

「2021 台灣優良農產品-水產品優良教案徵選活動」報名基本資料及教案

| 水產品教案 |   |    |            |
|-------|---|----|------------|
| 教案名稱  | 水產品知多少  |    |            |
| 適用年級  | 六年級   | 節數 | 6 節/240 分鐘 |
| 主要領域  | <input type="checkbox"/> 本國語文(含鄉土語言) <input type="checkbox"/> 外國語文 <input type="checkbox"/> 數學<br><input type="checkbox"/> 社會(品德教育) <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 資訊/科技<br><input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 綜合活動(含學生公民素養) <input type="checkbox"/> 藝術與人文<br><input type="checkbox"/> 公民 <input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 物理 <input type="checkbox"/> 化學 <input type="checkbox"/> 地球科學<br><input type="checkbox"/> 其他：_____ (請自行填入) |    |            |
| 次要領域  | <input type="checkbox"/> 本國語文(含鄉土語言) <input type="checkbox"/> 外國語文 <input type="checkbox"/> 數學<br><input type="checkbox"/> 社會(品德教育) <input type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 資訊/科技<br><input checked="" type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 綜合活動(含學生公民素養) <input type="checkbox"/> 藝術與人文<br><input type="checkbox"/> 公民 <input type="checkbox"/> 歷史 <input type="checkbox"/> 地理 <input type="checkbox"/> 生物 <input type="checkbox"/> 物理 <input type="checkbox"/> 化學 <input type="checkbox"/> 地球科學<br><input type="checkbox"/> 其他：_____ (請自行填入) |    |            |
| 設計理念  | <p>「農產品」是生活中大家所熟悉的，但「水產品」並非學生所聽過的，因此想藉由此課程設計，讓學生了解「水產品」，並進而理解水產品的營養價值及其與人體健康的關係，來實踐健康生活的習慣。除此之外，更是要建立生態保育與環境永續的觀念，培養學生愛護自然、珍惜資源的行動力。</p> <p>課程設計了三個活動：活動一是從「農產品」到「水產品」，由農產品帶到水產品，讓學生認識水產品，以及發現與正確標出營養午餐菜單中的水產品；活動二是「水產中的良品」，藉著 CAS 水產品文宣，讓學生區分水產品種類、分辨水產品的特色，以及指出選購水產品的方法，再由水產品的特色來建立水產品質安全的觀念，以及保護水產生物生存環境的生態保育與環境永續的觀念；活動三是「水產品」知多少，就水產品的特性、營養成分、水產食品與人體健康關係，培養學生身體保健的習慣。</p>   |    |            |

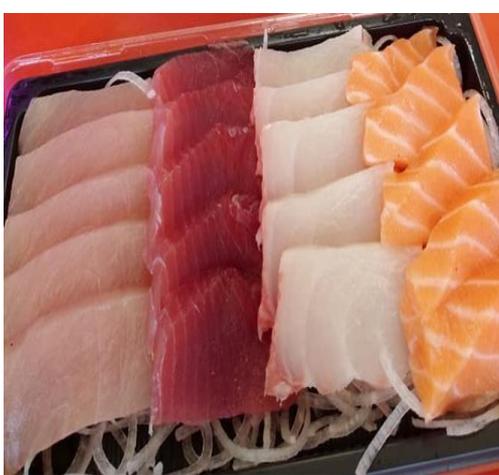
|             |  |   |
|-------------|--|---|
| <p>核心素養</p> | <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>自-E-A1 能運用五官，敏銳的觀察周遭環境，保持好奇心、想像力持續探索自然。</p> <p>自-E-B3 透過五官知覺觀察周遭環境的動植物與自然現象，知道如何欣賞美的事物。</p> <p>自-E-C1 培養愛護自然、珍愛生命、惜取資源的關懷心與行動力。</p> |   |
| <p>學習重點</p> | <p>學習表現</p>  | <p>4a-I- 2：養成健康的生活習慣。</p> <p>4a-III-3：主動地表現促進健康的行動。</p> <p>1a-III-2：描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1b-III-3：對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-III-1：認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>ah-II-1：透過各種感官了解生活週遭事物的屬性。</p> <p>ai-II-1：保持對自然現象的好奇心，透過不斷的探尋和提問，常會有新發現。</p> <p>po-II-1：能從日常經驗、學習活動、自然環境，進行觀察，進而能察覺問題。</p>        |
|             | <p>學習內容</p>  | <p>Da- I - 1：日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-III- 1：衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Ca-III- 1：健康環境的交互影響因素。</p> <p>Ca -III- 3：環保行動的參與及綠色消費概念。</p> <p>INb-II-7：動植物體的外部形態和內部構造，與其生長、行為、繁衍後代和適應環境有關。</p> <p>INg-III-2：人類活動與其他生物的活動會相互影響，不當引進外來物種可能造成經濟損失和生態破壞。</p> <p>INg-II-1：自然環境中有許多資源。人類生存與生活需依賴自然環境中的各種資源，但自然資源都是有限的，需要珍惜使用。</p> |

