

# 高級中等以下學校健康飲食教育指導內容及規劃範例

## 說明指南

健康飲食教育包含建立正確之飲食習慣、養成對生命及自然之尊重、增進環境保護意識、加深對食材來源之了解、理解國家及地區之飲食文化。

為使「高級中等以下學校健康飲食教育指導內容及規劃範例」更趨完整，結合目前常稱之食農、營養教育、環境教育、食安教育等相關內容，並以兒童認知及動作發展理論為基礎，依據學校衛生法所訂定。

## 高級中等以下學校健康飲食教育指導內容

### 一、橫向列位：六大面向及內涵

六大面向及內涵囊括該面向中各學習階段的學習重點，其用語以學生為對象。

### 二、縱向欄位：年級

依照十二年國民基本教育將學習階段分成 1~2 年級、3~4 年級、5~6 年級、7~9 年級、10~12 年級，共五個學習階段。

### 三、內容：

(一) 以六大面向搭配健康飲食教育之概念所訂定。

(二) 在同一面向裡，內容由淺至深，為累進式學習。

(三) 在同一學習階段裡，內容可跨不同面向，培養學生整合、跨領域的能力。

(四) 不同學習階段有重複出現的指導內容，表示其內容在不同學習階段皆重要。

## 高級中等以下學校健康飲食教育規劃範例

### 一、飲食教育教學行事曆範例

#### (一) 時間軸：

將 1~12 年級依時間軸進行由淺至深的教學，考量上、下學年度，以 8 月開學至隔年 7 月暑假共十二個月劃分成四個時段（8~10 月、11~1 月、2~4 月、5~7 月）。

#### (二) 高級中等以下學校健康飲食教育指導內容：

1. 飲食教育指導內容搭配不同時間而設計，包含學校行事曆（如開學體位測量）、台灣傳統節日、世界糧食日、四季變換之常見狀況（如冬季為感冒好發季節、夏季為食品中毒好發季節）。
2. 為先建立健康飲食之生活行為，1~9 年級於學期初進行實踐、體驗之教學，而後說明理論；10~12 年級則先瞭解理論，而後再實際應用於生活中。
3. 建議可依據以上飲食教育指導內容發展學習成效評量。

### 二、正式課程教學內容範例

以民國 106 年教科書中不同科目課程之主題及單元為範例，依據飲食教育指導內容六大面向及內涵所設定。

### 三、非正式課程教學類型

以學校的正式課程為中心，藉由不同類型的活動、時間及資源於課程外補充或加強健康飲食觀念，建議可與正式課程科目教師搭配。此外亦結合家長與社區的力量，一同提升學生健康飲食的知識、行為及素養。



教育部國民及學前教育署 高級中等以下學校健康飲食教育指導內容

		一、食物與營養	二、飲食與健康促進	三、食物產製原理與安全	四、珍惜食物（食農）	五、飲食文化	六、社會互動
教育階段	六大面向及內涵						
	年級	1.瞭解食物與營養的重要性 2.具備選擇、設計及烹調安全衛生、營養餐點之能力	1.實踐健康飲食與保健觀念於生活中 2.具備正確選擇食物及自我健康管理之能力	1.辨識食物的特性並運用適當食材 2.具備運用食品與營養標示之能力，以建立食品安全的正確觀念	1.瞭解農業生產過程，融入環境保護及永續發展之概念 2.具備珍惜食物之能力	1.瞭解及尊重各地區產物、飲食文化與歷史變遷 2.具備剖析媒體與流行所塑造的飲食型態之能力	1.具備規劃主題共餐之能力並增加同儕互動 2.展現合宜的飲食禮節，透過飲食增進人際關係 3.具備人道關懷之品格及生涯探索能力
		內容	內容	內容	內容	內容	內容
國中	7~9年級	◇能根據青少年的營養需求，設計並規劃合宜的飲食*	◇瞭解青少年飲食消費行為的常見問題*	◇學會食品中毒預防與處理*	◇從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢*	◇瞭解並體驗不同國家、宗教的飲食文化*	◇學會中式及西式餐桌禮儀*
		◇具備選購及設計、製作衛生、安全、營養的餐點之能力*	◇具備判別校園週邊常見食物優缺點之能力*	◇具備使用食品與營養標示之能力*	◇認識飲食與農業生產對自然環境的影響*	◇體驗飢餓感受、關懷飲食弱勢族群*	◇策劃議題式共餐*
高中職	10~12年級	◇具備分析各生命階段營養需求的能力*	◇學會透過飲食與運動落實體重控制*	◇評估食材特性，掌握食物衛生與安全原則*	◇建立低碳飲食及融入糧食永續之觀念*	◇具備剖析媒體與流行塑造飲食趨勢及身體意象之能力*	◇農業、飲食及相關行業之生涯試探*
		◇具備為自己與家人規劃健康飲食的能力*	◇瞭解疾病與飲食管理*	◇運用適切烹調技巧，進行膳食設計*	◇運用飲食美學設計餐點*	◇策劃議題式共餐	◇探討家庭價值觀對飲食消費行為的影響*
		◇具備運用家庭財務規劃健康飲食的能力*					

