

綠階/初階海洋教育者培訓課程教案設計

教案名稱	舌尖上的海味	設計者名稱	教師一：崔宏伊	
			教師二：	
			教師三：	
教學對象	<input type="checkbox"/> 幼教(幼兒年齡____) <input type="checkbox"/> 小學 <input checked="" type="checkbox"/> 中學(含高中職) <input type="checkbox"/> 一般民眾 <input type="checkbox"/> 其他_____	教學領域 (科目或名稱)	綜合領域	
教學資源	教學簡報、影片、黑板、紙板、磁鐵、電腦(平板)、網路、臺灣海鮮選擇指南、海鮮甜品等	教學時數	共9節課	
教學理念	1. 以生活中的實例，說明資源永續的重要，如何兼顧資源永續，重新分配海裡的海鮮。 2. 了解挑選永續食用海鮮的方式，鼓勵學生在生活中實踐。 3. 能夠與同儕溝通討論，利用分析訪談的結果，了解漁獲及市場的變化情形，進而能夠珍惜海洋資源。 4. 透過簡單的動手烹飪與家人討論，願意實踐永續食用海鮮的生活方式。 5. 了解餐桌上的海鮮來源，對應時節，選擇當季漁貨海鮮，優先購買本地海鮮。			
教學對象分析	社會領域(地理)在七下有教授臺灣的漁業，學生已具備臺灣漁業的發展特色、問題與轉型等知識。			
十二年國 教 課綱	海洋教育實質內涵		本教案 教學目標	認知： 1. 能認識生活中常見的水產品，並了解本地水域環境與漁法。 2. 能了解挑選永續食用海鮮的方式，做個負責任的消費者。
	海 E4 認識家鄉或鄰近的水域環境與產業。 海 E13 認識生活中常見的水產品。 海 J18 探討人類活動對海洋生態的影響。 海 J19 了解海洋資源之有限性，保護海洋環境。			態度： 1. 能有珍惜海洋資源及愛護海洋生態的情懷。
	領域學習重點			技能： 1. 能與同儕討論完成市場問卷調查內容、訪問調查及統整和分析結果。 2. 能完成一道符合永續原則的海鮮料理。
綜-J-A2 釐清學習目標，探究多元的思考與學習方法，養成自主學習的能力，運用適當的策略，解決生活議題。 綜-J-B2 善用科技、資訊與媒體等資源，並能分析及判斷其適切性，進而有效執行生活中重要事務。 綜-J-C1 探索人與環境的關係，規劃、執行服務學習和戶外學習活動，落實公民關懷並反思環境永續的行動價值。				

