

# 班親會我來上菜



# 設計動機

現實層面

學區家庭組成

少子化

孩子太寶貝

閱讀痕跡

蔡穎卿小廚師餐廳

國語日報活動報導



【活動一】食譜閱讀略(1節)

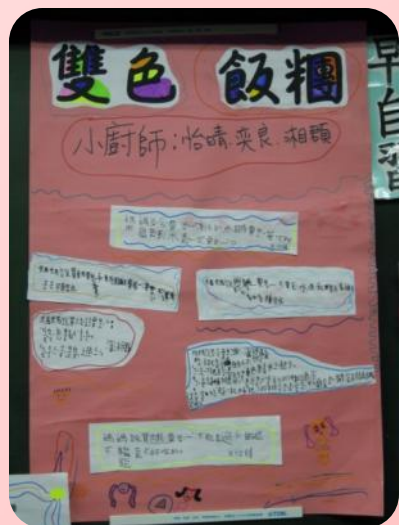
【活動二】媽媽請幫幫我(1節)

【活動三】美術桌墊DIY(2節)

【活動四】採購團出擊(3節)

【活動五】小廚師開工囉!(6節)

【活動六】班親會上菜囉!(2節)







# 班親會上菜~雙色飯糰

組員：王怡晴、陳奕良、潘沐晴、夏

## 做法：

1. 用量米杯量米(一杯米煮出來大約是兩碗滿滿的飯)
2. 將米用水洗兩次，洗的時候用手輕輕攪拌，將水倒出來時要用手阻擋一下，米才不會跟著水流出來，要把水盡量倒乾
3. 用量米杯量水，幾杯米就加幾杯水進去鍋子裡
4. 把鍋子放進電鍋，用量米杯，看杯子上面的刻度，幾杯米就加幾格的水到鍋子外面
5. 將電鍋插電，按下開關
6. 電鍋開關跳起後，再等 15 分鐘才能開
7. 把肉鬆、三島香鬆倒到盤子上預備
8. 手沾點冷開水，將飯捏成小球的形狀
9. 把飯球放到肉鬆及三島香鬆上滾一滾，就完成

\*我們要準備(22)人份的

材料	數量
冷開水	
肉鬆	1
三島香鬆	2

工具	數量
量米杯	1
鍋子	1
大碗	2

# 班親會上菜~水果串串

組員：陳海倫、陳昱翔、洪議佳

## 做法：

1. 將蘋果、梨子洗乾淨
2. 把蘋果、梨子用削皮刀削皮
3. 用刀先將水果切成四份，再將裡面的果核去除
4. 把水果切成四方形小塊
5. 用容器裝冷開水，加點鹽攪拌均勻
6. 將切好的水果放進冷開水一下就撈起來，放在盤子上備用
7. 用長竹籤把水果串起來

\*我們要準備(22)人份的

材料	數量
蘋果	
梨子	
冷開水	
鹽	

工具	數量
容器	
竹籤	
刀子	
削皮刀	
刀子	



# 班親會邀請函

## 親師座談會邀請函

親愛的爸爸媽媽：..

這次的親師座談會，老師想到一個好點子！我們將準備晚餐給爸媽享用哦！..

請爸媽先填寫參加人數，讓我們可以討論、準備材料的份量。這個主題將進行兩週，也請媽媽在孩子的學習單寫要您的專業時，給予協助哦！..

當天所有使用的食材，前一天我們還會有採購的行程，所有金額由全班平均分攤，結束後老師會將金額統計完成，再請小朋友繳交費用。..

[注意事項]..

1. 因為班親會 9 月 23 日(五)流程時間，學校行政方面尚未確認，到時會再發一次通知。..
2. 班親會當天請爸媽「準時」出席即可，不要刻意提早到，影響孩子的準備專注力。..
3. 家中的其他小孩盡量不要參加，讓您的眼神專注在我們的孩子身上，這樣孩子會有受到重視的感覺哦！..

五松老師 敬邀！

學生：\_\_\_\_\_ 家長簽名：\_\_\_\_\_

1.  我要參加 \_\_\_\_\_ (請填上要參加人之稱謂)。
2.  我無法參加。

謝謝您！..



# 【活動二】媽媽請幫幫我

## 班親會上菜~媽媽請教教我

姓名：王林 我負責的是哪一道菜？炒小黃瓜

我要負責帶來的工具是什麼：刀子

我要請媽媽教我如何使用刀子

把媽媽說的重點寫下來

刀子的時候不能玩，  
手要拿好刀子，不用的時候一定要拿好。

我們這一組要買的材料是什麼？

綠的、長的很多

我要請媽媽教我如何挑選小黃瓜

把媽媽說的重點寫下來

要拿比綠的，長的很多。

【老師給媽媽的話】：謝謝媽媽協助我們完成這項工作哦！孩子從媽媽身上學到最棒的本領！

【媽媽給我們的話】：  
孩子們要做菜給我們吃，感覺她們已經長大了，很幸運，我們能提早享受到這樣的幸福。（通常應該等孩子大了才吃得到他們做的菜）

我要請媽媽教我如何使用刀子

把媽媽說的重點寫下來

刀子的時候不能玩，  
手要拿好刀子，不用的時候一定要拿好。

我要請媽媽教我如何挑選小黃瓜

把媽媽說的重點寫下來

要拿比綠的，長的很多。

【老師給媽媽的話】：謝謝媽媽協助我們完成這項工作哦！孩子從媽媽身上學到最棒的本領！

【媽媽給我們的話】：  
孩子們要做菜給我們吃，感覺她們已經長大了，很幸運，我們能提早享受到這樣的幸福。（通常應該等孩子大了才吃得到他們做的菜）

# 班親會上菜~媽媽請教教我

姓名: 陳煒翔 我負責的是哪一道菜? 水果

我要負責帶來的工具是什麼? 削皮刀

我要請媽媽教我如何使用 削皮刀

把媽媽說的重點寫下來  
一手拿果一手拿皮刀  
左手拿果的皮  
右手拿皮刀  
左手拿果的皮  
右手拿皮刀

我們這一組要買的材料是什麼? 水果

我要請媽媽教我如何挑選 好

把媽媽說的重點寫下來  
把水果拿在手上上下下  
看皮色  
看果子  
在手上拿  
是  
是  
的有多少水

【老師給媽媽的話】: 謝謝媽媽協助我們完成這項工作哦! 孩子從媽媽身上學到最棒的本領!

