

111年度海洋教育「永續海洋」教案設計格式


(一) 基本資料

參加組別	<input type="checkbox"/> 高中組 <input type="checkbox"/> 國中組 <input checked="" type="checkbox"/> 國小組	編號	(由本中心需填寫)
參加子題	<input type="checkbox"/> 海中的教室 <input checked="" type="checkbox"/> 教室中的海	設計者 姓名 (至多3名)	蕭丞堯
教案名稱	肥魚大肉		黃怡蓓
教學領域 (或科目)	彈性課程		武怡君
			李柏甫
教學理念	學生的生活經驗中，很難接觸到活生生的魚，但魚類是均衡飲食中不可或缺的食物，因此希望孩子能學習如何挑選新鮮魚貨及並學習魚的料理方式。		
符合聯合國 永續發展目標	SDGs 14.7 在西元 2030 年以前，提高海洋資源永續使用對 SIDS 與 LDCs 的經濟好處，作法包括永續管理漁撈業、水產養殖業與觀光業。		

(二) 教案概述

教案名稱	肥魚大肉		
實施年級	一至六年級	節數	共 4 節， 160 分鐘。(請以 1 至 4 節課設計)
課程類型 ⁱ	<input checked="" type="checkbox"/> 議題融入式課程 <input type="checkbox"/> 議題主題式課程 <input type="checkbox"/> 議題特色課程	課程實施時間	<input type="checkbox"/> 領域/科目： <input type="checkbox"/> 校訂必修/選修 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程/時間 <input type="checkbox"/> 其它：
學習目標	認識菜攤上常見魚類，並學習魚的烹調方式。 學習海鮮挑選原則		
總綱核心素養 ⁱⁱ	C1 道德實踐與公民意識、C2 人際關係與團隊合作等。		
與課程綱要對應之各領域學習重點 ⁱⁱ			
核心素養	自-E-C1 培養愛護自然、珍愛生命、惜取資源的關懷心與行動力。 自-E-C2 透過探索科學的合作學習，培養與同儕溝通表達、團隊合作及和諧相處的能力。		
學習內容	INc-III-9 不同的環境條件影響生物的種類和分布，以及生物間的食物關係，因而形成不同的生態系。 INd-II-3 生物從出生、成長到死亡有一定的壽命，透過生殖繁衍下一代。		
學習表現	ah-III-2 透過科學探究活動解決一部分生活週遭的問題。 ai-II-3 透過動手實作，享受以成品來表現自己構想的樂趣。 pc-II-1 能專注聆聽同學報告，提出疑問或意見。並能對探究方法、過程或結果，進行檢討。		

與課程綱要對應之海洋教育議題ⁱ

核心素養	海 E13 認識生活中常見的水產品。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。
學習主題	海洋資源與永續。
實質內涵	海 E13 認識生活中常見的水產品。
教學資源	網站： 魚線的盡頭 https://www.youtube.com/watch?v=VJ1wdclFhVc&t=1512s 台灣海鮮選擇指南 https://fishdb.sinica.edu.tw/seafoodguide/
教學架構	

(三) 教學活動設計

學習活動	時間	備註 (請說明評量方式)
學習目標:認識菜攤上常見魚類，並學習魚的烹調方式 學習活動:		
【料理之王】		
1.配合校定課程--大原走讀，各家族學生自行擬定午餐菜單(三菜一湯須包含魚、蛋、肉、蔬菜)，並自行到菜攤挑選食材後返校烹煮。(各家族成員包含一至六年級學生，低年級學生烹煮時之工作以清洗碗盤為主，中年級則以清洗蔬菜食材為主，高年級則負責烹煮食材。)	40分鐘	1. 各家族能合作完成午餐。
2. 各組完成午餐烹煮後，請各家族學生說明午餐每一道菜的料理方式。	40分鐘	
3. 詢問學生，除街上菜攤可購買海鮮，還有哪些方式可以購買海鮮呢?預設學生可回答購物平台、網路、直播等... 再由老師舉例購物平台(湧升海洋 http://www.seafood.com.tw/)可購買那些海鮮。	20分鐘	
4. 由老師介紹 (1)菜攤上常見的魚種類(吳郭魚、午仔魚、黃魚、鱸魚、環切鮭魚、旗魚、鬼頭刀等..) (2)如何分辨新鮮魚貨 (3)魚處理的方式， (4)常見的魚料理方式，並讓學生分享家中餐桌上的魚料理。	20分鐘	2. 能說明如何挑選新鮮魚貨。
【年年有魚】		
1. 利用學生用餐時間，統一播放紀錄片—魚線的鏡頭 https://www.youtube.com/watch?v=VJ1wdclFhVc&t=1512s	20分鐘	1. 能說出3種海鮮挑選原則
2. 請各組從老師所設計的菜單中勾選想要吃的餐點，再由老師講解【海鮮挑選原則】，再讓學生反思對於自己剛剛所點的餐點，是否有要異動?原因為何?	20分鐘	2. 能反思平常喜歡吃的海鮮，是否符合海鮮挑選原則，若無，可以怎麼調整?
備註: 敝校位於鹿野鄉瑞源村，村內僅有小菜攤，菜攤內並沒有向市場中這麼多魚的種類可以挑選，因此結合學生生活，僅以挑選新鮮魚貨為目標。		



大原走讀課程當天的中餐必須由各組自行設計菜單並依照菜單購買食材回來烹煮，請各組設計**三菜一湯**的菜單，其中必須包含魚、蛋、肉及蔬菜~~

菜名				
所需材料及份量				
烹調方式				

溫馨提醒：

落實**零廚餘**，各組所購買的食材及烹煮的食物都必須全部食用完畢。

【如何挑選新鮮的魚】

步驟一、

先檢查外觀，魚身看起來要光亮鮮潤，魚鱗要緊附在魚身上，魚身完整無破損

步驟二、

特別注意一下魚的眼睛，魚眼應該要清亮透明，不混濁，不呈現白色霧狀。

步驟三、

將魚鰓的部分打開來看，顏色應該要是鮮紅色，用手指摸的話會有少許黏液。

步驟四、

用手指輕壓魚身需結實有彈性，輕壓後凹下去的魚身會回復原狀。

步驟五、

用鼻子聞聞看，帶有腥味或異味的魚就不要選購。

【資料來源：<https://blog.icook.tw/posts/100244>】

【台灣海鮮選則指南】

- 臺灣在地生產的海鮮 > 遠道而來的海鮮(耗能)
- 有永續標章或溯源履歷 > 沒有標章或履歷
- 底食原則：買食物鏈底層的小型魚蝦貝類
- 不買食物鏈高層的大型掠食魚(汞等重金屬含量高)
- 不買食物鏈高層的大型掠食魚(汞等重金屬含量高)
- 不買撈捕漁法或養殖過程對環境造成嚴重衝擊的漁獲
- 養殖：以植物性餌料飼養 > 魚粉或下雜魚餌料飼養
- 野撈：常見種(量多) > 稀有種
- 體色：銀白色(洄游性魚類) > 彩色(珊瑚礁魚類)
- 洄游種(種類少、數量多) > 定棲種(種類多、數量少)
- 沙泥棲性(種類少、數量多) > 岩礁棲性(種類多、數量少)

【資料來源：<https://fishdb.sinica.edu.tw/seafoodguide/>】