

教案名稱	食 × 大 海		設計者名稱	徐佳鈴	
教學對象	■小學 □中學			教學領域	綜合
教學資源	1. 臺灣海鮮選擇指南 https://fishdb.sinica.edu.tw/seafoodguide/ 2. 台灣魚類資料庫 https://fishdb.sinica.edu.tw/chi/seafoodguide.php 3. 電腦、投影機 4. 鮮食撲克牌、海鮮 Bingo 大卡 5. 海鮮煎餅食材、器具			教學時數	2
教學理念	海鮮食物是我們餐桌上常見的餐點，從「臺灣海鮮選擇指南」切入，搭配遊戲、加入烹飪實作讓學生動手作，及品嚐海鮮料理的活動，讓學生了解珍惜海洋資源及永續經營的重要性，以提升學生海洋教育的基本素養。				
教學對象分析	1. 以國小高年級學生為教學對象。 2. 學生較缺乏愛海及知海的概念。 3. 能基於愛護海洋的前提下，正確選擇海鮮食物。 4. 高年級學生已有相當的自理及自我照顧能力，可進行簡易烹飪活動。				
十二年國教課綱	海洋教育實質內涵			本教案學習目標	1. 能知道海鮮食物的分類。 2. 能透過自身經驗，檢視常吃的海鮮是否為綠燈海鮮。 3. 能知道適當挑選海鮮的原則 4. 能覺察愛護海洋的必要性並培養愛海的態度。
	海 E13 認識生活中常見的水產品。 海 E15 認識家鄉常見的 河流與海洋資源，並珍惜自然資源 海 E16 認識家鄉的水域或海洋的汙染、過漁等環境問題				
	領域學習重點				
	核心素養	綜-E-B1 覺察自己的人際溝通方式，學習合宜的互動與溝通技巧，培養同理心，並應用於日常生活 綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。			
	學習表現	2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。			
	學習內容	Ba-II-1 自我表達的適切性。 Ba-II-2 與家人、同儕及師長的互動。 Ba-II-3 人際溝通的態度與技巧。 Bb-II-1 團隊合作的意義與重要性。 Bb-II-3 團體活動的參與態度。			

對應 教學目標	教學活動流程 (數量可自行調整)	時間	教學 資源	教學 評量
	<p>~第一節課開始~</p> <p>【海鮮 Bingo】</p> <p>※課前準備：</p> <p>〈老師〉臺灣海鮮選擇指南、鮮食撲克牌、 海鮮 Bingo 大卡</p> <p>〈學生〉各組準備小白板、白板筆</p>			
能依據自身經驗，與同學互相討論、分享。	<p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 班上學生分成 3 組，請小組討論自己曾吃過的海鮮食物有哪些？ 將各組討論的結果寫在小白板上，並將小白板展示在前面的白板上。 將各組相同的海鮮食物用藍筆圈起來。 統計全班較多學生吃過的海鮮食物是哪些。 	6 分鐘	小白板、白板筆	能踴躍參與小組討論。
能知道海鮮食物的分類。	<p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 透過「臺灣海鮮選擇指南」，讓學生知道海鮮食物的分類。 <ol style="list-style-type: none"> 建議食用(綠燈)：： <p>文蛤、蚵仔、虱目魚、台灣鯛、台灣鯖魚、白帶魚、竹筴魚、鳳螺、養殖白蝦…等。</p> 斟酌食用(黃燈)： <p>鮪魚、鱸魚、白鯧、花蟹、秋刀魚、章魚、魷魚、養殖午仔、養殖石斑、進口龍蝦、鱈魚、鮭魚…等。</p> 避免食用(紅燈)： <p>黃魚、蝴蝶魚、鯊魚、野生烏魚/烏魚子、黑鮪、漫波魚、野生龍蝦、野生石斑…等。</p> 小白板上藍圈較多的是哪種燈號的海鮮食物。 請學生思考 <ol style="list-style-type: none"> 海鮮食物分成這三類的依據是什麼？ 對海洋有什麼好處？ 老師總結海鮮挑選原則和重要性。 <ol style="list-style-type: none"> 常見種(量多)>稀有種 銀白色>有色彩 洄游種>定棲種(前者種類少、數量多) 沙泥棲性>岩礁棲性(後者種類多、數量少) 不買遠道而來的海鮮(耗能) 	22 分鐘	電腦、投影機、臺灣海鮮選擇指南	能認真聆聽並了解海鮮食物的分類。
能覺察愛護海洋的必要性。			小白板	能正確將海鮮食物分類。
能知道適當挑選海鮮的原則。				能說出適當挑選海鮮的原則。

