

## 高中以下健康飲食教育指導內容（草案）說明

本指導內容以兒童認知及動作發展理論為基礎，參考九年一貫（民國 97 及 100 年版）及十二年國教課綱（民國 103 年正式版及 104 年公聽會版）及日本食育基本法等訂定。

### 一、橫向列位：六大面向及內涵

依據九年一貫及十二年國教課綱中與飲食教育相關的課程綱要及參考日本食育基本法訂定六大面向。

#### （一）**食物與營養**：

1. 瞭解食物與營養的重要性。
2. 培養選擇、設計及烹調安全衛生、營養餐點之能力。

#### （二）**飲食與健康促進**：

1. 落實健康飲食與保健觀念於生活中。
2. 培養正確選擇食物及自我健康管理之能力。

#### （三）**食物產製原理與安全**：

1. 辨識食物的特性並運用適當食材。
2. 建立食品安全的正確觀念，具備運用食品與營養標示之能力。

#### （四）**珍惜食物(食農)**：

1. 瞭解農業生產過程，融入環境保護及永續發展之概念。
2. 培養珍惜食物的能力。

#### （五）**飲食文化**：

1. 瞭解及尊重各地區產物、飲食文化與歷史變遷。
2. 正確剖析媒體與流行所塑造的飲食型態。

#### （六）**社會互動**：

1. 規劃主題共餐及增加同儕互動。
2. 培養飲食禮節，透過飲食增進人際關係、培養人道關懷之品格及生涯探索。

### 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）為六大面向搭配各學習階段之學習能力所訂定，在同一面向裡內容由淺至深。如一~三面向為參考十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要中「D 人與食物」各學習階段之學習內容重點：

1. **第一學習階段 1~2 年級**：食物的重要性與珍惜食物。
2. **第二學習階段 3~4 年級**：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。

3. **第三學習階段 5~6 年級**：營養需求的評估、多元的飲食型態、食品安全與資訊的分辨。
4. **第四學習階段 7~9 年級**：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。
5. **第五學習階段 10~12 年級**：疾病、不良體位的飲食管理。

(二) 來源：

1. 完全出自於課綱（於參考課綱代碼右上角加註「\*」）。
2. 參考課綱但微調其文字。
3. 非出自於課綱但於飲食教育上重要之內容（以「—」表示，現以紅色字體區分）。

課綱代碼說明如下：

- 九年一貫課綱代碼：家政教育及健體領域開頭，如「家政教育 1-1-1」
- 十二年國教課綱代碼：「D」開頭代表健體領域的人與食物，如「D-I-1」；「家」開頭代表綜合活動領域家政科，如「家 Ac-IV-1」

四、參考課綱：

- (一) 九年一貫健康與體育領域(民國 97 年版)、家政教育重大議題(民國 100 年版)。
- (二) 十二年國民基本教育總綱(民國 103 年版)、健康與體育領域(民國 104 年公聽會版)、綜合活動領域(民國 104 年公聽會版)。

## 高中以下健康飲食教育規劃（草案）說明

### 一、飲食教育教學行事曆

#### （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）高中以下健康飲食教育指導內容：

黑色字體為出自課綱之內容，紅色字體表示非出自於課綱但於飲食教育上重要之主題，搭配「三、非正式課程教學類型」補充或加強。

1. 各年級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. 以上飲食教育指導內容，建議可依據各內容發展學習成效評量。

### 二、正式課程教學內容範例

其內容為依據飲食教育指導內容六大面向及內涵搭配設定。

#### （一）於正式課程的教學科目中融入飲食教育，各年級科目如下：

1~2 年級：生活、健康與體育、綜合、數學、語文。

3~12 年級：自然、健康與體育、綜合、社會、藝術、數學、語文。

除以上各年級科目教學外，尚可利用彈性學習時間教學。

#### （二）主題及名稱：

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。

### 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，並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。

參考類型如下：

- （一）學校午餐時間。
- （二）校園內非正式課程活動。
- （三）個人飲食諮詢指導。
- （四）家長的參與及教育。
- （五）社區的資源。