學習表現：

家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為。

家 Aa-IV-2 青少年飲食的消費決策與行為。

家 Aa-IV-3 飲食行為與環境永續之關聯、實踐策略及行動。

家 Ca-IV-2 消費管道的分析比較、資源運用與風險評估，以及合宜的消費行為。

學習內容：

2c-IV-1 善用各項資源，妥善計畫與執行個人生活中重要事務。

2c-IV-2 有效蒐集、分析及開發各項資源，做出合宜的決定與運用。

1a-IV-2 展現自己的興趣與多元能力，接納自我，以促進個人成長。

3a-IV-1 覺察人為或自然環境的危險情境，評估並運用最佳處理策略，以保護自己或他人。

行為：

1. 學生透過與家人溝通，能購買在地海鮮，並應用在生活中。

對應教學目標	第1~3節教學活動流程	時間	教學資源	教學評量
<p>認知：</p> <p>1. 能認識生活中常見的水產品，並了解本地水域環境與漁法。</p> <p>2. 能了解挑選永續食用海鮮的方式，做個負責任的消費者。</p>	<p>【主題一：在地海鮮尚青啦! Freshness always matters!】</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 教師提問：</p> <p>(1) 教師準備海鮮甜品(如石花凍或是曼波魚凍)，請同學猜猜這是哪一種海鮮做成的? 教師再提問：「你知道餐桌上的海鮮是怎麼來的嗎?」</p> <p>(2) 播放「吃魚這門課 學習吃有刺的魚」影片 (https://www.youtube.com/watch?v=4iiCZ3ypQh8)，學生看影片後，教師提問對於影片中的介紹有那些令人深刻的印象? 有提到那些漁法?</p> <p>(3) 分組討論完成學習單一(海鮮挑選原則)。</p> <p>2. 教師介紹臺灣海鮮選擇指南網頁 (https://fishdb.sinica.edu.tw/seafodguide/index.html)，並與全班同學共同核對學習單一的答案及說明。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 教師介紹學習單一(臺灣海鮮選擇指南摺頁)</p> <p>2. 學生共同製作海鮮牌卡，每人製作3張。</p> <p>3. 老師發下海鮮指南上的圖卡，示範配對圖文後並剪下後貼上磁鐵。</p> <p>4. 小組內分享自己製作的海鮮牌卡，分別是屬於臺灣海鮮選擇指南中建議食用、斟酌食用、避免食用的其中哪一類?</p> <p>5. Go Fishing Game：老師給指定的海鮮提示，學生分組競賽，查閱海鮮指南並派人來釣正確的海鮮，最快組加分。</p> <p>6. 分類海鮮快手：將海鮮牌卡隨機貼在黑板上，學生分組競賽，將牌卡依照指南的建議，正確分類，秒數最快組加分。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 教師提問：大家知道花蓮在地捕獲的魚有哪些嗎? 常使用的漁法呢? 有去過七星潭嗎?</p> <p>2. 教師介紹洄游吧網頁，並透過網頁 (https://www.fishbar.com.tw/activity/s/migration103)讓學生能更了解在地魚種、漁法(定置漁場)。</p> <p>3. 學生組內共讀網頁，準備接下來的密室逃脫活動。</p> <p>四、延伸活動</p> <p>1. 密室逃脫(Escape Room)：教師請學生回顧這幾節課所學習到的知識，利用 Google 表單製作密室逃脫遊戲，檢視學生學習成效。(附件一)</p> <p>2. 教師總結：透過這個活動，讓我們對於七星潭會有更深的認識，希望下次再到七星潭，可以和家人朋友介紹從這堂課中所得到的資訊，並支持在地魚種。</p>	<p>10分鐘</p> <p>20分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>25分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>8分鐘</p> <p>5分鐘</p> <p>20分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>2分鐘</p>	<p>海鮮甜品</p> <p>影片</p> <p>學習單一</p> <p>網路</p> <p>簡報</p> <p>學習單</p> <p>海鮮牌卡</p> <p>剪刀</p> <p>磁鐵</p> <p>海鮮牌卡</p> <p>釣竿</p> <p>海鮮牌卡</p> <p>網路</p> <p>網路</p> <p>平板或手機</p> <p>影片</p>	<p>能透過五感觀察並口頭回答</p> <p>仔細觀賞影片</p> <p>能夠口頭回答</p> <p>完成學習單</p> <p>同儕討論</p> <p>完成海鮮牌卡製作</p> <p>能說明自己海鮮牌卡的內容及分類</p> <p>能夠找出符合提示的海鮮</p> <p>能夠分類</p> <p>仔細聆聽並</p> <p>能夠口頭回答</p> <p>能仔細聆聽</p> <p>同儕討論</p> <p>學生能在時間內完成問題</p> <p>仔細觀賞影片</p> <p>能夠口頭回答</p>

