

海味學堂 --中餐桌上的 SDGs 海洋生態教育

一、課程目標

1. **知識面**：瞭解鎖管（魷魚、花枝等）在海洋生態系中的角色、生命週期與捕撈現況。認識SDGs14「永續海洋與保育」的內涵，並理解永續海鮮選擇對海洋資源的重要性。
2. **技能面**：認識鎖管各部位的構造名稱、可食部分與最佳烹調方式。了解鎖管的清潔、部位分切與初步處理技術，以達到食材零浪費。
3. **情意面**：建立對海洋生態的尊重與保護意識，內化永續飲食的價值觀，鼓勵在未來餐飲實踐中採取對環境友善的行動。

二、課程大綱

時間	內容	教學重點	SDGs 連結
13:10-14:00	探索鎖管的世界	鎖管的生物學特性、棲地環境、種類辨識。探討全球海鮮捕撈趨勢與永續海鮮的標準。	SDG 14: 永續海洋與保育
14:10-15:00	鎖管部位構造認識	鎖管的實用解剖學教學：胴體、頭足、內臟、軟骨的構造與功能。示範鎖管的標準清潔流程與各部位的精準分切，講解如何充分利用食材。	SDG 14: 永續海洋與保育 SDG 12: 責任消費與生產
15:10-16:00	鎖管料理示範	主廚中式料理實作示範：著重於最大化發揮鎖管各部位的口感與風味，並強調節能與在地食材搭配的烹飪理念。	SDG 12: 責任消費與生產
16:10-17:00	料理品嚐、意見交流、收拾打掃	學員品嚐料理，針對口味、食材利用、永續理念進行交流與回饋。全體學員共同參與廚房與場地的清潔整理，實踐個人對環境的責任。	SDG 17：促進永續發展的夥伴關係

三、學習成效指標

指標面向	具體表現 (Observable Performance)
知識廣度與深度	能夠正確定義「永續海鮮」的意涵，並解釋鎖管胴體與頭足的烹飪方式的差異。
操作與應用技能	能知道且準確地學會鎖管的去皮、去內臟、去軟骨等清潔步驟，並將食材完整分切成三種以上不同烹飪型態的部位。
情意內化與實踐	能夠主動並有條理地參與課後的意見交流環節，在課程結束後，能主動參與並完成分配的清潔與收拾工作，表現出對廚房環境的共同責任感。