| 學習目標   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識水產品，並舉例說出水產品。</li> <li>2. 能標示營養午餐菜單中的水產品。</li> <li>3. 能組織選購水產品的方法。</li> <li>4. 能述說水產品的營養成分。</li> <li>5. 能解析水產食品與人體健康關係。</li> <li>6. 能認同環境永續與生態保育的重要性。</li> </ol> |        |   |             |
|--|---|--------|---|-------------|
| 教學活動內容及實施方式  |   | 時間     | 學習評量  | 備註          |
| <p><b>【活動一】從「農產品」到「水產品」</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師請學生發表，「農產品」是什麼。</li> <li>2. 老師請學生舉例自己認識的「農產品」。</li> <li>3. 老師結論「農產品」的定義，以及「農產品」的種類。</li> <li>4. 老師請學生發表，「水產品」是什麼。</li> <li>5. 老師請學生舉例發表自己認識的「水產品」。</li> <li>6. 老師結論「水產品」的定義(附件一)，以及「水產品」的種類。</li> <li>7. 老師請學生將營養午餐的菜單中屬於「水產品」的用藍筆圈起來。</li> <li>8. 老師帶領學生一起檢視營養午餐的菜單中(附件二)的水產品有哪些。</li> <li>9. 老師統整：水產品的定義及水產品的種類。</li> <li>10. 老師請學生完成「學生自評表」活動一的部分，根據各項目為自己的表現星級塗上顏色。</li> </ol>   |   | 40 分鐘  | <p>能舉例說出農產品</p> <p>能舉例說出水產品</p> <p>能正確圈出菜單中的水產品</p> <p>能專注聆聽</p> <p>能專注聆聽</p> | 教師評量表評量學生表現 |
| <p><b>【活動二】「水產中的良品」</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師以 CAS 水產品 DM(財團法人台灣優良農產品發展協會官網/下載專區/CAS 標章水產品文宣及標章宣導簡報/CAS 水產品 DM-2)，複習上一堂課介紹的「水產品」的種類：超低溫冷凍水產品、冷凍水產品、冷藏水產品、罐製水產品及乾製水產品等五大類。</li> <li>2. 學生分組，老師請各組學生在小白板上，寫下五大類水產品各兩種食物。</li> <li>3. 老師請各組學生派一人拿著小白板發表，由其他組學生以「超級圈叉比」來檢視該組是否舉例正確。例如：乾製水產品有鮪魚糖，其他組的學生用手在頭上比圈，或是在胸前雙手交叉比叉。</li> <li>4. 老師以 CAS 水產品 DM(財團法人台灣優良農產品發展協會官網/下載專區/CAS 標章水產品文宣及標章宣導簡報/CAS 水產品 DM-1、2)，向學生介紹 CAS 台灣優良水產品，以及水產品的特色。</li> <li>5. 老師提醒學生水生生物的生存環境、生態保育、環境永續的重要性。</li> </ol> |   | 120 分鐘 | <p>能說出五大類水產品</p> <p>能積極參與課堂活動</p> <p>能專注聆聽</p> <p>能理解生態保育與環境永續的重要性</p>        |             |