對應教學目標	第4~7節教學活動流程	時間	教學資源	教學評量
<p>認知：</p> <p>1. 能了解挑選永續食用海鮮的方式，做個負責任的消費者。</p> <p>態度：</p> <p>1. 能有珍惜海洋資源及愛護海洋生態的情懷。</p> <p>技能：</p> <p>1. 能與同儕討論完成市場問卷調查內容、訪問調查及統整和分析結果。</p>	<p>【主題二：三思而後食。Think before you eat!】</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 教師播放「海洋文化或是海鮮文化?」影片 (https://youtu.be/8T3IJPcHrUE)，學生看完影片後，小組討論：你(們)認為臺灣只有海鮮文化而沒有海洋文化嗎?</p> <p>2. 播放「花青年迴游翻轉思維力推食魚教育點亮海洋文化找回漁村生命力」影片 (https://www.youtube.com/watch?v=uthSbhcytg)後提問：如果你和家人在採買海鮮時，會有哪些挑選時的考量呢?那其他的消費者呢?</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 設計問卷：</p> <p>(1)教師先說明本次問卷設計的目的是想了解市場中的消費者對於採買海鮮時，消費習慣和挑選的原則。</p> <p>(2) 教師簡要說明問卷設計原則(學習單三)</p> <p>(3) 教師與全班學生在 padlet 或黑板上以心智圖共同討論如何尋找目標對象及口頭訪問之題目</p> <p>(4) 模擬街訪時的訪談技巧練習(2人一組)</p> <p>(5) 教師彙整各組學生提問單之內容，學生們則利 Canva 網頁(https://www.canva.com/)設計的自己的「海鮮選擇原則小卡」。(學習單一)</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 實地訪察：</p> <p>(1) 教師行前教學生下載 Relive App 及如何使用(10分鐘)</p> <p>(2) 步行學生至學校鄰近的傳統市場進行調查。</p> <p>(2) 學生分組(4人一組，共計7組)輪流進行消費者口頭訪問。(每人訪問一位消費者)並在訪問完成後，給予受訪者自製的海鮮選擇小卡。</p> <p>(3) 一位學生利用 Relive App 紀錄市場問卷調查紀錄。</p> <p>(4) 學生上傳 Relive App 行程記錄至 google classroom。</p> <p>(5) 教師鼓勵學生返家時亦可詢問家人或鄰居中採購煮食經驗人員。</p> <p>四、延伸活動</p> <p>1. 教師引導學生反思這次課程的 F(fact/feel/find/future)，並請各組上台發表演問卷發放的活動中，有何感受?最令人印象深刻的、市調的結果是否符合假設及問卷調查路線照片記錄分享。</p>	<p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>60分鐘</p> <p>30分鐘</p>	<p>影片</p> <p>影片</p> <p>簡報</p> <p>簡報</p> <p>學習單</p> <p>網路</p> <p>平板</p> <p>平板或手機</p> <p>問卷(紙本或線上)</p> <p>簡報</p> <p>投影機</p> <p>電腦</p> <p>海報紙(半開)</p> <p>彩色筆</p>	<p>仔細觀賞影片 能夠口頭回答</p> <p>仔細觀賞影片 能夠口頭回答</p> <p>完成學習單 同儕討論</p> <p>同儕討論 完成線上問卷 能熟悉訪談技巧</p> <p>能分工合作共同完成市調問卷</p> <p>能上台發表並仔細聆聽他人</p>

