

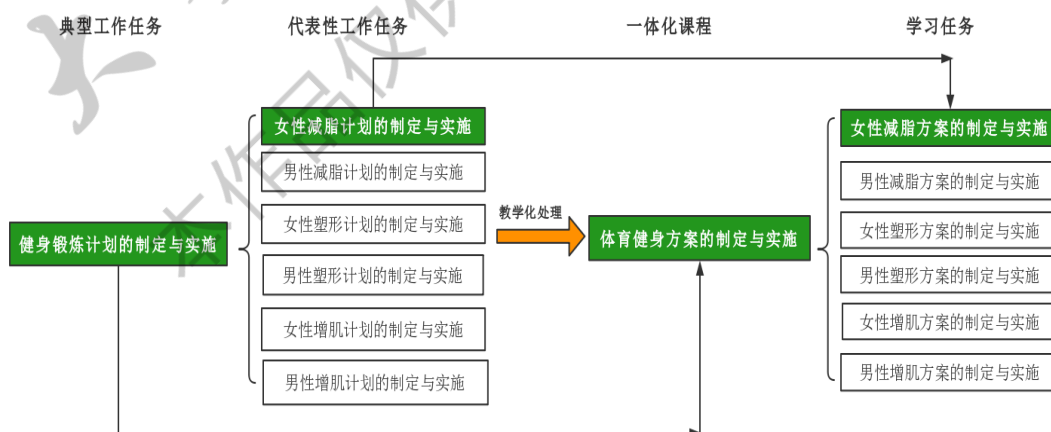
第一届全国技工院校教师职业能力大赛教学设计

参赛项目类别	服务类		作品编码	
专业名称	休闲体育服务			
课程名称	体育健身方案的制定与实施	参赛作品题目	白领女性 减脂方案的制定	
课时	4	教学对象	休闲体育服务订单班 1601 班（初中生生源）	

一、选题价值

（一）任务来源

休闲体育服务 1601 订单班是学院与 Fitness Club 健身俱乐部联办的班级。学院和健身俱乐部根据健身教练岗位需求，针对学生知识能力结构，对提取的健身教练具体工作岗位代表性工作任务进行分析和归类形成典型工作任务，经教学处理，形成工学结合的一体化课程“体育健身方案的制定与实施”，如下图所示：



“白领女性减脂方案的制定”是本课程的第一个学习任务的第一个学习活动，也是后期第二个学习活动“白领女性减脂方案的实施”的基础。如下图所示：



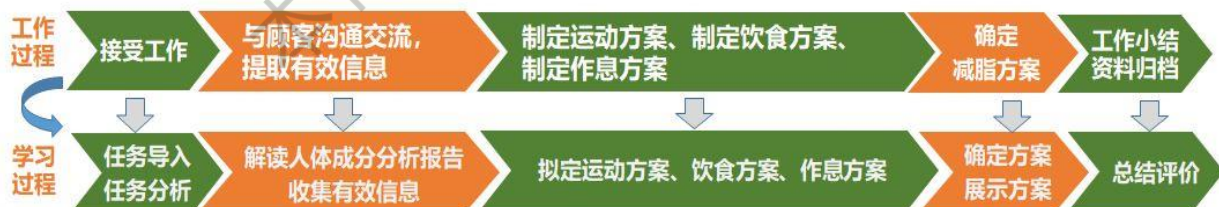
（二）典型性

1. 来自健身教练的日常重要工作

白领女性由于长期伏案工作，饮食和作息不规律，缺少运动时间，容易导致身体肥胖。为了追求健康生活和美好形象，越来越多的白领女性到健身房寻求科学的身体管理方式。减脂是顾客群的主要需求，为顾客制定减脂方案是教练的日常重要工作之一。

2. 以完整的工作流程组织学习活动

本课任务以健身馆的真实工作项目为载体，按照健身教练根据顾客需求制定减脂方案的完整工作流程来组织学习活动，有利于做中学、学中做。如下图：



3. 完成本任务的方法和过程可迁移到其他类似方案的制定中

本任务实施过程清晰明了，运用的工作方法相对基础，与本班学生现有的学习能力相符合，学生容易接受并能积极完成，可以学会制定减脂方案的步骤和方法，为下一个学习活动“白领女性减脂方案的实施”做好必要准备，也为此后的男性减脂方案等相似方案的制定奠定基础。

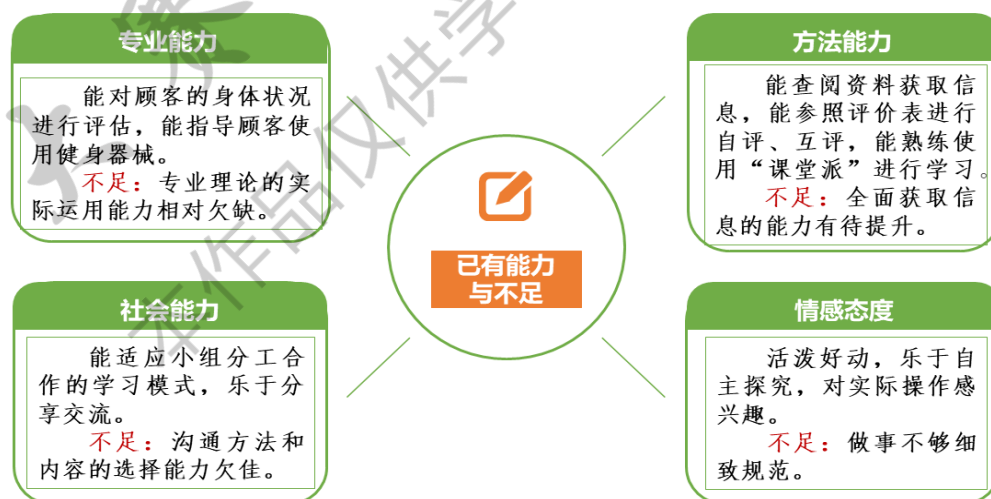
4. 有助于综合职业能力的提升

完成本课任务，需要学生反复与顾客沟通交流，分析、理解顾客诉求，与顾客达成共识，综合运用运动学、营养学知识与沟通技巧，并在真实工作中体现工作责任心和客户至上的职业素质，对学生未来工作实践有重要的指导意义。

二、学习目标

（一）学情分析

本课的教学对象为休闲体育服务订单班二年级学生，前期已经学习了体质的测试与评价、运动项目的选择与体验等课程，为完成本课任务奠定了知识与技能的基础，具体学情分析见下图：



（二）学习目标确定

本课任务原计划用 6 个课时，我将课堂学习延伸拓展至课外，分为课前、课中、课后三个阶段。将一些基础知识的学习、资料的搜索、任务的拓展放到课前和课后阶段，充分激发学生学习兴趣，调动学生的积极性，使课中学习时间缩减为 4 个课时，提升课中学习效率。

