

高中以下健康飲食教育 指導內容及規劃(草案)說明

106年國教署健康飲食教育知能研習會

財團法人董氏基金會

106/04/28

大綱



一、緣起及現況

二、法源依據

三、目標

四、高中以下健康飲食教育指導內容(草案)說明

五、高中以下健康飲食教育規劃(草案)說明

六、現況及相關疑問



一、緣起及現況

- ◎ 飲食行為可以反應一個人的生活習慣，也與整個社會息息相關，包括衛生、健康、教育、糧食生產、食品製造、環境保護、經濟、文化等。
- ◎ 飲食教育不僅僅包含專業知識的傳遞，更重要的是讓孩子從小學會自我管理飲食生活之技能。



飲食不均衡

忽略用餐禮儀

沒有在地食材
及季節的觀念

剩食增加

不了解本國的
飲食文化

較不懂得惜福愛物

缺乏食物生產製程的觀念

嚴重偏挑食

體位兩極化
(過輕、過重)

非以原態食物
培養口味

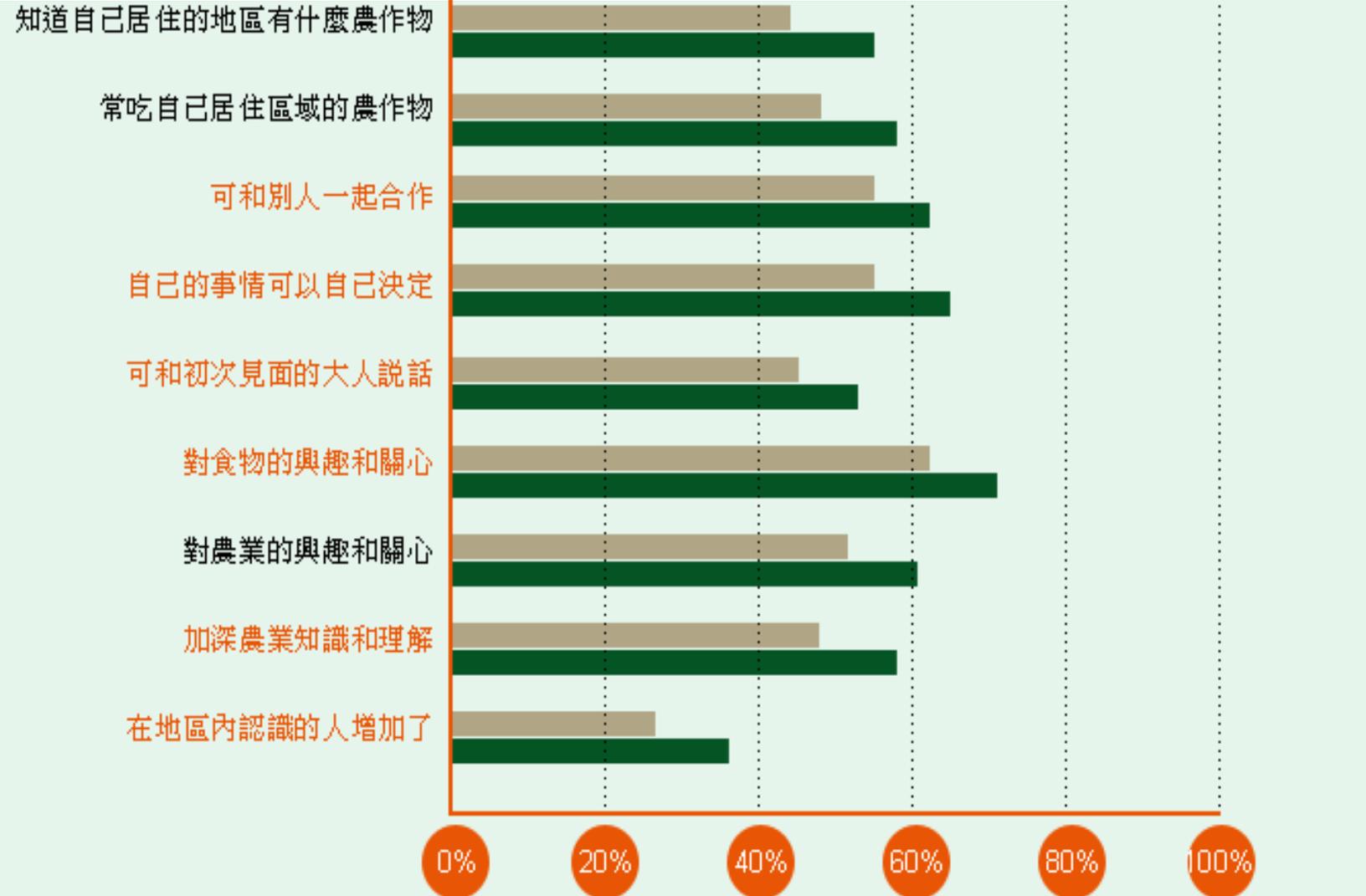
不了解自身家庭
的飲食特性

不懂得下廚

缺乏食物的知識

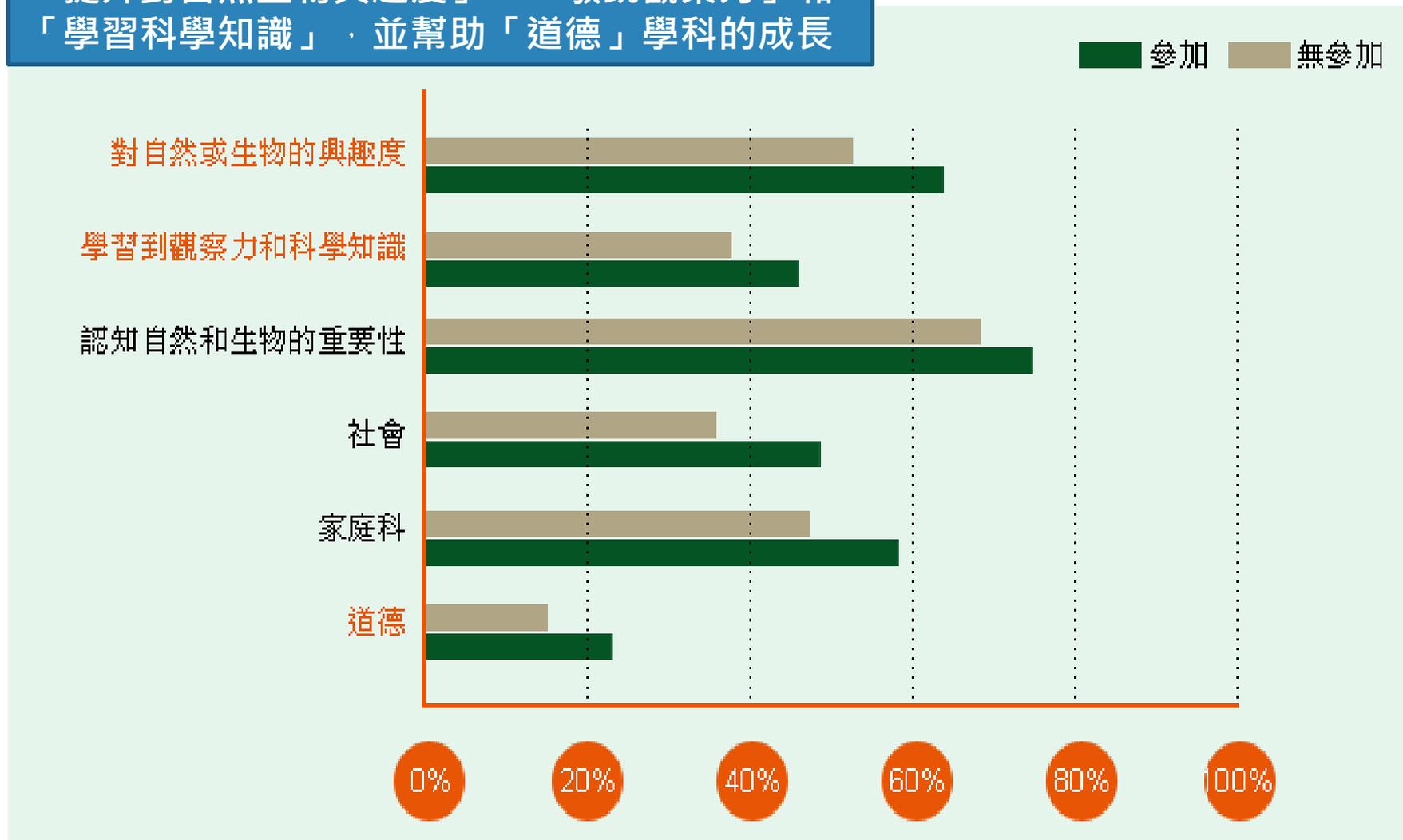


具體提高孩子的「團隊合作」、「獨立判斷能力」以及「社交能力」





「提升對自然生物興趣度」、「敏銳觀察力」和「學習科學知識」，並幫助「道德」學科的成長



資料來源：[日本農林水產省教育農場推進事業成果報告書 2011](#)