對應教學目標	第8~9節教學活動流程	時間	教學資源	教學評量
<p>認知： 2. 能了解挑選永續食用海鮮的方式，做個負責任的消費者。</p> <p>態度： 1. 能有珍惜海洋資源及愛護海洋生態的情懷。</p> <p>技能： 1. 能完成一道符合永續原則的海鮮料理。</p> <p>行為： 1. 學生透過與家人溝通，能購買在地海鮮，並應用在生活中。</p>	<p>【主題三：海鮮小食堂。Seafood Cuisine】</p> <p>一、準備活動</p> <p>1. 教師提問： (1)你最喜歡吃的海鮮料理是什麼呢？請畫下來，並分享小組成員這道菜的料理方式和需要的食材。 (2)請查閱臺灣海鮮選擇指南(學習單二)，這道海鮮料理中的主角海鮮是否符合建議食用的永續海鮮的原則呢？</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 海鮮教室 (1)教師請學生依照 ppt 將準備好要烹煮的器具洗淨、擦拭後，排列整齊。 (2)教師介紹本次要烹煮的魚(當季魚類為主)，素食者則以海帶料理。其外觀特徵、生長特性及如何選購鮮度較佳者。 (3)教師說明烹飪時的安全注意事項及各組內分工(學習單五)。 (4)教師說明料理食譜及製作方式(學習單五)。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 上菜囉！鰹魚炒飯(素食：海帶料理) (1)教師分配給各組所需食材及調料。 (2)各組進行料理，教師至各組適時協助。 (3)完成料理後，教師拍攝照片，組內共享美味。 (4)檯面與器具清潔，物品歸位。 (5)學生自評學(習單六)</p> <p>四、延伸活動</p> <p>1.學期末之前與家人共同採買符合生態保育與永續利用的水產品。 2.完成海鮮料理並拍照記錄(從生到熟)，與家人分享烹調心得及請家人給予回饋，繳交作品至 google classroom。 3.返校後上台分享烹飪及心得。</p>	<p>10分鐘</p> <p>30分鐘</p> <p>50分鐘</p> <p>課後時間</p>	<p>A4紙張 彩色筆 學習單</p> <p>ppt 烹飪器具 海鮮食材 學習單四</p> <p>消防安全設施 受傷醫藥 擺放說明</p> <p>烹飪器具 海鮮食材</p> <p>自評表</p> <p>網路 平板或手機</p>	<p>同儕討論</p> <p>能再加深永續海鮮原則</p> <p>仔細聆聽說明及 能夠口頭回答</p> <p>同儕討論 共同分工完成料理及善後工作</p> <p>能對分析自己在這次課程中和他人的表現</p> <p>與家人分享永續海鮮的意義及共同參與。</p>
<p>參考資料</p>	<p>財團法人綠色和平基金會(2021)。永續海鮮選購手冊。出版地點：綠色和平臺北辦公室</p> <p>臺灣漁業資料庫(2021)。臺灣海鮮選擇指南。 https://fishdb.sinica.edu.tw/seafoodguide/</p> <p>洄游吧 Fish bar。https://www.fishbar.com.tw/</p>			

學習單一

一、請觀看影片時，找出以下挑選海鮮的原則

1. _____ 生產的海鮮 > _____ 的海鮮
2. 有 _____ 標章或溯源履歷 > 沒有標章或履歷
3. 底食原則：買食物鏈 _____ 層的小型魚蝦貝類
4. 不買食物鏈 _____ 層的大型掠食魚(汞等重金屬含量高)
5. 不買 _____ 漁法或養殖過程對 _____ 造成嚴重衝擊的漁獲
6. 養殖：以 _____ 性餌料飼養 > _____ 或 _____ 餌料飼養
7. 野撈： _____ 種 > _____ 種
8. 體色： _____ 色(洄游性魚類) > _____ 色(珊瑚礁魚類)
9. _____ 種(種類少、數量多) > _____ 種(種類多、數量少)
10. _____ 泥棲性(種類少、數量多) > _____ 岩棲性(種類多、數量少)

臺灣海鮮選擇指南



Seafood Guide Taiwan

2021.4



許多海洋生物
因為人們過度捕撈，數量劇減
您可以透過海鮮挑選原則
為海洋的未來做出更好的選擇



此版本為下載列印簡版
若要取得完整資訊，請上臺灣魚類資料庫網站
<http://fishdb.sinica.edu.tw/seafoodguide>



建議食用.