根据“体育健身方案的制定与实施”一体化课程目标和完成减脂方案制定工作的能力需求，从提升综合职业能力的角度为学生制定如下学习目标。

1. 课前目标

（1）通过视频资料的学习，说出对体重控制的认识，陈述减脂原理，并将作业提交至课堂派。

（2）解读人体成分分析报告，分析具体参数的含义，对顾客的身体状况作出简单描述，并将作业提交至课堂派。

2. 课中目标

（1）参考健身教练为顾客制定健身方案的实际工作视频，每人在工作页上画减脂方案制定流程图，经小组讨论后，修改确定方案制定的工作流程。

（2）根据工作页问题引导，小组讨论确定沟通内容，小组代表与顾客沟通交流，收集顾客身体情况信息，记录顾客诉求。

（3）运用专业术语，向顾客讲清减脂原理，说明减脂误区，让顾客明白减脂的过程和必要步骤，帮助顾客树立健身需要循序渐进、持之以恒的理念。

（4）小组分工协作，根据顾客的实际身体情况，结合运动学、营养学知识，按照 FITT 原则和营养元素配比要求，制定减脂方案。

（5）能以较强的责任心和服务意识，从维护顾客终身健康的长远角度，科

学合理地调整和优化减脂方案；提供科学的建议，增强顾客健康生活的意识。

3. 课后目标

(1) 能运用课堂所学知识，为不同肥胖类型的中年女性制定减脂方案。

(2) 能通过网络和教材查询至少 3 种减脂常用运动器械的使用注意事项，整理并提交至课堂派，为下一个学习活动“白领女性减脂方案的实施”做准备。

三、学习内容

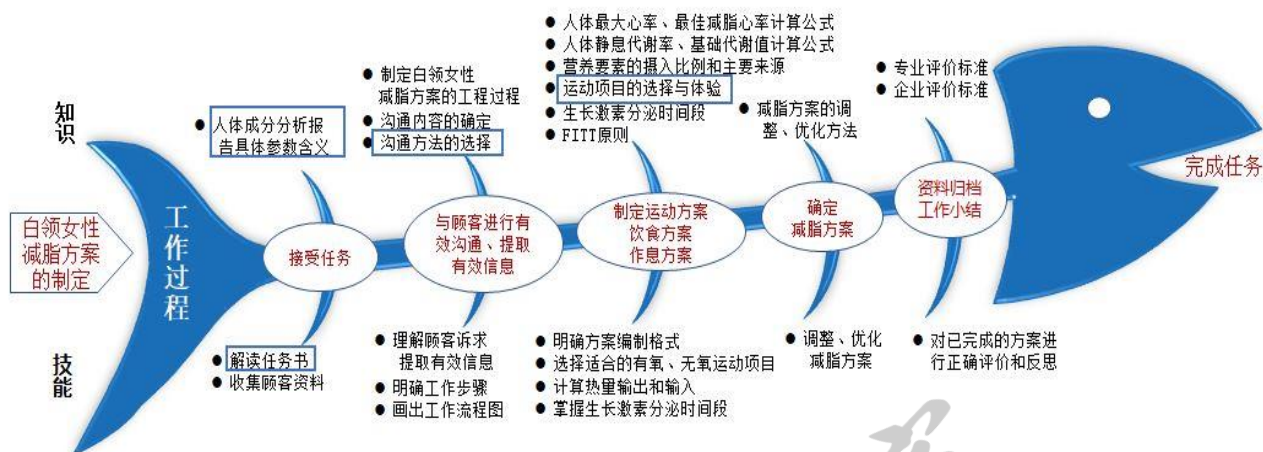
(一) 学习任务描述

顾客王女士是一名中学教师，女，37 岁，身高 1.61m，体重 74kg，工作繁忙压力大，运动时间不固定，饮食上多肉少蔬菜。最近肩颈部一直不舒服，到医院检查未见明显症状。体检报告显示各项指数正常。医生建议通过合理饮食和适当运动减脂减重，减轻身体负担，缓解不适感。王女士希望在三个月内尽快减脂 5kg~10kg，建立健康的生活方式，于是她来到了 Fitness Club 健身俱乐部。健身俱乐部的健身顾问主管向健身教练下达任务，为白领女性王女士定制一份个性化减脂方案用以实施。

健身教练完成此任务的**工作过程**是：接受工作→与顾客沟通交流，提取既往病史、目前身体状况等有效信息→结合顾客实际情况制定运动方案、饮食方案、作息方案→确定减脂方案→将顾客资料归档并进行工作小结。

(二) 学习内容分析

依据本任务的学习目标和学生已有知识和技能水平，通过对完成任务工作过程的分析，运用鱼骨图梳理出完成本任务所需要的知识技能点，如下图（带框的为已学内容，不带框的为新学内容）所示：



由此确定以下学习内容：

1. 课前

体重控制的重要意义；人体成分分析报告具体参数的含义。

2. 课中

(1) 减脂方案制定的工作步骤。

(2) 运动方案制定的相关知识点：人体最大心率和最佳减脂心率计算公式、FITT 原则。

(3) 营养方案制定的相关知识点：人体静息代谢率、基础代谢值计算公式和营养要素的摄入比例、主要来源。

(4) 作息方案制订的相关知识点：生长激素分泌时间段。

(5) 减脂方案制定过程中与顾客进行有效沟通的技巧。

3. 课后

减脂期常用运动器械的使用注意事项。

我根据学习目标及职业岗位素养需求，结合学习内容和学情分析，确定学习重点和难点，见下表：

学习重点难点分析表

学习重点	重点内容	白领女性减脂方案中运动方案的制定。
	确定理由	减脂方案包含运动方案、饮食方案和作息方案三部分，其中运动方案是核心内容，是保证整个减脂方案科学、专业、有效的关键，也是下一个学习活动“白领女性减脂方案的实施”的基础。
	突破方法	小组讨论、分析，结合顾客身体状况，利用运动学知识制定运动方案；教师例举多个运动方案的案例，关注各组制定方案时是否考虑了顾客的既往病史和目前的身体情况。
学习难点	难点内容	综合运用运动学知识、营养学知识、沟通技巧，为顾客制定减脂方案。
	确定理由	在与顾客的沟通中，能否以专业的形象赢得顾客的信任，提取全面、准确、有效的信息是整个方案制定的前提；在方案的制定过程中，涉及到有氧和无氧运动项目的选择、减脂期营养分配比例、最佳减脂心率和能量计算公式等知识和技能，需要学生结合顾客的实际情况将这些知识和技能综合运用到实际操作中。
	化解方法	通过角色扮演，学生体验健身教练的工作过程和职业活动，与顾客充分沟通并指导顾客体验合适的健身器械，运用讨论法，小组分工协作，结合运动、饮食、作息的知识和技能，制定适合顾客的减脂方案；教师进行案例分析，并巡回指导、答疑；健身教练结合实际工作经验给出制定减脂方案的注意事项和提示。

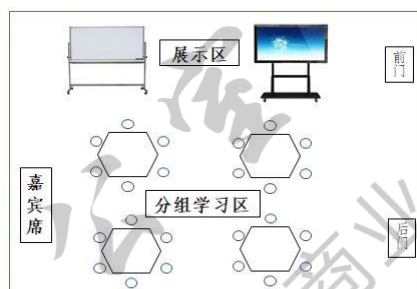
四、学习资源

（一）教学场地

为了达成学习目标，化解重点、难点，实现环境育人、过程育人，选择健身房真实工作项目为载体，健身实训室为学习场地，实现学习环境和工作环境统一，有利于学生提升职业技能、了解企业文化、系统解决专业问题。

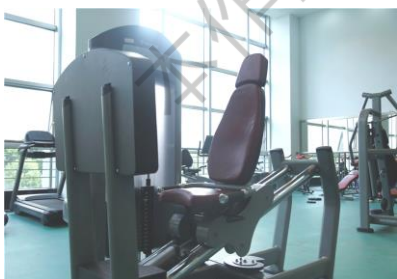


健身实训室之运动器械体验区



健身实训室之集中教学区


在运动器械体验区设有动感单车、仰卧卷腹板、坐姿蹬腿器、哑铃等健身器材，用于学生在任务实施过程中体验健身教练职业活动过程，指导顾客使用适合的器械，更好地将知识与技能融于任务完成之中，化解学习难点。



(二) 主要学习资源

为了配合教学，我准备了工作页、任务书、学习过程评价表等纸质资源，健身教练制定方案工作视频等数字资源，使学生在问题引导和任务驱动下达成学习目标，主要学习资源见下表：

学习资源表

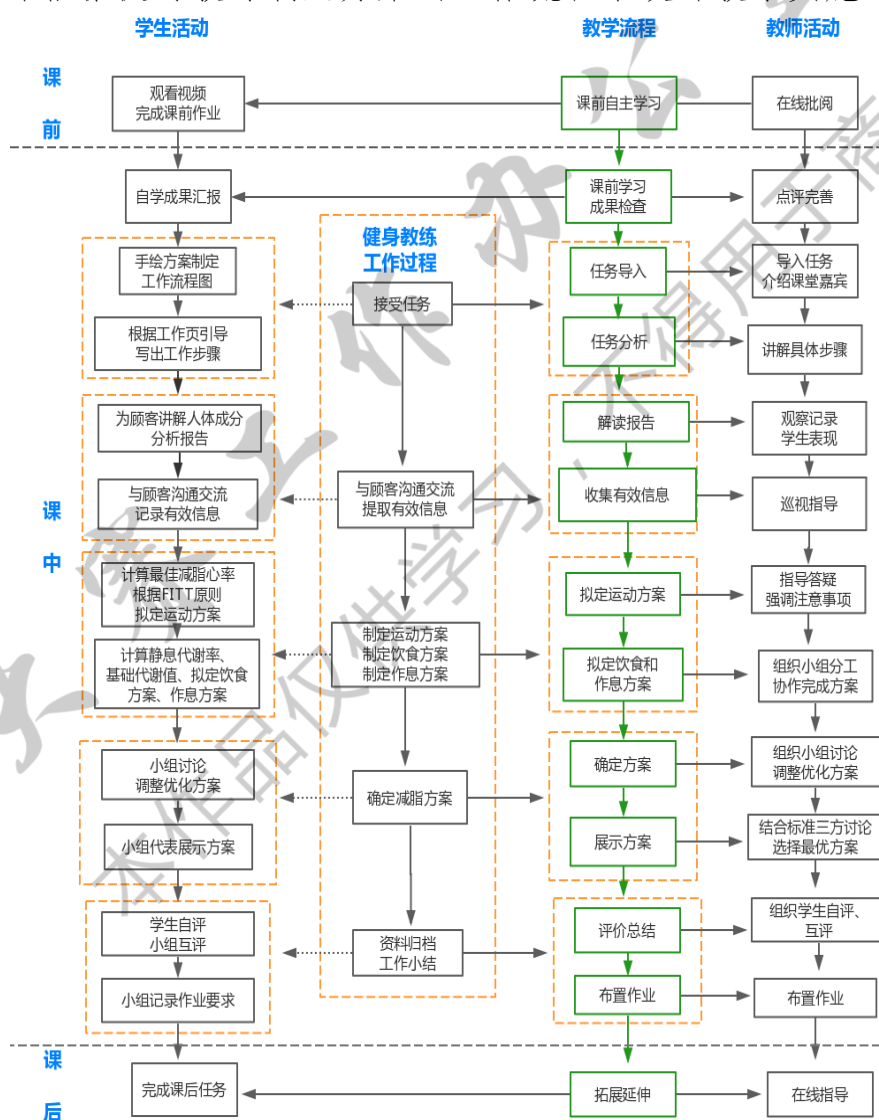
课 前			
类型	名称	资源照片	设计意图
纸质资源	人体成分分析报告		学生通过阅读报告，提取顾客身体情况的有效信息。
	《体育保健与科学健身》		让学生在自主学习时查找减脂活动相关知识点。
数字资源	“肥胖的危害”视频		学生结合视频内容写出对体重控制的认识，明确减脂的重要性。


