

114 學年度「學生海洋讀本創新運用方案」徵件計畫 學校及非營利團體組方案構想書

基本資料			
服務學校／單位 (全銜)	臺北市立景美國民中學		
報名組別	☒ 學校組： ☐ 中文 ☐ 英文 ☐ 本土語：__ ☐ 非營利團體組	主要 代表人	林●露
使用讀本	☐ 神祕女孩； ☐ 大海的禮物； ☐ 藍色海洋奇遇記； ☒ 海話嬉遊記（單選）		
方案規劃			
推動目標	1. 以繪本引導學生認識人與海洋的關係，培養環境關懷與永續飲食觀。 2. 結合家政與美術課程，實踐跨領域探究與創作。 3. 建立學生從日常生活出發的食魚（海鮮）教育與責任消費態度。		
推動重點	● 課程結構分為三階段：「家庭紀錄 → 食材學習 → 永續創作」。 ● 以家政課為核心課程，美術課為創意延伸。 ● 市場觀察為選修延伸活動，確保各校皆可順利執行。		
創新亮點	● 將「家庭一週海鮮日記」納入課程，讓學生從生活出發理解海洋永續。 ● 結合家政與美術兩門課的特性，從知識學習到藝術表達皆具素養導向。 ● 課程模組化、彈性化，可於不同學校場域推廣。		
具體實施方式	■ 家政課： - 介紹常見海鮮種類、來源與永續標章。 - 指導學生完成一週家庭海鮮紀錄。 （選修）市場觀察活動，認識食材多樣性與責任消費。 ■ 美術課： - 引導學生以「永續餐桌」為主題進行草圖構思與創作。 - 完成《我的海洋餐桌》作品，於校內展出並進行反思討論。		

實施進程	時間	課程內容	科目
	第 1 週	家政老師發放家庭紀錄表，學生進行一週「我家的海鮮日記」。	家政
	第 2 週	家政課講解海鮮種類、來源與永續標章。	家政
	第 3 週	美術課創作「我的永續餐桌」草圖。	美術
	第 4 週	美術課完成創作與展覽分享。	美術
	延伸	市場觀察或影片觀摩。	家政 (選修)
預期學習效益	● 學生能辨識常見海鮮並理解永續選擇的重要性。 ● 能將生活觀察轉化為藝術創作，表達海洋保育理念。 ● 提升家庭環境覺察與師生跨領域合作經驗。 ● 建立具在地特色且可推廣的永續餐桌教育模組。		

※備註：頁面 A4 直式，字體大小 12，使用標楷體書寫，無限制字數。

114 學年度「學生海洋讀本創新運用方案」徵件計畫 執行成果報告書

基本資料			
服務學校／單位 (全銜)	臺北市立景美國中		
報名組別	☒ 學校組： ☒ 中文 ☐ 英文 ☐ 本土語：_____ ☐ 非營利團體組	主要 代表人	林●露
使用讀本	☐ 神秘女孩； ☐ 大海的禮物； ☐ 藍色海洋奇遇記； ☒ 海話嬉遊記		
方案執行情形			
預期目標 可調整之處	- 原方案計畫中將「市場觀察」列為學生自主延伸活動，但在實際執行中，在課堂時間帶學生走入景美市場實地觀察，更進行了攤商訪問與紀錄。未來可將「社區市場踏查與訪談」調整為預期目標中的核心實踐項目，以深化學生與在地社區及真實生活情境的連結。 - 原先重於海洋知識引導與藝術創作，但實際執行時運用了數位工具，如透過 Wordwall 進行線上闖關遊戲、使用 Padlet 進行線上觀察紀錄與分組報告。未來可將「運用數位工具統整與表達海洋永續資訊」納入預期目標中。 - 原規劃在家政課僅提及海鮮種類與紀錄，但實際上學生進行了「法式紙包魚」的烹飪實作。預期目標可從單純的「培養永續飲食觀」進階調整為「具備實踐永續海鮮料理的行動力」。		
預期創新亮點 展現情形	家庭紀錄與生活出發：學生確實完成了「餐桌上的海洋永續紀錄」學習單，並在札記中寫下對市場觀察的心得，成功將課堂知識延伸至家庭與日常生活中。 跨領域素養導向： 亮點 1：教師透過線上遊戲提升「海洋魚類紅綠燈」內容的趣味性，讓學生學習更投入。另外，帶領學生進行高互動性的攤商訪談，以及實際烹煮法式紙包魚料理，成功讓知識轉化為具體的味覺與生活體驗。 亮點 2：原計畫為以手繪完成作品，但在實際執行時運用了對海洋環境友善的「咖啡版畫」進行創作。在創作上除了融入海洋環保議題外，也讓學生將市場上的觀察納入創作主題，大幅提升了創作的深度與作品質感。 模組化與彈性化：從閱讀《海話嬉遊記》第四章「東港三寶」，到市場踏查、烹飪實作與版畫藝術，呈現出極具彈性的課程模組，各校皆可依據自身條件，彈性選擇執行部分或全部模組		

