

# 6/28 小專題發表

姓名：18\_齊芳婕



興趣主題： 健康飲食資訊

目標： 傳遞健康飲食資訊



如何獲得健康飲食和穩定血糖



【低醣生酮】一周5款低醣便當

- ★執行低醣生酮飲食必備！第一次帶生酮低醣便當就上手！
- ★便當的卡路里和營養素的比例都幫你算好了！
- ★準備便當一點都不麻煩！可以讓生活變得更有趣！
- ★無澱粉的麵、飯、披薩、麵包、餡餅，無糖、無添加的原味醬料...美味秘技大公開



使用BMI來計算體重

馬上來測一下你的BMI身體質量指數 (Body Mass Index)，它是一種常用的衡量人體肥胖程度的指標。



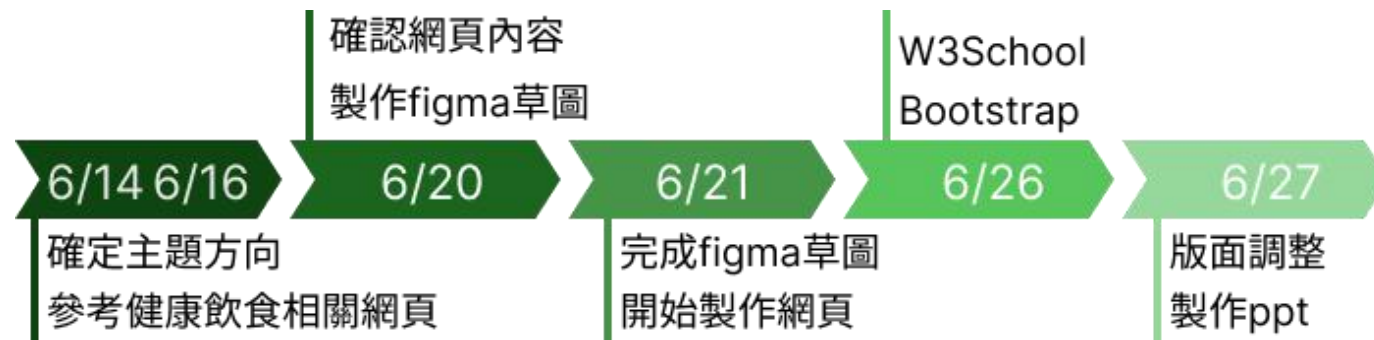
點擊前往

## ► 應用技術和網頁規劃

### 應用技術

- Bootstrap
  - css
- JavaScript

### 網頁規劃



## 使用項目

- navbar
- collapse
- Dropdown
- @keyframes
- Card
- iframe
- Form
- table
- function
- getElementById

# 實現RWD





# function函式實現BMI計算功能

Dimensions: Responsive 1036 x 693 100% No throttling

 健康飲食

聰明飲食 穩定血糖 BMI指數檢測 諮詢服務

### BMI指數測試

"說明："  
世界衛生組織建議以身體質量指數（Body Mass Index, BMI）來衡量肥胖程度，其計算公式是以體重（公斤）除以身高（公尺）的平方。國民健康署建議我國成人BMI應維持在18.5（kg/m<sup>2</sup>）及24（kg/m<sup>2</sup>）之間，太瘦、過重或太胖皆有礙健康。研究顯示，體重過重或是肥胖（BMI≥24）為糖尿病、心血管疾病、惡性腫瘤等慢性疾病的主要風險因素；而過瘦的健康問題，則會有營養不良、骨質疏鬆、猝死等健康問題。

身高（公分）：

體重（公斤）：

計算BMI

BMI:  <kg/m<sup>2</sup>

成人肥胖定義	身體質量指數(BMI)(kg/m <sup>2</sup> )	腰圍(cm)
體重過輕	BMI<18.5	

# ▶ getElementById 獲取表單數據

The screenshot shows a web browser window with a URL bar indicating the file path: `/Users/qifangjie/Downloads/MFEE41/小專練習_作業/index_qs.html`. A modal dialog box is displayed in the center of the screen, showing a success message: "這個網頁顯示 問卷提交成功!" (This webpage shows the questionnaire submission was successful!). Below the message is a "確定" (Confirm) button. The background shows a form titled "健康隊長" (Healthy Captain) with the following fields:

- Email: `1111@gmail.com`
- Phone Number: `0976000000`
- Question Direction: `健康飲食` (Healthy Diet)
- Submit Button: `提交問卷` (Submit Questionnaire)

The bottom of the image shows the Chrome DevTools interface. The "Elements" panel displays the HTML structure, including the `<html>` and `<head>` tags. The "Console" panel shows the following log entries:

```
> 姓名: doris
> 電子郵件: 1111@gmail.com
> 電話號碼: 0976000000
> 性別: female
> 諮詢問題: healthy_diet
```

# THANK YOU!

感謝聆聽!