二、法源依據

◎ 國教署 學校午餐精進計畫(1050101~1091231)

有關學校營養教育已納入國民中小學及高中職正式課程中實施，本計畫主要係針對非正式課程或活動規劃實施策略，由營養師擔任核心角色，透過學校午餐之實施，達成營養、衛生、健康與用餐禮儀教育，並藉由動、靜態研習或活動，培養學生正確飲食觀念與習慣，增進身體健康。



◎ 學校衛生法第16、19、20、23、23-1條規定 實施健康飲食教育

第16條：

- ◎ 高級中等以下學校應開設**健康相關課程**，專科以上學校得視需要開設健康相關之課程。健康相關課程、教材及教法，應適合學生生長發育特性及需要，**兼顧認知、情意與技能**。
- ◎ 第一項健康相關課程應包括健康飲食教育，以建立正確之飲食習慣、養成對生命及自然之尊重，並增進環境保護意識、加深對食材來源之了解、理解國家及地區之飲食文化為目的。學校應**鼓勵學生參與學校餐飲準備過程**。



第19條：

- 學校應加強辦理健康促進及建立健康生活行為等活動。

第20條：

- 高級中等以下學校應**結合家庭與社區之人力及資源，共同辦理社區健康飲食教育及環境保護活動**。專科以上學校亦得辦理之。

第23條：

- 學校供應膳食者，應依據中央主管機關所定學校午餐食物內容及營養基準，以及中央衛生主管機關所定國人膳食營養素參考攝取量提供衛生、安全及營養均衡之餐食，實施健康飲食教育，並由營養師督導及執行。



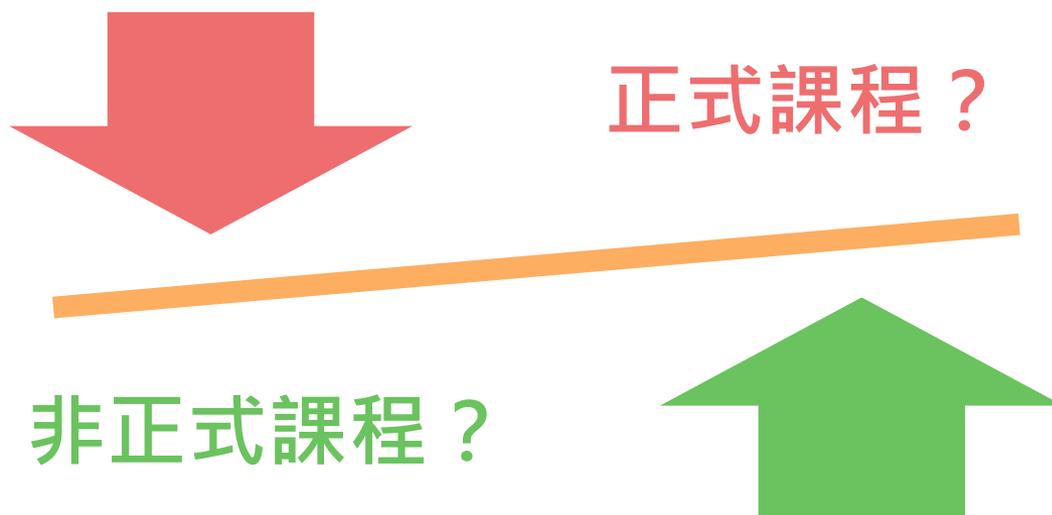
第23-1條：

- ◎ 高級中等以下學校，班級數四十班以上者，應至少置營養師一人；各縣市主管機關，應置營養師若干人。前項學校營養師職責如下：
 - 一、飲食衛生安全督導。
 - 二、膳食管理執行。
 - 三、**營養教育之實施。**
 - 四、**全校營養指導。**
 - 五、個案營養照顧。



三、目標

- 針對非正式課程或活動規劃實施策略，由營養師擔任核心角色，透過學校午餐之實施，達成營養、衛生、健康與用餐禮儀教育，並藉由動、靜態研習或活動，培養學生正確飲食觀念與習慣，增進身體健康。



四、高中以下健康飲食教育指導內容(草案)



