食育各教育階段學習重點

一、第一學習階段

1.學習表現

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 類別名稱 | 次項目 | 第一學習階段學習表現 | 備註 | |
| 領域 | 課綱原代碼 |
| 1.認知 | a.營養教育 | 1a-Ⅰ-1認識基本的健康飲食常識 | 健體 | 1a-Ⅰ-1 |
|  |  |  |
| b.均衡飲食 | 1b-Ⅰ-1認識健康的生活飲食習慣 | 健體 | 1a-Ⅰ-2 |
|  | 1b-Ⅰ-2列舉健康生活情境中適用的健康飲食技能和生活技能。 | 健體 | 1b-Ⅰ-1 |
| c.食品安全與衛生 |  |  |  |
| d.料理教育 |  |  |  |
| e.作物栽培 |  |  |  |
| f.漁牧養殖 |  |  |  |
| g.產銷 |  |  |  |
| h.在地文化 |  |  |  |
| i.飲食文化 |  |  |  |
| j.食物品味 |  |  |  |
| k.飲食倫理 |  |  |  |
| l.友善環境 |  |  |  |
| m.空間美學 |  |  |  |
| n.食物美學 |  |  |  |
| 2.情意 | a.營養教育 |  |  |  |
|  |  |  |
| b.均衡飲食 | 2b-Ⅰ-1接受健康飲食的生活規範 | 健體 | 2b-I-1 |
|  | 2b-Ⅰ-2願意養成個人健康飲食習慣 | 健體 | 2b-I-2 |
| c.食品安全與衛生 | 2c-I-1發覺影響健康飲食的生活態度與行為 | 健體 | 2a-I-1 |
|  | 2c-I-2感受飲食問題對自己健康造成的威脅性 | 健體 | 2a-I-2 |
| d.料理教育 |  |  |  |
| e.作物栽培 |  |  |  |
| 2.情意 | f.漁牧養殖 |  |  |  |
| g.產銷 |  |  |  |
| h.在地文化 |  |  |  |
| i.飲食文化 |  |  |  |
| j.食物品味 |  |  |  |
| k.飲食倫理 |  |  |  |
| l.友善環境 |  |  |  |
| m.空間美學 |  |  |  |
| n.食物美學 |  |  |  |
| 3.技能 | a.營養教育 |  |  |  |
|  |  |  |
| b.均衡飲食 | 3b-I-1嘗試練習簡易的健康飲食相關技能。 | 健體 | 3a-Ⅰ-1 |
|  | 3b-I-2能於引導下，於生活中操作簡易的健康飲食技能。 | 健體 | 3a-Ⅰ-2 |
| c.食品安全與衛生 |  |  |  |
| d.料理教育 |  |  |  |
| e.作物栽培 |  |  |  |
| f.漁牧養殖 |  |  |  |
| g.產銷 |  |  |  |
| h.在地文化 |  |  |  |
| i.飲食文化 |  |  |  |
| j.食物品味 |  |  |  |
| k.飲食倫理 |  |  |  |
| l.友善環境 |  |  |  |
| m.空間美學 |  |  |  |
| n.食物美學 |  |  |  |
| 4.行為  4.行為 | a.營養教育 |  |  |  |
|  |  |  |
| b.均衡飲食 | 4b-Ⅰ-1養成健康飲食的生活習慣 | 健體 | 4a-Ⅰ-2 |
| c.食品安全與衛生 | 4c-Ⅰ-2 能於引導下，使用適切的健康飲食資訊、產品與服務 | 健體 | 4a-Ⅰ-1 |
| d.料理教育 |  |  |  |
| e.作物栽培 |  |  |  |
| f.漁牧養殖 |  |  |  |
| g.產銷 |  |  |  |
| h.在地文化 |  |  |  |
| i.飲食文化 |  |  |  |
| j.食物品味 | 4j-I-1發表個人對促進健康飲食的立場 | 健體 | 4b-I-1 |
| k.飲食倫理 |  |  |  |
| l.友善環境 |  |  |  |
| m.空間美學 |  |  |  |
| n.食物美學 |  |  |  |