能遵守遊戲規則。	<p>(6)不買大型掠食魚（汞等重金屬含量高）</p> <p>(7)養殖魚>海洋捕撈魚（因野生魚類越來越少）</p> <p>(8)少買養殖的蝦、鮭、鮪（以魚粉或下雜魚為餌料），而選擇吳郭魚、虱目魚等（植物性餌料）</p> <p>5. 海洋資源有限，除了挑選海鮮食材外，愛護海洋還有什麼方法？</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 將老師事先準備的「鮮食撲克牌」發給各組，進行海鮮 Bingo 的活動。</p> <p>(1)各組將鮮食撲克牌先選擇 16 張排放在海鮮 Bingo 的大卡上，一格放一張，剩下的鮮食撲克牌先收起來。</p> <p>(2)請各組猜拳決定抽排順序。</p> <p>(3)活動開始，請抽到 1 號的組別派一人上台從老師的鮮食撲克牌抽出一張，若各組 Bingo 的大卡上有相同的鮮食撲克牌，即把那張拿起來放旁邊，依序請各組派一人上台抽牌。</p> <p>(4)最先將鮮食撲克牌拿掉連成一線的組別，即得勝。</p> <p>四、延伸活動</p> <p>1. 告知學生下一節課即將進行海之味的活動——海鮮煎餅。</p> <p style="text-align: center;">~第一節課結束~</p>	12 分鐘	鮮食撲克牌、海鮮 Bingo 大卡	能遵守海鮮 Bingo 的遊戲規則。能享受海鮮 Bingo 活動的樂趣。
----------	--	-------	-------------------	--------------------------------------

對應 教學目標	教學活動流程 (數量可自行調整)	時間	教學 資源	教學 評量
	<p>~第二節課開始~</p> <p>【海之味】</p> <p>※課前準備：</p> <p>〈老師〉雞蛋、蚵仔、蝦仁丁、中卷丁、蔥末、高麗菜絲、胡蘿蔔絲、胡椒粉、鹽、低筋麵粉、海山醬、平底鍋、鍋鏟、湯匙、鍋具、卡式爐、瓦斯罐、廚房紙巾，並將物品分成3份</p>			
能專心聽老師介紹食材。	<p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師端出剛煎好熱騰騰的海鮮煎餅，讓小朋友聞聞香味，引起學生的興趣。 2. 問學生還記得上一節課有先預告海鮮煎餅需要的材料是哪些嗎？ 3. 將食材一一介紹，讓學生認識。 	5 分鐘	海鮮煎餅食材	能認真聆聽老師介紹食材。
能依照老師的講解步驟完成海鮮煎餅。	<p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分組進行海鮮煎餅製作。 2. 老師依步驟講解示範 <ol style="list-style-type: none"> (1)將中卷丁、蚵仔及蝦仁丁用廚房紙巾將水分吸乾。 (2)將麵粉+蛋+鹽+水/攪拌=麵糊 (提醒學生動作要輕一點，以防麵粉飛揚及溢出) (3)麵糊+胡蘿蔔絲+高麗菜絲+蔥末/攪拌=蔬菜麵糊 (提醒學生動作要輕一點，以免溢出) (4)蔬菜糊+蝦仁+中卷/攪拌，均勻後再加入蚵仔=海鮮麵糊 (因蚵仔易碎，攪拌時動作要輕) (5)開小火，將平底鍋熱鍋，倒入些許的油，微溫時倒入海鮮麵糊，並用鍋鏟塑形 (6)煎約5-8分鐘後，翻面繼續煎。 (7)續煎約5分鐘，熱騰騰的海鮮煎餅即可出鍋。 (8)海鮮煎餅可以選擇+胡椒粉/海山醬享用 	25 分鐘	蚵仔、蝦仁丁、中卷丁、廚房紙巾、雞蛋、低筋麵粉、鹽、水、高麗菜絲、胡蘿蔔絲、蔥末、胡椒粉、海山醬、平底鍋、鍋鏟、湯匙、鍋具、卡式爐、瓦斯罐	<p>能仔細觀看老師示範。</p> <p>能依照步驟進行活動。</p> <p>能留意活動中須注意的事項。</p> <p>能小組互相合作，完成活動。</p>