|  |  |  |                                       |
|--|--|--|---------------------------------------|
| <p>6. 老師請學生發表自己觀察到的、聽到的，或是和家人一起挑選水產品的經驗。例如：傳統市場、生鮮超市，家人挑選水產品的考量點與方法。</p> <p>7. 老師以 CAS 水產品 DM(財團法人台灣優良農產品發展協會官網/下載專區/CAS 標章水產品文宣及標章宣導簡報/CAS 水產品 DM-2)，向學生介紹選購水產品的方法。</p> <p>8. 老師統整：老師以 CAS 標章宣導簡報「水產中的良品」(財團法人台灣優良農產品發展協會官網/下載專區/CAS 標章水產品文宣及標章宣導簡報/CAS 標章宣導簡報)，統整 CAS 台灣優良水產品、選購水產品的方法，並強調生態保育、環境永續的重要性。</p> <p>9. 老師請學生完成「學生自評表」活動二的部分，根據各項目為自己的表現星級塗上顏色。</p> <p><b>【活動三】「水產品」知多少</b></p> <p>1. 老師請學生說說看 CAS 台灣優良水產品的特色及選購方法。</p> <p>2. 老師請學生發表水產品的特性—多樣性、地域性、季節性、大量生產性、容易腐敗性。</p> <p>3. 老師統整學生發表水產品的特性。</p> <p>4. 老師引導學生發表水產品的營養成分。</p> <p>5. 老師結論水產品的營養：蛋白質、脂質、碳水化合物、維生素、礦物質和水份。</p> <p>6. 老師請學生發表水產食品與人體健康關係。</p> <p>7. 老師結論水產食品與人體健康關係：多吃水產食品可增進人體的健康，亦可預防各種疾病的發生。</p> <p>8. 老師總結：水產品的定義及水產品的種類、選購水產品的方法及 CAS 標章、水產品的特性營養成分與人體健康，並提醒學生多選購具有 CAS 標章的農產品。</p> <p>9. 老師請學生完成「學生自評表」活動三的部分，根據各項目為自己的表現星級塗上顏色。</p> | 80 分鐘  | <p>能主動發表</p> <p>能專注聆聽</p> <p>能主動發表</p> <p>能積極參與課堂活動</p> <p>能專注聆聽</p> | <p>教師評量表評量學生表現</p> <p>教師評量表評量學生表現</p> |
| 參考資料   | <p>1. 財團法人台灣優良農產品發展協會官網<br/> <a href="https://reurl.cc/8330zy">https://reurl.cc/8330zy</a>、CAS標章水產品文宣及標章宣導簡報</p> <p>2. 高雄市政府海洋局<br/> <a href="https://kcmb.kcg.gov.tw/cp.aspx?n=3102A1912091A41D">https://kcmb.kcg.gov.tw/cp.aspx?n=3102A1912091A41D</a></p> |  |                                       |
| 教學省思與建議  | <p>學生常常聽到「農產品」，但對於「水產品」這個詞較陌生，但是經過活動一當中老師的說明之後，學生不約而有的表示只是不認識「水產品」這個說法！在正確標示營養午餐菜單中的水產品時，學生能夠主動思考茶壺湯的內容物會有柴魚和魚板，而柴魚和魚板也是水產品！藉由這個課程的設計與實施，部分不喜歡吃水產品的學生，經由其他同學的強力推薦，也願意嘗試自己不喜歡吃的水產品呢！除此之外，也有學生表示因為這一課程，使得她能夠與家人分享選購水產品的方法與注意事項，使得家人對她刮目相看！</p>                 |  |                                       |