2.學習內容

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 主題名稱 | 次項目 | 第一學習階段學習內容 | 備註 | |
| 領域 | 領域原代碼 |
| A.  飲食教育 | a.營養教育 | Aa-Ⅰ-1食物的認識、體驗與珍惜 | 健體 | Ea-I-1 |
| Aa-Ⅰ-2飲食習慣的培養與觀察 | 健體 | Ea-I-2 |
| b.均衡飲食 | Ab--I-1飲食習慣的培養和觀察 | 健體 | Ea-I-2 |
| c.食品安全與衛生 | Ac--I-1食物的認識、體驗與珍惜  Ac--I-2飲食習慣的培養與觀察  Ac--I-1健康飲食安全消費的覺知 | 健體  健體  健體 | Ea-I-1  Ea-I-2  Eb-I-1 |
| d.料理教育 |  |  |  |
| B.  農事教育 | a.作物栽培 |  |  |  |
| b.漁牧養殖 |  |  |  |
| c.產銷 |  |  |  |
| C.  文化傳承 | a.在地文化 |  |  |  |
| b.飲食文化 |  |  |  |
| D.  飲德食和 | a.食物品味 |  |  |  |
| b.飲食倫理 |  |  |  |
| c.友善環境 |  |  |  |
| E.  飲食美學 | a.空間美學 |  |  |  |
| b.食物美學 |  |  |  |

二、第二學習階段

1.學習表現

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 類別名稱 | 次項目 | 第二學習階段學習表現 | 備註 | |
| 領域 | 課綱原代碼 |
| 1.認知 | a.營養教育 | 1a-Ⅱ-1認識身心健康基本概念與意義 | 健體 | 1a-Ⅱ-1 |
| 1a-Ⅱ-2瞭解促進健康飲食生活的方法 | 健體 | 1a-Ⅱ-2 |
| b.均衡飲食 | 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  1b-Ⅱ-2辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 | 健體  健體 | 1b-Ⅱ-1  1b-Ⅱ-2 |
| c.食品安全與衛生 |  |  |  |
| d.料理教育 |  |  |  |
| e.作物栽培 |  |  |  |
| f.漁牧養殖 |  |  |  |
| g.產銷 |  |  |  |
| h.在地文化 |  |  |  |
| i.飲食文化 |  |  |  |
| j.食物品味 |  |  |  |
| k.飲食倫理 |  |  |  |
| l.友善環境 |  |  |  |
| m.空間美學 |  |  |  |
| n.食物美學 |  |  |  |
| 2.情意 | a.營養教育 | 2a-Ⅱ-1 |  |  |
| 2a-Ⅱ-2 |  |  |
| b.均衡飲食 | 2b-Ⅱ-1接受健康飲食的生活規範  2b-Ⅱ-2願意養成個人健康飲食習慣 | 健體  健體 | 2b-I-1  2b-I-2 |
| c.食品安全與衛生 | 2c-Ⅱ-1覺察健康飲食受到個人、家庭、學校等因素之影響  2c-Ⅱ-2注意飲食問題所帶來的健康威脅感與嚴重性 | 健體  健體 | 2a-II-1  2a-II-2 |
| d.料理教育 |  |  |  |
| e.作物栽培 |  |  |  |
| f.漁牧養殖 |  |  |  |
| g.產銷 |  |  |  |
| h.在地文化 |  |  |  |
| i.飲食文化 |  |  |  |
| j.食物品味 |  |  |  |
| k.飲食倫理 |  |  |  |
| l.友善環境 |  |  |  |
| m.空間美學 |  |  |  |
| n.食物美學 |  |  |  |
| 3.技能 | a.營養教育 | 3a-Ⅱ-1 |  |  |
| 3a-Ⅱ-2 |  |  |
| b.均衡飲食 | 3b-Ⅱ-1演練基本的健康飲食技能。  3b-Ⅱ-2能於生活中獨立操作基本的健康飲食技能。 | 健體  健體 | 3a-Ⅱ-1  3a-Ⅱ-2 |
| c.食品安全與衛生 |  |  |  |
| d.料理教育 |  |  |  |
| e.作物栽培 |  |  |  |
| f.漁牧養殖 |  |  |  |
| g.產銷 |  |  |  |
| h.在地文化 |  |  |  |
| i.飲食文化 |  |  |  |
| j.食物品味 |  |  |  |
| k.飲食倫理 |  |  |  |
| l.友善環境 |  |  |  |
| m.空間美學 |  |  |  |
| n.食物美學 |  |  |  |
| 4.行為 | a.營養教育 | 4a-Ⅱ-1 |  |  |
| 4a-Ⅱ-2 |  |  |
| b.均衡飲食 | 4b-Ⅱ-1展現促進健康飲食的行為 | 健體 | 4a-Ⅱ-2 |
| c.食品安全與衛生 | 4C-II-1能於日常生活中，運用健康飲食資訊、產品與服務 | 健體 | 4a-Ⅱ-1 |
| d.料理教育 |  |  |  |
| e.作物栽培 |  |  |  |
| f.漁牧養殖 |  |  |  |
| g.產銷 |  |  |  |
| h.在地文化 |  |  |  |
| i.飲食文化 |  |  |  |
| j.食物品味 | 4j-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康飲食的立場。  4j-Ⅱ-2使用事實證據來支持自己促進健康飲食的立場。 | 健體  健體 | 4b-Ⅱ-1  4b-Ⅱ-2 |
| k.飲食倫理 |  |  |  |
| l.友善環境 |  |  |  |
| m.空間美學 |  |  |  |
| n.食物美學 |  |  |  |