类型	名称	资源照片	设计意图																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	减脂方案制定评价表	<div>表3 减脂方案制定评价表</div> <div>第__组 组员姓名: _____</div> <table><tr><th>评价主体</th><th>评价内容</th><th>评价标准</th><th>权重</th><th>得分</th></tr><tr><td rowspan="5">教师</td><td rowspan="5">专业知识点 (100分)</td><td>减脂方案的形式规范。</td><td>10分</td><td rowspan="5">50%</td></tr><tr><td>减脂方案完整(包含了运动、饮食、作息三个方面的内容)。</td><td>20分</td></tr><tr><td>减脂方案专业术语表述正确。</td><td>10分</td></tr><tr><td>运动方案遵循FITT原则。</td><td>30分</td></tr><tr><td>饮食方案中食物摄入量符合减脂期的能量摄入比例要求。</td><td>20分</td></tr><tr><td rowspan="3">教练</td><td rowspan="3">实际工作要求 (100分)</td><td>作息方案的制定符合学生生活作息规律。</td><td>10分</td><td rowspan="3">30%</td></tr><tr><td>运动方案中运动项目的安排顺序符合有氧、无氧运动项目安排顺序。</td><td>20分</td></tr><tr><td>有氧训练项目的选择符合了顾客的身体实际情况。(体重、既往病史、最佳减脂心率、目前身体状态)</td><td>40分</td></tr><tr><td rowspan="2">顾客</td><td rowspan="2">顾客意见 (100分)</td><td>按照训练项目的选择符合了顾客的身体实际情况。(体重、既往病史、最佳减脂心率、目前身体状态)</td><td>40分</td><td rowspan="2">20%</td></tr><tr><td>减脂简单、容易掌握。</td><td>50分</td></tr><tr><td colspan="2">教师评语:</td><td colspan="3">总分:</td></tr></table>	评价主体	评价内容	评价标准	权重	得分	教师	专业知识点 (100分)	减脂方案的形式规范。	10分	50%	减脂方案完整(包含了运动、饮食、作息三个方面的内容)。	20分	减脂方案专业术语表述正确。	10分	运动方案遵循FITT原则。	30分	饮食方案中食物摄入量符合减脂期的能量摄入比例要求。	20分	教练	实际工作要求 (100分)	作息方案的制定符合学生生活作息规律。	10分	30%	运动方案中运动项目的安排顺序符合有氧、无氧运动项目安排顺序。	20分	有氧训练项目的选择符合了顾客的身体实际情况。(体重、既往病史、最佳减脂心率、目前身体状态)	40分	顾客	顾客意见 (100分)	按照训练项目的选择符合了顾客的身体实际情况。(体重、既往病史、最佳减脂心率、目前身体状态)	40分	20%	减脂简单、容易掌握。	50分	教师评语:		总分:			检测本课的学习效果,引导学生熟悉健身房具体工作要求,实现学习和工作岗位相结合。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
评价主体	评价内容	评价标准	权重	得分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
教师	专业知识点 (100分)	减脂方案的形式规范。	10分	50%																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		减脂方案完整(包含了运动、饮食、作息三个方面的内容)。	20分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		减脂方案专业术语表述正确。	10分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		运动方案遵循FITT原则。	30分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		饮食方案中食物摄入量符合减脂期的能量摄入比例要求。	20分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
教练	实际工作要求 (100分)	作息方案的制定符合学生生活作息规律。	10分	30%																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		运动方案中运动项目的安排顺序符合有氧、无氧运动项目安排顺序。	20分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
		有氧训练项目的选择符合了顾客的身体实际情况。(体重、既往病史、最佳减脂心率、目前身体状态)	40分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
顾客	顾客意见 (100分)	按照训练项目的选择符合了顾客的身体实际情况。(体重、既往病史、最佳减脂心率、目前身体状态)	40分	20%																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		减脂简单、容易掌握。	50分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
教师评语:		总分:																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
数字资源	健身教练制定方案工作视频		形象直观地展示健身教练实际工作活动,帮助学生总结归纳方案制定的工作流程。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	多媒体课件		辅助教师进行课堂教学,引导学生完成任务。																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	食物热量对照表	<div>食物热量对照表</div> <table><tr><th colspan="2">主食类</th><th colspan="2">水果类</th><th colspan="2">豆制品类</th><th colspan="2">肉类</th><th colspan="2">蔬菜类</th><th colspan="2">海鲜类</th><th colspan="2">饮料类</th></tr><tr><th>名称</th><th>热量</th><th>名称</th><th>热量</th><th>名称</th><th>热量</th><th>名称</th><th>热量</th><th>名称</th><th>热量</th><th>名称</th><th>热量</th><th>名称</th><th>热量</th></tr><tr><td>大米</td><td>405/100g</td><td>苹果</td><td>52/100g</td><td>白菜</td><td>15/100g</td><td>猪肉</td><td>143/100g</td><td>鸡蛋</td><td>78/100g</td><td>牛奶</td><td>66/100g</td><td>可乐</td><td>42/100g</td></tr><tr><td>小米</td><td>361/100g</td><td>香蕉</td><td>93/100g</td><td>胡萝卜</td><td>41/100g</td><td>牛肉</td><td>105/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>豆浆</td><td>16/100g</td><td>果汁</td><td>45/100g</td></tr><tr><td>玉米</td><td>359/100g</td><td>橙子</td><td>41/100g</td><td>西红柿</td><td>15/100g</td><td>羊肉</td><td>121/100g</td><td>鹅蛋</td><td>101/100g</td><td>咖啡</td><td>2/100g</td><td>啤酒</td><td>33/100g</td></tr><tr><td>燕麦</td><td>381/100g</td><td>葡萄</td><td>69/100g</td><td>土豆</td><td>77/100g</td><td>鸡肉</td><td>119/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>茶</td><td>0/100g</td><td>运动饮料</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>高粱</td><td>360/100g</td><td>猕猴桃</td><td>61/100g</td><td>洋葱</td><td>40/100g</td><td>鱼肉</td><td>134/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>苏打水</td><td>1/100g</td><td>冰红茶</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>荞麦</td><td>329/100g</td><td>柚子</td><td>41/100g</td><td>黄瓜</td><td>16/100g</td><td>兔肉</td><td>105/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰柠檬水</td><td>1/100g</td><td>冰咖啡</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>黑米</td><td>360/100g</td><td>梨</td><td>52/100g</td><td>西兰花</td><td>37/100g</td><td>猪肉</td><td>143/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰橙汁</td><td>1/100g</td><td>冰香蕉汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糙米</td><td>360/100g</td><td>菠萝</td><td>41/100g</td><td>菠菜</td><td>27/100g</td><td>羊肉</td><td>121/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰葡萄汁</td><td>1/100g</td><td>冰梨汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>草莓</td><td>39/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>牛肉</td><td>105/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰菠萝汁</td><td>1/100g</td><td>冰草莓汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>西瓜</td><td>30/100g</td><td>生菜</td><td>15/100g</td><td>猪肉</td><td>143/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰橙子汁</td><td>1/100g</td><td>冰葡萄汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>哈密瓜</td><td>30/100g</td><td>芹菜</td><td>16/100g</td><td>羊肉</td><td>121/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰香蕉汁</td><td>1/100g</td><td>冰梨汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>无花果</td><td>30/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>猪肉</td><td>143/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰菠萝汁</td><td>1/100g</td><td>冰草莓汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>猕猴桃</td><td>61/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>牛肉</td><td>105/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰橙子汁</td><td>1/100g</td><td>冰葡萄汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>柚子</td><td>41/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>猪肉</td><td>143/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰香蕉汁</td><td>1/100g</td><td>冰梨汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>梨</td><td>52/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>羊肉</td><td>121/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰菠萝汁</td><td>1/100g</td><td>冰草莓汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>桃子</td><td>39/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>牛肉</td><td>105/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰橙子汁</td><td>1/100g</td><td>冰葡萄汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>西瓜</td><td>30/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>猪肉</td><td>143/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰香蕉汁</td><td>1/100g</td><td>冰梨汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>哈密瓜</td><td>30/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>羊肉</td><td>121/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰菠萝汁</td><td>1/100g</td><td>冰草莓汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>无花果</td><td>30/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>牛肉</td><td>105/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰橙子汁</td><td>1/100g</td><td>冰葡萄汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>猕猴桃</td><td>61/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>猪肉</td><td>143/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰香蕉汁</td><td>1/100g</td><td>冰梨汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>柚子</td><td>41/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>羊肉</td><td>121/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰菠萝汁</td><td>1/100g</td><td>冰草莓汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>梨</td><td>52/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>牛肉</td><td>105/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰橙子汁</td><td>1/100g</td><td>冰葡萄汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>桃子</td><td>39/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>猪肉</td><td>143/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰香蕉汁</td><td>1/100g</td><td>冰梨汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>西瓜</td><td>30/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>羊肉</td><td>121/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰菠萝汁</td><td>1/100g</td><td>冰草莓汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>哈密瓜</td><td>30/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>牛肉</td><td>105/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰橙子汁</td><td>1/100g</td><td>冰葡萄汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>无花果</td><td>30/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>猪肉</td><td>143/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰香蕉汁</td><td>1/100g</td><td>冰梨汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>猕猴桃</td><td>61/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>羊肉</td><td>121/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰菠萝汁</td><td>1/100g</td><td>冰草莓汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>柚子</td><td>41/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>猪肉</td><td>143/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰橙子汁</td><td>1/100g</td><td>冰葡萄汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>梨</td><td>52/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>牛肉</td><td>105/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰香蕉汁</td><td>1/100g</td><td>冰梨汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>桃子</td><td>39/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>羊肉</td><td>121/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰菠萝汁</td><td>1/100g</td><td>冰草莓汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>西瓜</td><td>30/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>猪肉</td><td>143/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰香蕉汁</td><td>1/100g</td><td>冰梨汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>哈密瓜</td><td>30/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>牛肉</td><td>105/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰菠萝汁</td><td>1/100g</td><td>冰草莓汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>无花果</td><td>30/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>羊肉</td><td>121/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰橙子汁</td><td>1/100g</td><td>冰葡萄汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>猕猴桃</td><td>61/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>猪肉</td><td>143/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰香蕉汁</td><td>1/100g</td><td>冰梨汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>柚子</td><td>41/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>羊肉</td><td>121/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰菠萝汁</td><td>1/100g</td><td>冰草莓汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>梨</td><td>52/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>牛肉</td><td>105/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰橙子汁</td><td>1/100g</td><td>冰葡萄汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>桃子</td><td>39/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>猪肉</td><td>143/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰香蕉汁</td><td>1/100g</td><td>冰梨汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>西瓜</td><td>30/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>羊肉</td><td>121/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰菠萝汁</td><td>1/100g</td><td>冰草莓汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>哈密瓜</td><td>30/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>牛肉</td><td>105/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰橙子汁</td><td>1/100g</td><td>冰葡萄汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>无花果</td><td>30/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>猪肉</td><td>143/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰香蕉汁</td><td>1/100g</td><td>冰梨汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>猕猴桃</td><td>61/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>羊肉</td><td>121/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰菠萝汁</td><td>1/100g</td><td>冰草莓汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>柚子</td><td>41/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>猪肉</td><td>143/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰橙子汁</td><td>1/100g</td><td>冰葡萄汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>梨</td><td>52/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>牛肉</td><td>105/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰香蕉汁</td><td>1/100g</td><td>冰梨汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>桃子</td><td>39/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>羊肉</td><td>121/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰菠萝汁</td><td>1/100g</td><td>冰草莓汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>西瓜</td><td>30/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>猪肉</td><td>143/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰香蕉汁</td><td>1/100g</td><td>冰梨汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>哈密瓜</td><td>30/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>牛肉</td><td>105/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰菠萝汁</td><td>1/100g</td><td>冰草莓汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>无花果</td><td>30/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>羊肉</td><td>121/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰橙子汁</td><td>1/100g</td><td>冰葡萄汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>猕猴桃</td><td>61/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>猪肉</td><td>143/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰香蕉汁</td><td>1/100g</td><td>冰梨汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>柚子</td><td>41/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>羊肉</td><td>121/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰菠萝汁</td><td>1/100g</td><td>冰草莓汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>梨</td><td>52/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>牛肉</td><td>105/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰橙子汁</td><td>1/100g</td><td>冰葡萄汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>桃子</td><td>39/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>猪肉</td><td>143/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰香蕉汁</td><td>1/100g</td><td>冰梨汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>西瓜</td><td>30/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>羊肉</td><td>121/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰菠萝汁</td><td>1/100g</td><td>冰草莓汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>哈密瓜</td><td>30/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>牛肉</td><td>105/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰橙子汁</td><td>1/100g</td><td>冰葡萄汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>无花果</td><td>30/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>猪肉</td><td>143/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰香蕉汁</td><td>1/100g</td><td>冰梨汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>猕猴桃</td><td>61/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>羊肉</td><td>121/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰菠萝汁</td><td>1/100g</td><td>冰草莓汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>柚子</td><td>41/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>猪肉</td><td>143/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰橙子汁</td><td>1/100g</td><td>冰葡萄汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>梨</td><td>52/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>牛肉</td><td>105/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰香蕉汁</td><td>1/100g</td><td>冰梨汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>桃子</td><td>39/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>羊肉</td><td>121/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰菠萝汁</td><td>1/100g</td><td>冰草莓汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>西瓜</td><td>30/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>猪肉</td><td>143/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰香蕉汁</td><td>1/100g</td><td>冰梨汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>哈密瓜</td><td>30/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>牛肉</td><td>105/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰菠萝汁</td><td>1/100g</td><td>冰草莓汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>无花果</td><td>30/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>羊肉</td><td>121/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰橙子汁</td><td>1/100g</td><td>冰葡萄汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>猕猴桃</td><td>61/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>猪肉</td><td>143/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰香蕉汁</td><td>1/100g</td><td>冰梨汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>柚子</td><td>41/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>羊肉</td><td>121/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰菠萝汁</td><td>1/100g</td><td>冰草莓汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>梨</td><td>52/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>牛肉</td><td>105/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰橙子汁</td><td>1/100g</td><td>冰葡萄汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>桃子</td><td>39/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>猪肉</td><td>143/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰香蕉汁</td><td>1/100g</td><td>冰梨汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>西瓜</td><td>30/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>羊肉</td><td>121/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰菠萝汁</td><td>1/100g</td><td>冰草莓汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>哈密瓜</td><td>30/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>牛肉</td><td>105/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰橙子汁</td><td>1/100g</td><td>冰葡萄汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>无花果</td><td>30/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>猪肉</td><td>143/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰香蕉汁</td><td>1/100g</td><td>冰梨汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>猕猴桃</td><td>61/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>羊肉</td><td>121/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰菠萝汁</td><td>1/100g</td><td>冰草莓汁</td><td>1/100g</td></tr><tr><td>糯米</td><td>360/100g</td><td>柚子</td><td>41/100g</td><td>茼蒿</td><td>27/100g</td><td>猪肉</td><td>143/100g</td><td>鸭蛋</td><td>86/100g</td><td>冰橙子汁</td><td>1</td></tr></table>	主食类		水果类		豆制品类		肉类		蔬菜类		海鲜类		饮料类		名称	热量	名称	热量	名称	热量	名称	热量	名称	热量	名称	热量	名称	热量	大米	405/100g	苹果	52/100g	白菜	15/100g	猪肉	143/100g	鸡蛋	78/100g	牛奶	66/100g	可乐	42/100g	小米	361/100g	香蕉	93/100g	胡萝卜	41/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	豆浆	16/100g	果汁	45/100g	玉米	359/100g	橙子	41/100g	西红柿	15/100g	羊肉	121/100g	鹅蛋	101/100g	咖啡	2/100g	啤酒	33/100g	燕麦	381/100g	葡萄	69/100g	土豆	77/100g	鸡肉	119/100g	鸭蛋	86/100g	茶	0/100g	运动饮料	1/100g	高粱	360/100g	猕猴桃	61/100g	洋葱	40/100g	鱼肉	134/100g	鸭蛋	86/100g	苏打水	1/100g	冰红茶	1/100g	荞麦	329/100g	柚子	41/100g	黄瓜	16/100g	兔肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰柠檬水	1/100g	冰咖啡	1/100g	黑米	360/100g	梨	52/100g	西兰花	37/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙汁	1/100g	冰香蕉汁	1/100g	糙米	360/100g	菠萝	41/100g	菠菜	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰葡萄汁	1/100g	冰梨汁	1/100g	糯米	360/100g	草莓	39/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g	糯米	360/100g	西瓜	30/100g	生菜	15/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g	糯米	360/100g	哈密瓜	30/100g	芹菜	16/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g	糯米	360/100g	无花果	30/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g	糯米	360/100g	猕猴桃	61/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g	糯米	360/100g	柚子	41/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g	糯米	360/100g	梨	52/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g	糯米	360/100g	桃子	39/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g	糯米	360/100g	西瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g	糯米	360/100g	哈密瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g	糯米	360/100g	无花果	30/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g	糯米	360/100g	猕猴桃	61/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g	糯米	360/100g	柚子	41/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g	糯米	360/100g	梨	52/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g	糯米	360/100g	桃子	39/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g	糯米	360/100g	西瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g	糯米	360/100g	哈密瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g	糯米	360/100g	无花果	30/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g	糯米	360/100g	猕猴桃	61/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g	糯米	360/100g	柚子	41/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g	糯米	360/100g	梨	52/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g	糯米	360/100g	桃子	39/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g	糯米	360/100g	西瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g	糯米	360/100g	哈密瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g	糯米	360/100g	无花果	30/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g	糯米	360/100g	猕猴桃	61/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g	糯米	360/100g	柚子	41/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g	糯米	360/100g	梨	52/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g	糯米	360/100g	桃子	39/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g	糯米	360/100g	西瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g	糯米	360/100g	哈密瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g	糯米	360/100g	无花果	30/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g	糯米	360/100g	猕猴桃	61/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g	糯米	360/100g	柚子	41/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g	糯米	360/100g	梨	52/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g	糯米	360/100g	桃子	39/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g	糯米	360/100g	西瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g	糯米	360/100g	哈密瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g	糯米	360/100g	无花果	30/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g	糯米	360/100g	猕猴桃	61/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g	糯米	360/100g	柚子	41/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g	糯米	360/100g	梨	52/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g	糯米	360/100g	桃子	39/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g	糯米	360/100g	西瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g	糯米	360/100g	哈密瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g	糯米	360/100g	无花果	30/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g	糯米	360/100g	猕猴桃	61/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g	糯米	360/100g	柚子	41/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g	糯米	360/100g	梨	52/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g	糯米	360/100g	桃子	39/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g	糯米	360/100g	西瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g	糯米	360/100g	哈密瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g	糯米	360/100g	无花果	30/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g	糯米	360/100g	猕猴桃	61/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g	糯米	360/100g	柚子	41/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g	糯米	360/100g	梨	52/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g	糯米	360/100g	桃子	39/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g	糯米	360/100g	西瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g	糯米	360/100g	哈密瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g	糯米	360/100g	无花果	30/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g	糯米	360/100g	猕猴桃	61/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g	糯米	360/100g	柚子	41/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁
主食类		水果类		豆制品类		肉类		蔬菜类		海鲜类		饮料类																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
名称	热量	名称	热量	名称	热量	名称	热量	名称	热量	名称	热量	名称	热量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
大米	405/100g	苹果	52/100g	白菜	15/100g	猪肉	143/100g	鸡蛋	78/100g	牛奶	66/100g	可乐	42/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
小米	361/100g	香蕉	93/100g	胡萝卜	41/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	豆浆	16/100g	果汁	45/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
玉米	359/100g	橙子	41/100g	西红柿	15/100g	羊肉	121/100g	鹅蛋	101/100g	咖啡	2/100g	啤酒	33/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
燕麦	381/100g	葡萄	69/100g	土豆	77/100g	鸡肉	119/100g	鸭蛋	86/100g	茶	0/100g	运动饮料	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
高粱	360/100g	猕猴桃	61/100g	洋葱	40/100g	鱼肉	134/100g	鸭蛋	86/100g	苏打水	1/100g	冰红茶	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
荞麦	329/100g	柚子	41/100g	黄瓜	16/100g	兔肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰柠檬水	1/100g	冰咖啡	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
黑米	360/100g	梨	52/100g	西兰花	37/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙汁	1/100g	冰香蕉汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糙米	360/100g	菠萝	41/100g	菠菜	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰葡萄汁	1/100g	冰梨汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	草莓	39/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	西瓜	30/100g	生菜	15/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	哈密瓜	30/100g	芹菜	16/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	无花果	30/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	猕猴桃	61/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	柚子	41/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	梨	52/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	桃子	39/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	西瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	哈密瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	无花果	30/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	猕猴桃	61/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	柚子	41/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	梨	52/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	桃子	39/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	西瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	哈密瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	无花果	30/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	猕猴桃	61/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	柚子	41/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	梨	52/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	桃子	39/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	西瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	哈密瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	无花果	30/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	猕猴桃	61/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	柚子	41/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	梨	52/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	桃子	39/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	西瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	哈密瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	无花果	30/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	猕猴桃	61/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	柚子	41/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	梨	52/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	桃子	39/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	西瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	哈密瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	无花果	30/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	猕猴桃	61/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	柚子	41/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	梨	52/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	桃子	39/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	西瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	哈密瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	无花果	30/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	猕猴桃	61/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	柚子	41/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	梨	52/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	桃子	39/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	西瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	哈密瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	无花果	30/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	猕猴桃	61/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	柚子	41/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	梨	52/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	桃子	39/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	西瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	哈密瓜	30/100g	茼蒿	27/100g	牛肉	105/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1/100g	冰葡萄汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	无花果	30/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰香蕉汁	1/100g	冰梨汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	猕猴桃	61/100g	茼蒿	27/100g	羊肉	121/100g	鸭蛋	86/100g	冰菠萝汁	1/100g	冰草莓汁	1/100g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
糯米	360/100g	柚子	41/100g	茼蒿	27/100g	猪肉	143/100g	鸭蛋	86/100g	冰橙子汁	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				

