

附件 4

苗栗縣 114 學年度校園食魚食育體驗課程實施計畫課程表

【魚類知識小學堂】主題 成果表

校名：苗栗縣苗栗市建功國小

壹、基本資料

辦理形式	課程融入，食魚教育	參與人次	學生 120 人 教職員 10 人
------	-----------	------	----------------------

貳、計劃實施成效：

推廣主題	成效說明(量化數據為佳)
食魚教育	藉由食魚教育課程，讓學生認識台灣養殖漁業、介紹淡水魚塢養殖面積最大的虱目魚、鹹水文塢產量最大的台灣鯛、淺海養殖產值最大的石斑魚。
台灣養殖漁業	說明虱目魚各部位的功能及營養價值，並說明魚的營養素對人體益處，鼓勵學生多吃魚並且選擇當季當地，守護海洋，讓代代都有魚可吃。
認識虱目魚各部位的功能、營養價值以及吃魚的好處	教導學生如何輕鬆去除魚刺，透過示範與實際操作，讓學生了解魚骨的分布與去刺技巧。
輕鬆去魚刺	認識頭足類家族，包括章魚、魷魚、透抽、軟絲與花枝。透過觀察牠們的腕足數量與肉鰭形狀，課堂中安排實際觸摸活動，從體驗中加深印象並了解各種類的特徵與差異。
認識頭足類家族	

參、活動成果



食魚教育講座



認識魚的各部位



說明魚的營養價值



說明吃魚的好處及永續海洋的重要



教導學生如何輕鬆去魚刺



認識頭足類家族

建功國小食魚教育推廣

體驗日期	114/09/22(一)
主食	白米飯
主菜	蒲燒鯛魚
副菜	冬瓜肉燥
青菜	時令青菜
湯	台式酸辣湯

台灣鯛

台灣鯛是經過改良的吳郭魚，是台灣主要國產養殖魚種。台灣鯛的蛋白質含量高，每100公克的蛋白質含量就有18.2g，相較勝過嫩豆腐、牛肉等常見的蛋白質食物，且脂肪含量低、富含胺基酸，是優質的蛋白質來源。

體驗日期	114/10/22(三)
主食(2)	豉色鰻頭
主菜	鮮魷烤香腸
副菜	關東煮
青菜	時令青菜
主食(1)	糯米虱目魚柳粥
附餐	鮮奶

虱目魚

虱目魚又稱『牛奶魚』，是臺灣的主要養殖魚種之一，台南被稱為虱目魚的故鄉，產量全台之冠。虱目魚是全年都可以吃到的魚，虱目魚是非常珍貴高營養價值的魚種，擁有豐富蛋白質、鈣質、維生素等成分。

『懂魚、愛魚、食魚』

- 吃在地！
- 食當季！
- 選用國產品！

用行動支持台灣漁業

吃魚的5大好處

- 促進身體發育
- 維護視力健康
- 預防心血管疾病
- 幫助傷口癒合
- 減緩腸胃不適



公佈欄張貼營養宣導海報，讓學生更了解魚的營養價值



闖關活動：認識頭足家族

從觸摸體驗中加深印象

頭足類觀察紀錄單

二年一班 座號：25 姓名：李柏恩

品名	我觀察到的內容	畫出觀察到的樣子
章魚	1. 章魚有 <u>8</u> 隻觸腕。 2. 牠的體型是……？ ☐ 尖尖的 ☒ 圓圓的	
花枝	1. 花枝有 <u>8</u> 隻觸腕。 2. 牠的體型是……？ ☐ 尖尖的 ☒ 圓圓的	
魷魚	1. 魷魚有 <u>8</u> 隻觸腕。 2. 牠的體型是……？ ☒ 尖尖的 ☐ 圓圓的	
軟絲	1. 軟絲有 <u>8</u> 隻觸腕。 2. 牠的體型是……？ ☐ 尖尖的 ☒ 圓圓的	
通絲	1. 通絲有 <u>8</u> 隻觸腕。 2. 牠的體型是……？ ☒ 尖尖的 ☐ 圓圓的	

頭足類觀察紀錄單

二年二班 座號：26 姓名：何曉怡

品名	我觀察到的內容	畫出觀察到的樣子
章魚	1. 章魚有 <u>8</u> 隻觸腕。 2. 牠的體型是……？ ☐ 尖尖的 ☒ 圓圓的	
花枝	1. 花枝有 <u>8</u> 隻觸腕。 2. 牠的體型是……？ ☐ 尖尖的 ☒ 圓圓的	
魷魚	1. 魷魚有 <u>8</u> 隻觸腕。 2. 牠的體型是……？ ☒ 尖尖的 ☐ 圓圓的	
軟絲	1. 軟絲有 <u>8</u> 隻觸腕。 2. 牠的體型是……？ ☐ 尖尖的 ☒ 圓圓的	
通絲	1. 通絲有 <u>8</u> 隻觸腕。 2. 牠的體型是……？ ☒ 尖尖的 ☐ 圓圓的	

並且將觀察到的頭足類模樣紀錄下來



也透過品嚐來加深印象

苗栗縣 114 學年度校園食魚食育體驗課程實施計畫課程表

【食魚體驗】主題 成果表

校名：苗栗縣苗栗市建功國小

壹、基本資料

辦理形式	搭配營養午餐吃台灣鯛魚及虱目魚	參與人次	全校師生
------	-----------------	------	------

貳、計劃實施成效：

推廣主題	成效說明(量化數據為佳)
食魚體驗	全校師生於 114 年 9 月 22 日(一)及 114 年 10 月 22 日(三)做食魚體驗，選用台灣鯛魚及台灣虱目魚，學生們都吃得津津有味。

參、活動成果



114/9/22(一)台灣鯛魚體驗



鹹甜蒲燒醬汁烹調的台灣鯛魚



114/10/22(三)台灣虱目魚體驗



虱目魚柳粥，高蛋白質又美味