



海里的鱼去哪儿了

三个一样的瓶子，贴着三个年份：1990、2026、2050？塑料越来越多，鱼越来越少。鱼是家里的塑料瓶剪的，塑料是家里两天攒的，材料本身就在讲这件事。

类别
手工

议题
变化中的地球家园 · SDG14 水下生物

活动
CIPP 2026「未来开创者」· 儿童组 · 手工创作

截止
10月22日上传

耗时
做1小时 · 拍1小时

三个瓶子 一排放好，一眼看懂

标签	鱼	塑料
1990	五六条	没有
2026	三条	几片，浮着的沉着的都有
2050?	一条，身上缠着一条塑料袋细条	半瓶

材料 家里基本都有，只有瓶子可能要买

- ☐ **3个一样的透明瓶**
1.5升矿泉水瓶或饮料瓶，撕掉标签，瓶盖留好
- ☐ **白色硬塑料瓶1个**
牛奶瓶、洗衣液瓶那种，剪鱼用。**这种塑料会浮**，拴住才有用
- ☐ **油性马克笔**
给鱼上色、点眼睛，泡水不掉色
- ☐ **缝衣线或鱼线**
一条鱼一根，长短错开
- ☐ **小坠子10个**
小石子、螺母、玻璃珠都行
- ☐ **蓝墨水或蓝色水彩**
一瓶滴几滴，三瓶颜色要一样



家里攒的塑料碎片

塑料袋、包装膜、吸管、瓶盖，洗净晾干。**数一数一共几件**，视频里要说这个数



标签纸 3 张

写 1990、2026、2050？



硬纸板一小块

剪几条小鱼、一只海龟，贴瓶身外面



热熔胶枪

封瓶盖用，大人操作



剪刀 · 一个玻璃杯

玻璃杯用来试鱼的深浅

做法

1

攒塑料

从今天起家里的塑料包装别扔，洗净晾干放一个袋子里。数清楚有几件

2

剪鱼

牛奶瓶剪 10 条鱼（5 + 3 + 1，多一条备用），油性笔上色、点眼睛。鱼的**肚子**位置用剪刀尖戳一个小孔

3

试深浅

先在玻璃杯里试一条：线穿过肚子的孔拴好，另一头拴坠子。鱼要是**平着的、头略朝上**，不对就挪一下拴线的位置

- 线拴肚子不拴嘴。拴嘴上会头朝下倒栽

4

配水

三个瓶子装八分满，各滴几滴蓝墨水，三瓶一个颜色

5

装瓶

先把拴好坠子的鱼放进去，线长错开；再轻轻灌水；最后放塑料碎片

- 2050？那瓶的鱼不用线，直接用一条塑料袋撕的细条拴 —— 缠住它的就是塑料本身

6

封盖

瓶盖拧紧，热熔胶绕一圈封死。大人做

7 贴标签

三张年份标签贴在同一高度。纸板剪的小鱼、海龟贴在瓶身外面

8 排好拍照

三瓶一排，背后白墙或一块纯色布，窗边自然光，45 度角俯拍。多拍十张挑一张

注意

⚠ 鱼只能用会浮的白色塑料（牛奶瓶、洗衣液瓶）。矿泉水瓶的透明塑料会沉，拴了也白拴

⚠ 别用纸和超轻粘土做鱼，泡水就散

⚠ 瓶里的塑料碎片不用管浮沉：袋子浮在水面、硬塑料沉在底，反倒像真的海

⚠ 热熔胶、剪硬塑料由大人做；鱼的轮廓她画，大人剪

⚠ 全程不能用 AI，讲解词也要她自己说。作品上不加水印

⚠ 明天中午前要是进度不到一半，当机立断换成画一张 A3，构思能挪用

视频怎么讲 不超过 2 分钟，目标 90 秒

1 我做的是什麼

三个瓶子、三个年份，塑料越来越多，鱼越来越少

2 为什么做这个

塑料进了海会被鱼和海龟当成食物吃掉；一个塑料瓶在海里几百年都不会烂

3 材料从哪儿来

鱼是牛奶瓶剪的，塑料是我们家两天攒的，一共 N 件（说真实的数）

4 哪里最难

鱼总是浮上来像死鱼，后来想到拴线坠石头，像气球一样系在水底

5 我希望

2050 那瓶带问号，是因为还没定。我希望它最后像第一瓶

拍视频

- **横屏**

手机横过来拍，找安静、光线好的地方，作品放她身边

- **看着作品说**

不念稿，边指边说。**她本人出镜**，别人不能代讲

- **多录几遍**

录两三遍挑一遍，别追求完美，评说明说看真实

- **字幕**

剪映导入视频，点「识别字幕」自动出中文字幕，顺一遍错字

- **导出**

1080p 的 MP4，别选 4K，会超 200MB

要交的东西

- ☐ **作品照片 1 张**

JPG 或 PNG，不超过 20MB，不加水印。iPhone 的 HEIC 要先转成 JPG

- ☐ **讲解视频 1 个**

MP4，横屏，**不超过 2 分钟**，中文字幕，不超过 200MB

- ☐ **创作过程描述 1 份**

PDF，一页就够，提纲在下面

- ☐ **监护人同意书**

在小程序「PDC 学伴」上传时按表单填

创作过程描述怎么写

她口述、大人记，几句话一段

- 1 **我做了什么**

三个瓶子、三个年份、鱼和塑料

- 2 **为什么做这个**

在哪儿看到的、想到了什么

3 怎么做的

攒塑料、剪鱼、拴线、装瓶

4 哪里最难，怎么解决的

鱼浮起来那件事

5 我想说的话

一两句就行

时间表

哪天	做什么
10/20 晚	攒塑料、找瓶子；她画草图定鱼的样子；大人注册「PDC 学伴」看一遍上传表单
10/21	上午剪鱼试水，下午装瓶封盖贴标签，白天拍照片，晚上录视频
10/22	剪映加字幕导出，上午上传，下午留给重传

为什么是这个议题

活动的议题—「变化中的地球家园」里写着「以可持续的方式管理海洋与淡水系统」，对应的 SDG14 第一条具体目标就是减少海洋垃圾。三瓶塑料归在这儿是对的。

瓶子里要有鱼，是因为这个议题的名字叫「水下生物」：没有鱼，看的人只看到垃圾；有了鱼，塑料和鱼的此消彼长一眼就看出来。

活动的总主题是「当下的选择如何塑造未来」，所以第三个标签写的是「2050？」，不是「2050」。