

綠階/初階海洋教育者培訓課程教案設計

教案名稱	我會吃魚	設計者名稱	教師一：李玉卿											
			教師二：											
教學對象	<input type="checkbox"/> 幼教(幼兒年齡____) <input checked="" type="checkbox"/> 小學中年級 <input 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)	健康與體育 自然										
教學資源	學習單、PPT、蒸魚用具及魚、桌遊		教學時數	120分鐘，共3節課										
教學理念	<p>本課程以海洋教育與健康飲食教育為核心，透過介紹台灣海鮮指南、觀察魚類外部形態、認識水產品營養價值及正確食用方式，引導學生建立對海洋資源的珍惜態度與健康飲食習慣。課程設計注重結合理論與生活經驗，鼓勵學生運用感官觀察、健康資訊評估及問題解決能力，養成「慢魚」、「底食」的永續食魚價值觀。希望學生能從認識身邊的食材開始，理解自身選擇對健康、環境和社會的影響，並在日常生活中做出負責任的行動。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">主題</th> <th style="width: 50%;">內涵說明</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>海洋教育</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - 介紹臺灣海鮮指南 - 認識與珍惜海洋資源 </td> </tr> <tr> <td>健康飲食教育</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - 認識水產品的營養價值 - 運用健康資訊評估飲食選擇 - 學習正確食用方式與健康飲食習慣 </td> </tr> <tr> <td>理論與生活經驗結合</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - 透過感官探索(視覺、觸覺等) - 將理論知識應用於日常生活 </td> </tr> <tr> <td>建立價值觀</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> - 了解個人選擇影響健康與環境 - 培養「慢魚」、「底食」等永續飲食價值觀 - 尊重自然環境與社會責任 </td> </tr> </tbody> </table>				主題	內涵說明	海洋教育	<ul style="list-style-type: none"> - 介紹臺灣海鮮指南 - 認識與珍惜海洋資源 	健康飲食教育	<ul style="list-style-type: none"> - 認識水產品的營養價值 - 運用健康資訊評估飲食選擇 - 學習正確食用方式與健康飲食習慣 	理論與生活經驗結合	<ul style="list-style-type: none"> - 透過感官探索(視覺、觸覺等) - 將理論知識應用於日常生活 	建立價值觀	<ul style="list-style-type: none"> - 了解個人選擇影響健康與環境 - 培養「慢魚」、「底食」等永續飲食價值觀 - 尊重自然環境與社會責任
主題	內涵說明													
海洋教育	<ul style="list-style-type: none"> - 介紹臺灣海鮮指南 - 認識與珍惜海洋資源 													
健康飲食教育	<ul style="list-style-type: none"> - 認識水產品的營養價值 - 運用健康資訊評估飲食選擇 - 學習正確食用方式與健康飲食習慣 													
理論與生活經驗結合	<ul style="list-style-type: none"> - 透過感官探索(視覺、觸覺等) - 將理論知識應用於日常生活 													
建立價值觀	<ul style="list-style-type: none"> - 了解個人選擇影響健康與環境 - 培養「慢魚」、「底食」等永續飲食價值觀 - 尊重自然環境與社會責任 													
教學對象分析	領域	已學內容(中年級)	與本課程銜接之處											
	自然	認識常見動物的外部形態(頭、軀幹、肢)	能觀察魚類外部構造(如頭部、魚鱗)並認識不同部位功能											
	自然	初步了解生物分類(魚類、昆蟲、哺乳類等)	能辨識海洋生物的基本特徵，理解海洋生態多樣性											
	自然	透過感官探索觀察事物	運用視覺、觸覺觀察水產品特徵，加深對食材的認識											
	健康與體育	瞭解六大類食物與營養素基本概念	能連結水產品的營養價值，了解健康飲食的重要性											
	健康與體育	使用健康資訊(如食品標示、產品資訊)	能閱讀、評估水產品資訊，向家人提供健康建議											
	健康與體育	學習個人健康管理基本技巧	能評估個人飲食選擇，建立「慢魚」、「底食」的飲食價值觀											