執行歷程 可再改善之處	• 跨科協同的排課挑戰：市場踏查、攤商訪問、料理烹煮與咖啡版畫的製作，皆需要較長的連貫時間。未來實施時，建議可嘗試與學校行政端協調，將「跨領域協同教學」進行連堂排課，以避免因頻繁調課而導致課程操作與進度過於倉促。 • 市場踏查的先期訪談禮貌宣導：學生於市場觀察時雖老師有先與海鮮攤商進行溝通與知會，但發現學生在實地訪談的基本禮貌與應對上仍有加強空間。建議未來在學生出發前，可先行安排「訪談禮貌與溝通技巧」的行前說明，以提升訪談品質並維護良好的社區互動關係。 • 學科間的成果串聯：家政課的「法式紙包魚」實作或「市場海鮮」觀察，若能與美術課的「咖啡版畫」進行更緊密的主題扣合（例如：設定版畫的創作圖案，必須是學生自己觀察紀錄或親手烹調的那項永續海鮮），將能使跨領域學習的連結更加具體，意義也更為深刻。
推廣時的注意事項	• 硬體設備與場域評估：本課程在推廣至他校時，需提醒評估校的場域與設備。例如：是否具備能讓學生進行油墨印刷的美術教室、能進行爆炒與烹煮的家政教室；以及學校周邊是否有合適且安全的傳統市場可供踏查。若無，可建議替代方案（如參訪生鮮超市或運用線上虛擬市場導覽）。 • 數位載具的準備：課程中使用了臺灣海鮮選擇指南網站、Wordwall 闖關及 Padlet 上傳作業與發表。推廣時需提醒參與學校需具備穩定的無線網路及足夠的學生平板或手機等行動載具。 • 因地制宜的彈性調整：由於運用了「咖啡版畫」與「法式紙包魚」等具門檻的教學活動，推廣時若師資或經費有限，可替換為較簡易的繪畫創作或涼拌/免火烹飪海鮮料理，確保方案的「可複製性」與「易推廣性」。

活動照片簡要說明

◎撰寫說明

1. 下列照片呈現，請依據所提方案進行步驟拆解，並以簡要敘述方式逐一說明各步驟內容。
2. 表格欄位請自行新增減列。
3. 若有正面人像，請加以適當處置，以避免個資問題。



說明：學生閱讀《海話嬉遊記》中的第四章『東港三寶』



說明：老師講解海鮮種類、來源與永續標章。並以[臺灣海鮮選擇指南 Seafood Guide Taiwan]網站資料，介紹「海洋魚類紅綠燈」分類：



說明：學生結合[臺灣海鮮選擇指南]手冊進行線上闖關遊戲

說明：「海洋魚類紅綠燈」wordwall 線上闖關遊戲

一週海鮮紀錄表

日期	海鮮名稱	料理方式	來源(市場/超市/冷凍宅配)	紅綠燈判斷
4/22	蚵仔	蚵仔豆腐薑絲煮成湯	市場	☒ 綠 ☐ 黃 ☐ 紅
4/23	蛤蜊	蛤蜊薑絲煮成湯	市場	☒ 綠 ☐ 黃 ☐ 紅
4/26	鯛魚片	鯛魚片炒蔬菜清蒸	超市	☒ 綠 ☐ 黃 ☐ 紅
4/28	蝦子	蝦子蒜用清蒸	市場	☒ 綠 ☐ 黃 ☐ 紅
5/3	蛤蜊	蛤蜊薑絲煮成湯	市場	☒ 綠 ☐ 黃 ☐ 紅
5/7	秋刀魚	秋刀魚(材料裡沒做)	不知	☐ 綠 ☐ 黃 ☐ 紅