內涵：期望學生應在校學會的健康飲食相關內容

使用對象：學校所有師長



訂定說明

◎ 理論基礎：兒童認知及動作發展理論

◎ 參考資料：

課綱		我國	國際	
九年一貫		教育部「高級中等以下學校午餐及校園食品工作手冊—教育篇」	日本	食育基本法、 食育推展基本計畫
97年版	健康與體育領域		南韓	兒童飲食生活安全管理法、 飲食生活教育支持法案
100年版	家政教育 重大議題		英國	校園飲食指南、校園午餐計畫、 生活飲食夥伴聯盟計畫
十二年國教		各縣市校園內食育推廣資料、 食農教育推廣資料等	瑞典	校園內「家庭與消費者知識」 系列主題教學
103年版	總綱		義大利	慢食食育中心培育課程
104年公聽會版	健康與體育領域、 綜合活動領域		美國	加州、西雅圖、舊金山等學校食育課程



(一)橫向列位：六大面向及內涵

Step 1：將蒐集到的健康飲食教育內容分類

Step 2：大致分為食物及健康知識、生活習慣及人文培養

Step 3：發展出六大面向並賦予內涵

一、食物與營養	二、飲食與健康促進	三、食物產製原理與安全
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 ※知識、情境、行為※	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）	五、飲食文化	六、社會互動
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



(二)縱向欄位：年級

Step 4：依不同年齡層的學習能力分成不同階段

- ◎ 參考兒童認知及動作發展理論、十二年國教，將不同年齡層區分為五個階段。



學習階段	年級
第一學習階段	1~2年級
第二學習階段	3~4年級
第三學習階段	5~6年級
第四學習階段	7~9年級
第五學習階段	10~12年級

教育階段



國小	1~2年級
	3~4年級
	5~6年級
國中	7~9年級
高中	10~12年級



(三)內容

Step 5 : 每一面向中，指導內容隨著年紀由淺至深

Step 6 : 依據兒童認知及動作發展理論訂定

教育階段	國小			國中	高中
年級	1~2年級	3~4年級	5~6年級	7~9年級	10~12年級
	具體運思期			形式運思期	
認知發展	開始擁有數目及面積恆存概念，擁有分類的能力	開始擁有重量恆存概念、空間運算與測量能力	開始擁有體積恆存概念	能進行抽象思維； 可按假設驗證的科學法則解決問題、用邏輯法則思考問題 →如生活應用、價值及價格概念	
動作發展	大肌肉運動(粗動作)極為發達，小肌肉運動(精細動作)漸趨發展完整	動作技巧更精細如：縫紉、演奏樂器	體能與動作漸趨接近成人	體能與動作發展接近成人，但男生在跑、跳、投等方面的粗動作技巧發展得比女生好	



Step 7：填上課綱中提到有關飲食教育的部份

十二年國教→健康與體育領域課程→「D-人與食物」

年級	學習內容重點
1~2年級	食物的重要性與珍惜食物
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
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
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
10~12年級	疾病、不良體位的飲食管理



一、食物與營養	二、飲食與健康促進	三、食物產製原理與安全
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



Step 8 : 發展非出自於課綱但飲食教育上重要之內容

Step 9 : 以能具體行動之用語調整文字

六大面向 及 內涵 年級	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	
	內容	參考課綱
3~4年級	◇認識常見營養素及其優良食物來源	D-II-2
	◇製作簡易餐點	家政教育1-2-5*
	◇認識食物的原貌	—

參考課綱但微調其文字

完全出自於課綱
(於課綱代碼右上角加註「*」)

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：

✓ 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」



配合學校目標，
例如選擇的能力
可以「健康」或
「環保」為標準

教育階段	六大面向 及 內涵	一、食物與營養	
		內容	參考課綱
國小	年級	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	
		1~2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
	3~4年級	◇認識常見營養素及其優良食物來源	D-II-2
		◇製作簡易餐點 ◇認識食物的原貌	家政教育1-2-5* —
5~6年級	◇運用烹調方法，製作簡易餐點	家政教育1-3-6*	

累進式學習

整合型能力



六大面向之重要性是否等重？

一、食物與營養	二、飲食與健康促進	三、食物產製原理與安全
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

跨領域學習

跨領域學習：如，是否會選擇非加工食物？→橫跨一、二、三面向

四、珍惜食物（食農）	五、飲食文化	六、社會互動
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

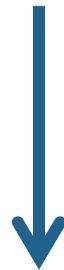
一、請問您希望您的孩子，六大面向中一定要會的是何者？請您排序。
(範例如：1>2>3>4>5>6)

二、請問您認為目前的孩子最缺乏的是哪一面向？(可複選，不超過兩項)

三、請問您認為以我國本土來說，最重要的是哪一面向？(可複選，不超過兩項)

※選擇欲發展的面向(主、輔)

五、高中以下健康飲食教育規劃(草案)