<p>觀察魚的外部形態，認識魚的構造名稱，如：頭、魚鰭。</p> <p>學習食用水產品的方法，如：選擇食用部位、了解原理並運用工具挑魚刺。</p>	<p>第二節活動二名稱：我會吃魚</p> <p>準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備好蒸魚用具，洗好魚，開中小火，開始蒸魚 <p>發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察及介紹魚的構造及特徵 2. 完成魚拼圖 3. 吃魚有學問 <ol style="list-style-type: none"> 1. 魚哪些部位能吃？好吃？怎麼吃？ 2. 分享與討論 4. 魚刺骨構造說明(如附件七) 5. 討論如何吃魚、挑魚刺 6. 食指大動：開始吃魚 <p>綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分享吃魚的體驗 2. 綜整安全吃魚的方法 <p>延伸活動</p> <p>作業：「我會吃魚」學習單(附件四)</p>	<p>5分鐘</p> <p>30分鐘</p> <p>5分鐘</p>	<p>各組需要 卡式爐 炒鍋 蒸架 深盤 台灣鯛魚</p> <p>「我會吃魚」學習單</p>	<p>實作評量</p> <p>認真聽講 回答問題 口頭發表</p> <p>完成學習單</p>
<p>熟悉生活中常見水產品的營養，向家人提供健康資訊、推薦食用。</p> <p>了解個人選擇食用水產品的習慣和影響選擇的因素，培養「慢魚」、「底食」的食魚習慣與價值觀。</p>	<p>第三節活動二名稱：當魚的好朋友</p> <p>準備活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 口頭發表分享「我會吃魚」學習單 2. 複習魚的構造(附件五) <p>發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 魚各部位的用途及營養價值 2. 介紹鯊魚種類及現況(對照「台灣海鮮指南」)，並說明鯊魚在健康海洋中所扮演的角色 3. 進行「搶救鯊魚大作戰」桌遊活動(附件六) <p>綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明永續海洋的概念 <p>延伸活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 向家人推廣及實踐永續海洋的理念及作為 	<p>10分鐘</p> <p>25分鐘</p> <p>5分鐘</p>	<p>「我會吃魚」學習單</p> <p>魚的構造、用途 PPT</p> <p>「搶救鯊魚大作戰」桌遊</p>	<p>完成學習單 口頭發表</p> <p>認真聽講 回答問題 參與桌遊活動</p>

附件1：

的食物紀錄

記錄一週的早、午、晚餐的食物：

班級：

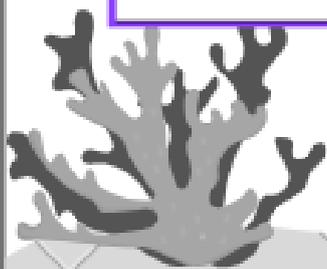
座號：

星期(日期)	早餐	午餐	晚餐
星期 ()			

