

# 七、社區連結與合作:學校社區關係

## 2. 學校辦理可讓家長參與的健康 促進增能活動

### 7-2-1 活動計畫



# 「親子共廚 2.0」成果分享表單計畫

## ■ 說明：

- 一、鼓勵孩子共同做家事，由大人帶領孩子一起備餐，完成「親子共廚」。
- 二、請家長規劃「親子」可共同完成的菜色，依「孩子」年紀能參與的部份。
  - (一) 使用爐火鍋具，烘焙或者「使用電器」料理，或涼拌等方式皆可，不必太複雜。
  - (二) 像是煮飯、水餃、湯品、清炒鮮蔬、燙青菜、甜湯、涼拌、烘焙都可行。
  - (三) 採買、挑選、清洗、備料、以及事後的廚房清潔，都可算是共廚的一部份，可併入參與程度計算。
- 三、請兼顧「安全性」，如有須用刀、用火、開電鍋蓋等情境，請大人務必在一旁指導，或陪同孩子操作。
- 四、可參考 紅瓦屋頂小農場 FB 粉專

## ■ 紅瓦厝國小專屬：

- 一、填寫表單時，請務必使用孩子的帳號（例如 \*\*\*\*\*@[hwces.tn.edu.tw](mailto:hwces.tn.edu.tw)）登入，請勿使用私人 Gmail 帳號。
- 二、依孩子的年級、難度，每一道菜給與榮譽兒童點數 5 或 10 點不等。（開學後再統計，核發給孩子）
- 三、多位兄弟姐妹合作者請分開填寫，各別核給點數。
- 四、每生每月最多總計核給 20 點。

## ■ 操作完成後，請逐項填寫：

- 一、基本資料
- 二、共廚資訊：菜名、主要食材、主要做法、簡易評分....
- 三、檔案上傳（相片、寫在白紙上再拍照、或影片）
- 四、提交
- 五、完成

## ■ 關於檔案上傳，指的是：

- 1.和本次主題相關過程的照片、影片、文件，及書寫後拍照的筆記、回饋與鼓勵等。
- 2.有涉及個資疑慮的相片、影片、文件請載明「不公開」。
- 3.寫或畫在白紙上，再掃描、或拍照上傳亦可。

## ■ 上傳檔案(圖、文、影片)請留意限制：

- 1.每一件最少 3 個，最多 10 個檔案。
- 2.每個檔案大小上限：1GB
- 3.這份表單可接受的檔案大小上限：總計為 1 GB。

## ■ 若有疑問請洽本校承辦人：許耿肇老師 2309012 分機 720.721

## ■ 本計畫呈校長核可後實施，修正後亦同。