

食魚教育與永續海洋

3 春 飛 魚 春



食魚好文化 負責任的生產與消費

請不要過度索取水產，
也不要多丟垃圾及污染
海洋。



4
飯每個月前
的很好吃

基隆市仁愛國小 葉淑卿 1110706

淑卿學經歷

➤ 國立臺北教育大學社會與區域發展學系
社會學習領域教學碩士班畢

- ➡ 海科館「海洋種子教師」
- ➡ 教育部海洋教育推動小組第4、第6屆委員；臺灣海洋教育中心戶外及海洋教育諮詢與服務小組委員
- ➡ 106年教育部師鐸獎
- ➡ 108年教育部海洋教育推手獎個人獎
- ➡ 109年教育部海洋教育創新教學優質團隊「特優」：基隆市仁愛國小海洋探險隊
- ✿ 編撰《魚取魚求》、《潮間帶探險趣》、《超炫的深海魚》、《食魚好文化》等海洋教育學習素材。



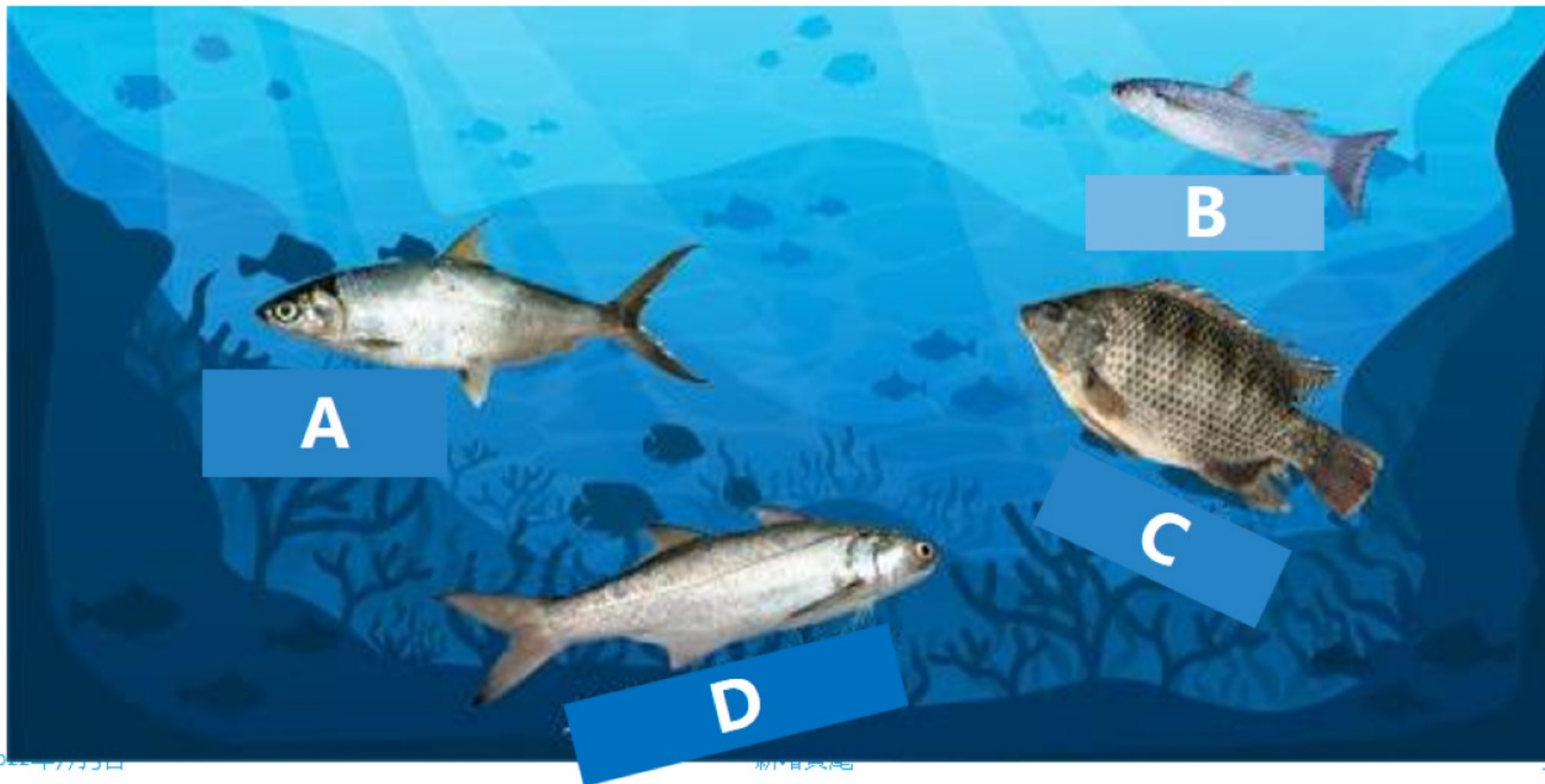
Hello, 海洋【台灣水產明星TOP 10】（海生館活動）

1: 台南最出名的就是他;

2: 上港有名聲, 下港有出名的美味

3: 台灣之光就是我;

4: 送禮不失禮



1.

2.

3.

4.

