

111 學年度 2 第學期「健康吃快樂動校園宣導計畫」-文宣品清單與使用說明

項目	宣導品名稱	建議使用方式	成果回收
海報	1 運動金字塔海報	搭配課程「天天運動去」 三、四年級班級，每班一張， 3-4 月張貼於班級佈告欄或教學使用。	海報使用照片 2-3 張(學生參與、教師使用畫面)，於 112 年 7 月 7 日前上傳計畫網站，上傳操作說明請見第二頁。
	2 提升你我食育力 健康飲食 Every day	搭配課程「健康吃快樂動總複習」三、四年級班級，每班一張， 5-6 月張貼於班級佈告欄或教學使用。	
家長聯絡單	3 健康吃快樂動十大 HEHE 關鍵指標	三、四年級學生，每人一份，5-6 月時發放，夾於家庭聯絡簿內，供家長閱讀。	✓ 請學校承辦人員提供 2~3 張使用照片上傳活動網站。 ✓ 家長聯絡單不須寄回基金會
學童禮品	6 健康好習慣墊板	給參與課程三、四年級學生，做為有獎徵答禮物。	禮物數量計算方式： (三、四年級總班級數)×3 人

教學資源：

項目	教學資料	使用方式
1.	「天天運動去&多喝白開水」投影片	✓ 教材連結(下方兩者網址擇一)： http://healthkids-material.jtf.org.tw?utm_source=newsletter&utm_medium=official&utm_campaign=official https://bit.ly/3X4ziGV
2.	「健康吃快樂動總複習」投影片	
3.	健康吃快樂動期末後測問卷	✓ 線上問卷連結： https://www.surveycake.com/s/341gb
4.	健康吃快樂動網站操作說明文件	健康吃快樂動網站(http://www.healthkids.com.tw/)之操作說明如附件，供相關人員參考。

一、若承辦人有更新，請至「健康吃快樂動網站」(<http://www.healthkids.com.tw/>)更新聯絡人資訊(承辦人姓名、聯絡電話、電子郵件等)，以便後續聯絡喔！。

二、相關問題可洽詢董氏基金會食品營養中心：
游小姐，02-27766133#309 或 309@jtf.org.tw。
許小姐，02-27766133#305 或 305@jtf.org.tw。

健康吃快樂動 網站操作說明

1

健康吃 快樂動

連結本活動網站方式：

1. 關鍵字搜尋「健康吃快樂動」
2. 輸入網址：<http://www.healthkids.com.tw/>



Google

健康吃快樂動



全部 圖片 影片 新聞 地圖 更多

設定 工具

約有 422,000 項結果 (搜尋時間：0.48 秒)

董氏基金會 | 健康吃快樂動 | 首頁

<https://www.healthkids.com.tw/>

飲食是健康的基礎，飲食不當對健康的影響並非立即性，而是長時間累積後對生理所造成的巨大影響，如常見的肥胖、超過1/3的慢性病其實都與飲食不當有關。

您已造訪這個網頁 4 次。上次造訪日期：2017/7/18

2

學校登入

方法一：

1. 透過網頁正上方之「主選單」方式來登入
2. 滑鼠移動至「學校日誌」後，會跳出選單並點選「學校登入」後會，會跳出登入介面。



學校登入

方法二：

1. 透過網頁右方「教師專區」方式登入 (橘色方塊)
2. 滑鼠點選「教師登入」後，會跳出登入介面。



學校登入

1. 使用**學校帳號密碼**登入 (預設密碼：0000)
2. 若密碼錯誤，請聯繫董氏基金會承辦人；若此登入網頁閒置時間過長，建議點選驗證碼右方「重取」扭取得新的驗證碼後，再進行登入

5

1. 登入後即可進入管理學校之後台介面
2. 更新聯絡人資訊，以利後續計畫相關資訊傳遞
3. 可更新學校大頭貼：點選「學校大頭貼」右方之「選擇檔案」鈕，從電腦上傳照片至系統(建議尺寸小於**5000*4000 px**)
4. 使用文字編輯器，編輯學校特色

6

管理學校資料

點選網頁下方「更新」，將資訊同步顯示於網頁前台

學校特色 (150字以內)

教學方式：•依學童常見的飲食問題，規劃每學期宣導主題 (共四學期) •提供相關教材、文宣等資源 •鼓勵辦理相關主題之學藝競賽 學校特色：教學正常化、學精深化、量科學化、輔導全人化、設備現代化、校園綠美化、行政科學化、推動生活教育、落實環境保護、發揚守法精神、重視轉向善道

