

臺北市海洋教育資源中心

海鮮指南-從吃做起

單元名稱	海鮮指南- 從吃做起	年級	高年級 以上	設計者	戴佑安、陳子良
教材來源	自編	版本	自編教材	時間	180 分鐘 (每堂課 60 分鐘)
融入議題	☐ 海洋休閒 ☒ 海洋社會 ☐ 海洋文化 ☐ 海洋科學 ☒ 海洋資源				
設計理念	我國四面環海，漁業資源非常豐富，但在長年的過漁、大小通吃及生長環境的多重夾擊下，海洋資源逐漸匱乏。為此特地結合中央研究院的海鮮指南設計出紅色、黃色及綠色海鮮料理，並配合魚類介紹讓學生能夠記憶深刻並讓保育從生活中做起。				
學生學習 條件分析	1. 學生有基礎的海洋知識。 2. 學生有下廚經驗。				
教學資源	1. 瓦斯爐 2. 簡報 3. 投影機、電腦設備 4. 炊煮工具 5. 食器 6. 料理講義(剪報) 7. 食材				
海洋教育 實質內涵	海 E4 認識家鄉或鄰近的水域環境與產業。 海 U16 探討海洋生物資源管理策略與永續發展。				
單元目標	1. 綠色海鮮(吳郭魚)認識及料理方式 2. 黃色海鮮(鮭魚)認識及料理方式 3. 紅色海鮮(魷魷魚)認識及料理方式				
教學內涵與歷程					
教學活動			教學資源	時間 (分鐘)	評量
第一堂課					
引起動機			口述	10	用心聆聽
1. 學生領取講義後先行閱讀 2. 老師介紹綠色海鮮					
發展活動			口述、	15	用心聆聽
1. 介紹吳郭魚及其營養價值					

2. 播放吳郭魚料理影片及成長影片 綜合活動	ppt、影片		
1. 示範吳郭魚料理 (酸辣檸檬魚： 材料：吳郭魚一尾、蒜頭 6 粒、青蔥 2 支、檸檬 2 個、糖 2 匙、醬油 4 匙切末後攪拌備用。 作法： 吳郭魚抹點鹽、米酒、去腥，接著起鍋熱油放吳郭魚下去小火慢煎 煎至兩面金黃即可起鍋，在放入材料即可享用) 2. 清涼小菜示範(泰式涼拌洋蔥、青木瓜) 3. 試吃與回饋	欣賞	25	用心聆聽、實際操作、分享回饋
第二堂課			
引起動機			
1. 學生領取講義後先行閱讀 2. 老師介紹黃色海鮮	口述	10	用心聆聽
發展活動			
1. 介紹鮭魚及其營養價值 2. 播放鮭魚料理影片 3. 播放挪威養殖鮭魚影片	口述、 ppt、影片	10	用心聆聽、實際操作、分享回饋
綜合活動			
1. 示範鮭魚料理 (日式鮭魚味噌湯： 材料：鮭魚頭一個切塊、洋蔥一個切絲、味噌 100 ~150 克、青蔥 1 支切蔥花、海帶芽 30 克、鰹魚粉少許 作法： 洋蔥切絲放入滾水煮至出洋蔥味，依序放入味噌鰹魚粉，在放入海帶芽 最後放入鮭魚頭切塊煮滾之後灑上蔥花即可享用) 2. 清涼小菜示範(涼拌梅汁南瓜、薄鹽毛豆莢) 3. 試吃與回饋	欣賞	25	用心聆聽、實際操作、分享回饋
材料：鮭魚頭一個切塊、洋蔥一個切絲、味噌 100 ~150 克、青蔥 1 支切蔥花、海帶芽 30 克、鰹魚粉少許	口述、 ppt、影片		
作法： 洋蔥切絲放入滾水煮至出洋蔥味，依序放入味噌鰹魚粉，在放入海帶芽 最後放入鮭魚頭切塊煮滾之後灑上蔥花即可享用)			
2. 清涼小菜示範(涼拌梅汁南瓜、薄鹽毛豆莢)			
3. 試吃與回饋		10	
第三堂課			
引起動機			
1. 學生領取講義後先行閱讀 2. 老師介紹紅色海鮮		10	用心聆聽、實際操作、分享回饋
發展活動			
1. 介紹魷魚及其營養價值 2. 播放魷魚市場販售影片 3. 探討魷魚與報章新聞比較	口述	15	實際操作
綜合活動			
1. 示範魷魚料理			