食魚--結合學習與生活

運用文本
提供基礎知識



善用資源
持續學習

食魚
好文化

博物館
利用教育

家庭教育
生命教育

連結議題
擴展學習



一、海洋小食堂

仁愛國小三年級校訂課程



海洋小食堂--

1. 覺察生活中食用的水產。
2. 了解自然與生物成長的規律。
3. 分析家庭料理與水產的關聯。
4. 分享愛護海洋資源的做法。

飛魚/卵

馬加

紅魷

軟絲

煙仔虎

竹筴魚

花枝

白/花腹鯖

小卷

透抽

白帶魚

赤鯮

大明蝦

胭脂蝦

紅目鱸

盤仔

劍蝦

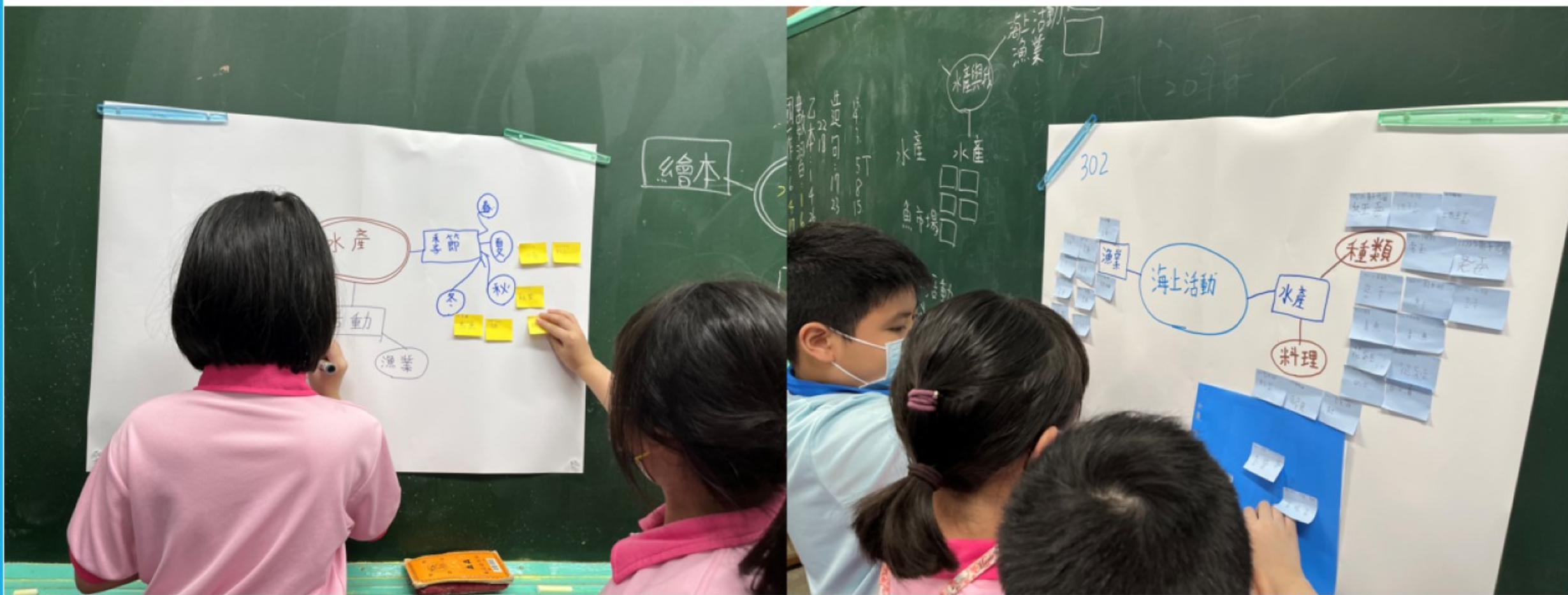
剝皮魚

馬頭

魚市場

文：安江理惠 圖：田中清代 譯：高明美





全班以心智圖整理上課學習內容。

運用博物館資源



認識不同的漁法，以及生物特性與捕魚方法的關聯。



- 1.透過水產廳資源，學習海洋生物特性及我國養殖漁業。
- 2.分析比較不同漁法，了解友善海洋資源的做法。



在岸邊觀察漁船、透過展廳認識早期漁村生活。



親子水產料理SHOW 圓 4

截止日期：6月6日

張貼日期：5月23日 (上次編輯時間：5月24日)

- 1.邀請 家中長輩 教小朋友做一道水產料理。
- 2.先了解這道料理的名稱、使用食材，以及料理步驟。
- 3.約定一起完成料理的時間。
- 4.邀請協助錄影、記錄的人，料理時一邊介紹名稱、水產及料理方式。
- 5.完成學習單，並上傳影片。

23

已繳交

1

已指派



301親子水產料理11105

