

「綠色餐桌-菜市場親子買菜 x 料理之旅」

寒假作業自由徵件實施計畫

壹、前言

勝利的「親子上菜」是一項結合市場文化探索、親子互動與可持續發展目標(SDG)的創意活動。我們希望藉由這項活動，讓學生和家長一同走入傳統市場，了解市場文化、支持當地小農與攤販，並且實踐「負責任的消費與生產」(SDG 12)。透過親子共同選購食材與料理的過程，參加者不僅能夠享受家庭時光，更能在真實生活中學習到節能減碳的理念，培養孩子對環境的尊重與對社區文化的熱愛。

貳、活動目的

1. **增加親子感情**：透過共同選購食材與料理，增強家庭成員之間的互動與溝通，創造有意義的家庭時光。
2. **了解傳統市場文化**：引導親子走入當地的傳統市場，認識市場中的食材種類、攤販文化，體會市場作為社區生活的重要。
3. **實踐 SDG 12 負責任的消費與生產**：讓學生在選購當地、當季食材的過程中，學習如何以環保與可持續的方式進行消費與生產，減少碳足跡，支持永續發展。
4. **與家人學習廚藝**：孩子可在活動過程中向家人學習料理技巧，同時提升食物相關的基本知識。

參、主辦單位：教務處

肆、策畫者：小南方—社造學生團隊

伍、活動方式

1. 活動對象：國小一至六年級學生及其家長。
2. 活動流程：
 - ①擬定菜單：親子共同討論並決定要製作的一道菜，強調當地、當季食材的使用。
 - ②食材選購：親子一起前往當地的傳統市場選購所需食材，並拍攝購買過程。
 - ③共同烹飪：家長與孩子一同在家製作料理，記錄烹飪過程中的親子合作。
 - ④拍照或錄影記錄：參與者需提供購物、烹飪過程的照片或影片。
 - ⑤作品上傳：提交作品至學校指定平台，包括 1 張買菜過程、1 張食材、1 張料理過程與 1 張品嚐菜餚的照片，以及孩子撰寫的 100~200 字心得文。

※上傳內容：參賽者需將製作過程拍攝四格圖文，並依照以下四個步驟進行展示：

1. 食材選購：拍攝親子在傳統市場選購食材的畫面
2. 展示食材：拍攝料理所需食材，註明食材購買來源
3. 共同烹飪：拍攝親子合作烹飪過程的畫面。
4. 品嚐菜餚：上傳最後成品與品嚐的照片，記錄 100-200 字整個從採購到料理歷程的心得。(是否增加對菜市場的認識？與家長共同採買與料理的趣事、感受……)

※作品上傳平台連結：



<https://foodcooking.goodstory.tw>

陸、徵件時間：114/1/20～2/28，3 月 31 日公佈得獎名單

柒、徵件規範：

- ①食材來源：所有食材必須從**傳統市場**選購，優先考慮當地、當季食材，避免過度包裝。
- ②記錄要求：拍攝購買食材、烹飪過程的照片或影片，鼓勵分享與攤販的互動及市場中的趣事蹟。
- ③心得分享：孩子需撰寫 100-200 字的感想，內容應包含對市場文化的認識及 SDG 12 實踐的反思。
- ④投稿限制：每組家庭限提交一次作品，所有作品需由親子合作完成。若一個家庭有兩個以上的孩子，欲報名需分別完成任務，菜色需不同，勿一稿兩投。
- ⑤評分標準：

評分項目/權重	說明
1. 食材選購 (25%)	評估食材的選擇是否符合當地、當季的要求，是否避免過度包裝，強調可持續性。
2. 親子互動與參與度 (25%)	觀察親子之間在購買和烹飪過程中的合作與互動，是否充分參與每個環節。
3. 料理創意與完成度 (30%)	料理的創意度、色彩搭配、擺盤是否吸引人，並且是否妥善運用食材完成菜餚的製作。
4. 心得分享 (20%)	孩子在心得中對於市場文化的觀察，以及對 SDG12（負責任的消費與生產）理念的反思是否深入，描述在歷程中所學到的，表達是否流暢。

陸、獎勵方式：

- ①第一名：5 名，每名加菜金 300 元
- ②第二名：7 名，每名加菜金 200 元
- ③第三名：8 名，每名加菜金 100 元
- ④參加獎：5 張有品貼紙，所有參加，完成任務者皆可得。

柒、本辦法經校長核定後實施，修正時亦同。

承辦人： 

教務主任： 

校長： 

※作品上傳平台頁面示意：。