內涵：如何在學校運用指導內容

使用對象：學校所有師長



高中以下健康飲食教育規畫(草案)

(一)飲食教育 教學行事曆

如何將不同指導內容
融入行事曆中

(二)正式課程 教學內容範例

對象：科任老師
時間：一般上課時間
內容：教科書中可融
入飲食教育的
單元

(三)非正式課 程教學類型

對象：其他老師、健康
促進人員、營養
師
時間：課外時間
內容：午餐時間、活動、
教室佈置等



(一)飲食教育教學行事曆

◎ 時間軸：

將1~12年級依時間軸進行由淺至深的教學，建議在每一學年開始前即規劃好每個月份的教學重點。

考量上、下學期，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月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
1~2 年 級	認識食物的原貌			瞭解、分享家庭不同的飲食特色			瞭解食物的功能與重要性（認識六大類食物）			培養良好的飲食習慣		
	建立口腔衛生健康行為（正確潔牙）			享受與家人一起的用餐時光			農牧業食物生產歷程的體驗與珍惜食物			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 能夠在生活中自備餐具、購物袋			學會食品衛生與安全性的重要性（正確洗手）								
3~4 年 級	學會菜餚適量分配（打餐）			認識食物的原貌			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		
	培養不挑食、不浪費食物的習慣			在地食材及食物履歷的認識和體驗			認識常見營養素及其優良食物來源			察覺食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化		
	建立餐後整理與回收的習慣			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						製作簡易餐點		

紅色字體：非出自課綱

黑色字體：出自課綱

搭配「三、非正式課程教學類型」補充或加強。



- ◎ 時間安排要點：搭配學校原有行事曆（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）等。

實踐、體驗教學

為了培養1~9年級孩子先建立良好的生活習慣

理論教學

	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
3~4年級	學會菜餚適量分配 (打餐)			認識食物的原貌			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		
	培養不挑食、不浪費食物的習慣			在地食材及食物履歷的認識和體驗			認識常見營養素及其優良食物來源			察覺食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化		
	建立餐後整理與回收的習慣			能說出不同季節、在地食材的特色						製作簡易餐點		
				認識、感謝食物生產相關的人及大自然的賜與								

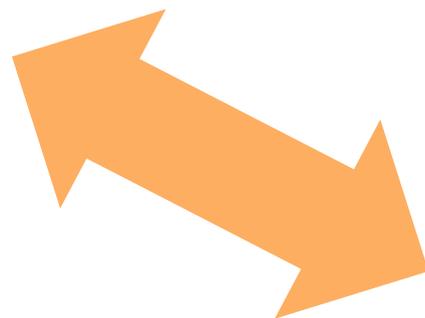


加強具備基本知識的10~12年級孩子實踐能力

理論教學

實際應用教學

	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
10~12年級	認識食品添加物與加工食品			正向的身體意象之培養			瞭解疾病與飲食管理			農業、飲食及相關行業之生涯試探		
	評估食材特性，掌握食物衛生與安全原則			培養剖析媒體與流行塑造飲食趨勢之能力			運用適切烹調技巧進行膳食設計			培養綠色飲食及融入糧食永續之觀念		
	能分析各生命階段營養需求			學會透過飲食與運動落實體重控制			為自己與家人規劃健康飲食			策劃議題式共餐		



教育階段	國中	高中
年級	7~9年級	10~12年級
認知發展	形式運思期	
	能進行抽象思維； 可按假設驗證的科學法則解決問題、用邏輯法則思考問題 →如生活應用、價值及價格概念	

※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。
- 於正式課程的教學科目中融入飲食教育，各年級科目如下表。
- 除以下科目外，尚可利用彈性學習時間教學。

		科目							
1~2 年級	生活	—	健康 與體育	綜合 活動	—	—	數學	語文	—
3~9 年級	—	自然 科學	健康 與體育	綜合 活動	社會	藝術	數學	語文	—
10~12 年級	—	自然 科學	健康 與體育	綜合 活動	社會	藝術	數學	語文	科技

主題及名稱之教科書範例：

1~9年級：翰林及康軒出版社

10~12年級：龍騰及康熹出版社

童軍、家政、輔導



健康飲食教育指導內容(1~2年級)

1~2年級		
主題	單元	
生活	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
健康與體育	健康的一天	
	吃得營養又健康	洗手五步驟
		食物與我
		食物王國
		選擇健康食物
		低碳飲食愛地球
廚餘的處理		

認識食物的原貌

享受與家人一起的用餐時光

學會食品衛生與安全的重要性 (正確洗手)