<p>能享受品嚐海鮮煎餅的樂趣。</p>	<p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 品嚐美味的海鮮煎餅。 2. 請各組與全班分享製作海鮮煎餅的過程中，覺得最困難的步驟或是心得。 3. 回應第一節課，海鮮煎餅中的蝦仁、中卷、蚵仔，是屬於「臺灣海鮮選擇指南」中的哪個類別？ <p>四、延伸活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生完成「海鮮上桌」學習單 假日時，和家人一起製作或享用了哪些海鮮餐點，記錄在海鮮上桌學習單上。 <p style="text-align: center;">~第二節課結束~</p>	<p>10 分鐘</p>	<p>海鮮煎餅</p>	<p>能細細品嚐自製海鮮煎餅的美味。 能踴躍表達自己的感受。</p>
----------------------	--	--------------	-------------	--

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.

海藻
文蛤 (蛤蜊)
台灣蚵
牡蠣 (蚵仔/青蚵)
九孔
鮑魚
扇貝
海蜇皮 (水母)
櫻花蝦 (花蝦仔)
鎖管 (透抽/小卷/中卷)
臭肚魚 (象魚)
飛魚 (飛鰭)
烏尾冬
皮刀 (眼旺魚)
剥皮魚

星雞魚 (石斑/金蘭/倒額)
台灣鯖魚 (花飛/花腹鱈、白腹鱈)
竹筴魚 (真鯮/巴福)
四破魚 (藍圓鯽)
圓花鯉
巴鯉 (煙仔/倒吊/鰻/花煙)
正鯉 (肥瘦/炸彈魚/煙仔魚)
白帶魚 (白魚/帶魚)
紅魷 (杜氏魷)
東方齒鱈 (煙仔虎)
鬼頭刀 (飛烏虎)
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、羅魚、鱸魚)
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.

牠們已遭過度捕撈，
族群的數量難以恢復
請儘量避免食用

鯊魚/魚翅 (鯊條/沙魚)
黃魚 (黃花魚/大黃魚)
曼波魚 (翻車魚)
康氏馬加鰨 (土魷)
黑鮪 (黑豐串)
野生石斑
野生龍蝦 (淡斑龍蝦、雙龍蝦)
圓鱈 (美濃鱈、智利海鱈、南極鱈)
硬殼貝 (五爪貝)
海馬
大法螺
夜光螺 (綠螺、夜光螺)
椰子蟹 (八掛蟹)

野生烏魚/烏魚子
紅皮刀 (金眼鯛)
鰻哥魚 (鰻哥/青衣)
蝴蝶魚
嘉刺魚 (神仙)
刺尾鯛 (粗皮仔/倒吊/剥皮仔)
胡椒鯛 (打鐵鑿/加志)
龍占 (龍尖)
鯨鯊 (豆鯨鯊/大鯨鯊)
隆頭鰻哥魚
龍王鯛 (蘇眉/寧波海/曲紋唇魚)
前口鰻 (虎斑鰻/魔鬼魚)

斟酌食用.