Google 文件

4 則課程留言

查看作業

親子水產料理SHOW

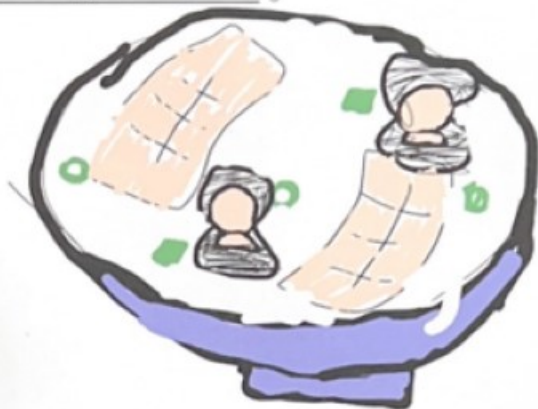
我是 30 3 的 武孟希 (名字), 我想邀請 媽媽 教我做一道水產料理, 這道料理的名稱是: 薑絲蛤蜊鮮魚湯。

一、準備食材:

1. 水產: 蛤蜊、巴沙魚

2. 其他食材: 蔥、薑絲

3. 佐料: 鹽、米酒



二、料理步驟:

1. 將巴沙魚退冰, 蛤蜊吐沙
2. 煮一鍋水, 先放薑絲煮滾
3. 放入巴沙魚, 煮滾後轉小火繼續煮滾。
4. 放入蛤蜊, 大火煮滾, 直到蛤蜊都打開
5. 最後再加入蔥花, 就完成了!



(先訪問合作的家長, 如何料理, 並記下料理步驟, 步驟數量請依照訪問對象說明調整)

三、當我和 媽媽 在料理這道菜時, 我想邀請 媽媽 幫我們錄影、拍照記錄。(因為家裡只有我和媽媽分工合作)

四、我準備在 5 月 29 日和 媽媽 一起完成這道料理。

親子水產料理SHOW

我是 30 2 的 邱翹翹 (名字), 我想邀請 阿嬤 教我做一道水產料理, 這道料理的名稱是: 爆香九層塔炒蛤蜊。

一、準備食材:

1. 水產: 蛤蜊

2. 其他食材: 九層塔、大蒜、薑絲

3. 佐料: 米酒

二、料理步驟:

1. 將買回來的蛤蜊吐沙(放少許的鹽巴), 過段時間之後再進行清洗。
2. 先後放入大蒜、薑絲、蛤蜊、米酒。
3. 將鍋子蓋上讓它悶一下, 大約1-2分鐘後將鍋子打開。
4. 再將九層塔放進去鍋子內左右炒幾下, 直到看見蛤蜊都打開了, 就起鍋完成了。

.....

