

2019/2020 學年高美士中葡中學
學生自主學習指引

班級	SG3A							
科目	體育科							
自習日期	3	/	2	/2020~	8	/	2	/2020

學習單元/主題	膳食清單
學習目標	記錄每天早、午、晚 3 餐的膳食內容 簡略分析 3 餐食物的卡路里

學習內容

1. 學習組織每天的膳食清單；
2. 學習計算膳食卡路里。

參考網頁：

<http://fitness.39.net/tzgj/fit/foodk>

<https://kknews.cc/zh-tw/health/e93ymxz.html>

<http://www.angelfire.com/music/normalelt/dfoodlist.htm>

學生作業			
序號	內容/要求	提交期限	提交方式
1	報告提交檔案格式： 1. 以 WORD 文件形式提交； 2. 提交檔案名稱為” 班別_學號_姓名”，例如：S3A_1_JOSHUA_08022020 報告提交內容： 1. 記錄2月3日至2月7日的食譜內容； 2. 只需計算其中一天的膳食卡路里。	08/02/2020	電郵至： kklei@eslc.k12.edu.mo

諮詢老師方式	EMAIL：kklei@eslc.k12.edu.mo Whechat：
--------	---

例如：

2月3日	早、午、晚 餐	食物名稱
	早餐	
	午餐	
	晚餐	

2月4日	早、午、晚 餐	食物名稱
	早餐	
	午餐	
	晚餐	

2月5日	早、午、晚 餐	食物名稱
	早餐	
	午餐	
	晚餐	

2月6日	早、午、晚 餐	食物名稱
	早餐	

	午餐	
	晚餐	

2月7日	早、午、晚餐	食物名稱
	早餐	
	午餐	
	晚餐	

2月5日膳食清單及卡路里

早、午、晚餐	食物名稱	進食份量 (約幾多克或毫升)	卡路里
早餐	煙肉蛋漢堡	1 個	290
	維他奶	1 盒	120
午餐	揚州炒	1 碟	1200
	牛油生菜	1 碟	33
晚餐	雞下脾	1 件	147
	煎蛋	1 隻	90
	牛油生菜	1 碟	33
	白飯	1 碗	220
		總卡路里：	1610