願意與他人分享自己所喜歡的食物

認識六大類食物

培養良好的飲食習慣

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



(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。

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。

教師應和學生一起用餐，生活化、隨機的指導，不僅是知識的傳遞，更著重在行為的養成或改變

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。





參、教育篇	45
一、學校午餐教育的原則、方法及評估	46
二、學校午餐教育活動	64
(一)午餐生活教育活動設計	64
單元一、從田園到餐桌	73
單元二、慢吃細咬好好吃	82
(二)午餐衛生教育活動設計	85
單元一、用餐衛生我最行	
(三)午餐營養教育活動設計	
單元一、飲食紅黃綠	
單元二、均衡營養健康來	
單元三、好食物大推薦	

教學對象：國小、國中

1. 此活動目標為讓學生學習餐後餐具處理方法以及廚餘回收注意事項，並了解餐後衛生的重要。
2. 可事先將餐後餐具處理流程印製出 A4 大小的教學示範圖(見補充資料 1-2)，協助教學說明。
3. 教師詢問學生除了餐前洗手以外，還有什麼時候需要注意用餐衛生，並引導學生瞭解餐後餐具處理與廚餘回收的重要性。
4. 教師依餐後餐具處理流程圖示向學生說明如何做好餐後衛生。
5. 教師向學生說明吃剩的菜飯如何進行廚餘分類，並提醒學生平時抱持環保與感恩心吃學校午餐，適量拿取自己吃的量，才不會浪費食物。
 - (1) 學校午餐廚餘指用餐後的剩餘食物，可供豬隻食用者。
 - (2) 學校午餐堆肥指雞骨、豬骨頭、魚刺、蚌殼、果皮、果核等不適合養豬者。
 - (3) 混雜或無法分辨之廚餘(不含不可回收者)則可歸類為堆肥。
 - (4) 各縣市環保局有規定相關廚餘分類內容，因此教師可依服務學校所在縣市環保局之規定向學生說明廚餘分類(於此提供台北市環保局與高雄市環保局廚餘分類表供參考，補充資料 1-3、1-4)。



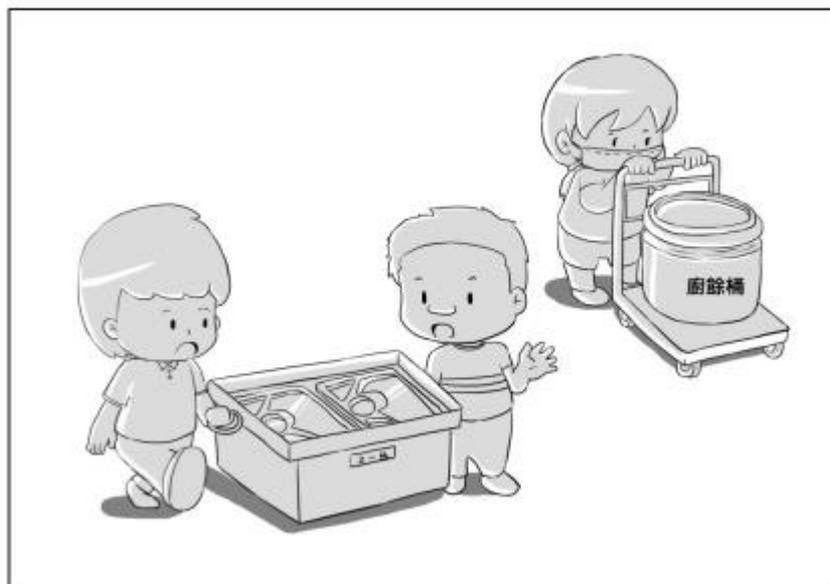
1.將學校午餐剩菜分為廚餘和堆肥並依各校規定回收廚餘和堆肥。
2.取出餐巾紙或面紙將嘴巴拭淨。



5.將餐具回收籃搬回廚房或餐廚人員至各班回收，若有使用廚餘桶和堆肥桶，則應加蓋，並讓學校清潔人員每天回收清理。



3.用同一張餐巾紙或面紙將餐



入回收籃；若是自己帶的便
尋帶回家清洗。





※增加學生基本生活經驗以提昇實踐能力

個人飲食諮詢指導

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，決定需要單獨進行飲食諮詢指導的學生，並製作指導記錄持續追蹤。

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。



高中以下健康飲食教育規畫(草案)