紀錄分析
1 我家最常吃的海鮮是：蛤蜊
2 這些海鮮大多屬於：☒綠燈 ☐黃燈 ☐紅燈

我的海洋行動(請至少勾選一項)
☒ 下次選擇「綠燈海鮮」
☐ 減少購買紅燈海鮮
☒ 詢問家人海鮮來源
☒ 嘗試吃在地魚種

一週海鮮紀錄表

日期	海鮮名稱	料理方式	來源(市場/超市/冷凍宅配)	紅綠燈判斷
4/30	鮭魚	香煎	全聯福利中心	☐ 綠 ☐ 黃 ☐ 紅
4/31	鮭魚	香煎白醬	全聯福利中心	☐ 綠 ☐ 黃 ☐ 紅
4/33	鮭魚	香煎	全聯福利中心	☐ 綠 ☐ 黃 ☐ 紅
4/35	蝦子	清蒸	市場	☐ 綠 ☐ 黃 ☐ 紅
4/36	鮭魚	鹽焗	超市	☐ 綠 ☐ 黃 ☐ 紅
4/31	蚵仔	清湯	超市	☐ 綠 ☐ 黃 ☐ 紅
4/36	蚵仔	清蒸	超市	☐ 綠 ☐ 黃 ☐ 紅

紀錄分析
1 我家最常吃的海鮮是：鮭魚
2 這些海鮮大多屬於：☐綠燈 ☒黃燈 ☐紅燈

我的海洋行動(請至少勾選一項)
☒ 下次選擇「綠燈海鮮」
☐ 減少購買紅燈海鮮
☐ 詢問家人海鮮來源
☒ 嘗試吃在地魚種
☒ 其他：購買前先對照海鮮紅綠燈

說明：學生的「餐桌上的海洋永續紀錄」學習單



說明：學生透過與攤商的訪問得知關於海鮮商品的訊息。



說明：學生透過與攤商的訪問得知關於海鮮商品的訊息。



說明：學生將所觀察到登入於 Padlet 線上軟體

說明：學生將所觀察到市場販售的海鮮種類紀錄在學習單上。

Communication	生活札記 Notes (心博點播站)
鮮的紅綠燈，以後去市場買重不要買到紅燈的海鮮。	漁市場探險。這次的課程是正美老師和家政老師用心準備的。在過程中，我們每一組要問漁攤的老闆兩個問題。透過這次的訪問讓我更了解每個行業的辛苦。也知現在有海鮮的紅綠燈，如果不知道以後去市場買重不要買到紅燈的海鮮。
生活規範 ☐ 熱心助人 ☐ 盡責打掃 ☐ 上課認真 ☐ 上學遲到	

漁市場探險
在這一次的體驗，我知道了許多有關海鮮的事。像是海參通常是从國外進口，而且原本是乾的，是到臺灣才泡開的等等。從這一次的體驗，我想以後我去買的時候會先問原產地再買！
生活規範 ☐ 熱心助人 ☐ 盡責打掃 ☐ 上課認真 ☐ 上學遲到

漁市場探險
漁市場探險：上週五我們班分成6組，展開了「尋找海鮮大作戰」。首先，我們先到了賣生鮮鮭魚為主的老闆這攤，我們開啟親民聊天模式，我們問老闆魚新鮮嗎？老闆說：「就算不新鮮也不會和顧客說，哈哈哈哈。但其實各攤老闆都很辛苦，每天清晨2、3點就要到港口批貨，才能讓我們吃到那麼新鮮的生鮮，真是辛苦了！(那位老闆還跟隔壁老闆生有聲，很好笑。漁市場老闆都很親切)。
生活規範 ☐ 熱心助人 ☐ 盡責打掃 ☐ 上課認真 ☐ 上學遲到