附件一

這些水生生物，你認識嗎？你觀察過嗎？你吃過嗎？  
由這些水生生物所製作而成的食品，稱為「水產品」。



附件二

中庄國小營養午餐菜單

◎請將菜單中屬於「水產品」者標示出來。

發行人:陳逸隆

出版:高雄市中庄國民小學

學生午餐供應委員會

執行編輯:倪睿嶸

本期主編:吳燕霏

編審:郭風秀

供應人數:930人

供應日數:21天

中庄國民小學110年09月午餐食譜

| NO | 日期        | 週 | 主食    | 副食一    | 副食二             | 副食三   | 湯      | 其他    | 熱量    |
|----|-----------|---|-------|--------|-----------------|-------|--------|-------|-------|
| 1  | 2021/9/1  | 三 | 海鮮粥   | 酥炸雞塊   |                 |       |        | 優酪乳   | 725.5 |
| 2  | 2021/9/2  | 四 | 地瓜飯   | 梅菜蒸魚   | 醋溜豆腐            | 木耳小白菜 | 芋頭甜湯   | 香蕉    | 837.5 |
| 3  | 2021/9/3  | 五 | 白飯    | 紹子肉燥   | 刺瓜燴魚羹           | 培根高麗  | 紫菜餛飩湯  |       | 694.2 |
| 4  | 2021/9/6  | 一 | 白飯    | 京醬肉絲   | 三色玉米            | 青江菜燴菇 | 刺瓜魚柳湯  | 果菜汁   | 689.3 |
| 5  | 2021/9/7  | 二 | 白飯    | 宮保雞丁   | 大瓜花枝            | 地瓜葉   | 茶壺湯    | 蘋果    | 766.9 |
| 6  | 2021/9/8  | 三 | 大滷麵   | 滷蛋     | 老師!茶壺湯裡有柴魚和魚板耶! |       |        | 鮮奶    | 505.1 |
| 7  | 2021/9/9  | 四 | 白飯    | 旗魚豆腐   | 西芹鮮菇            | 油菜肉片  | 冬瓜粉圓   | 芭樂    | 759.7 |
| 8  | 2021/9/10 | 五 | 五穀飯   | 素燴咖哩   | 桂竹筍炒酸           | 培根青江菜 | 紫菜豆腐湯  |       | 531.5 |
| 9  | 2021/9/11 | 六 | 糙米飯   | 油菜肉片   | 麻婆豆腐            | 蒜香大陸妹 | 鮮菇蔬菜湯  | 果菜汁   | 691.7 |
| 10 | 2021/9/13 | 一 | 地瓜飯   | 豆輪燒肉   | 番茄炒蛋            | 蒜香綠花椰 | 排骨酥湯   | 黑豆奶   | 796.2 |
| 11 | 2021/9/14 | 二 | 白飯    | 蔥爆雞丁   | 冬瓜四喜            | 蟹味粉絲2 | 三菇湯    | 葡萄    | 675.5 |
| 12 | 2021/9/15 | 三 | 南瓜炒米粉 | 芝麻包    |                 |       | 浮水魚羹   | 蘋果汁   | 543.5 |
| 13 | 2021/9/16 | 四 | 白飯    | 鳳梨豆醬蒸魚 | 木耳炒肉絲           | 蒜香油菜  | 綠豆湯    | 紅柿    | 818.7 |
| 14 | 2021/9/17 | 五 | 糙米飯   | 沙茶雞柳   | 香根干絲            | 蒜香芥蘭  | 海帶芽豆腐湯 |       | 541   |
| 15 | 2021/9/22 | 一 | 酸辣湯餃  | 葡萄餐包   |                 |       |        | 優酪乳   | 727.8 |
| 16 | 2021/9/23 | 二 | 白飯    | 茄汁魚丁   | 落地丁香            | 炒A菜   | 仙草蜜    | 葡萄    | 782.7 |
| 17 | 2021/9/24 | 三 | 地瓜飯   | 三杯油腐鮑菇 | 木耳炒鳳梨           | 薑絲尼龍菜 | 當歸素羊肉湯 |       | 591.7 |
| 18 | 2021/9/27 | 四 | 芝麻飯   | 海帶花生燻肉 | 小黃瓜魷魚           | 扁魚白菜  | 餛飩湯    | 豆漿    | 723.1 |
| 19 | 2021/9/28 | 五 | 白飯    | 沙茶玉米雞丁 | 雪菜豆干            | 腐皮高麗  | 冬瓜湯    | 柚子    | 714.2 |
| 20 | 2021/9/29 | 一 | 豬肉燴飯  | 奶油餐包   |                 |       | 火腿玉米濃湯 | 蘋果葡萄汁 | 771.6 |
| 21 | 2021/9/30 | 二 | 白飯    | 茄汁魚丁   | 小黃瓜炒肉           | 蒜香高麗  | 紅豆芋圓湯  | 芭樂    | 860.2 |