(一)飲食教育
教學行事曆

(二)正式課程
教學內容範例

(三)非正式課
程教學類型

濃度較低

濃度較高





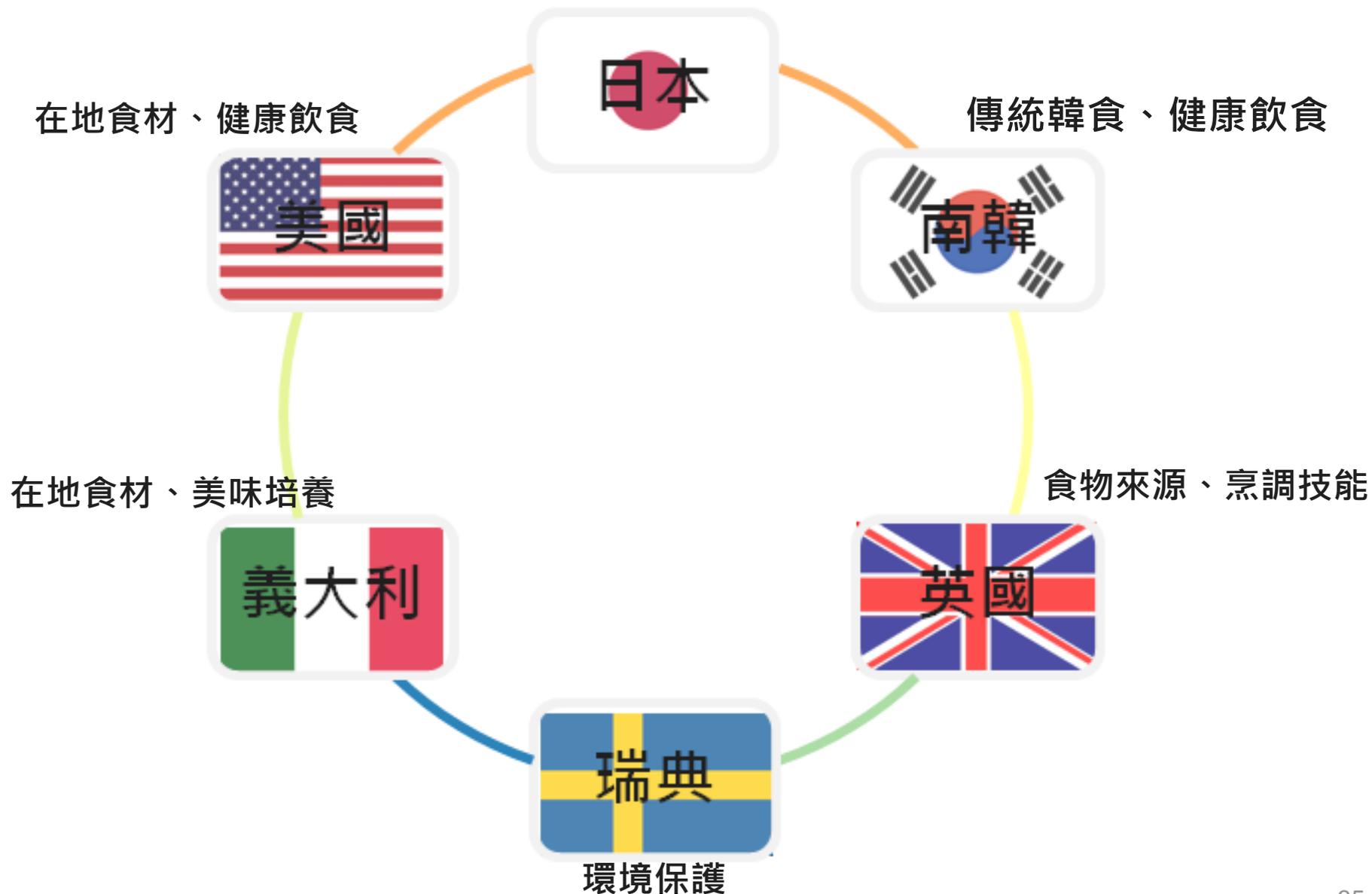
健康飲食教育→學校本位課程

- ◎ 定義：學校本位課程發展係以學校的教育理念及學生的需要為核心，以學校的教育人員為主體，以學校的情境及資源為基礎，針對學校課程所進行的規劃、設計、實施與評鑑。
- ◎ 推動校本課程的原因：
 1. 就學校而言：學校可依其獨特背景及地方特色進行課程設計，所發展之課程較能夠突顯學校及地方特色。
 2. 就學生而言：學校可視學生的需求及個別差異而發展課程，其課程較能符合學生實際需求及適性發展。
 3. 就教師而言：學校本位課程讓教師直接參與課程設計與執行，可化解教師對課程的抗拒或誤解，且能有效提升教師的專業知能及教學品質。
 4. 就課程而言：由學校主導課程的發展，其課程的內容才能趕上社會急遽的變化及知識科技快速的進展。