- 海菜
- 文蛤 (蛤蜊)
- 台灣蚵 (蚵仔/青蚵)
- 牡蠣 (蚵仔/青蚵)
- 九孔
- 鮑魚
- 鳳螺
- 海蜇皮(水母)
- 櫻花蝦(花蝦仔)
- 鰻管 (透抽/小卷/中卷)
- 臭肚魚(象魚)
- 飛魚 (飛魚)
- 烏尾冬
- 皮刀 (銀眶魚)
- 剥皮魚
- 星雞魚(石鱸/金鰱/刺鰱)
- 台灣鯖魚(花飛/花腹鯖、白腹鯖)
- 竹筴魚(真鯧/巴鯧)
- 四破魚(藍圓鯧)
- 圓花鱸
- 巴隆 (燈仔/粗甲/藍/花燈)
- 正隆 (腳燈/炸彈魚/燈仔魚)
- 白帶魚(白魚/帶魚)
- 紅魷 (杜氏魷)
- 東方齒鱈(燈仔虎)
- 鬼頭刀(飛扁虎)
- 虱目魚
- 台灣鯛(優質化的改良吳郭魚品種)
- 養殖烏魚(烏魚子)
- 養殖淡水魚(香魚、鯉魚、鱈魚)
- 養殖白蝦

資源量尚稱豐富，
食用牠們對環境的
影響較低

避免食用.

- 鯊魚/魚翅(鯊條/沙魚)
- 黃魚(黃花魚/大黃魚)
- 曼波魚(鰻車魚)
- 康氏馬加鰻(土魷)
- 黑魷(黑墨車)
- 野生石斑
- 野生龍蝦(波紋龍蝦、刺繡龍蝦)
- 圓鱧(黑鱧、智利海鱧、刺繡鱧)
- 種礁貝(五爪貝)
- 海馬
- 大法螺
- 夜光錢螺(雙螺、夜光螺)
- 椰子蟹(八爪蟹)
- 野生烏魚/烏魚子
- 紅皮刀(金銀鱈)
- 鰻哥魚(鰻哥/青衣)
- 蝴蝶魚
- 蓋刺魚(神仙)
- 刺尾鯛(粗皮仔/粗吊/剥皮仔)
- 胡椒鯛(打鐵婆/加志)
- 龍占(龍尖)
- 魷鯊(豆腐鯊/大魷鯊)
- 隆頭鰻哥魚
- 龍王鯛(新眉/拿破崙/曲紋香魚)
- 前口蝠鱚(兜鰓魷/魔鬼魚)

牠們已遭過度捕撈，
族群的數量難以恢復
請儘量避免食用

斟酌食用.

- 海蝦(草蝦、沙蝦、斑節蝦等)
- 蝦姑(藍腳蝦/凍屎蝦)
- 赤尾青蝦(赤尾青)
- 三點仔(紅蛋梭子蟹)
- 花蟹(蔴斑蟹)
- 扁賊(花枝/墨魚/目賊)
- 墨魚
- 魷魚
- 海鹽(馬黃海鹽、刺繡)
- 魷仔魚(魷鱈/魷仔魚)
- 沙丁(青鱈仔)
- 肉魚(肉腳魚/刺繡)
- 白鰻(原鰻/正鰻)
- 黑鰻(黑鰻/烏鰻)
- 紅尾圓鰻(紅尾/無斑圓鰻)
- 紅鰻齒鯛(燈仔/鰻鯛/血鯛)
- 紅目鱈(赤目鱈)
- 赤鰻
- 赤翅仔(黃翅鯛)
- 赤筆仔(笛鯛)
- 馬頭魚(馬頭)
- 石狗公
- 牛舌(扁魚)
- 扁花鰻(燈仔魚/油燈)
- 金線魚(金線鱈)
- 大甲鰻(鑽甲)
- 石鯧(厚土鯧/土魷鯛/綠鰻/竹節鰻)
- 鱧魚(日本鰻/白鰻)
- 秋刀魚(飯肉)
- 海鱸
- 旗魚
- 鰩魚(串仔)
- 鱈魚(七星鱈/金目鱈)
- 養殖石斑(羅虎斑/羅漢石斑)
- 養殖千仔(多棘四指馬鮫)
- 養殖黑鯛(黑格)
- 養殖黃金鰻(紅衫)
- 進紅魷、鰻貝、鮑魚
- 進牡蠣
- 進龍蝦
- 進鱈魚(北大西洋鱈/挪威鱈魚)
- 進白帶魚
- 進鱈魚(扁鱈/大比目魚)
- 進鮭魚(挪威鮭魚)