註.\*代表十二年國教課綱正式公布後配合修正

## 高級中等以下學校健康飲食教育規劃範例

<p><b>高級中等以下學校健康飲食教育指導內容-六大面向及內涵</b></p> <p><b>一、食物與營養：</b> 1.瞭解食物與營養的重要性 2.具備選擇、設計及烹調安全衛生、營養餐點之能力</p> <p><b>二、飲食與健康促進：</b> 1.實踐健康飲食與保健觀念於生活中 2.具備正確選擇食物及自我健康管理之能力</p> <p><b>三、食物產製原理與安全：</b> 1.辨識食物的特性並運用適當食材 2.具備運用食品與營養標示之能力，以建立食品安全的正確觀念</p>	<p><b>四、珍惜食物（食農）：</b> 1.瞭解農業生產過程，融入環境保護及永續發展之概念 2.具備珍惜食物之能力</p> <p><b>五、飲食文化：</b> 1.瞭解及尊重各地區產物、飲食文化與歷史變遷 2.具備剖析媒體與流行所塑造的飲食型態之能力</p> <p><b>六、社會互動：</b> 1.具備規劃主題共餐之能力並增加同儕互動 2.展現合宜的飲食禮節，透過飲食增進人際關係</p>
--	---

### 十二年國教學習內容重點

國小			國中	高中職
1~2年級	3~4年級	5~6年級	7~9年級	10~12年級
○食物的重要性與珍惜食物	○食物與營養的關聯性 ○選擇食物的影響因素 ○均衡飲食的概念及製備簡易的餐點	○營養需求的評估 ○多元的飲食型態 ○食品安全與資訊的分辨	○均衡飲食選擇 ○飲食趨勢與媒體影響 ○身體意象與體重控制計畫	○疾病、不良體態的飲食管理