2.學習內容

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 主題名稱 | 次項目 | 第二學習階段學習內容 | 備註 | |
| 領域 | 領域原代碼 |
| A.  飲食教育 | a.營養教育 | Aa-Ⅱ-1食物與營養的種類和需求 | 健體 | Ea-II-1 |
| Aa-Ⅱ-2 |  |  |
| b.均衡飲食 | Ab-Ⅱ-1飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態  Ab-Ⅱ-2飲食選擇的影響因素 | 健體  健體 | Ea-II-2  Ea-II-3 |
| c.食品安全與衛生 | Ac-Ⅱ-1食物與營養的種類和需求  Ac-Ⅱ-2飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態  Ac-Ⅱ-3飲食選擇的影響因素  Ac-Ⅱ-4健康飲食安全消費的原則與訊息覺察 | 健體  健體  健體  健體 | Ea-Ⅱ-1  Ea-Ⅱ-2  Ea-Ⅱ-3  Eb-Ⅱ-1 |
| d.料理教育 |  |  |  |
| B.  農事教育 | a.作物栽培 |  |  |  |
| b.漁牧養殖 |  |  |  |
| c.產銷 |  |  |  |
| C.  文化傳承 | a.在地文化 |  |  |  |
| b.飲食文化 |  |  |  |
| D.  飲德食和 | a.食物品味 |  |  |  |
| b.飲食倫理 |  |  |  |
| c.友善環境 |  |  |  |
| E.  飲食美學 | a.空間美學 |  |  |  |
| b.食物美學 |  |  |  |