參與人數 150人以下 150~300人 300~450人 450~600人

參與年級 一年級 二年級 三年級 四年級 五年級 六年級

希望活動時間 104學年度上學期

如何得知活動 網站社群平台連結 媒體廣告 媒體報導 親友推薦 教材、文宣品 搜尋引擎搜索 其他
學校推薦 其他

會員狀態 正常 停權

更新 返回

資料建立者 tp001 資料建立時間 2015/5/6 上午 11:55:00
最後修改者 tp001 最後修改時間 2015/5/6 上午 11:55:00

❖務必點選更新鍵

更新

返回

上傳照片步驟

1. 點選上方選單之「照片」，即進入上傳照片之頁面。
2. 點選「上傳照片」，進入上傳管理區

活動消息 報名管理 系統管理 版塊管理 網站架構管理

會員資料 影片 照片

上傳照片 更新文字 刪除照片 匯出報告

照片列表

編號	縮圖	說明	上傳時間
1		1031001-二重-多運動健康EASY來(1)	2017-09-18 11:52:39
2		1020529-二重-正確選飲料(2)	2017-09-18 11:52:39

上傳照片步驟

1. 點選「選擇檔案」，從電腦中選擇照片檔(上傳類型為：5MB以下之jpg、png、gif的檔案皆可)
2. 點選「開始上傳」後，照片即進行上傳作業
3. 點選「照片列表」，可確認上傳成功之照片
4. 跳出新視窗



9

上傳照片步驟

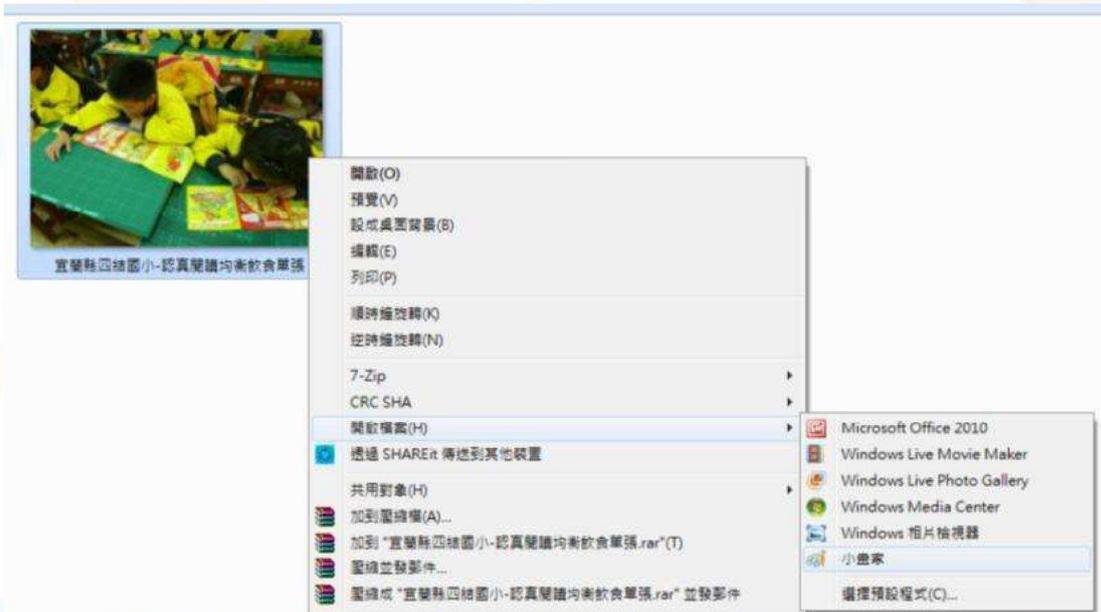
1. 於照片列表中，可透過「說明」欄位更新多張照片之文字。
2. 上述動作完成後點選「更新文字」。



10

調整照片尺寸-方法一

使用滑鼠右鍵點選照片後，選擇「小畫家」開啟照片檔



調整照片尺寸-方法一

開啟照片後，於上方工作列表，點選「調整大小」



調整照片尺寸-方法一

點選「像素」，更改尺寸數字(畫素小於5000*4000 px即可)