### 一、飲食教育教學行事曆範例

高級中等以下學校 健康飲食教育 指導內容	1~2 年 級	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
		<p>建立細嚼慢嚥及感受食物的習慣 建立口腔衛生健康行為（正確刷牙） 學會食品衛生與安全的重要性（正確洗手） 從正確拿筷子及姿勢表現合宜的用餐禮儀</p> <p>認識食物的原貌 學會菜餚適量分配（打餐） 建立不偏食、不浪費食物的習慣 建立餐後整理與回收的習慣</p> <p>瞭解兒童及青少年常見的飲食問題 體驗飢餓感受、關懷飲食弱勢族群 具備在日常生活中減少及利用剩食資源的能力 與同學協力一起進行用餐情境及環境的準備（如拍餐）等</p> <p>瞭解青少年飲食消費行為的常見問題 具有判別校園週邊常見食物優缺點的能力 體驗飢餓感受、關懷飲食弱勢族群 善用各項資源分析個人與家庭飲食行為與健康的影響</p> <p>具有剖析媒體與流行塑造飲食趨勢及身體意象之能力 學會透過飲食與運動落實體重控制 瞭解疾病與飲食管理</p>	<p>認識食物的原貌 享受與家人一起的用餐時光 能夠在生活中自備餐具、購物袋</p> <p>在地食材及食物履歷的認識和體驗 能說出不同季節、在地食材的特色 認識、感謝食物生產相關的人及大自然的賜與</p> <p>認識傳統節慶食物與臺灣本土飲食文化 家庭飲食型態的認識</p> <p>能根據青少年的營養需求，設計並規劃合宜的飲食 具有選購及設計、製作衛生、安全、營養的餐點的能力 具有使用食品與營養標示的能力 學會食物的選購並有效運用 運用不同消費管道、分析資源及風險，以進行合宜的飲食消費行為</p> <p>具有分析各生命階段營養需求的能力 為自己與家人規劃健康飲食 具有運用家庭財務規劃健康飲食的能力 探討家庭價值觀對飲食消費行為的影響</p>	<p>瞭解食物的功能與重要性（認識六大類食物） 農牧業食物生產歷程的體驗與珍惜食物</p> <p>認識飲食對個人健康與生長發育的影響 認識常見營養素及其優良食物來源</p> <p>認識每日飲食指南與均衡飲食，並能分析自己的飲食行為 運用烹調方法，製作簡易餐點</p> <p>瞭解並體驗不同國家、宗教的飲食文化 策劃議題式共餐 學會中式及西式餐桌禮儀 具有飲食製備的能力並創意運用</p> <p>農業、飲食及相關行業之生涯試探 建立低碳飲食及融入糧食永續之觀念</p>	<p>瞭解、分享家庭不同的飲食特色 願意與他人分享自己所喜歡的食物</p> <p>瞭解自己與家人的飲食習慣與喜好 察覺食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化 製作簡易餐點</p> <p>瞭解學校廚房的運作過程及市場採買 食物保存、生產與加工歷程之探索</p> <p>從生態的角度看飲食趨勢 認識飲食與農業生產對自然環境的影響 學會食品中毒預防與處理 認識食品添加物與加工食品</p> <p>評估食材特性，掌握食物衛生與安全原則 運用適切烹調技巧，進行膳食設計 運用飲食美學設計餐點 策劃議題式共餐</p>								
學校行事曆		暑假	中秋節 身高體重測量	10/16世界糧食日			春節 寒假			兒童節 身高體重測量		端午節	暑假