课 后			
类型	名称	资源照片	设计意图
纸质资源	《运动场地设施管理与维护》		让学生查询减脂期常用运动器械的使用注意事项。
数字资源	运动方案设计策略		帮助学生完成拓展任务。
课前一课中—课后			
类型	名称	资源照片	设计意图
数字资源	“课堂派”学习平台		教师发布课前学习任务、课后拓展任务；课中提供资源库、在线收取和批阅作业；学生提交作业、资料查询。
其他资源	多媒体一体机、白板		教师播放课件、作业展示；学生进行任务成果的展示。


五、教学实施过程

根据学习目标和学生特点,引入 Fitness Club 健身俱乐部承接的真实项目,邀请顾客和健身教练作为**课堂嘉宾**,通过**模拟真实的工作场景**,利用**角色扮演法**,让学生扮演**健身教练**与顾客沟通交流,进行职业体验。采用线上、线下相结合的**混合式教学法**,灵活组合自主学习法、任务驱动法、小组讨论法、问题探究法等多种教学方法,突出学生的**主体地位**,实现学以致用和工学一体的课堂效果。本课根据健身教练制定方案的工作流程来设计教学实施过程,见下图:





课 前				
教学环节	学生活动	教师活动	教学手段	教学方法
课前准备	<p>1. 观看视频“肥胖的危害”，结合视频及所学知识，写出对体重控制的认识、减脂原理并上传至课堂派。</p>  <p>2. 阅读教师发布的顾客人体成分分析报告，据此对顾客的身体状况作出描述，并上传至课堂派。</p> <p>3. 分成4组，每组6人。</p>	<p>1. 在课堂派发布视频“肥胖的危害”，要求学生结合视频及所学知识，写出对体重控制的认识、减脂原理并提交。</p> <p>2. 在课堂派发布顾客人体成分分析报告，要求学生根据报告对顾客的身体情况作出描述，提交至课堂派。</p> <p>3. 批阅并记录共性问题。</p> <p>4. 课前分组。根据学生的特长、性别、性格特点等合理搭配、分组。</p>	<p>课堂派、智能手机：学生接受任务，提交作业；教师在线批阅点评。</p> <p>视频“肥胖的危害”、人体成分分析报告：帮助学生了解体重控制的重要性；初步了解顾客的身体状况。</p>	<p>自主学习法：学生利用信息化手段自主学习，为课中学习做好知识准备。</p>
	<p>设计意图：视频激发学生学习兴趣；在线批阅及时了解学生学习状况；各组根据每人不同特长合理分工，各尽其职，各尽所能，保证参与度，提高课堂效率。</p>			


课 中				
教学环节	学生活动	教师活动	教学手段	教学方法
课前学习 情况检查 (8min)	1. 欢迎课堂嘉宾。 2. 学生代表汇报展示课前学习成果。 3. 根据教师点评, 修改课前学习作业中不足之处。	1. 组织上课, 介绍课堂嘉宾: 顾客和健身教练。 2. 抽取学生汇报课前学习成果。 3. 强调课前学习作业中的共性问题。	课件、多媒体一体机、课堂派、智能手机: 展示学生课前作业完成情况。	展示法: 学生上台展示, 锻炼学生准确运用专业术语的能力。
	设计意图: “热身”活动, 为完成本课任务做好铺垫。			
任务导入 (10min)	1. 仔细倾听顾客要求并回答工作页上的问题。 2. 小组讨论并结合任务 <div> 《减脂方案的私人定制》工作页 一、导入任务 1. 本课的任务要求是什么? 2. 健身教练为顾客定制减脂方案的基本流程是什么? (画图表示) </div>	1. 请顾客现场陈述减脂要求, 引导学生回答工作页上的问题。 2. 指导学生进行小组讨论, 结合任务书在工作页上	多媒体一体机、课件、工作页、任务书、白板、健身教练工作视频: 利用视频和工作	任务驱动法、情景模拟法、展示法: 布置任务, 模拟