13

調整照片尺寸-方法二

打開照片後點選上方三個點



14

調整照片尺寸-方法二

點選調整大小



15

調整照片尺寸-方法二

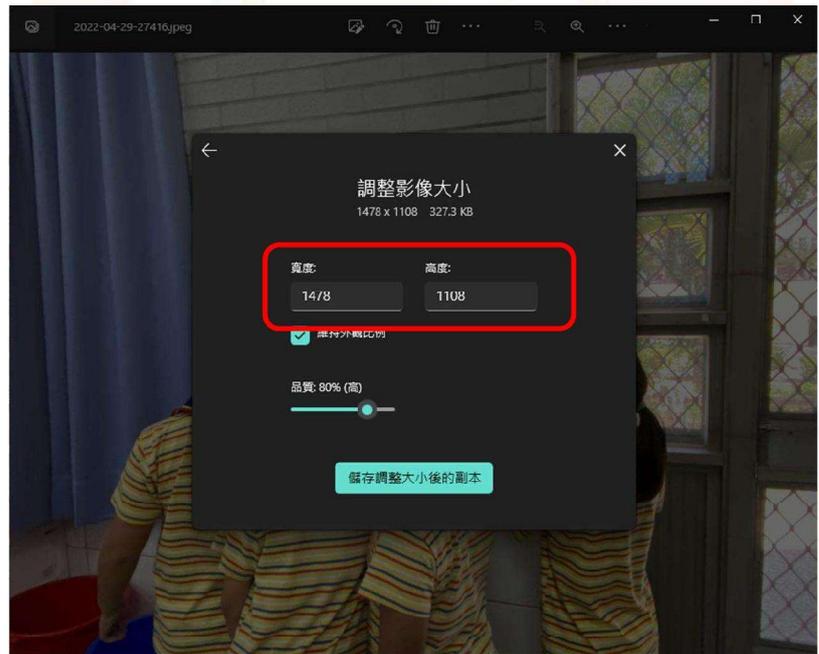
選擇定義自訂維度



16

調整照片尺寸-方法二

寬度、高度數字小於
5000*4000 px即可



17

上傳影片步驟

1. 登入學校自用 youtube 帳號
2. 於右上方點選「上傳」，進入上傳頁面



18

上傳影片步驟

將影片檔案上傳後，點選「發佈」



上傳影片步驟

1. 自Youtube影片下方按「分享」



健康吃快樂動 宜蘭縣順安國小成果影片

觀看次數：12

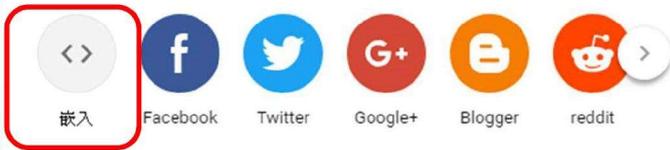
0 0 分享

nutri JTF

數據分析 編輯影片

上傳影片步驟

2. 選擇「嵌入」，複製嵌入碼



https://youtu.be/R1srObbHoS0 [複製](#)

開始處 0:09



上傳影片步驟

1. 滑鼠點選上方選單之「影片」，即進入上傳影片之頁面。
2. 將Youtube嵌入碼轉貼「嵌入語法」欄位內，編輯「影片標題」與「影片簡介」文字後，點選「新增」

功能選單

維護報名表

會員資料 照片 **影片**

影片列表

影片標題 宜蘭縣碧候國小

嵌入語法

```
<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/ReQffT2ME" frameborder="0" allowfullscreen></iframe>
```

影片簡介 104學年度第一學期 健康吃快樂動教學

新增

編號	影片標題	嵌入語法	影片簡介	修改	刪除
資料建立者	前端使用者	資料建立時間	2015/9/10 上午 10:22:01		

上傳影片步驟

- 新增成功之影片資料，將呈現在下方影片表單中

登入者: G024673(G024673) 登入時間: 2016-02-19 15:59:16

網站管理系統

帳號資料 回首頁 登出

功能選單
維護報名表

會員資料 照片 影片

影片列表

影片標題

嵌入語法

影片簡介

新增

編號	影片標題	嵌入語法	影片簡介	修改	刪除
1	宜蘭縣碧候國小	<iframe width="560" height	104學年度第一學期 健康吃!	修改	刪除
	資料建立者 前端使用者	資料建立時間 2015/0/10 上午 10:23:01			
	最後修改者 G024673	最後修改時間 2015/10/8 上午 11:35:40			

23

上傳影片步驟

- 若影片上傳有問題，可將影片檔提供給董氏基金會承辦人。
- 本會收到學校影片後，將上傳至董氏基金會youtube頻道，以進行後續上傳作業。



24

學習日記成果

1. 滑鼠移動至「學校日誌」後，會跳出選單，並點選「學校日記」。
2. 選擇想查詢的學校，即可看到該校之簡介、照片與影片等成果。



25

成果報告匯出

1. 選擇要匯出的照片
(全選或個別選擇照片)

2

匯出報告

編號	縮圖	說明	上傳時間
1		20180702_180702_0004.jpg	2018-07-02 10:21:07
2		20180702_180702_0006.jpg	2018-07-02 10:21:07
3		20180702_180702_0005.jpg	2018-07-02 10:21:07
4		20180702_180702_0003.jpg	2018-07-02 10:21:07
5		20180702_180702_0007.jpg	2018-07-02 10:21:07
6		20180702_180702_0008.jpg	2018-07-02 10:21:07

26

成果報告匯出

臺中市 市立清水國小推動「健康吃·快樂動」飲食營養教育計畫
 學年度第 一 學期 執行成果

匯出日期：2017年03月23日

執行情形 (自填)	活動日期與時間	參與對象	參與人數	授課講師
活動照片				
				
	理山整-成果發表會	理山整-成果發表會		
				
	理山整-成果發表會	理山整-成果發表會		

27

敬請協助將成果資料上傳

上傳網站資料內容：

- 每次-學校辦理飲食營養教育宣導照片2~3張、或相關影片
- 每月-班級海報張貼狀況(可含學生參與情形)。
- 每份-每班挑選3-5份學習單優秀作品

28

常見Q&A

29

Q：照片按上傳之後沒有沒有出現？

**A：可能是照片檔案太大
檔案格式錯誤(只能使用jpg、png、gif)，
所以網站無法上傳成功喔！**

※請參照P11~P17「調整照片尺寸」方法

30

Q：有打學校簡介，
前台爲什麼沒有顯示呢？

A：需要上傳學校大頭照才能顯示喔！

31



32