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

海蝦 (草蝦、沙蝦、斑節蝦等)
蝦姑 (藍腳蝦/刺蝦蝦)
赤尾青蝦 (赤尾青)
三點仔 (紅星梭子蟹)
花蟹 (新斑蟹)
烏賊 (花枝/墨魚/目賊)
章魚
魷魚 (馬黃海蜆、刺蜆)
魷仔魚 (魷魚/節仔魚)
沙丁 (青鱗仔)
肉魚 (肉鯽魚/刺鯽)
白鯧 (銀鯧/正鯧)
黑喉 (黑鰻/烏鰻)
紅尾圓鰻 (紅尾/無斑圓鰻)
紅鰻鰻 (鰻仔/鰻鰻/血鰻)
紅目鱈 (赤目鱈)
赤鯮
赤翅仔 (黃鰻)
赤筆仔 (笛鯛)
馬頭魚 (馬頭)
石狗公

牛舌 (鰻魚)
扁花鰻 (煙仔魚/油煙)
金線魚 (金線鱈)
大甲鰻 (鰻甲)
石高 (烏土蛇/土紙鰻/蘇鰻/竹節鰻)
鰻魚 (日本鰻/白鰻)
秋刀魚 (鰵肉)
海鱸
旗魚
鱸魚 (七星鱸/金目鱸)
養殖石斑 (龍虎斑/龍膽石斑)
養殖午仔 (多棘四指馬鮫)
養殖黑鯛 (黑格)
養殖黃金鯛 (紅衫)
進口牡蠣、扇貝、鮑魚
進口紅魷
進口龍蝦
進口鱈魚 (北大西洋鱈/挪威鱈魚)
進口白帶魚
進口鰻魚 (扁鰻/大比目魚)
進口鮭魚 (挪威鮭魚)



