

南投縣政府衛生局

南投銀養小學堂

操作手冊



目錄

壹、軟體下載說明.....	3
貳、軟體使用操作說明：	
一、軟體使用操作說明.....	4
二、功能說明.....	5
參、硬體使用建議：	
一、規格建議.....	13

壹、軟體下載說明：

★ Android (安卓)手機版本下載說明：

1. 請至 play 商店搜尋「南投銀養小學堂」，點選下載即可。
2. 連結底下網址，下載即可。

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.Tyavr.NutritionalKnowledge>

3. 掃描 QR 碼連結下載即可。



貳、軟體使用操作說明

南投銀養小學堂APP

營養知識我最行！人人健康呷百二！

1. 健康大富翁：有趣好玩大富翁，健康答題得第一。
2. 聰明買菜趣：食物分類眼明手快，活絡筋骨耳聰目明。
3. BMI計算：身體素質快速計算，給您貼心建議。
4. 每日飲食指南：怎麼吃出健康，每日計算最安心。

所有健康營養資訊一次掌握，樂活南投最幸福！

有趣小遊戲不但長知識還練反應，健康聰明樂悠悠，南投縣政府衛生局關心您。

一、操作說明

1. 起始畫面可選擇「健康大富翁」、「聰明買菜趣」、「BMI計算」、「每日飲食指南」。
2. 點選「離開」可離開應用程式。



銀養小學堂APP遊戲主畫面

二、功能說明

1. 健康大富翁：

採用大家耳熟能詳的大富翁遊戲與營養知識作結合，玩家人數可選擇1人至4人，皆由玩家來使用操作於同一個畫面中。每次玩家骰骰子後前進相對應之格數，每到一個新地點後會顯示出一個題目，玩家回答若正確則可留在此處，若錯誤則會退回上一處的位置，題目採隨機出現，內容皆為與營養知識相關題目，當玩家走到「命運」時會隨機出現劇情。

★遊戲目的：透過回答營養知識內容的題目來讓體驗者能更進一步了解其知識。

★遊戲時間：無限制，直到有玩家通過終點。

★遊戲角色：四款以食物為原型的角色，請玩家依照遊戲人數依序點選角色圖案，即可進入遊戲畫面。



健康大富翁遊戲開始前衛教畫面



健康大富翁角色圖案



健康大富翁遊戲畫面地圖

★命運狀況：

慶生會大吃大喝，體重暴增，全員後退2格
每天均衡飲食搭配多喝水及運動，前進3格，其餘人前進1格
每天一杯含糖飲料，血糖飆高，全員後退2格
每天都有吃蔬菜水果，我前進3格，其餘人前進1格
每天早晚一杯奶，增強肌力、強健骨骼，我前進3格，其餘人前進1格
愛吃醬瓜、鹹菜，血壓飆高，全員後退3格



健康大富翁命運畫面



健康大富翁過關畫面



健康大富翁點選遊戲選項畫面

2. 聰明買菜趣：

畫面中輸送帶會持續出現各樣食物輸送，玩家須拖曳畫面中與該關卡設定不相關之物品放至下方的五個購物籃（其它五大類）內，透過遊戲來認識各大類的食物，共有六個關卡，點選右上角小房屋可回到主畫面。

（玩法說明：進入第一關卡乳品類，只要是屬於乳製品請留置檯面上，不要觸碰，非乳製品請依序分類至下方的購物籃內。）

- (1) 第一關：乳品類
- (2) 第二關：水果類
- (3) 第三關：蔬菜類

- (4) 第四關：油脂及堅果種子類
- (5) 第五關：豆魚蛋肉類
- (6) 第六關：全穀雜糧類

★遊戲目的：先判斷輸送中食物是否為此關卡之物件，若不是則須要移動至下方購物籃內，透過各式食物讓玩家來進行分類，了解6大類食物的種類。

★遊戲配分：每完成一個正確物件之分類得五分，物件分類錯誤扣三分，物件未完成分類(離開畫面時)扣三分，每一關卡總分一百分。

★遊戲時間：每一關卡3分鐘



聰明買菜趣遊戲開始前的衛教畫面



聰明買菜趣遊戲畫面



聰明買菜趣過關畫面

3. BMI 計算：

可輸入個人資料計算 BMI 指數，提供健康建議，點選說明可顯示身體質量指數 (BMI) 說明畫面，點選營養叮嚀可顯示營養小叮嚀畫面，點選飲食指南可切換到每日飲食指南的畫面，點選離開可回到主畫面。



BMI 計算個人資料輸入畫面



The image shows a colorful interface for BMI calculation. At the top, it says '身體質量指數 (Body Mass Index, BMI)' and provides the formula $BMI = \text{體重(kg)} / \text{身高}^2 (\text{m}^2)$. The result is '指數 19.5' in a green box, with '正常範圍' also in a green box. Below that, '正常體重範圍 47 ~ 61 Kg' and '每日建議攝取熱量 1500 大卡/天' are shown. There are buttons for '說明', '營養叮嚀', '飲食指南', and '離開'. The background is decorated with various food icons like fruits, vegetables, and dairy products.

