

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。



3

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。



4

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

教學方式：•依學堂常見的飲食問題，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習競賽 學校特色：教學正常化、學精適化、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、重視雙向溝通

*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

編號	縮圖	說明	上傳時間
1		10901上課情形6.jpg	2021-01-28 20:35:14
2		10901學習單1.jpg	2021-01-28 20:35:14
3		10901上課情形5.jpg	2021-01-28 20:35:13

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」。

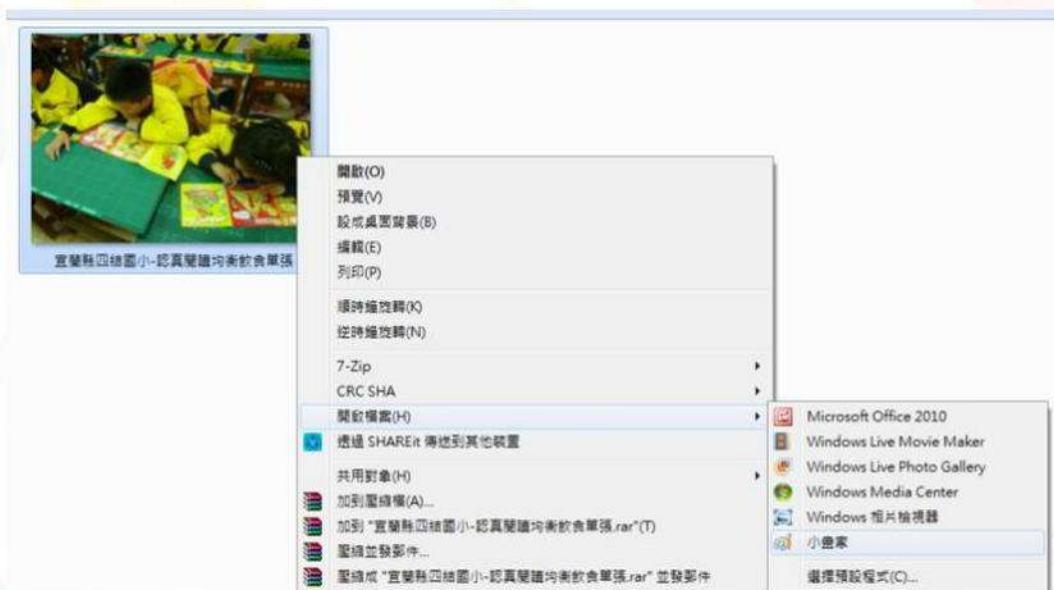
編號	縮圖	說明	上傳時間
1		1031001-二重-多運動健康EASY來(1)	2017-09-18 11:52:39
2		1020529-二重-正確選飲料(2)	2017-09-18 11:52:39

❖ 編號務必勾選

10

調整照片尺寸

使用滑鼠右鍵點選照片後，選擇「小畫家」開啟照片檔



11

調整照片尺寸

開啟照片後，於上方工作列表，點選「調整大小」



12

調整照片尺寸

點選「像素」，更改尺寸數字
(畫素小於**5000*4000** px即可)



13

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



14

上傳影片步驟

將影片檔案上傳後，點選「發佈」



15

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

16

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 宜蘭縣碧侯國小

嵌入語法 `<iframe width="560" height="315" src="https://www.youtube.com/embed/yReQmT2ME" 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

健康吃 快樂動

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 郭瑞南/南子 資料建立時間 2015/08/0 上午 10:22:01
最後修改者 G024673 最後修改時間 2015/10/8 上午 11:35:40

19

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。



20

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。



21

成果報告匯出

1. 選擇要匯出的照片
(全選或個別選擇照片)



22

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 學期 執行成果
 編制日期：2017 年 07 月 29 日

執行情形 (必填)	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				

敬請協助將成果資料上傳

上傳網站資料內容：

1. 學校辦理飲食營養教育課程/宣導照片2~3張
2. 班級海報張貼狀況(可含學生參與情形)
3. 每款課程主題學習單挑選3-5份秀作品
4. 家長聯絡單使用狀況照片2-3張
5. 若學校有結合計畫內主題課程，自主辦理活動，也請協助上傳照片

常見Q&A

25

Q：照片按上傳之後沒有沒有出現？

**A：可能是照片檔案太大，所以網站
無法上傳成功喔！**

照片大小調整方式請見P11-13說明

26

Q：有打學校簡介，
前台為什麼沒有顯示呢？

A：需要上傳學校大頭照才能顯示喔！

27



28