吃好魚宣言 三優先

1. 國產魚優先

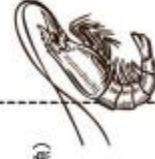
箭能減碳愛地球，從選購在地海鮮開始

2. 有標章優先

優先採購有標章認證或管理良好的沿海
漁野撈及養殖海鮮

3. 中低階優先

無論野撈或養殖，都優先挑選生態中低階物種



內容編修：臺灣魚類資料庫

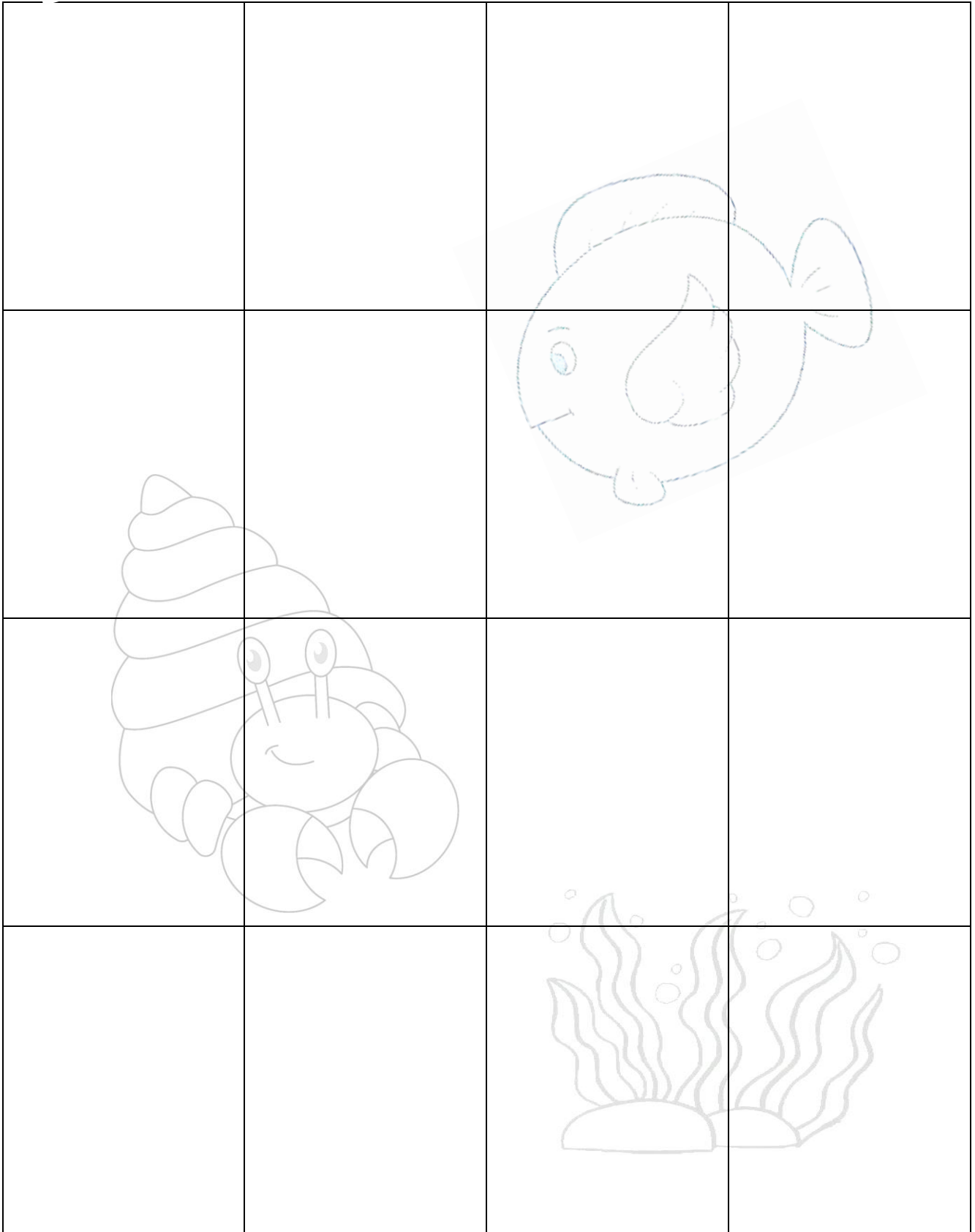
臺灣海洋保育與漁業永續基金會

《鮮食撲克牌》

 <p>文蛤</p>	 <p>蚵仔</p>	 <p>虱目魚</p>	 <p>養殖白蝦</p>
 <p>台灣鯛</p>	 <p>鳳螺</p>	 <p>竹筴魚</p>	 <p>進口龍蝦</p>
 <p>白鯧</p>	 <p>鮭魚</p>	 <p>鱸魚</p>	 <p>章魚</p>
 <p>花蟹</p>	 <p>石斑魚</p>	 <p>黃魚</p>	 <p>烏魚子</p>
 <p>黑鮪</p>	 <p>龍蝦</p>	 <p>蝴蝶魚</p>	 <p>漫波魚</p>

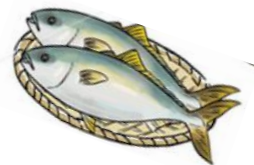


海鮮 Bingo





海鮮上桌



____年____班____號 姓名：_____

____月____日時，我和家人一起製作 / 享用了美味的(海鮮餐點)_____。



裡面包含的海鮮食材有：

1. _____，是屬於_____燈海鮮食物。
2. _____，是屬於_____燈海鮮食物。
3. _____，是屬於_____燈海鮮食物。

我喜歡 / 不喜歡這道餐點，

因為_____。

★小朋友，請把美味的海鮮餐點拍照或畫下來。

