

教育階段	六大面向及內涵 年級	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	
		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		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		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		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		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		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型態	
		內容	參考課綱	內容	參考課綱	內容	參考課綱	內容	參考課綱	內容	參考課綱	內容	參考課綱
國小	1~2年級	◇瞭解食物的功能與重要性(認識六大類食物) ◇認識食物的原貌	D-I-1 家政教育1-1-1 —	◇培養良好的飲食習慣 ◇建立口腔衛生健康行為(正確刷牙)	健體領域2-1-3* D-I-3 —	◇學會食品衛生與安全的重要性(正確洗手)	家政教育1-1-2 D-I-4	◇農牧業食物生產歷程的體驗與珍惜食物 ◇能夠在生活中自備餐具、購物袋	D-I-5* —	◇享受與家人一起的用餐時光 ◇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 ◇從正確拿筷子及姿勢表現合宜的用餐禮儀	家政教育1-1-3*
	3~4年級	◇認識常見營養素及其優良食物來源 ◇製作簡易餐點 ◇認識食物的原貌	D-II-2 家政教育1-2-5* —	◇認識飲食對個人健康與生長發育的影響 ◇瞭解自己與家人的飲食習慣與喜好	家政教育1-2-1* 家政教育1-2-2 D-I-6	◇察覺食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化	家政教育1-2-4*	◇在地食材及食物履歷的認識和體驗 ◇認識、感謝食物生產相關的人及大自然的賜與 ◇培養不挑食、不浪費食物的習慣	D-II-5 — —	◇能說出不同季節、在地食材的特色	—	◇學會菜餚適量分配(打餐) ◇建立餐後整理與回收的習慣	— —
	5~6年級	◇運用烹調方法，製作簡易餐點	家政教育1-3-6*	◇認識每日飲食指南與均衡飲食，並能分析自己的飲食行為 ◇瞭解兒童及青少年常見的飲食問題	D-III-3 D-III-4	◇食物保存、生產與加工歷程之探索 ◇瞭解學校廚房的運作過程及市場採買	D-III-5 D-III-6 健體領域2-3-5 D-III-5	◇在日常生活中減少及利用剩食資源	—	◇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	家政教育* 1-3-7 D-II-6*	◇與同學協力一起進行用餐情境及環境的準備(如拍餐)等 ◇體驗飢餓感受、關懷飲食弱勢族群	— —
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 ◇具有選購及設計、製作衛生、安全、營養的餐點的能力	家政教育1-4-1 健體領域2-3-1 家政教育1-4-2	◇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	家Aa-IV-2 D-IV-3	◇學會食品中毒預防與處理 ◇具有使用食品與營養標示的能力	D-IV-5 健體領域2-2-4 家Ac-IV-1	◇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	D-IV-9* —	◇瞭解並體驗不同國家、宗教的飲食文化	家政教育 1-4-4 D-III-8	◇學會中式及西式餐桌禮儀 ◇體驗飢餓感受、關懷飲食弱勢族群 ◇策劃議題式共餐	— — —
		◇能分析各生命階段營養需求 ◇為自己與家人規劃健康飲食	D-IV-1 家1a-V-1	◇學會透過飲食與運動落實體重控制 ◇瞭解疾病與飲食管理	D-V-3 D-V-1	◇認識食品添加物與加工食品 ◇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	家Ac-IV-1 家1b-V-1* 家1b-V-1*	◇培養綠色飲食及融入糧食永續之觀念	家Aa-V-3	◇培養剖析媒體與流行塑造飲食趨勢之能力 ◇正向的身體意象之培養	D-IV-8 D-IV-10*	◇農業、飲食及相關行業之生涯試探 ◇策劃議題式共餐	— —

註：參考課綱來自於十二年國教及九年一貫課程綱要，「*」表示其內容完全與課綱相同

• 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」