身體質量指數
(Body Mass Index, BMI)

$BMI = \text{體重(kg)} / \text{身高}^2 (\text{m}^2)$ 說明

指數 19.5 正常範圍

正常體重範圍 47 ~ 61 Kg

每日建議攝取熱量 1500 大卡/天

營養叮嚀 飲食指南 離開

BMI 計算呈現畫面



The image shows a screen with a white central box containing BMI information. The title is '身體質量指數 (Body Mass Index, BMI)'. A red dashed box contains the text: '判定肥胖程度，BMI指數愈高，罹患肥胖相關疾病的機率也就愈高。'. Below this, four categories are listed: '體重過輕：BMI < 18.5', '體重適中：18.5 ≤ BMI < 24', '體重過重：24 ≤ BMI < 27', and '肥胖：BMI ≥ 27'. A small note at the bottom right says '※此表為18歲以上適用'. There are buttons for '飲食指南' and '離開'. The background is decorated with food icons.

身體質量指數
(Body Mass Index, BMI)

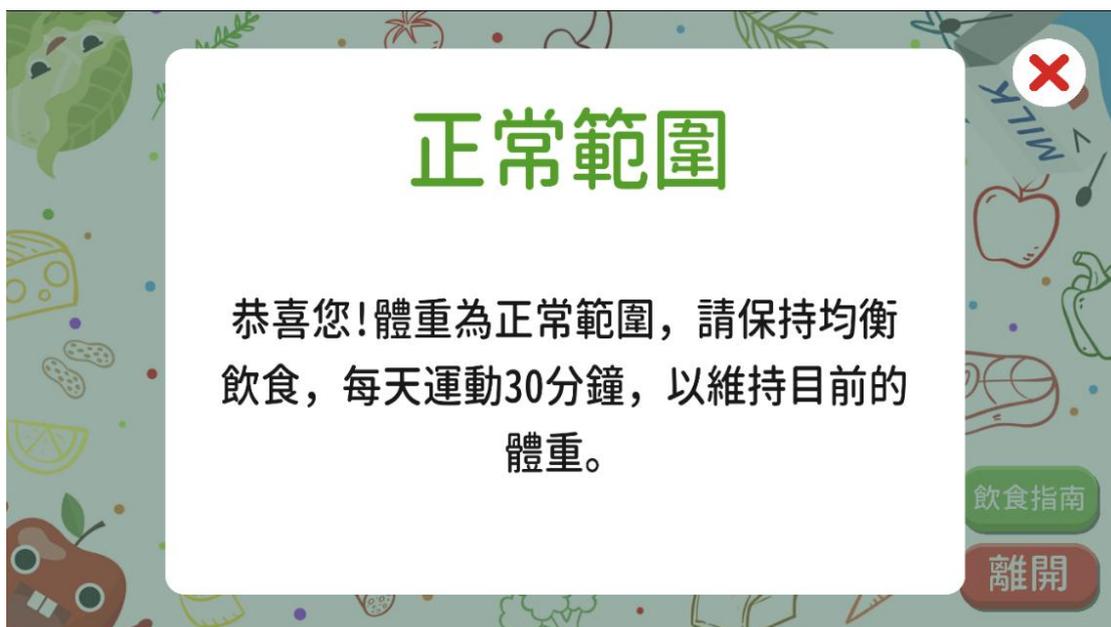
判定肥胖程度，BMI指數愈高，罹患肥胖相關疾病的機率也就愈高。

體重過輕：BMI < 18.5
體重適中：18.5 ≤ BMI < 24
體重過重：24 ≤ BMI < 27
肥胖：BMI ≥ 27

※此表為18歲以上適用

飲食指南 離開

說明顯示畫面



營養叮嚀顯示畫面

4. 每日飲食指南：

可輸入個人資料計算每日飲食指南，提供每日熱量及 6 大類食物份數建議，點選說明可顯示簡易食物代換表，點選 BMI 計算可切換到 BMI 計算畫面，點選離開可回到主畫面。



每日飲食指南計算畫面

每日飲食指南

每日建議攝取熱量 **1650** 大卡 說明

	水果類	乳品類	蔬菜類	豆魚蛋 肉類	全穀 雜糧類	油脂及 堅果 種子類
1500 大卡	3 <small>份</small>	1.5 <small>杯</small>	3 <small>份</small>	4 <small>份</small>	2.5 <small>碗</small>	4 <small>茶匙</small>
1800 大卡	2 <small>份</small>	1.5 <small>杯</small>	3 <small>份</small>	5 <small>份</small>	3 <small>碗</small>	5 <small>茶匙</small>

BMI 計算
離開

每日飲食指南畫面

簡易食物代換表

乳品類1杯 240cc 	全穀雜糧 類1碗 	水果類 1份 
豆魚蛋肉類 1份 	蔬菜類 1份 	油脂及堅果 種子類1份 

每日飲食指南說明顯示畫面

貳、硬體使用建議

一、規格建議

1. 最低規格：Android 6.0 以上規格。
2. 可使用之裝置：Android 系統之手持裝置。

★建議使用手持裝置，可透過無線投影裝置投射到大螢幕上，便於多人觀看。



南投縣政府衛生局



南投縣社區營養推廣中心

關心您的健康

使用菸捐挹注經費 廣告