Name: _____ Date: _____

食用海鮮的種類及次數

名稱	次數	燈號



Canva

食魚知識

巧手挑魚刺，吃魚好簡單

小提醒 有的魚有細刺，吃的時候還是要小心，不要把魚肉混著其他菜飯一起入口，同時要細嚼慢嚥，才能察覺嘴裡是否有魚刺

1 用筷子將魚的胸鰭、背鰭和腹鰭取下

2 **小提醒** 小心這裡也有魚刺！

用筷子自鰓蓋後緣，沿體中線分上下剝開，便可先取用朝上方這一側的背側、腹側與尾部的肉

3 **小提醒** 小心這裡也有魚刺！

上方這一面吃完，一手用筷子夾著魚骨頭，另一手用湯匙稍微壓著魚骨下方的魚肉，就可將骨頭整個拉起來

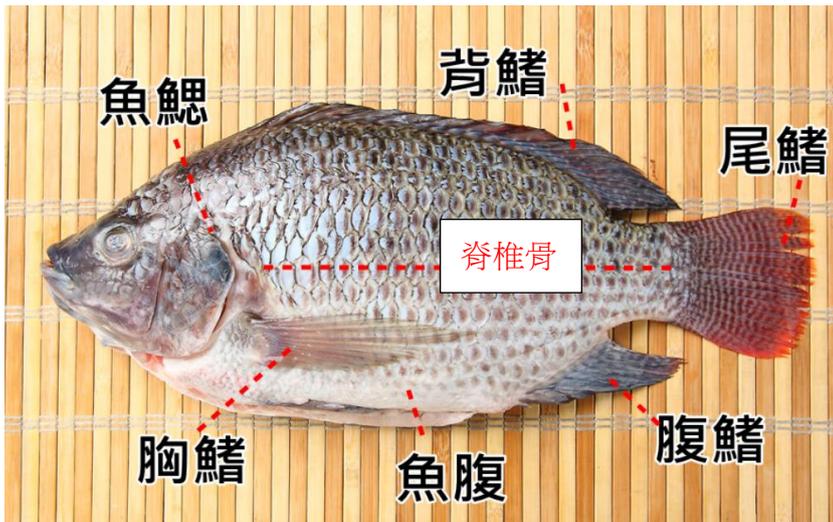
4 這樣就可以繼續吃下方這一側的魚肉，一樣沒有魚刺喔！

我學會了嗎？請圈選

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

附件五

魚的構造 <https://food.ltn.com.tw/article/4259/1>

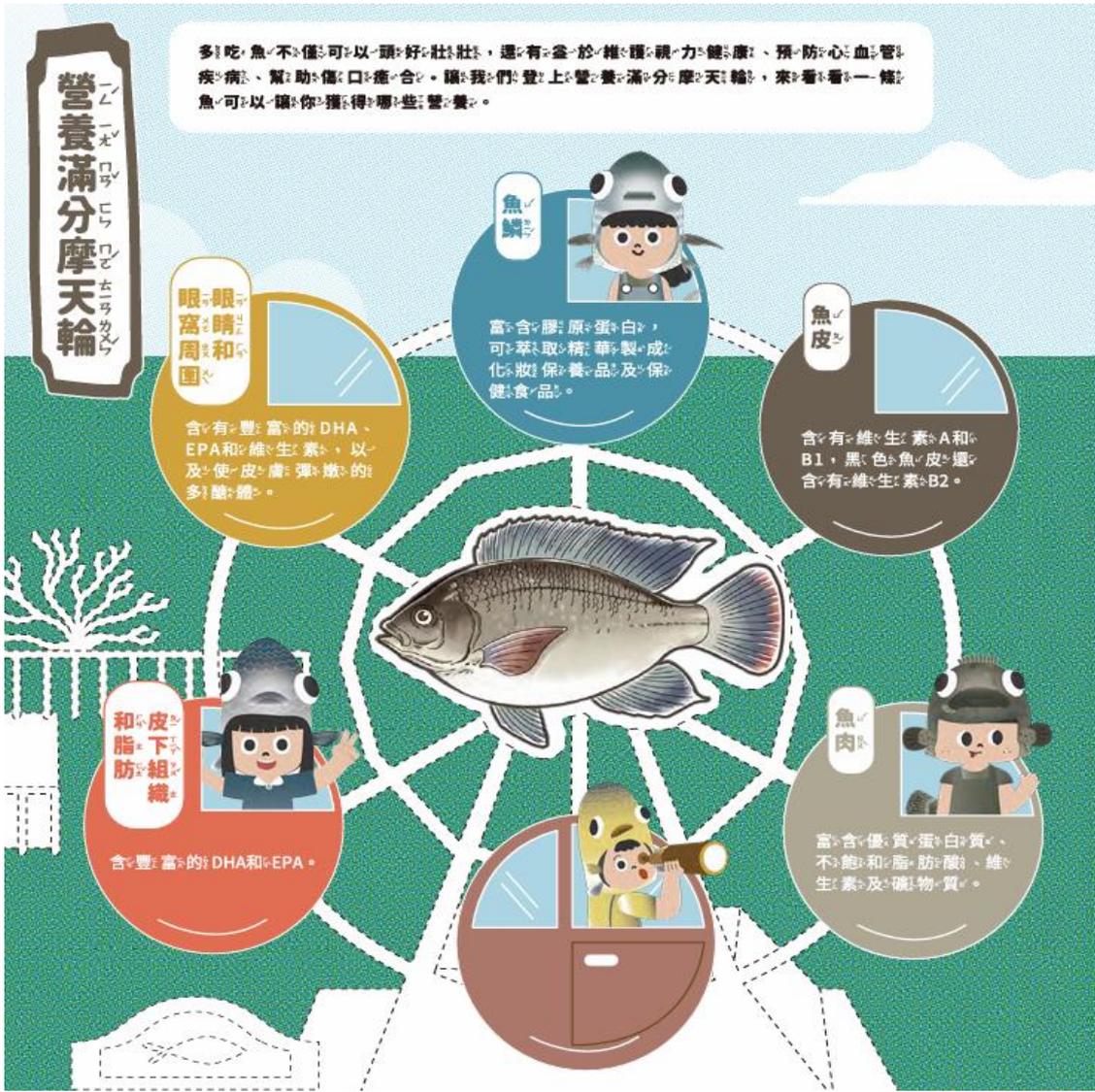


魚骨骼的主要名稱和結構：

- 頭骨(Skull): 包括鰓骨、上頷骨、下頷骨、鰓蓋骨等，是魚的頭部骨骼結構。