三、第三學習階段

1.學習表現

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 類別名稱 | 次項目 | 第三學習階段學習表現 | 備註 | |
| 領域 | 課綱原代碼 |
| 1.認知 | a.營養教育 | 1a-Ⅲ-1認識生理、心理與社會各層面健康的概念 | 健體 | 1a-III-1 |
| 1a-Ⅲ-2理解促進健康生活的方法與資源規範 | 健體 | 1a-III-3 |
|  |  |  |
| b.均衡飲食 | 1b-Ⅲ-1描述生活行為對個人與群體健康的影響  1b-Ⅲ-2 理解健康飲食技能和生活技能對健康維護的重要性。  1b-Ⅲ-3 認識健康飲食技能和生活技能的基本步驟。  1b-Ⅲ-4對照生活情境的健康飲食需求，尋求適用的健康飲食技能和生活技能。 | 健體  健體  健體  健體 | 1a-Ⅲ-2  1b-Ⅲ-1  1b-Ⅲ-2  1b-Ⅲ-3 |
| c.食品安全與衛生 | 1c-Ⅲ-1瞭解健康自主管理的原則方法。 | 健體 | 1b-Ⅲ-4 |
| d.料理教育 |  |  |  |
| e.作物栽培 |  |  |  |
| f.漁牧養殖 |  |  |  |
| g.產銷 |  |  |  |
| h.在地文化 |  |  |  |
| i.飲食文化 |  |  |  |
| j.食物品味 |  |  |  |
| k.飲食倫理 |  |  |  |
| l.友善環境 |  |  |  |
| m.空間美學 |  |  |  |
| n.食物美學 |  |  |  |
| 2.情意 | a.營養教育 | 2a-Ⅲ-1關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 | 健體 | 2a-Ⅲ-1 |
| 2a-Ⅲ-2 |  |  |
| b.均衡飲食 | 2b-Ⅲ-1認同健康飲食的生活規範、態度與價值觀  2b-Ⅲ-2願意培養飲食健康促進的生活型態  2b-Ⅲ-3擁有執行健康飲食生活行動的信心與效能感 | 健體  健體  健體 | 2b-Ⅲ-1  2b-Ⅲ-2  2b-Ⅲ-2 |
| c.食品安全與衛生 | 2c-Ⅲ-1覺知飲食問題所造成的健康威脅感與嚴重性  2c-Ⅲ-2體察健康飲食行動的自覺利益與障礙 | 健體  健體 | 2a-Ⅲ-2  2a-Ⅲ-3 |
| d.料理教育 |  |  |  |
| e.作物栽培 |  |  |  |
| f.漁牧養殖 |  |  |  |
| g.產銷 |  |  |  |
| h.在地文化 |  |  |  |
| i.飲食文化 |  |  |  |
| j.食物品味 |  |  |  |
| k.飲食倫理 |  |  |  |
| l.友善環境 |  |  |  |
| m.空間美學 |  |  |  |
| n.食物美學 |  |  |  |
| 3.技能 | a.營養教育 | 3a-Ⅲ-1 |  |  |
| 3a-Ⅲ-2 |  |  |
| b.均衡飲食 | 3b-Ⅲ-1 流暢地操作基礎健康飲食技能。 | 健體 | 3a-Ⅲ-1 |
| c.食品安全與衛生 | 3C-Ⅲ-1 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 | 健體 | 3a-Ⅲ-2 |
| d.料理教育 |  |  |  |
| e.作物栽培 |  |  |  |
| f.漁牧養殖 |  |  |  |
| g.產銷 |  |  |  |
| h.在地文化 |  |  |  |
| i.飲食文化 |  |  |  |
| j.食物品味 |  |  |  |
| k.飲食倫理 |  |  |  |
| l.友善環境 |  |  |  |
| m.空間美學 |  |  |  |
| n.食物美學 |  |  |  |
| 4.行為 | a.營養教育 | 4a-Ⅲ-1 |  |  |
| 4a-Ⅲ-2 |  |  |
| b.均衡飲食 | 4b-Ⅲ-1自我反省與修正促進健康的行動  4b-Ⅲ-2主動地表現促進健康的行動 | 健體  健體 | 4a-Ⅲ-2  4a-Ⅲ-3 |
| c.食品安全與衛生 | 4c-Ⅲ-1運用多元的健康資訊、產品與服務 | 健體 | 4a-Ⅲ-1 |
| d.料理教育 |  |  |  |
| e.作物栽培 |  |  |  |
| f.漁牧養殖 |  |  |  |
| g.產銷 |  |  |  |
| h.在地文化 |  |  |  |
| i.飲食文化 |  |  |  |
| j.食物品味 | 4j-Ⅲ-1公開表達個人對促進健康的觀點與立場  4j-Ⅲ-2使用適切的事證來支持自己健康促進的立場  4j-Ⅲ-3公開提倡促進健康的信念或行為 | 健體  健體  健體 | 4b-Ⅲ-1  4b-Ⅲ-2  4b-Ⅲ-3 |
| k.飲食倫理 |  |  |  |
| l.友善環境 |  |  |  |
| m.空間美學 |  |  |  |
| n.食物美學 |  |  |  |

2.學習內容

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 主題名稱 | 次項目 | 第三學習階段學習內容 | 備註 | |
| 領域 | 領域原代碼 |
| A.  飲食教育 | a.營養教育 | Aa-Ⅲ-1個人的營養需求與熱量攝取消耗 | 健體 | Ea-Ⅲ-1 |
| Aa-Ⅲ-2兒童及青少年飲食問題與健康影響 | 健體 | Ea-Ⅲ-2 |
| Aa-Ⅲ-3每日飲食指南與多元飲食文化 | 健體 | Ea-Ⅲ-3 |
| b.均衡飲食 | Ab-Ⅲ-1食品生產、加工、保存與衛生安全  Ab-Ⅲ-2健康消費資訊來源與媒體影響 | 健體  健體 | Ea-Ⅲ-4  Eb-Ⅲ-1 |
| c.食品安全與衛生 | Ac-Ⅲ-1食品生產、加工、保存與衛生安全  Ac-Ⅲ-2健康消費資訊來源與媒體影響  Ac-Ⅲ-3健康消費經驗與透過合宜管道選擇相關服務與產品 | 健體  健體  健體 | Ea-Ⅲ-4  Eb-Ⅲ-1  Eb-Ⅲ-2 |
| d.料理教育 |  |  |  |
| B.  農事教育 | a.作物栽培 |  |  |  |
| b.漁牧養殖 |  |  |  |
| c.產銷 |  |  |  |
| C.  文化傳承 | a.在地文化 |  |  |  |
| b.飲食文化 |  |  |  |
| D.  飲德食和 | a.食物品味 |  |  |  |
| b.飲食倫理 |  |  |  |
| c.友善環境 |  |  |  |
| E.  飲食美學 | a.空間美學 |  |  |  |
| b.食物美學 |  |  |  |