(先訪問合作的家長, 如何料理, 並記下料理步驟, 步驟數量請依照訪問對象說明調整)

三、當我和 阿嬤 在料理這道菜時, 我想邀請 媽媽 幫我們錄影、拍照記錄。

四、我準備在 5 月 28 日和 阿嬤 一起完成這道料理。

依季節選擇合適的水產



吃在地水產減低碳足跡

親子水產料理 SHOW

基隆市仁愛國小 葉淑卿

111.05.31





負責任的消費，體現愛海的行為

攝取營養
身體健康

保護海洋
環境與資源

支持在地
漁業發展



仁愛海洋小食堂 素養導向教學學習效益

整合知識、
能力與態度

- 1.認識水產品。
- 2.檢視自己食用水產品的情況。
- 3.培養合宜、善用海洋資源的方式。

情境化、
脈絡化的
學習

- 1.認識基隆在地水產資源。
- 2.覺察海洋資源與家庭及生活的關聯性。

學習歷程、
方法及策略

- 1.探討宣傳四季水產的具體方法。
- 2.製作翻翻書，將「吃在地、當季」的概念推廣到家庭。

實踐力行的
表現

- 1.關懷海洋與資源運用情形。
- 2.和家人共做料理、培養珍惜食物的態度。

二、食魚好文化



課程設計理念：

讓生活在基隆的人們，能珍視、善用大海的資源，並理解海洋的困境，為海洋盡一份心力，在生活中實踐愛護海洋的作為。



照片由蔡馥寧科長提供

課程架構：

單元四

日益減少的海洋資源
搶救海洋資源
聰明吃魚——永續海鮮
從心開始關愛海洋
為永續海洋資源貢獻一己之力

單元一

認識水產品
我的食物紀錄
水產的來源——認識基隆的漁場
基隆的漁港
基隆常見的漁具和漁法

永續
海洋

大海
珍寶

食魚
好文化

基隆
美食

四季
水產

單元三

住家附近市場的魚 / 水產
水產特搜——崁仔頂漁市、仁愛／博愛市場
探索漁村風貌——八斗子漁村
跟著水產美食走——基隆廟口夜市
基隆特色海鮮——市民小吃、創意食品

單元二

基隆四季水產
基隆漁業文化推廣
認識頭足類
吃魚的好處
挑選新鮮的魚



認識大海的寶物



找一找菜單裡的「水產」：

鹽焗油雞

100

蝦仁豆腐

100

牛小排

100

芋頭條

100

花枝排

100

五味軟時

麻婆豆腐

炒冬粉

炒蛤蠣

100

鮮魚湯

100

喜相逢

客家小炒

蒜泥白肉

炒時蔬

薑絲大腸

炒板條

100

100

100



<https://www.ytower.com.tw/recipe/iframe-recipe.asp?seq=B01-1010>



<https://www.ytower.com.tw/recipe/iframe-recipe.asp?seq=B04-0641>

我的食物紀錄

學生記錄早、中、晚餐各吃了什麼？

✱ 將水產品或是含有水產品成分的食物或食品圈起來。

✱ 一週當中，食用水產相關食物/食品的比率約為：____%。

✱ 常吃的水產品：_____。

✱ 喜歡吃的水產品：_____。

我的食物紀錄

1. 記錄一週的早、午、晚餐的食物：

星期(日期)	早餐	午餐	晚餐
星期一()			
星期二()			
星期三()			
星期四()			
星期五()			
星期六()			
星期日()			

2. 找一找，將水產品或是含有水產品成分的食物或食品圈起來。

3. 一週當中，我食用水產相關食物/食品的比率大概是：____%。

4. 我常吃的水產品是：_____。

5. 我喜歡吃的水產品是：_____。

季節與食物



<https://www.foodnext.net/news/newsnow/paper/5739601159>



https://fae.coa.gov.tw/food_item.php?type=ASo1&id=137

現在盛產哪些水果？



是什麼水產？

<https://kmweb.coa.gov.tw/subject/subject.php?id=26480>

什麼季節最好吃？



<https://www.hug.com.tw/product/detail/dvqyaya4eauq>

基隆四季水產

春

3-5月



飛魚/卵



劍蝦



大目鱸



白腹鱸



網脂蝦

冬

12-2月

大明蝦



花枝



馬頭魚



赤鯮



日本馬加鱈 (馬加魚)