## 二、正式課程教學內容範例

註1、以下內容為依據飲食教育指導內容六大面向及內涵搭配設定。

註2、1-9年級：以翰林及康軒出版之教科書為範例。10-12年級：以龍騰及康熹出版之教科書為範例。

註3、除以下科目外，尚可利用彈性學習時間教學。

	1~2年級		3~4年級		5~6年級		7~9年級(國中)		10~12年級(高中職)		
	主題	單元	主題	單元	主題	單元	主題	單元	主題	單元	
生活	美麗的色彩	生活中的色彩	/		/		/		/		
	和自然做朋友	走向大自然 和植物做朋友 和小動物做朋友									
	我愛我的家	親愛的家人 大聲說出我的感謝									
自然科學	/		種蔬菜	蔬菜的食用部位 蔬菜的成長過程 我會買菜	熱的傳播與保溫	熱是怎樣傳播的 保溫與散熱實驗	常見的有機化合物	水果熟了沒	基礎化學 有機化合物	生物體中的有機物質：醣類、蛋白質、脂肪、核酸	
			廚房裡的科學	糖糖家族 天然的果凍·愛玉 溶解實驗	微生物與食品保存	神奇的乳酸菌 微生物與食品保存	植物界	高矮豌豆莖的遺傳實驗	認識電解質	認識酸、鹼、鹽	基礎化學 化學與化工
					生物與環境	環保行動Go Go Go	轉動的地球	四季的成因	食物中的養分	食物中的營養素	選修化學 有機化合物
							動物如何獲得養分	小腸構造與養分吸收	食物中的養分	食物中的營養素	選修化學 化學的應用與發展
健康與體育	健康的一天	洗手五步驟	出生圓舞曲	不同生命期的營養需求	跳繩好拍檔	計算自己的BMI	青春飲食指南	飲食地圖	基礎生物 動物的構造與功能	消化	
	吃得營養又健康	食物與我 食物王國 選擇健康食物 低糖飲食愛地球 廚餘的處理	均衡一下	計算自己的BMI 環肥燕瘦·胖與瘦 心血管疾病的預防			吃出營養與健康	營養素寶寶選選記	基礎生物 生物與環境	人類與環境	
			適當的選擇	飲食金字塔			食品消費高手	餐館勘查站	選修生物 維持生命現象的能量	能量的使用與生命的維持	
			神奇的營養素	營養素寶寶選選記			體位觀測站	計算自己的BMI	選修生物 動物的消化與吸收	消化與吸收	
							青春飲食指南	如何儲存、選購香腸、火腿、臘肉	應用生物 生物科學與食品	微生物與食品生產	
綜合活動	生活亮起來	整潔好習慣 維護整潔有一套 小小秩序長	生活小當家	生活技能大檢視 自己動手做做看	當我們同在一起	認識你我他 共同的任務 團體自治活動	廚房我當家	新鮮食物的選購與保存 大廚秘訣之採購任務	家政 吃出健康幸福味	熟用「每日飲食指南」於日常飲食行為為中瞭解不同生命週期飲食的特性 學會生鮮食品及加工食品的選購要領 善用食品之選購與保存知識以避免食物中毒 主動關心與注意食品衛生安全相關資訊	
	做好該做的事	我該做的事 我來試試看	有禮過生活	禮儀放大鏡 不一樣的我			第一次接觸	烹飪用具分類 型男大主廚			
	戶外的天地	校園新發現 親親大自然	豐盛的文化饗宴	體驗文化活動 文化生活小記者	讓我們同在一起	族群調色盤 族群交響曲	老外正「饜」	飲食大考驗			
	環保小尖兵	環境探索 從我做起	我家的大小事	生活妙管家 家庭活動智多星	做我自己	發現自己 解決問題 執行新生活	野味佳肴	菜單設計小撇步			
	小社區·大世界	發現新「視」界 文化大不同	走！出去玩	戶外活動知多少 可以這樣玩	珍惜大自然	大自然的傷痛 愛自然做環保	彬彬有禮	西餐餐具各就各位			
	社區生活圈	社區探險家	環保生活活動	少了我有關係 環保一起來	多元文化相處之道	多元文化在身邊	繽紛的世界	美食大觀園	家政 好菜上桌幸福加分	了解不同烹調法與食物口感、營養變化間的關係 活用食物代換計算如能、增進轉換食材的設計能力 運用烹製技巧製作營養均衡之簡易餐食 學習用餐禮儀並落實於日常生活中 養成主動關心與家人分享飲食樂趣的習慣	
							選擇的課題	綠色標章拼拼湊湊			
							在地消費「行」	認識食物里程			
							在臺灣看世界	向世界打招呼			