說明：學生於札記中寫下對於市場觀察活動的心得

【戶外學習任務】市場海鮮觀察紀錄單

從市場到餐桌：我看見的海鮮選擇

日期：5/5 組別：6 組員：曾詩瑜、黃淑潔、邱弘平、陳亮合、楊以誠、賴秀瑜

項目	紀錄內容			
攤販種類 (生鮮魚/乾貨/貝類)	生鮮魚貝類	生鮮魚貝類	生鮮魚貝類	生鮮魚貝類
海鮮名稱 (至少3種)	鮑魚、蛤蜊、金目鱈	秋刀魚、紅豆魚	虱目魚(魚丸)	蛤蜊、秋刀魚
是否完成拍照 ☒ / ☐	☒	☒	☒	☒
是否上傳 Padlet ☒ / ☐	☒	☒	☒	☒

訪問紀錄 (可選加分)

如果有機會詢問老闆：

- 老闆海鮮都是從哪裡進貨來(漁市場、漁港)? 通常要幾點去批發?
基隆, 半夜1點多, 豐南, 下午4~5點, 環南市場, 半夜3~4點, 基隆, 半夜12~1點
- 其他: 例如海鮮

觀察與發現

有沒有看到比較特別的海鮮?
海參、金目鱈

我們觀察到有趣的人或事物:
一個賣魚的跟他說「我賣的魚很新鮮, 然後賣菜的去問說: 你要聽他亂講, 最後就吵起來了, 有點還有個阿姨說: 秋刀魚一斤230元。」

七、行動反思 (最重要)

如果下次我要買海鮮, 我會: 先檢查紅綠燈, 再挑選購買!

【戶外學習任務】市場海鮮觀察紀錄單

從市場到餐桌：我看見的海鮮選擇

日期：5/5 組別：6 組員：曾詩瑜、黃淑潔、邱弘平、陳亮合、楊以誠、賴秀瑜

項目	紀錄內容			
攤販種類 (生鮮魚/乾貨/貝類)	生鮮魚貝類	生鮮魚貝類	生鮮魚貝類	生鮮魚貝類
海鮮名稱 (至少3種)	鮑魚、蛤蜊、金目鱈	秋刀魚、紅豆魚	虱目魚(魚丸)	蛤蜊、秋刀魚
是否完成拍照 ☒ / ☐	☒	☒	☒	☒
是否上傳 Padlet ☒ / ☐	☒	☒	☒	☒

訪問紀錄 (可選加分)

如果有機會詢問老闆：

- 老闆海鮮都是從哪裡進貨來(漁市場、漁港)? 通常要幾點去批發?
基隆, 半夜1點多, 豐南, 下午4~5點, 環南市場, 半夜3~4點, 基隆, 半夜12~1點
- 其他: 例如海鮮

觀察與發現

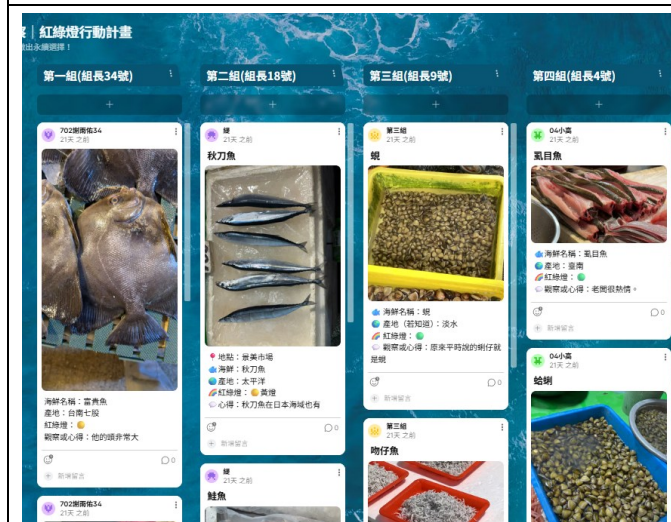
有沒有看到比較特別的海鮮?
海參、金目鱈

我們觀察到有趣的人或事物:
一個賣魚的跟他說「我賣的魚很新鮮, 然後賣菜的去問說: 你要聽他亂講, 最後就吵起來了, 有點還有個阿姨說: 秋刀魚一斤230元。」

七、行動反思 (最重要)

如果下次我要買海鮮, 我會: 先檢查紅綠燈, 再挑選購買!

