

### 綠階/初階海洋教育者培訓課程教案設計

|         |  |                 |             |   |
|---------|--|-----------------|-------------|---|
| 教案名稱    | 從料理認識海洋  | 設計者名稱           | 教師一：楊鈞堯     |   |
|         |  |                 | 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 type="checkbox"/> 中學(含高中職)<br><input checked="" type="checkbox"/> 一般民眾 <input type="checkbox"/> 其他_____ | 教學領域<br>(科目或名稱) | 烹飪實習課       |   |
| 教學資源    | 教學簡報、白板、料理用具、課程問卷  | 教學時數            | 2 小時        |   |
| 教學理念    | <p>臺灣地理環境四面環海，國民日常生活飲食與海洋息息相關，但教案設計者之學生普遍屬於中高齡(40~70 歲)階段，對於日常飲食所接觸之海鮮魚類等相關知識僅止於傳統市場或超市購買，具體飼養、捕撈、保育永續等等相關觀念較為缺乏，設計者相較於單純講述式課程，更希望透過分組合作討論與實際動手做料理的方式讓學生實際了解魚類相關知識與培養簡易料理技能。</p> |                 |             |   |
| 教學對象分析  | <p>設計者之學生多為中高齡階段，對於海洋生態相關先備知識落差較大，惟學生之組成多為家庭主婦，故以料理實作最為貼近學生之日常生活，做為引導最為合適。</p>   |                 |             |   |
| 十二年國教課綱 | 海洋教育實質內涵   |                 | 本教案<br>學習目標 | 認知：<br>1. 能認識且分辨日常飲食常出現之魚類<br><br>技能：<br>1. 能具體與同儕提出討論日常飲食之海鮮魚類<br>2. 能習得簡易海鮮料理技能<br><br>行為：<br>1. 能在課後自家中試作課程所教之料理 |
|         | <b>海洋科學與技術</b><br>➤ 海 E11 認識海洋生物與生態。<br><b>海洋資源與永續</b><br>➤ 海 E13 認識生活中常見的水產品。<br><br>(對象學生並非十二年國教課綱之適用對象)   |                 |             |   |
|         | 領域學習重點   |                 |             |   |
|         | 學習表現：<br>(對象學生並非十二年國教課綱之適用對象)<br><br>學習內容：<br>(對象學生並非十二年國教課綱之適用對象)   |                 |             |   |

| 對應<br>教學目標   | 教學活動流程<br>(數量可自行調整)   | 時間                              | 教學<br>資源                           | 教學<br>評量  |
|--|---|---------------------------------|------------------------------------|---|
| <p>認知</p> <p>1. 能認識且分辨日常飲食常出現之魚類</p> <p>技能</p> <p>1. 能具體與同儕提出討論日常飲食之海鮮魚類</p> | <p>活動一名稱：</p> <p>準備活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 播放教學投影片「各式日常海鮮魚類圖片」</li> <li>2. 教師提問：請問剛剛的圖片中有那些海鮮是你過去曾在「自家餐桌」、「日常外食」、甚至是「外送平台飲食」上出現的？請寫下來。</li> </ol> <p>發展活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學員分組討論</li> <li>2. 教師說明：請學員與同伴互相討論剛剛寫下的答案，並找出其中的共同點和關聯性（例：組員都曾於自家料理過或外食、外送吃過虱目魚），並在海報紙上寫或畫出各組的答案。</li> <li>3. 各組海報展示與學員分享</li> <li>4. 教師說明：從各組的答案中總結歸納某些魚類或海鮮特別常見的原因，並加以說明。</li> </ol>                     | <p>十分鐘</p> <p>四十分鐘</p>          | <p>教學投影片</p> <p>教學投影片、海報紙、彩色筆。</p> | <p>關注投影片內容並能夠撰寫答案。</p> <p>完成討論及海報撰寫製作</p> <p>與各組學員分享各自的海報成果</p> |
| <p>技能</p> <p>2. 能習得簡易海鮮料理技能</p>  | <p>活動二名稱：實體料理課</p> <p>活動說明：本活動選擇學員日常最容易取得之虱目魚和鯛魚作為主要食材發展活動，教師對學員說明選擇該魚種係因依據永續海鮮選擇指南、日常生活購買及料理之難易度多方考量後決定。</p> <p>發展活動：</p> <p>料理實作（紙包烤虱目魚與鯛魚茶泡飯）</p> <p>教師先進行說明並示範後分組操作</p> <p>各組食材清單</p> <p>紙包烤虱目魚：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 虱目魚清肉一份</li> <li>• 洋蔥一顆</li> <li>• 紅蘿蔔一條</li> <li>• 泡發香菇或新鮮蘑菇數顆</li> </ul> <p>鯛魚茶泡飯：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 鯛魚清肉一份</li> <li>• 白飯（各組人數分量）</li> <li>• 切碎海苔少許</li> </ul> | <p>教師操作二十分鐘</p> <p>分組操作四十分鐘</p> | <p>刀具組、砧板、烤箱、電子鍋、烘焙紙、碗盤等料理用具</p>   | <p>能夠分組合作完成兩道簡易料理</p>   |

|                                       |  |            |             |                          |
|---------------------------------------|--|------------|-------------|--------------------------|
| <p>行為：</p> <p>1. 能在課後自家中試作課程所教之料理</p> | <p>附註：操作中途以相機記錄學員們的成果</p> <p>附註：教師及助教隨時在旁注意學生操作情形，必要時給予協助</p> <p>總結活動：</p> <p>學員品嚐各自的料理成果，詢問他們的感想</p> <p>再次說明海洋知識並非艱澀難懂，而是可以藉由料理融入生活中，並邀請學員在家中可以將相同的料理與家人分享。</p> <p>課程最後再次提及永續海鮮選擇以及對海洋環境保護之重要性作為課後總結，另特別呼籲學員關心海洋與永續漁業等等在日常生活飲食中可以同步進行，無須特殊技能或證照人人皆可成為永續海洋保護及延續食魚文化之一員。</p> <p>請學員填寫本次課程教師準備之課程問卷，以利後續課程安排能更加精進。</p> | <p>十分鐘</p> | <p>課程問卷</p> | <p>能清楚分享自己的感想並嘗試在家練習</p> |
|---------------------------------------|--|------------|-------------|--------------------------|