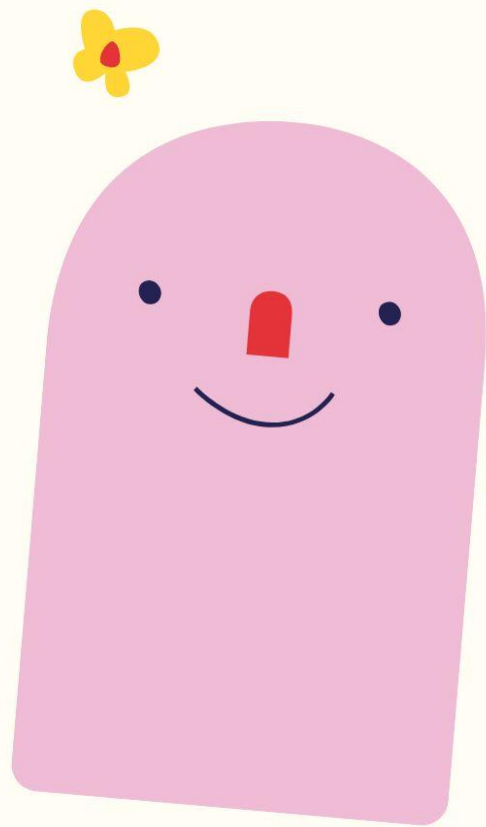
學習評量

課程參與 20%

實作 50%

檔案評量 30%





課程單元 投影片



示例

健康飲食管理**APP**神器推薦

卡路里計算機飲食紀錄好幫手



說明影片
(英文版)

報告

今天

脂肪 36.48 碳水 190.93 蛋白質 35.99 RDA 149% 卡路里 1791

早餐 357

14.5 41.8 17.2 30%

午餐 1181

15.18 112.13 7.79 98%

晚餐 253

6.8 37 11 21%

小食/其他 0

尚未添加食物

熱量消耗 487

照片 專輯



總結數據

剩餘的卡路里 -591 攝取的卡路里 1791 149%的RDA 1200

脂肪: 36.48g 膽固醇: 29mg 鈉: 1972mg 碳水化合物: 190.93g



卡路里分析

卡路里 1791 149%目標值

目標值: 1200千卡



大卡 (千卡)

早餐 (20%) 357

午餐 (66%) 1181

晚餐 (14%) 253

小食/其他 (0%) -

已攝取的食物

食物	攝取次數	大卡 (千卡)
三商巧福 蕃茄牛肉麵	x1 =	577
摩斯漢堡 雞肉三明治	x1 =	355
7-11 一日野菜-嫩豬肉溫沙拉	x1 =	253
水果冰	x1 =	247
原味鬆餅	x1 =	201
炸薯條	x1 =	156
MOS 摩斯熱紅茶	x1 =	2
總數	x7 =	1791

巨量營養素

巨量營養素



總數 目標值

碳水化合物 61% 50%

脂肪 27% 30%

蛋白質 12% 20%

已攝取的食物

食物	碳水化 合物 (克)	脂肪 (克)	蛋白質 (克)
水果冰	62.92	0.00	0.77
摩斯漢堡 雞肉三明治	41.40	14.50	17.20
7-11 一日野菜-嫩豬肉溫沙 拉	37.00	6.80	11.00
原味鬆餅	28.89	7.17	5.04
炸薯條	20.33	8.01	1.98
MOS 摩斯熱紅茶	0.40	0.00	0.00
三商巧福 蕃茄牛肉麵	0.00	0.00	0.00
總數	190.94	36.48	35.99

營養素分析

營養素

營養素	總數	目標值	[+/-]
卡路里 (千卡)	1791	1200	+591
蛋白質 (克)	36	100	-64
碳水化合物 (克)	191	250	-59
纖維 (克)	3	-	-
糖 (克)	71	-	-
脂肪 (克)	36	67	-31
飽和脂肪 (克)	7	-	-
多元不飽和脂肪 (克)	3	-	-
單元不飽和脂肪 (克)	8	-	-
膽固醇 (毫克)	29	-	-
鈉 (毫克)	1972	-	-
鉀 (毫克)	394	-	-

健康飲食管理**APP**神器推薦

與小植物一起培養喝水好習慣



影片
說明

Plant Nanny²

圖片



點選介面右下角
齒輪可進行喝水
設定

每日喝水目標
杯子容量
喝水提醒時間

說明



點選分析圖觀看一週喝水紀錄