牠們的數量較少，捕撈的漁業管理尚未完善
食用牠們常須特別留意其漁法、漁期及產地



- 1. 國產魚優先**
隨地或破壞地球，從選購在地海鮮開始
- 2. 有標章優先**
優先採購有標章認證或管理良好的漁區
海野標及養殖海鮮
- 3. 中低階優先**
無論野標或養殖，都優先挑選生態中低階物種

內容編修：臺灣魚類資料庫
臺灣海洋保育與漁業永續基金會

附件一 我與七星潭的距離-密室逃脫

第一步：請拿出手機掃描下方 QR CODE，仔細閱讀有關花蓮七星潭在地特色漁法及知識。
限時10分鐘。



第二步：請拿出手機掃描下方 QR CODE，登入密室逃脫遊戲後於限時10分鐘內完成。



1. 設計問題前的準備

這次的調查的目的是...

2. 建立一個假設

這次的調查的假設是...

3. 問題的類型

「開放式」	「封閉式」
	答案標準化
不易於統計	
	分析較容易
不設過多題目	
適合蒐集...	適合蒐集...

4. 具體可以問什麼？

屬性數據	行為數據	態度數據
基本資料	可被記錄的數據	觀感

5. 問問題該注意的事

1. 不要預設立場問問題
2. 不要問太專業的問題
3. 不要一次問兩個行為的問題
4. 選項要獨立且彼此互斥
5. 避免用否定或雙重否定的問題
6. 不要問假設或猜測未來的問題

6. 如何決定問卷順序？

原則是...

7. Summary

想製作一份好的問卷，就從「學會提問」開始！

所以我想問的問題是...(請盡量列舉出來)

參考資料：

The News Lens 關鍵評論：<https://www.thenewslens.com/article/119440>

Survey Cake：<https://www.surveycake.com/zh-tw/help-center/survey/questionnaire-design>

共編問卷

請掃描 QR CODE



「訪談技巧練習指南」

1. 先自我介紹和說明目的：您好，我是宜昌國中八年級的學生 XXX，我今天想請教您一些關於購買海鮮時的一些原則和習慣。這項活動是綜合活動課所需要的任務。可以拜託您留步回答嗎？題目不多，麻煩您了！

2. 訪問時：請各組輪流派人紀錄訪談內容(重點摘要即可)。

3. 問卷做完後：請務必記住禮貌，大聲地感謝對方願意花時間接受訪問，可能的話請邀請對方共同拍照，作為之後 Relive 路線打卡點。

*拍照原則：受訪者1、訪談時的地點1、受訪者採購的海鮮1、受訪者2、訪談時的地點2、受訪者採購的海鮮2、...等(每組訪問至少3~4位)，最後一張是組員的合照。

學習單四

4F 引導反思法的提問重點是 Facts(事實)、Feeling(感受)、Finding(發現)、Future(未來)。

一、事實(問題的實例)

- 利用五章大標題方式來說出整個事件的故事
- 做一個簡短新聞報導，問四個問題，其中包括”什麼?”，”誰?”，”地點在哪?”與”何時?”
- 最讓你印象深刻/最不一樣/最有趣是什麼事?
- 轉捩點是甚麼?或是最重要的時刻是甚麼?
- 接下來發生甚麼事?剛才又發生甚麼事?
- 從不同的角度(例如一個年輕的小孩，你的老闆，一個記者等)來描述這個事件
- 從不同的角度來描述你的角色

二、感受(問題的實例)

- 感受：說出五種你體驗到的感受
- 參與：在哪些地方，你覺得最有參與感，哪些地方最沒有參與感?
- 同理心：你覺得誰跟你有類似/不同的感受?
- 自我控制/自我表達：在哪些點你很有自覺地可以控制/表達你的情緒?
- 象徵/直覺：假如你是個…(例如某件你會在廚房找到的東西)在這個事件中，你會是甚麼?

