

財團法人董氏基金會 函

地址：10595 臺北市復興北路 57 號 12 樓之 3

承辦人：莫雅淳

聯絡方式：02-2776-6133 分機 307

傳真電話：02-2751-3606

電子信箱：307@jtf.org.tw

41341 臺中市霧峰區中正路 738 之 4 號

受文者：教育部國民及學前教育署

發文日期：中華民國 106 年 3 月 15 日

發文字號：(106)董營字第 0315001 號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：普通

附件：研習會計畫及報名表（附件一）、高中以下健康飲食教育指導內容（附件二）

主旨：檢送貴署委託辦理「105 學年度健康飲食系列主題營養教育教學方案計畫」之「健康飲食教育知能研習會」計畫及報名表，詳如說明，請查照。

說明：

- 一、依據貴署委託「105 學年度健康飲食系列主題營養教育教學方案計畫」辦理旨揭研習會，懇請鼓勵各縣市教育局（處）及公私立高中職以下學校之教務主任、班級導師及健康飲食教育推動相關人員（如健康促進教師、營養師、午餐秘書等）踴躍報名參加。此研習會將提供教師及公務人員研習時數認證、醫事人員繼續教育積分認證，建請同意給予參與人員公差假登記及課務排代。
- 二、請發函各縣市教育局（處）轉知國中小學校相關人員參加。
- 三、請發函轉知公私立高中職學校相關人員參加。
- 四、敬請惠允同意旨揭研習會課程申請教師研習時數認證、公務



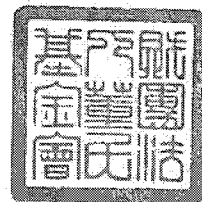
1060030471 收文:106/03/16

人員終身學習時數認證與營養師繼續教育積分認證。

五、敬邀貴署長官蒞臨指導。

六、若有相關問題，請逕洽財團法人董氏基金會食品營養中心聯絡人莫營養師，電子信箱 307@jtf.org.tw，電話 (02)2776-6133#307。

財團法人董氏基金會
董事長 謝 孟 雄



「高中以下健康飲食教育 指導內容及規劃」研習會

依據學校衛生法第 16、19、20、23 條規定，校園應實施健康飲食教育課程及相關活動，並由營養師督導及執行，以達維護學童健康飲食知能之目標。爰此，「105 學年度健康飲食系列主題營養教育教學方案計畫」針對國小~高中規劃實施策略，透過學校既定課程及非正式課程活動之實施，傳遞健康飲食、衛生安全、用餐禮儀教育等知識及行動，培養學生正確飲食觀念與習慣，增進身體健康及飲食文化素養。期望藉此研習會，讓各縣市政府、學校教務主任、午餐秘書、健康促進教師、營養師等相關人員，能明瞭「高中以下健康飲食教育 指導內容及規劃」訂定之用意，落實學童飲食教育。

壹、主辦單位：教育部國民及學前教育署

承辦單位：財團法人董氏基金會

參加對象：縣市政府營養師、國小~高中教務主任、學校推動健康飲食教育相關人員（如營養師、健康促進教師、午餐秘書）等。（教師、公務人員及營養師繼續教育積分申請中）

研習費用：免費（課程含茶水，為求環保請自備水杯）

貳、時間、地點及人數：

場次	時間	地點
北區 (100 人)	106.05.04(四)	實踐大學國際會議廳 (臺北市中山區大直街 70 號)
中區 (100 人)	106.04.28(五)	維他露基金會 2 樓簡報室 (台中市北區雙十路一段 123 號)
南區 (100 人)	106.05.05(五)	高雄國際會議中心 407 會議室 (高雄市鹽埕區中正四路 274 號)

參、研習會流程：

時間	分鐘	主題	講師
12:30~13:00	30 分鐘	問卷填寫	
13:00~13:15	15 分鐘	長官致詞	
13:15~14:25	70 分鐘	高中以下健康飲食教育指導內容及規劃（草案）說明	董氏基金會
14:25~14:35	10 分鐘	休息	
14:35~15:45	70 分鐘	健康飲食教育推動實務經驗分享—— 以臺北市清江國民小學為例	蕭清月 臺北市清江國小營養師
15:45~16:55	70 分鐘	國際上推動健康飲食教育案例分享	廖英茵 臺北市育成高中營養師
16:55~17:25	30 分鐘	綜合討論	
17:25~		賦歸	

肆、報名方式：下列方式請擇一

一、線上報名：請至<https://goo.gl/Ey97Dc>填寫報名表。

二、電子郵件、傳真報名：請至董氏基金會食品營養特區網站<http://nutri.jtf.org.tw/>下載報名表，詳填後 e-mail 至 307@jtf.org.tw，或傳真至 (02)2751-3606、(02) 2752-2455

※即日起開放報名，報名至額滿為止，優先錄取縣市政府及學校教務主任，報名成功名單及其他通知將於 4/20 前公佈於承辦單位網站<http://nutri.jtf.org.tw/>。

「高中以下健康飲食教育 指導內容及規劃」研習會

報名表

姓名	服務單位 (填寫縣市+單位名稱)		
職稱(可複選)	☐ 教務主任 ☐ 導師 ☐ 科任老師 ☐ 午餐秘書 ☐ 營養師 ☐ 其他_____		
參加場次	☐ 台北-106.05.04(四) ☐ 台中-106.04.28(五) ☐ 高雄-106.05.05(五)		
聯絡地址			
公務電話		手機	
E-mail			
學習時數積分認證(可複選)	☐ 營養師 ☐ 教師 ☐ 公務人員		
身份證字號 (需積分申請者，必填寫此欄位)			
一、您在校園內推動健康飲食教育時，是否曾遇過困難？ ☐是 ☐否 二、您在校園內推動健康飲食教育時，曾遇過哪些困難？ 可複選，若上一題答「否」，則無需作答本題。 ☐健康飲食非學校重點教育內容 ☐難以說服有偏差飲食觀念的師長 ☐家長參與意願不高 ☐學校沒有營養師 ☐其他老師參與度不高 ☐不知道可從哪裡取得如教材、文宣品、教案等資源 ☐其他_____ 三、若對於「高中以下健康飲食教育指導內容(草案)」有相關建議或疑問，請在下方簡述： _____ _____ _____ _____			

※如本表不敷使用，請自行複印。

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。