四、第四學習階段

1.學習表現

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 類別名稱 | 次項目 | 第四學習階段學習表現 | 備註 | |
| 領域 | 課綱原代碼 |
| 1.認知 | a.營養教育 | 1a-Ⅳ-1 |  |  |
| 1a-Ⅳ-2 |  |  |
| b.均衡飲食 |  |  |  |
| c.食品安全與衛生 |  |  |  |
| d.料理教育 |  |  |  |
| e.作物栽培 |  |  |  |
| f.漁牧養殖 |  |  |  |
| g.產銷 |  |  |  |
| h.在地文化 |  |  |  |
| i.飲食文化 |  |  |  |
| j.食物品味 |  |  |  |
| k.飲食倫理 |  |  |  |
| l.友善環境 |  |  |  |
| m.空間美學 |  |  |  |
| n.食物美學 |  |  |  |
| 2.情意 | a.營養教育 | 2a-Ⅳ-1 |  |  |
| 2a-Ⅳ-2 |  |  |
| b.均衡飲食 |  |  |  |
| c.食品安全與衛生 |  |  |  |
| d.料理教育 |  |  |  |
| e.作物栽培 |  |  |  |
| f.漁牧養殖 |  |  |  |
| g.產銷 |  |  |  |
| h.在地文化 |  |  |  |
| i.飲食文化 |  |  |  |
| j.食物品味 |  |  |  |
| k.飲食倫理 |  |  |  |
| l.友善環境 |  |  |  |
| m.空間美學 |  |  |  |
| n.食物美學 |  |  |  |
| 3.技能 | a.營養教育 | 3a-Ⅳ-1 |  |  |
| 3a-Ⅳ-2 |  |  |
| b.均衡飲食 |  |  |  |
| c.食品安全與衛生 |  |  |  |
| d.料理教育 |  |  |  |
| e.作物栽培 |  |  |  |
| f.漁牧養殖 |  |  |  |
| g.產銷 |  |  |  |
| h.在地文化 |  |  |  |
| i.飲食文化 |  |  |  |
| j.食物品味 |  |  |  |
| k.飲食倫理 |  |  |  |
| l.友善環境 |  |  |  |
| m.空間美學 |  |  |  |
| n.食物美學 |  |  |  |
| 4.行為 | a.營養教育 | 4a-Ⅳ-1 |  |  |
| 4a-Ⅳ-2 |  |  |
| b.均衡飲食 |  |  |  |
| c.食品安全與衛生 |  |  |  |
| d.料理教育 |  |  |  |
| e.作物栽培 |  |  |  |
| f.漁牧養殖 |  |  |  |
| g.產銷 |  |  |  |
| h.在地文化 |  |  |  |
| i.飲食文化 |  |  |  |
| j.食物品味 |  |  |  |
| k.飲食倫理 |  |  |  |
| l.友善環境 |  |  |  |
| m.空間美學 |  |  |  |
| n.食物美學 |  |  |  |

2.學習內容

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 主題名稱 | 次項目 | 第四學習階段學習內容 | 備註 | |
| 領域 | 領域原代碼 |
| A.  飲食教育 | a.營養教育 | Aa-Ⅳ-1 |  |  |
| Aa-Ⅳ-2 |  |  |
| b.均衡飲食 |  |  |  |
| c.食品安全與衛生 |  |  |  |
| d.料理教育 |  |  |  |
| B.  農事教育 | a.作物栽培 |  |  |  |
| b.漁牧養殖 |  |  |  |
| c.產銷 |  |  |  |
| C.  文化傳承 | a.在地文化 |  |  |  |
| b.飲食文化 |  |  |  |
| D.  飲德食和 | a.食物品味 |  |  |  |
| b.飲食倫理 |  |  |  |
| c.友善環境 |  |  |  |
| E.  飲食美學 | a.空間美學 |  |  |  |
| b.食物美學 |  |  |  |