夏

6-8月

花鰻鱺



小卷



竹筴魚 (真鱈)



白帶魚



秋

9-11月

黃金蟹



剝皮魚



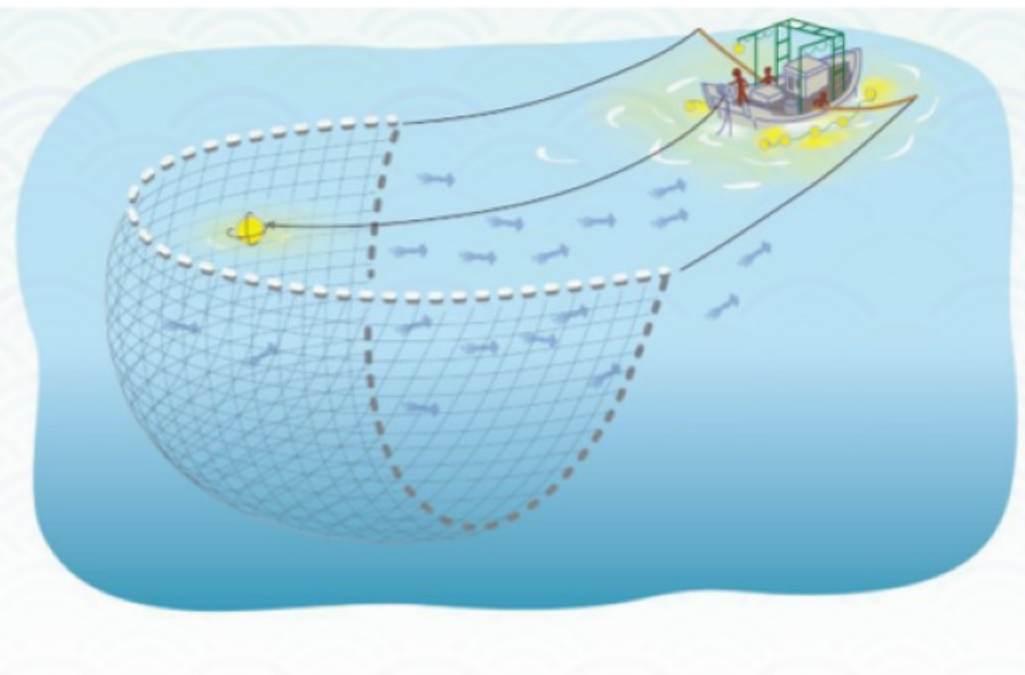
萊氏擬烏賊 (軟絲)



齒鱈 (煙仔虎)



基隆常見的漁具、漁法^A



棒受網屬於燈火漁業，基隆常可見到夜間海上盞盞燈火，多為捕撈鎖管的棒受網漁船。作業時，漁夫先利用集魚燈吸引小魚小蝦，引誘周遭鎖管接近，再用燈光誘導鎖管進入網袋中。此漁業主要捕撈海洋表層、中層洄游性具有趨光性的生物，包括鯖、鎖管等。

基隆海域主要捕撈魚種：鎖管



照片由蔡馥寧科長提供

三 住家附近市場的魚 / 水產

〔尋魚趣小任務〕

請家人帶你到附近可以買到魚的地方進行觀察與記錄，並完成學習單「住家附近市場的魚/水產」。

〔表〕踏查作業活動紀錄

一、日期：_____

二、陪同者：_____

三、地點/市場名稱：_____



水產特搜 炭仔頂魚市與仁愛／博愛市場

炭仔頂魚市 / 位置：基隆市仁愛區孝一路

炭仔頂是清領時期就有的魚市場，日治時期時漁民以搖櫓的小船停靠在旭川運河旁的魚行卸貨、進行買賣。目前炭仔頂聚集多家魚行，凌晨開市，是魚貨專業批發市場，當季新鮮肥美的漁獲在這裡都能找到。