- 脊椎骨(Vertebrae): 魚的脊柱，由多個椎骨組成，連接頭部和尾部，是魚的主要支撐結構。
- 肋骨(Ribs): 位於脊椎的兩側，與脊椎相連，保護內臟。
- 鰭條骨(Fin rays): 支撐魚鰭，包括胸鰭、腹鰭、背鰭、臀鰭和尾鰭。
- 魚刺(Bones): 硬骨魚特有的骨骼結構，存在於肌肉中，由硬化的脛骨組成，有時會被稱為骨刺。

魚各部位的營養素及用途(2024食魚文化學習單)

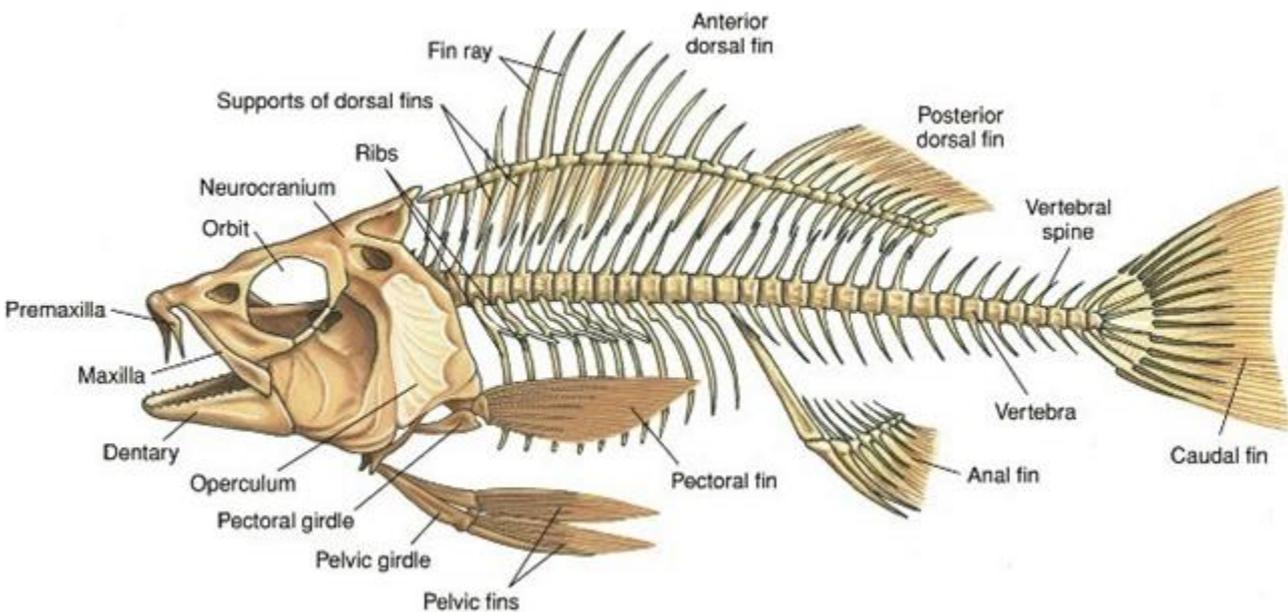
<https://sites.google.com/aquadf.org.tw/fishknowledge/%E9%A3%9F%E9%AD%9A%E6%95%99%E8%82%B2%E6%95%99%E6%9D%90/%E6%AD%B7%E5%B9%B4%E5%AD%B8%E7%BF%92%E5%96%AE>



附件六：搶救鯊魚大作戰桌遊(取自林勝吉老師教案)

附件七

魚骨構造



引自

<https://homeschoolinginchrist.net/2021/10/17/%E6%8F%90%E5%A1%94%E5%88%A9%E5%85%8B%E9%AD%9A-%E5%BE%9E%E9%AD%9A%E8%AE%8A%E4%BA%BA%E7%9A%84%E6%95%91%E6%98%9F/>