教学环节	学生活动	教师活动	教学手段	教学方法
	书内容在工作页上画出制定减脂方案的流程图。 3. 观看健身教练工作视频，修改制定减脂方案的流程图。 	出制定减脂方案的流程图，抽取学生代表将流程图画在白板上。 3. 播放健身教练工作视频，指导学生修改制定减脂方案的流图。	页引导学生提炼总结减脂方案制定的工作流程。 《减脂方案的私人定制》任务书 任务描述: 顾客王某，女，37岁，身高1.61m，体重74kg，体测显示体重超标，体脂百分比高达38%，已属于肥胖I级，她来到健身房，想通过合理饮食和适当运动减脂减重。 任务要求: 在三个月内减脂5kg~10kg，降低体脂比和腰臀比，养成健康的生活方式。 具体方案:	真实的工作情境，激发学生学习兴趣。
	设计意图: 引入嘉宾和工作任务，激发学习兴趣；通过视频展现健身教练真实的工作过程。			
任务分析 (25min)	1. 听讲记录要点。 2. 根据工作页上的问题引导，结合教师讲授的知识和健身教练的提示，写出各工作步骤的具体内容。	1. 分析制定减脂方案的具体步骤，讲解相关知识点。 2. 邀请健身教练结合减脂方案制定的要求提醒同学们应关注顾客的既往病史等情况。	课件、工作页: 展示工作步骤的具体内容和方法。	问题探究法: 帮助学生梳理知识点。
	设计意图: 讲解分析工作流程的每个步骤中运动学、营养学、沟通技巧相关知识点，为学生实施任务奠定基础。			



教学环节	学生活动	教师活动	教学手段	教学方法
解读报告 (10min)	各小组接待顾客王女士,为其解读人体成分分析报告。 	1. 邀请顾客王女士进场轮流与各组沟通交流。 2. 观察学生为顾客解读报告的过程,及时记录并指出讲解不清楚的地方。	人体成分分析报告: 帮助学生更直观地为顾客解读报告,增加说服力。	角色扮演法: 学生扮演健身教练,增强职业代入感。
	设计意图: 体验健身教练的职业活动,锻炼学生准确运用专业术语的能力,增强服务意识。			
收集信息 (15min)	1. 小组讨论,根据工作页问题引导,确定有效信息内容,提炼问题。 2. 各小组代表与顾客沟通交流,记录有效信息,并向顾客讲清减脂原理,说明减脂误区,使之理解制定本方案的必要性与价值。 3. 指导顾客体验合适的	1. 组织学生讨论确定有效信息内容,引导学习过程。 2. 巡视指导,强调学生与顾客沟通时力求说清、讲透道理;提醒学生运用微笑服务、使用礼貌用语、认真倾听等沟通技巧;关注各组是否考虑了顾客的既往病史和目前的身体状况,并记录各组表现。 3. 在学生指导顾客体验运	工作页: 通过工作页上的问题引导学生确定沟通内容,选择正确沟通方法。 <small>2.制定减脂方案需要获取顾客的哪些信息?请设计三个以上的问题用于与顾客沟通交流,以提取信息。</small> _____ _____ _____	角色扮演法: 体验职业活动过程。 小组讨论法: 集思广益,增强合作意识。


教学环节	学生活动	教师活动	教学手段	教学方法
	运动器械并记录运动数据。 	运动器械时，关注器械的安全使用方式和学生的安全防护意识。		
	设计意图： 学生现阶段学习能力还未达到独立完成任务的阶段，所以集合小组的力量讨论确定沟通内容和方法；强调顾客既往病史和目前身体状况这两个关键点；关注学生与顾客进行有效沟通技巧的使用；培养学生在工作中的安全防护意识。			
拟定运动方案 (25min)	1. 独立计算最大心率、最佳减脂心率，填写工作页。 2. 小组讨论，根据工作页引导，结合顾客实际情况和上一个环节提取的有效信息、运动学知识，按照FITT原则，拟定运动方案。	1. 布置计算任务并检查计算结果是否正确。 2. 组织小组讨论，巡视记录各组表现，强调拟定运动方案的注意事项和原则，例举案例，及时答疑，引导各组完成运动方案的拟定， 突破重点 。	工作页： 根据工作页引导，结合任务要求，拟定运动方案。	讨论法： 小组反复讨论、充分交流，合作完成任务。
	设计意图： 让学生掌握运动方案制定必需的计算公式，明确方案制定的注意事项和原则。			

教学环节	学生活动	教师活动	教学手段	教学方法
拟定饮食 方案和作 息方案 (15min)	<p>1. 独立计算静息代谢率和基础代谢值,填写工作页。</p> <p>2. 各组讨论,明确分工,完成以下工作: 3 人根据顾客的基础代谢值和营养元素的配比拟定饮食方案,另 3 人根据生长激素的分泌时间段拟定</p>  <p>作息方</p> <p>案。</p>	<p>1. 布置静息代谢率和基础代谢值的计算任务,并检查计算结果是否正确。</p> <p>2. 强调小组分工合作任务,提示学生参考课堂派资源库中的食物卡路里表等相关资料。</p> <p>3. 仔细观察、记录,及时鼓励和表扬态度认真的同学,纠正制定方案过程中出现的错误。</p>	<p>课堂派、智能手机、食物热量对照表: 学生根据任务要求,通过课堂派资料库查询食物热量等信息,计算三餐的热量摄入。</p>	<p>讨论法: 小组分工合作,保证学生的参与度,提高团结协作的能力。</p>
	<p>设计意图: 让学生掌握饮食方案制定必需的计算公式;学生现阶段学习能力还未达到独立完成方案的阶段,所以由小组分工协作进行饮食和作息方案的拟定,人人参与,提高课堂效率;及时鼓励、表扬,增强学生自信心。</p>			

教学环节	学生活动	教师活动	教学手段	教学方法
确定方案 (25min)	<p>1. 各小组讨论，明确方案中的专业知识点；向健身教练咨询减脂方案制定标准的相关内容；与顾客进一步沟通，达成共识。在教师的引导下，各小组学生充分讨论，根据健身教练的提示和建议，调整和优化方案。</p> <p>2. 确定本组最终方案，参考方案制定格式模板完成任务书，并上传至课堂派。</p>	<p>1. 给出格式模板，引导学生从专业知识点、减脂方案评价标准、顾客意愿三个角度检视本组方案。教师进行案例分析，并巡回指导、答疑；健身教练针对方案制定中的问题，结合实际工作经验给出提示和建议。经过小组反复讨论和操作体验，确定方案，化解难点。</p> <p>2. 观察记录各组制定方案的进度，鼓励各组充分讨论，确保按时将方案上传课堂派。</p>	<p>任务书、方案制定格式模板、智能手机、课堂派：</p> <p>规范学生的方案书写格式；利用学习平台提交白领女性减脂方案。</p> 	<p>讨论法：</p> <p>小组充分讨论，进一步增强团结协作的能力。</p>
<p>设计意图：使学生明确方案的规范书写格式和评价标准，能够综合运用运动学、营养学知识和沟通技巧，结合顾客实际情况，调整优化方案；督促各组提高工作效率，积极主动完成任务。</p>				