仁愛／博愛市場 / 位置：基隆市仁愛區愛三路、仁四路

在愛三路與仁四路交叉口，一邊是仁愛市場，一邊是博愛市場，一樓主要為生鮮蔬果魚肉攤商，二樓則有許多美食、小吃。據說仁愛、博愛市場在日治時期就以「博愛團」的市集型態營業，是基隆市歷史悠久的傳統市場，96年度獲選為經濟部商業司示範市場。



天還未亮就熱鬧滾滾的炭仔頂魚市。
找找看，左邊照片裡的羅手在哪裡？



賣魚專家——羅手

「羅手」是魚貨拍賣員，能依據漁獲的大小、新鮮度等分類叫賣，叫賣時的聲音饒富韻律，被稱為魚市場的「饒舌歌手」。



聰明吃魚——永續海鮮

一.選擇鮮度好的水產品

鮮度好代表牠們在上餐桌前有受到尊重的對待，珍惜食物與妥善利用是最基本的永續。

二.選當季、吃當地

選擇當地當季水產品，除了肥美鮮甜且價格經濟實惠，還能避開非法走私或過期的冷凍貨，符合低碳足跡更環保。

三.不吃珊瑚礁魚

珊瑚礁魚是身上有斑點或花紋，以及黃、綠、藍、白兩種以上顏色組合的魚類，如：隆頭魚、蝶魚、鸚哥魚等。

聰明吃魚——永續海鮮

四.優先選擇小型魚、成熟期短的魚種

像鯖魚、沙丁魚等，魚群成熟期短，可以很快恢復族群的數量。

五.優先選擇底層水產

選擇吃食物鏈底層的水產，
如：文蛤、小卷。

☺吃魚懂魚的入門知識庫
海鮮指南

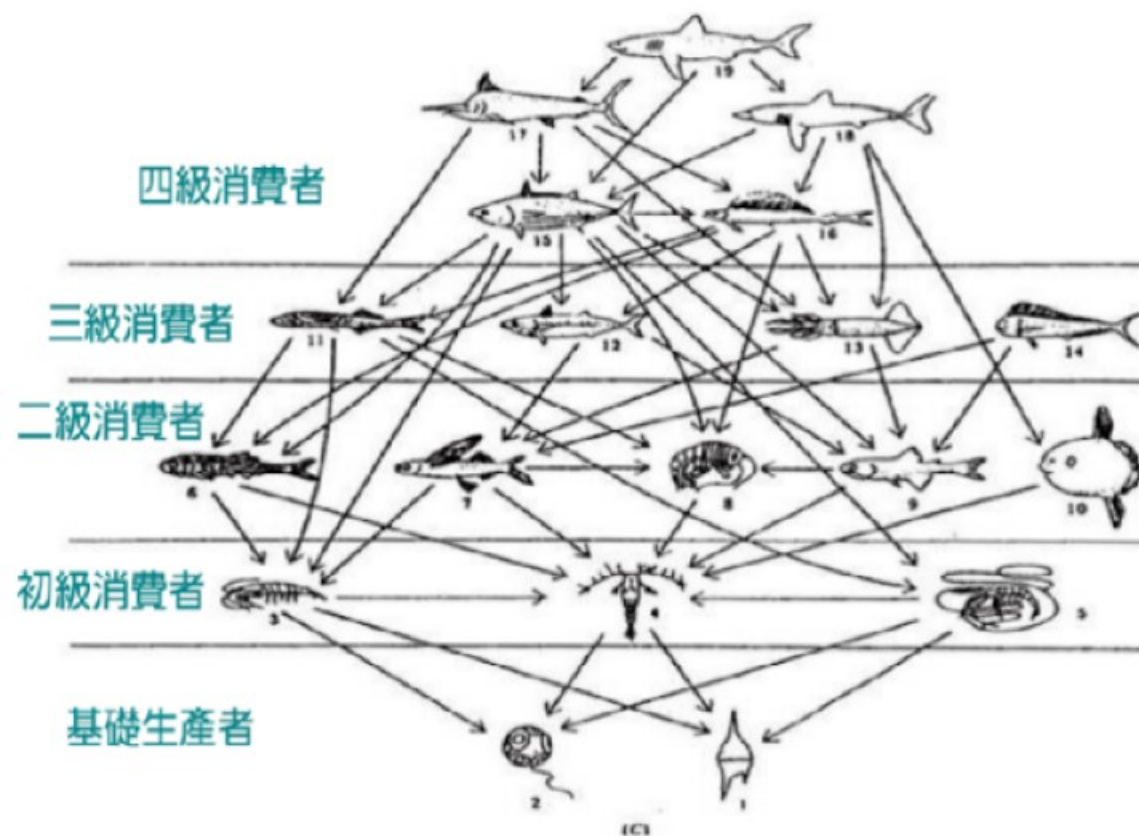


圖 3-3-1 食物鏈金字塔 (資料來源：邵廣昭)

大家為永續海洋資源貢獻一己之力



攝取營養
身體健康

保護海洋
環境與資源

支持在地
漁業發展

小朋友永續運用海洋資源的辦法：

- 1.發揮「海洋管家」的精神，主動告知家人、朋友選擇水產品的原則。
- 2.宣導選擇本港當季漁獲的做法。
- 3.主動關心海洋或漁業相關議題、參與基隆漁業相關活動。
- 4.將保護海洋當成自己的責任。

學生學習摺頁1



- 01 飛魚 / 卵
- 02 筒鮐 (鱸仔虎)
- 03 小卷
- 04 劉皮魚
- 05 日本馬加鰺 (馬加魚)
- 06 麒麟蝦
- 07 劍蝦
- 08 馬頭魚
- 09 赤鯨