※選擇欲發展的面向(主、輔)，融入校本課程



飲食文化、人文教育





藉由

「高中以下健康飲食教育指導內容及規劃」
培養出具有食育能力及素養的孩子。

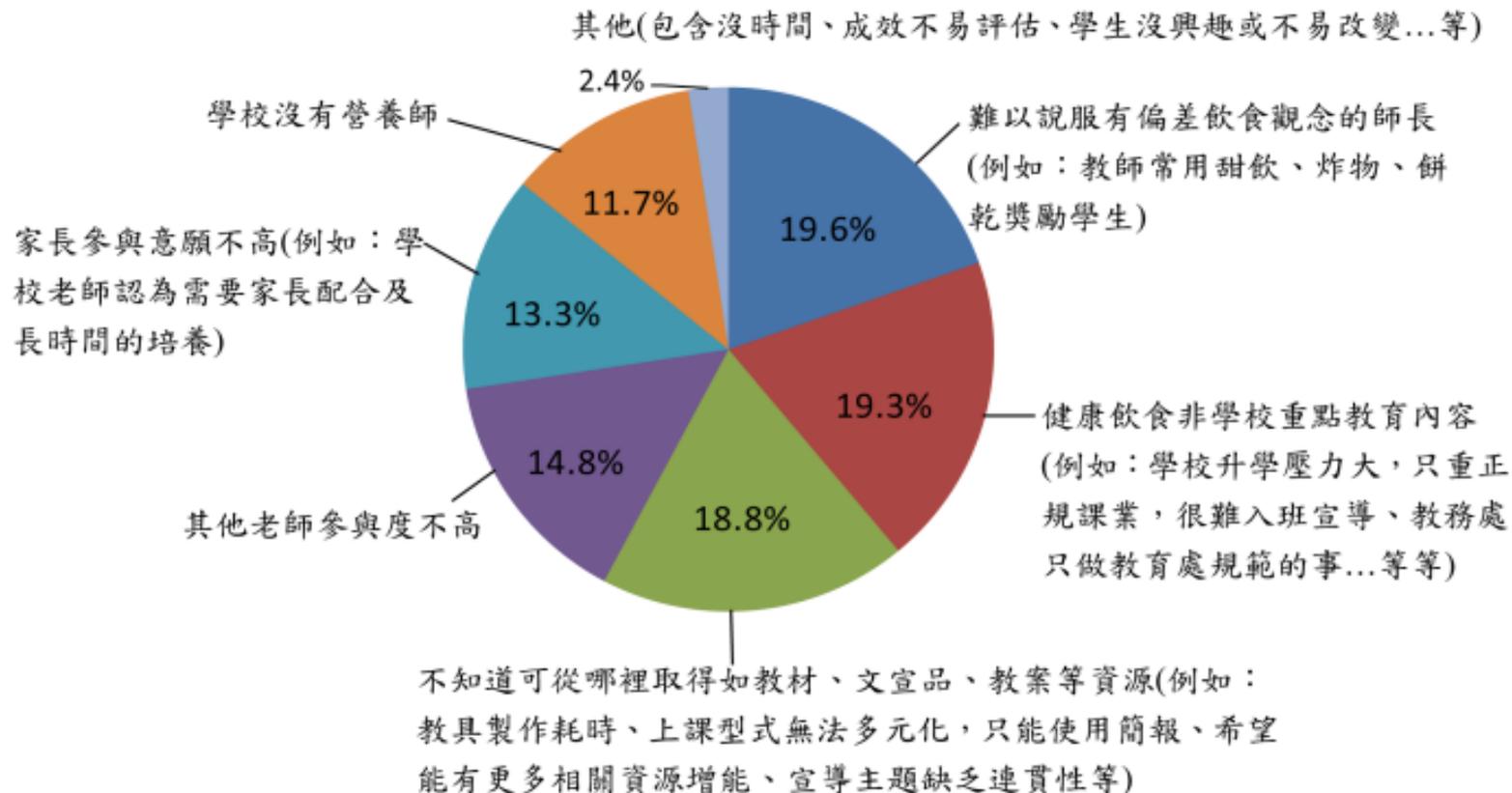


六、現況及相關疑問(講義p.81)

健康飲食教育知能研習會一報名表回饋

一、在校園內推動健康飲食教育時，74.2%曾遇過困難。

二、在校園內推動健康飲食教育時，曾遇過的困難：



THANK YOU