教学环节	学生活动	教师活动	教学手段	教学方法																																																													
展示方案 (15min)	<p>1. 各组代表进行任务成果展示。</p> <p>2. 各组听取教师、健身教练、顾客三方意见，记录修改要点。</p> <p>表3 减脂方案制定评价表</p> <p>第__组 组员姓名: _____</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>评价主体</th><th>评价内容</th><th>评价标准</th><th>数量</th><th>得分</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="5">教师</td><td>减脂方案的形式规范。</td><td>10分</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>减脂方案完整(包含运动、饮食、作息三个方面的内容)。</td><td>20分</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>减脂方案中运动表述正确。</td><td>10分</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>减脂方案遵循TITT原则。</td><td>30分</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>饮食方案中热量摄入、碳水化合物摄入量、脂肪摄入量、蛋白质摄入量符合减脂要求。</td><td>20分</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td rowspan="5">教练</td><td>运动方案中运动项目的安排顺序符合有氧、无氧运动项目安排顺序。</td><td>20分</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>减脂训练项目的选择符合了顾客的身体实际情况。</td><td>40分</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>(体重、既往病史、最近减脂心率、目前身体状态)</td><td>40分</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>减脂训练项目的选择符合了顾客的身体实际情况。</td><td>40分</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>(体重、既往病史、最近减脂心率、目前身体状态)</td><td>40分</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td rowspan="2">顾客</td><td>减脂方案、饮食建议。</td><td>20分</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>表述清晰、通俗易懂。</td><td>20分</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td colspan="5">教师评语: _____ 总分: _____</td></tr> </tbody> </table> <p>设计意图: 帮助学生熟悉健身房的方案制定要求, 锻炼表达能力, 提升自信, 增强成就感。</p>	评价主体	评价内容	评价标准	数量	得分	教师	减脂方案的形式规范。	10分			减脂方案完整(包含运动、饮食、作息三个方面的内容)。	20分			减脂方案中运动表述正确。	10分			减脂方案遵循TITT原则。	30分			饮食方案中热量摄入、碳水化合物摄入量、脂肪摄入量、蛋白质摄入量符合减脂要求。	20分			教练	运动方案中运动项目的安排顺序符合有氧、无氧运动项目安排顺序。	20分			减脂训练项目的选择符合了顾客的身体实际情况。	40分			(体重、既往病史、最近减脂心率、目前身体状态)	40分			减脂训练项目的选择符合了顾客的身体实际情况。	40分			(体重、既往病史、最近减脂心率、目前身体状态)	40分			顾客	减脂方案、饮食建议。	20分			表述清晰、通俗易懂。	20分			教师评语: _____ 总分: _____					<p>1. 组织各组进行成果展示并听取学生汇报展示。</p> <p>2. 根据减脂方案评价标准, 与顾客、健身教练进行讨论, 填写减脂方案制定评价表, 根据评价结果选择最优方案并请健身教练结合健身房制定减脂方案的工作要求及评价标准进行方案点评。</p>	<p>多媒体一体机、减脂方案制定评价表、任务书:</p> <p>通过多媒体一体机展示各组方案, 完成教师、健身教练、顾客三方评价。</p>	<p>展示</p> <p>法: 展示各小组任务完成情况, 提升学生的表达能力、自信心, 增强成就感。</p>
评价主体	评价内容	评价标准	数量	得分																																																													
教师	减脂方案的形式规范。	10分																																																															
	减脂方案完整(包含运动、饮食、作息三个方面的内容)。	20分																																																															
	减脂方案中运动表述正确。	10分																																																															
	减脂方案遵循TITT原则。	30分																																																															
	饮食方案中热量摄入、碳水化合物摄入量、脂肪摄入量、蛋白质摄入量符合减脂要求。	20分																																																															
教练	运动方案中运动项目的安排顺序符合有氧、无氧运动项目安排顺序。	20分																																																															
	减脂训练项目的选择符合了顾客的身体实际情况。	40分																																																															
	(体重、既往病史、最近减脂心率、目前身体状态)	40分																																																															
	减脂训练项目的选择符合了顾客的身体实际情况。	40分																																																															
	(体重、既往病史、最近减脂心率、目前身体状态)	40分																																																															
顾客	减脂方案、饮食建议。	20分																																																															
	表述清晰、通俗易懂。	20分																																																															
教师评语: _____ 总分: _____																																																																	
总结评价 (10min)	<p>1. 分组讨论, 自评、互评, 填写学习表现自评表、</p> <p>表1 学习表现自评表</p> <p>姓名: _____ 学号: _____</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">行为表现</th><th colspan="4">评估得分(总分100分)</th></tr> <tr> <th>很少表现</th><th>偶尔表现</th><th>经常表现</th><th>持续表现</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. 能积极发言, 出谋划策。</td><td>2分</td><td>4分</td><td>6分</td><td>8分</td></tr> <tr> <td>2. 能认真聆听他人意见。</td><td>2分</td><td>4分</td><td>6分</td><td>8分</td></tr> <tr> <td>3. 能正确表达个人观点。</td><td>4分</td><td>8分</td><td>12分</td><td>16分</td></tr> <tr> <td>4. 与顾客交流时, 使用礼貌用语。</td><td>4分</td><td>8分</td><td>12分</td><td>16分</td></tr> <tr> <td>5. 能合理安排时间, 按时完成作业。</td><td>4分</td><td>8分</td><td>12分</td><td>16分</td></tr> <tr> <td>6. 能合理安排时间, 履行分工职责。</td><td>4分</td><td>8分</td><td>12分</td><td>16分</td></tr> <tr> <td>合计:</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>备注: 请在最合适的评分上打“√”。</p>	行为表现	评估得分(总分100分)				很少表现	偶尔表现	经常表现	持续表现	1. 能积极发言, 出谋划策。	2分	4分	6分	8分	2. 能认真聆听他人意见。	2分	4分	6分	8分	3. 能正确表达个人观点。	4分	8分	12分	16分	4. 与顾客交流时, 使用礼貌用语。	4分	8分	12分	16分	5. 能合理安排时间, 按时完成作业。	4分	8分	12分	16分	6. 能合理安排时间, 履行分工职责。	4分	8分	12分	16分	合计:					<p>1. 组织学生自评、互评, 填写学习表现自评表、学习过程评价表。</p>	<p>学习表现自评表、学习过程评价表:</p> <p>回顾任务完成过程, 进行自评、小组互评、教</p>	<p>归纳</p> <p>法: 引导学生回顾反思任务完成过程, 归纳改</p>																	
行为表现	评估得分(总分100分)																																																																
	很少表现	偶尔表现	经常表现	持续表现																																																													
1. 能积极发言, 出谋划策。	2分	4分	6分	8分																																																													
2. 能认真聆听他人意见。	2分	4分	6分	8分																																																													
3. 能正确表达个人观点。	4分	8分	12分	16分																																																													
4. 与顾客交流时, 使用礼貌用语。	4分	8分	12分	16分																																																													
5. 能合理安排时间, 按时完成作业。	4分	8分	12分	16分																																																													
6. 能合理安排时间, 履行分工职责。	4分	8分	12分	16分																																																													
合计:																																																																	

教学环节	学生活动	教师活动	教学手段	教学方法
	学习过程评价表。  2. 听讲并记录要点。	2. 对本课学生的学习情况进行总结。	师评价。	进方法。
	设计意图： 使学生了解在学习过程中的成功和不足之处，明确改进方向，培养学生对已完成的工作进行正确评价和反思能力。			
布置作业 (2min)	记录作业，明确要求。 	要求各小组进一步优化减脂方案并以文档形式上交。(在后期完成第二个学习活动“白领女性减脂方案的实施”后，请最优方案组的学生指导顾客进行方案的实施。)	课件： 展示作业要求。	任务驱动法： 培养学生在任务引领下巩固课堂所学知识。
	设计意图： 让学生整理归纳方案内容，规范方案制定的格式，提高细致认真的工作习惯和以顾客为主的服务意识。			

教学环节	学生活动	教师活动	教学手段	教学方法
课 后				
拓展延伸	<p>1. 选择一位不同于王女士肥胖类型的中年女性服务对象，参考课堂派中运动方案资料，为其制定个性化减脂方案并上传至课堂派。</p> <p>2. 查询至少3种减脂期常用运动器械的使用注意事项，整理并提交至课堂派。</p> 	<p>1. 要求每位学生在家人或朋友中选择一位不同于王女士肥胖类型的中年女性服务对象，为其制定个性化减脂方案并上传至课堂派，在线批阅，并据此评出5份优秀方案，作为本课程的考核加分项。</p> <p>2. 要求学生通过网络和书本查询并整理至少3种减脂期常用运动器械的使用注意事项，上传至课堂派。</p>	<p>课堂派、智能手机：用于学生查询资料、提交作业；教师通过在线批阅了解学习效果。</p>	<p>自主学 习法：培养良好的学习习惯，提升信息检索能力，增强自主学习能力、知识迁移能力。</p>
	<p>设计意图：促使学生将完成本次任务的方法和步骤学以致用，反复操练，完成知识和技能的内化，培养学生的知识迁移能力。</p>			

六、学业评价

以学习目标为导向，以减脂方案制定标准为依据，过程性评价与终结性评价相结合，教师、健身教练、顾客、学生多方参与评价，评价方式多元化。评价方法合理，易于操作，能有效解决实际教学问题，促进学生思维提升和素养与综合职业能力的提高，**评价结果详见教学反思。**

（一）过程性评价

结合学习目标和学习内容，将**评价贯穿整个学习过程**，使学生通过自我评价发现自己存在的问题和不足，进而有针对性地采取措施，促进学生综合职业能力的提高。通过组内互评和教师评价能确保评价的客观性与真实性。其中学习表现自评表（学生本人完成）占 30%，学习过程评价表（小组互评、教师评价）占 70%。

表1

学习表现自评表

姓名： 学号：

行为表现	评估得分(总分 100 分)				
	极少表现	偶尔表现	经常表现	持续表现	行为楷模
1. 能积极发言，出谋划策。	2	4	6	8	10
2. 能认真倾听他人意见。	2	4	6	8	10
3. 能正确表达个人观点。	4	8	12	16	20
4. 与顾客交谈时，使用礼貌用语。	4	8	12	16	20
5. 微笑接待顾客，耐心讲解。	4	8	12	16	20
6. 能听从组长安排，履行分工职责。	4	8	12	16	20
合 计					
备注：请在最合适的评分上打“√”。					