- 10 大明蝦
- 11 黃金蟹
- 12 萊氏擬鰻 (鰻鱺)
- 13 白腹鯖魚
- 14 大目魷
- 15 白帶魚

這是什麼漁產呢？
看起來很好吃喔～
來猜猜吧……

01

02

06

07

09

12

13

03

05

04

08

10

11

14

15

(答案在右上)

學生學習摺頁²

Let's Go! 探索基隆食魚文化



起點

遊戲開始之前

1. 找到兩、三個遊戲夥伴。
2. 準備一個骰子和代表玩家個人的小物，如：小公仔、橡皮擦、筆蓋等。
3. 決定玩家輪流順序。
4. 從起點開始，玩家輪流擲骰子、走到定格後，大聲唸出題目並作答，答對者往前走2格；答錯者倒退1格，最先抵達終點的人獲勝。

終點

餵食、剩下太多食物
倒退3格

向家人宣傳選擇水產品的原則
前進3格

Q4
請說出任一種挑選新鮮水產品的好方法。



Q13
請說出這張圖片漁法的名稱。

不小心把漁網掉進海裡
倒退3格

Q14
請說出一種政府保護漁業資源的做法。

Q15
請說出水產品的名稱及盛產的季節。



Q16
請說出一項吃水產品的好處。
(答對前進3格)

Q17
魚丸、古古拉、天婦羅是用什麼東西做成的？

漁網破了
暫停一次

Q18
在八斗子漁村特有的小型魚貨加工場，叫什麼名稱？
(答對前進3格)

Q19
在魚市場裡叫賣漁獲，又被稱為魚市場餵西歌手的職業是什麼？

無法辨識當季的漁獲
倒退2格

Q20
請說出兩項海洋生物面臨的危機。

Q21
請說出為了永續海產，選擇水產品時要注意的原則。

關心海洋及水產的相關議題
前進3格

Q22
請問魷管、透抽、花枝、章魚中，哪兩種是同一種生物？

Q23
請說出要保護海洋的方法。

Q7
請說出三種可以在基隆廟口吃到的水產美食。



Q8
通常我們所說的魷管的幼體叫做什麼？

Q9
基隆有名的樟葉網漁法，是依據何種生物的什麼特性而發展的？

Q10
請說出「不吃珊瑚礁魚」的任一理由。

Q11
請說出水產品的名稱及盛產的季節。



Q12
請說出自己喜歡吃的一種水產菜餚名稱。
(答對前進3格)