三、發現(問題的實例)

- 如何? 例如：你的感覺怎麼影響你說的話和做的事?
- 活動前跟活動後，你發現什麼? 例如：有關自己/整個團隊/主題?
- 成果? 例如：你達成你的團隊/個人目標的成效?
- 意見，評論? 例如：你學到最多/少的是什麼?
- 回饋，評價? 例如：讚許別人的哪些優點?
- 連結，相關性? 例如：這個活動有哪些方面與以前的經驗相關?
- 學習過程? 例如：有什麼可以幫助/阻礙你的學習?
- 你有發現什麼嗎? 黃金嗎? 一個訊息? 問題? 解決方法? 活力? 合作?

四、未來(問題的實例)

- 你想做哪些改變/做比較多/少的改變在哪些方面?
- 收穫：這個經驗或許可以怎麼在以後幫助你?
- 選擇：你有看到什麼其他的可能或選擇嗎?
- 改變：你會停止/開始/繼續做什麼?
- 行動計畫：從這個經驗的學習，你想要進一步採取什麼樣的行動? 為什麼? 方式? 時間?
- 預期：有關這個事件的實際效益，你有什麼悲觀和樂觀的預設嗎?
- 先後順序：假如…我會覺得很失望/開心/非常高興。
- 重新覺醒：這個活動讓我在…方面重新喚起了我的注意。

參考資料來源：<https://2blog.ilc.edu.tw/2341/2020/05/03/4f-%E5%BC%95%E5%B0%8E%E6%80%9D%E8%80%83%E6%B3%95/>

學習單五

上菜囉! 鯷魚炒飯(素食: 海帶料理)

Name:

Group:

How To Make A _____

Ingredients (食材及份量)

Instructions (操作步驟)

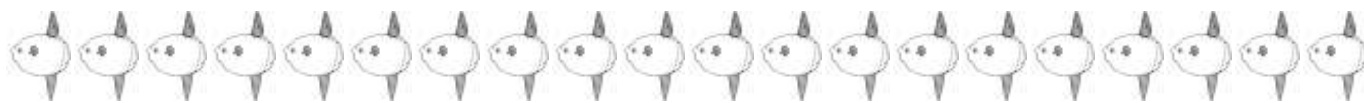
Draw the dish

學習活動評量表

※評量說明：評量方式分為「學生自評」與「老師評量」兩種，以「五等第量表」為標準，學生評量以學習參與度及自我表現為參考，教師則以學生課堂表現及作品作為評量依據

Class: _____ Name: _____ Number: _____

主題	單元名稱	評量項目	自我評量 非常不同意←→非常同意 1 2 3 4 5	教師評量	
海洋議題融入綜合課程家政	在地入尚青	能了解永續海鮮挑選原則。			
		能熟悉海鮮食用時的分類。			
		能了解花蓮在地漁場及特色。			
	三思而後食	能了解本次問卷設計的目的。			
		能提出問題與本次問卷的目的相關。			
		能與小組合作完成個人問卷調查訪問。			
	海鮮小食堂	能與同學分享這次問卷調查的結果與感想。			
		能了遵守烹飪食的安全注意事項。			
		能與其他組員在烹飪料理時分工合作，共同完成海鮮料理。			
		能確實完成清潔工作			
			能珍惜有限的海洋資源，並願意家人分享選擇永續海鮮原則。		
			整體表現(總分)		



從這次課程中，我的感想是：