表 2

学习过程评价表

姓 名:		学 号:		总 分:		
评价主体	评分标准（满分 100 分，请在“是”或“否”格内打“√”）		是	否	得分	
小组	1. 为顾客解读人体成分分析报告， 并从交谈过程中提取有效信息。	微笑，使用礼貌用语。	5 分			
		表述清晰，易懂。	5 分			
		专业术语使用准确。	5 分			
	2. 说明有氧运动和无氧运动的类型 和作用，推荐体验合适的运动器械。	至少举两个例子。	5 分			
		向顾客解释减脂原理。	5 分			
		向顾客说明减脂误区。	5 分			
		向顾客完整解释 FITT 原则。	10 分			
		推荐合适的运动器械。	10 分			
教师	3. 熟练运用公式，计算结果正确。	计算最大心率。	5 分			
		计算最佳减脂心率。	5 分			
		计算人体静息代谢率。	5 分			
		计算基础代谢值。	5 分			
	4. 饮食方案中三餐热量摄入符合减 脂期热量摄入比例要求。	碳水化合物摄入占 50%。	5 分			
		蛋白质摄入占 35%。	5 分			
		脂肪摄入占 15%。	5 分			
	5. 说明生长激素分泌时间段。	5 分				
6. 准时提交方案至课堂派。	10 分					

（二）终结性评价

根据减脂方案制定的评价标准和顾客意愿，教师、健身教练、顾客三方讨论，针对每个小组制定的减脂方案轮流进行评价，为了避免将评价简化为分数或等级，增设了“教师评语”点评各组的方案。

表 3

减脂方案制定评价表

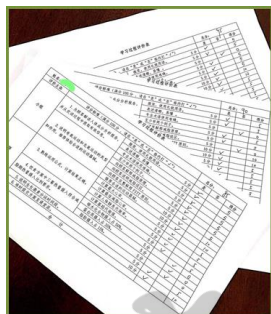
第__组 组员姓名：_____

评价主体	评价内容	评 价 标 准（满分 100 分）		权重	得分
教 师	专业知识点 （100 分）	减脂方案的格式规范。	10 分	50%	
		减脂方案完整（包含了运动、饮食、作息三个方面的内容）。	20 分		
		减脂方案专业术语表述正确。	10 分		
		运动方案遵循 FITT 原则。	30 分		
		饮食方案中食物摄入量符合减脂期的能量摄入比例要求。	20 分		
		作息方案的制定符合生长激素分泌周期。	10 分		
教 练	实际工作 要求 （100 分）	运动方案中运动项目的安排顺序符合有氧、无氧运动项目安排顺序。	20 分	30%	
		有氧训练项目的选择结合了顾客的身体实际情况。 （体重、既往病史、最佳减脂心率、目前身体状况）	40 分		
		抗阻训练项目的选择结合了顾客的身体实际情况。 （体重、既往病史、最佳减脂心率、目前身体状况）	40 分		
顾 客	服务态度 （100 分）	微笑服务、态度真诚。	50 分	20%	
		表述清晰、通俗易懂。	50 分		
教 师 评 语：				总 分：	

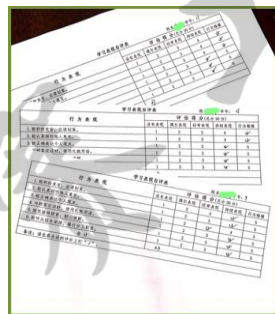
七、教学反思

（一）教学效果

本次课取得了较好的学习效果，四组均完成了减脂方案的制定。过程性评价结果（如下方柱状图所示）显示各组学生得分都超过 85 分，其中第四组学生得分最高，学习目标达成度较好。各组的表现得到了顾客好评，认为同学们服务热情，耐心细致，讲解专业，使自己切实感受到只有循序渐进、持之以恒地科学运动、合理饮食及规律作息，才能形成健康的生活方式。表现最突出的是第四组学生，他们在与顾客沟通交流时，态度自然大方，准备充分，从交谈中提取了有效信息，带领顾客到健身实训室体验了适合自己的运动器械，运用专业知识，制定出了合理的减脂方案。

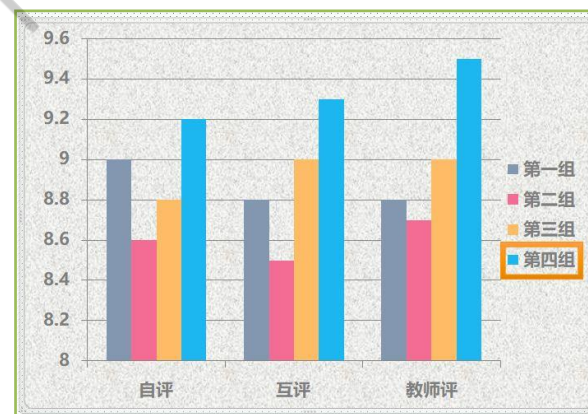


学习过程评价表



学习表现自评表

过程性评价



过程性评价结果图

教师、健身教练、顾客分别从专业标准、减脂方案制定标准和个人意愿，三方评价**第四组的方案为最优方案**，这是**终结性评价的结果**。

减脂方案制定评价表

终结性评价



减脂方案	
一、顾客基本信息	
王**，女，37岁，教师，身高1.62m，体重74kg，工作繁忙，压力大，运动时间不固定，饮食上偶尔少荤素，晚餐后胃部一点不舒服，对减脂效果有期待。	
二、顾客《人体成分检测分析表》解读结果	
体脂指数=74kg/(1.62m) ² =28.54 (肥胖1级)	
三、减脂要求	
3个月内减脂5kg-10kg，降低体脂比例和腰围。	
四、减脂运动方案	
1. 根据公式计算基础代谢：BMR=66.47+9.59×162+1.92×37=1602.47	
2. 根据公式计算总热量消耗：TDEE=BMR×1.35=2163.33kcal	
3. 根据公式计算脂肪摄入量：脂肪摄入量=总热量消耗×20%÷9=48.8g	
4. 根据公式计算碳水化合物摄入量：碳水化合物摄入量=总热量消耗×50%÷4=270.4g	
5. 根据公式计算蛋白质摄入量：蛋白质摄入量=总热量消耗×25%÷4=135.2g	
五、减脂饮食方案	
1. 饮食原则：均衡营养，控制热量，增加膳食纤维摄入。	
2. 饮食结构：碳水化合物50%，蛋白质25%，脂肪20%。	
3. 饮食建议：多吃蔬菜、水果，少吃油腻、高糖食物。	
六、减脂作息方案	
1. 作息原则：规律作息，保证充足睡眠。	
2. 作息建议：每天保证7-8小时睡眠，避免熬夜。	

第四组方案

终结性评价结果与过程性评价结果一致。第四组学生课后进一步优化减脂方案，在完成了第二个学习活动“白领女性减脂方案的实施”之后，指导顾客王女士实施本方案，一个月后，体测报告显示，顾客的体脂比下降1.8%，体重减少2.5kg，如下图所示：



体脂比下降1.8%
体重下降2.5kg

一个月后



（二）教学方法

本课充分体现了以学生为中心、行动导向的教学理念，采用线上线下相结合的混合式教学法，以实战项目为载体，代入职业情景，学生学习兴趣浓厚，学习主动性强；以“体验—探究—内化—应用”为主线组织实施课堂学习，运用任务驱动法、角色扮演法、问题探究法等多种教学方法，使学生学起来更容易接受，学习效果显著，实现了预期的学习目标。

（三）教学创新

本课学生通过模拟工作场景，利用角色扮演法，让学生扮演健身教练与顾客沟通交流，强化了学生的职业代入感，顾客的进场，增强了学生的工作责任心，促使学生将营养学、运动学知识、休闲体育服务礼仪与技能等专业知识和技能融入实际工作。学生均能以较强的责任心和服务意识，合理分工协作，积极与顾客进行有效沟通，准确理解顾客的诉求，从维护顾客终身健康的长远角度，向顾客说明减脂原因，讲清减脂误区，结合顾客的身体状况、生活习惯等具体情况，向其推荐合适的运动项目并进行体验。在遇到困难、小组成员间产生分歧时经过教师引导、案例分析和查阅课堂派资源库资料得到解决，最后达成共识，制定出了个性化的减脂方案，实现了学习重难点的突破。

（四）改进措施

在与顾客的沟通交流中，个别学生由于专业术语表达不明，没有为顾客清晰解读报告，与顾客交谈时有的方面还不够深入，没有把握提取有效信息的机会，导致其所在小组制定的减脂方案与第四组方案相比，在饮食方案的热量分配上略有欠缺，作息方案有所疏漏。课后，我详细罗列出与顾客在沟通交流时的注意事项，并筛选实际工作中的成功案例上传至课堂派，供学生自主学习，并运用到课后任务的完成中，进一步提升职业素养和能力。