	1~2年級		3~4年級		5~6年級		7~9年級(國中)		10~12年級(高中職)			
	主題	單元	主題	單元	主題	單元	主題	單元	主題	單元		
社會			家鄉的新風貌	麥可想吃台灣鯛	經濟發展與轉型	麵粉袋內褲-美援的故事	全球化時代的來臨	全球化的環境保護	地理 土壤與生物	生物分布與環境的關係		
				水果中黑珍珠	日治時代的經濟發展	社會面輕鬆-台灣糖業的興衰	世界地理概述	各國著名節日	地理 自然景觀帶	生態系統		
				茶鄉裡的鄉愁	台灣的氣秩	四季的氣候	台灣的聚落與交通	鄉鎮特色知多少	地理 北美洲	移民的國度 多元民族文化		
				製鹽過程演進	原住民文化	阿美族的豐年祭	企業經營與永續發展	綠色GDP與碳足跡	地理 台灣農業的發展與轉型	台灣農業轉型個案： 花蓮縣富里鄉 有機稻米產業的發展		
			生生不息的土地	友善農業與生態保育	個人與團體	麥當勞爺爺	史前文化與 原住民族	遠信放大船祭 阿美族豐年祭	應用地理 糧食資源	人口成長與糧食供應		
			灌溉設施與農具	現代稻米製作過程	消費行為	做個聰明的消費者	社區生活	健康社區面面觀		世界糧食問題的形 成糧食問題的解決策略		
			廟宇與老街	台灣各地老街	家庭的 生活	我的家人 家庭生活各種支出	應用地理 區域結盟與地方發展	全球化與在地化的 發展與影響	歷史 史前文化與原住民族文化- 歷史 現代台灣的社會與文化	台灣的原住民族及其文化		
			關懷家鄉的問題	垃圾問題								
			買東西學問大	認識電子發票								
			居住的型態	靠山吃山靠水吃水								
藝術			補充歌曲	我的家	音樂裡的故事	捉泥鰍	尋找詩的舞台呈現	粽子	美術 臺灣美術	原味臺灣		
				媽媽的手		鱈魚	圖解大自然	色彩的魔法師	美術 藝術與文化	藝術與生活環境		
			豐收舞曲	廟會	廟會	臺灣心音樂情	台灣是一個好所在					
			鳥語花香	野餐	補充歌曲	遠足	與人互動的 表演藝術		分享			
數學			體積	認識體積切蘋果	圖面積	披薩有多大	相似三角形的應用	金字塔	選修數學 機率與統計	抽樣與統計推論		
				小數除法與分數		小數除法與分數 (計算BMI)	代數式的化簡	淡水老街 冰淇淋大叔				
				四位數的加減計算		食物熱量		等差數列與 等差級數			超市購物記	
語文			重量	量體重	熊與鮭魚	熊與鮭魚	賣油翁	認識唐宋古文八大家-歐陽脩	國文 蘋果的滋味	蘋果的滋味		
				第一次做早餐		速速看	辦桌	阿奇師辦桌	禮記選	不食嗟來食	國文 訓檢示誦	訓檢示誦
				果子		水果	長大這件事	男孩與麵糰	謝天	謝天	國文 飛魚季	飛魚季
				小鎮的柿餅節		故事引導動畫						
科技							目前未有與飲食相關內容	目前未有與飲食相關內容				

### 三、非正式課程教學類型

- 學校午餐時間**：用餐時間為實施飲食教育最佳的時機，除了加強飲食相關知識外，也可實際執行用餐禮儀(如：一起開動、適當使用餐具等)，更可透過與同儕間的共餐、打菜等互助合作提升飲食素養。
- 校園內非正式課程活動**：可利用晨朝會時間辦理活動或進行教學，搭配校園內環境營造、學藝競賽以及實際參與餐飲製備過程等。
- 飲食諮詢指導**：根據學生定期健康檢查的結果，以及師長對學生日常飲食的觀察，設計團體或個人的飲食指導，並製作記錄及持續追蹤。
- 家長的參與及教育**：飲食教育及文化應在家庭紮根，除了在學校裡接受健康飲食教育外，更需要家庭環境的支持，家人與學校間的配合更有助於飲食教育深植於生活中，如：家長參與學校供膳會議、與學生完成飲食教育學習單、寒暑假家庭作業等，並增加親子共餐、親子烹飪的頻率等。
- 社區的資源**：透過社區的環境、人力、政策、醫療等資源及活動，與飲食教育結合，建立社區飲食文化觀念及加深與社區的認同感，如：參與在地農會活動、參觀社區超市、與鄰近社區長者共餐、策劃長者議題式共餐、社區健康中心健康飲食宣導、利用社區資源了解不同階段家庭成員生命期營養或飲食相關疾病的指導等。