備註:1. 9月份供應午餐21日,收費882元。

110年9月印 份

2. 遇特殊狀況〔如颱風、退費、停水、停電〕變動食譜。

承印者:文鵬有限公司

3. 本校豆製品食材均使用非基因黃豆製品。

電話:5889076

◎根據每個項目，想想看，要給自己的表現幾顆星呢？

請將星星塗上顏色！

|                          |               |
|--------------------------|---------------|
| <b>【活動一】從「農產品」到「水產品」</b> | <b>我的星級表現</b> |
| 我能舉例說出農產品                | ☆ ☆ ☆ ☆ ☆     |
| 我能舉例說出水產品                | ☆ ☆ ☆ ☆ ☆     |
| 我能正確圈出營養午餐菜單中的水產品        | ☆ ☆ ☆ ☆ ☆     |
| 我能專注聆聽                   | ☆ ☆ ☆ ☆ ☆     |
| 我能主動發表                   | ☆ ☆ ☆ ☆ ☆     |
| 我能積極參與課堂活動               | ☆ ☆ ☆ ☆ ☆     |
| <b>【活動二】「水產中的良品」</b>     | <b>我的星級表現</b> |
| 我能舉例說出五大類水產品             | ☆ ☆ ☆ ☆ ☆     |
| 我能說出水產品的特色               | ☆ ☆ ☆ ☆ ☆     |
| 我能理解生態保育與環境永續的重要性        | ☆ ☆ ☆ ☆ ☆     |
| 我能說出選購水產品的方法             | ☆ ☆ ☆ ☆ ☆     |
| 我能專注聆聽                   | ☆ ☆ ☆ ☆ ☆     |
| 我能主動發表                   | ☆ ☆ ☆ ☆ ☆     |
| 我能積極參與課堂活動               | ☆ ☆ ☆ ☆ ☆     |
| <b>【活動三】「水產品」知多少</b>     | <b>我的星級表現</b> |
| 我能說出水產品的特性               | ☆ ☆ ☆ ☆ ☆     |
| 我能說出水產品的營養成分             | ☆ ☆ ☆ ☆ ☆     |
| 我能說出水產食品與人體健康關係          | ☆ ☆ ☆ ☆ ☆     |
| 我能認識CAS 標章               | ☆ ☆ ☆ ☆ ☆     |
| 我能專注聆聽                   | ☆ ☆ ☆ ☆ ☆     |
| 我能主動發表                   | ☆ ☆ ☆ ☆ ☆     |
| 我能積極參與課堂活動               | ☆ ☆ ☆ ☆ ☆     |

教師評量表

六年\_\_班姓名\_\_\_\_\_

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| <b>【活動一】</b> 從「農產品」到「水產品」 | 學生的表現 |
| 能舉例說出農產品                  |       |
| 能舉例說出水產品                  |       |
| 能正確圈出營養午餐菜單中的水產品          |       |
| 能專注聆聽                     |       |
| 能主動發表                     |       |
| 能積極參與課堂活動                 |       |
| <b>【活動二】</b> 「水產中的良品」     | 學生的表現 |
| 能舉例說出五大類水產品               |       |
| 能說出水產品的特色                 |       |
| 能理解生態保育與環境永續的重要性          |       |
| 能說出選購水產品的方法               |       |
| 能專注聆聽                     |       |
| 能主動發表                     |       |
| 能積極參與課堂活動                 |       |
| <b>【活動三】</b> 「水產品」知多少     | 學生的表現 |
| 能說出水產品的特性                 |       |
| 能說出水產品的營養成分               |       |
| 能說出水產食品與人體健康關係            |       |
| 能認識 CAS 標章                |       |
| 能專注聆聽                     |       |
| 能主動發表                     |       |
| 能積極參與課堂活動                 |       |
| 總分                        |       |

◎每個項目 5 分，共 20 個項目，滿分 100 分。