說明：學生於景美市場所做的觀察紀錄單



說明：各組紀錄於 Padlet 的作業



說明：各組上台說明紀錄於 Padlet 的作業



說明：家政老師指導學生進行法式紙包魚料理



說明：學生仔細為紙包魚搭配食材



說明：學生進行食材的烹煮爆炒



說明：各組完成的法式紙包魚料理進行評比



說明：老師講解咖啡版畫的原理



說明：學生以咖啡描繪圖案



說明：以壓克力封網版



說明：學生以紙膠封版畫邊框



說明：學生將油墨印版在紙上過程



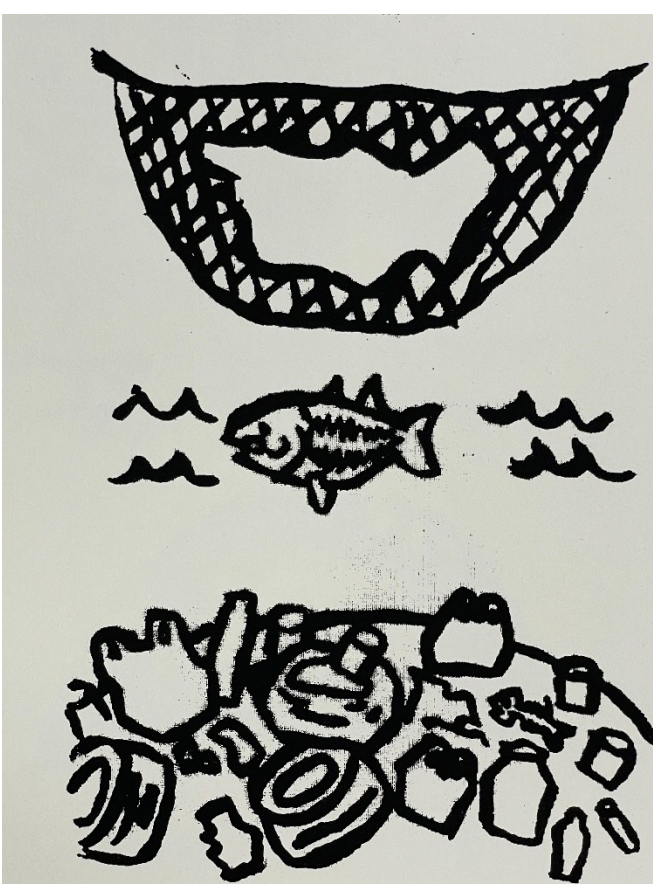
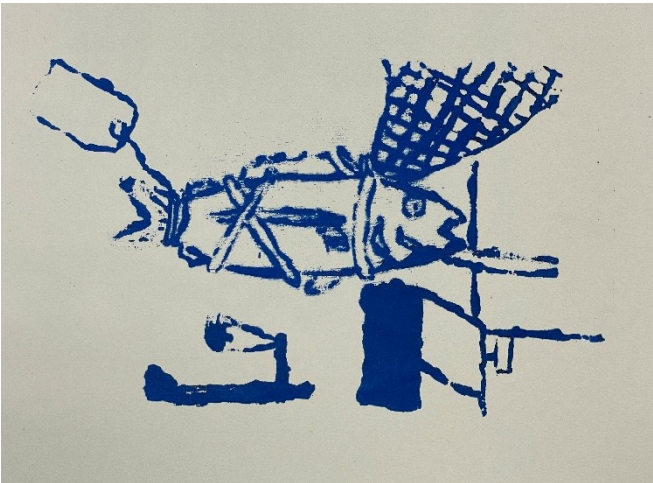
說明：學生印刷版畫過程



說明：學生咖啡版畫作品



說明：學生咖啡版畫作品

	
 說明：學生咖啡版畫作品	 說明：學生咖啡版畫作品

※備註：1.頁面 A4 直式，字體大小 12，使用標楷體書寫。