Q5
請說出水產品的名稱及盛產的季節。
(答對前進3格)



Q6
請說出一項基隆市推出的漁業文化體驗活動。



到廟口不吃天婦羅
暫停一次

Q3
請說出水產品的名稱及盛產的季節。



Q2
請說出任三種水產品種類的名稱。
(答對前進3格)

Q1
請說出基隆任兩個漁港的名稱。



三、結合議題實施食魚教育

110學年度仁愛國小家庭教育宣導

葉淑卿

110.10.26

家家有海味



《魚市場》

永圻 家

➤ 接下來，是我家大廚師的訪問紀錄：

➤ 大家好，我是 張永圻，就讀於

我家住在 基隆 市 仁愛

我常吃的水產是 象魚、

我最喜歡吃的水產是 象魚

☞ 受訪者：我的 外婆 (稱謂) 簽名：陳美玉

1. 最常煮的水產品：象魚

2. 為什麼常煮這道菜：阿公去釣回來的

3. 常去買水產品的地方：海裡釣的 (例如：仁愛市場、○○超市……)

4. 大廚師最喜歡吃的水產品：馬頭魚

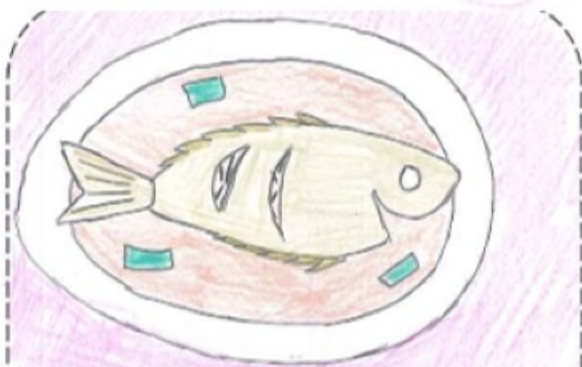
➤ 首先為大家介紹我家最有特色、

1. 水產料理名稱：象魚

2. 水產食材：一條象魚

3. 其他食材：蔥

4. 料理佐料：薑、香油、味精



水產料理 象魚

吳雅琴 家

- 大家好，我是 吳雅琴，就讀於
我家住在 基隆 市 仁愛
我常吃的水產是 蛤蜊
我最喜歡吃的水產是 蝦子

➤ 首先為大家介紹我家最有特色、

1. 水產料理名稱：檸檬魚
2. 水產食材：鱸魚
3. 其他食材：檸檬魚
4. 料理佐料：蒜頭、辣椒、香菜



水產料理 檸檬魚

➤ 接下來，是我家大廚師的訪問紀錄：

👉 受訪者：我的 阿姨 (稱謂) 簽名：吳金燕

1. 最常煮的水產品：蛤蜊
2. 為什麼常煮這道菜：簡單好煮
3. 常去買水產品的地方：全聯福利中心 (例如：仁愛市場、○○超市……)
4. 大廚師最喜歡吃的水產品：蝦子、蛤蜊

我要對辛苦準備餐點的家人說：



《我的媽媽真麻煩》



《奶奶來了》

四、《魚兒辨辨辨》 寓教於樂

(一)認識魚的特徵



(四)遊戲式評量

- 1.送魚兒回家
- 2.魚兒辨辨辨桌遊

(三)推測魚類外型、
體色與棲地的關係

(二)觀察魚類的身體構造

送魚兒回家--不同棲所的魚類

魚類體色與棲所環境的關係



魚類為適應不同生活環境，例如：大洋區、珊瑚礁區、深海區，牠們的顏色、體型和構造也會不同。



送魚兒回家

大洋海域



珊瑚礁海域





魚兒 辨辨辨





網站導覽 | 網站版權宣言 | 國立海生館網站 | ENGLISH

臺灣海鮮選擇指南.

[首頁](#) [關於](#) [原則](#) [指南](#) [Q&A](#) [延伸閱讀](#)

臺灣海鮮選擇指南 Seafood Guide Taiwan

ENTER



<https://fishdb.sinica.edu.tw/seafoodguide/>

珍愛海洋資源 負責任的消費

實踐

認知

體驗

意識

轉變