【媽媽給我們的話】:  
希望煒翔多看多學習, 認真的做每一件事, 同時

感謝蔡老師, 讓我想到也要教他一些生活的知識。

我要請媽媽教我如何使用 削皮刀

把媽媽說的重點寫下來  
一手拿果一手拿皮刀  
左手拿果的皮  
右手拿皮刀  
左手拿果的皮  
右手拿皮刀

我要請媽媽教我如何挑選 好

把媽媽說的重點寫下來  
把水果拿在手上上下下  
看皮色  
看果子  
在手上拿  
是  
是  
的有多少水

【老師給媽媽的話】: 謝謝媽媽協助我們完成這項工作哦! 孩子從媽媽身上學到最棒的本領!

【媽媽給我們的話】:

希望煒翔多看多學習, 認真的做每一件事, 同時  
感謝蔡老師, 讓我想到也要教他一些生活的知識。



# 凉拌小黃瓜

小廚師：虹宣、廷蔚、芷瑩

媽媽說用皮刀切小黃瓜要快，要小心不要切到手。

媽媽說用皮刀切小黃瓜要快，要小心不要切到手，手力道要平。



媽媽說買小黃瓜要挑綠色的，不要挑黃色的，因為黃色的已經熟了。

媽媽說買小黃瓜要挑直的，不要挑彎的。

媽媽說買小黃瓜要挑小的，不要挑大的。

班親會上菜~凉拌小黃瓜

材料：小黃瓜、紅蘿蔔、鹽、糖、醋、香油

1. 把小黃瓜和紅蘿蔔洗乾淨。
2. 將小黃瓜和紅蘿蔔切成薄片。
3. 用皮刀將小黃瓜和紅蘿蔔切成薄片。
4. 小黃瓜片和紅蘿蔔片放在大碗中，放15分鐘。
5. 將小黃瓜片和紅蘿蔔片洗一樣，沖掉鹽份。
6. 將小黃瓜片和紅蘿蔔片用手攪勻。
7. 加入鹽、糖、醋、香油攪拌均勻。

我們需要準備( )人份的

材料	數量	單位
小黃瓜	15	片
紅蘿蔔	5	片
鹽	1	茶匙
糖	1	茶匙
醋	1	茶匙
香油	1	茶匙

# 雙色飯糰

小廚師：怡晴、奕良、湘穎

媽媽說買米要挑一週米的水時要煮，煮不熟米會黏到水，煮一定要煮一週。

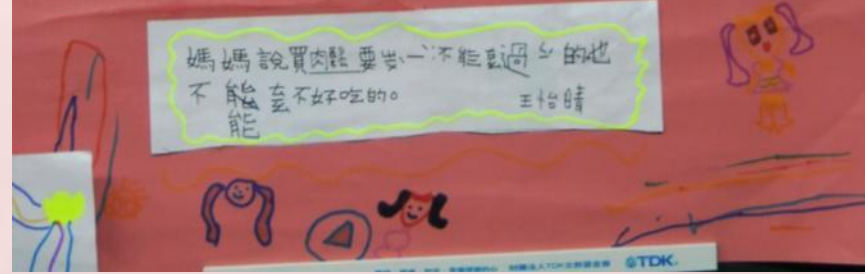
媽媽說買米要挑一週米的水時要煮，煮不熟米會黏到水。

媽媽說買米要挑一週米的水時要煮，煮不熟米會黏到水。

媽媽說買米要挑一週米的水時要煮，煮不熟米會黏到水。

媽媽說買米要挑一週米的水時要煮，煮不熟米會黏到水。

媽媽說買肉鬆要挑一不能過火的，也不能太不好吃的。





# 水果串串

小廚師：姿伶、議雄、煜翔



女馬女馬說用刀要裝一：  
不要手把刀子拿反，拿東西不要手，手靠近  
刀子拿給別人，拿的刀不要自己。

女馬女馬說用刀要裝一：向外毛皮：

女馬女馬說用毛皮刀要裝一：用毛皮刀  
一手不用如果一手不用毛皮刀毛皮刀果的毛皮刀上下手。

女馬女馬說用毛皮刀要裝一：正急可用小心不  
要切到手。議雄

女馬說買水果要裝一：  
水果要在手上上下下，手要在手上，手要在手，手要在手。

女馬說買水果要裝一：  
要買公的因為最的快要發了。

女馬說買水果要裝一：  
要買公的因為最的快要發了。

材  
公



# 綠茶養樂多

小廚師：子琳、詩涵

工具

材  
公

女馬說用刀要裝一：  
手加的時候不能玩，手要拿刀，用的時候  
一定要拿好。

女馬說買小黃瓜要裝一：  
要買比最長的長的好。

## 班親會上菜~養樂多綠茶

- 組員：\_\_\_\_\_
- 組員：\_\_\_\_\_
1. 先將(綠)茶(包)的(綠)茶(包)出(一)半(包)出(一)個(包)子(包)
  2. 將(各)種(多)加(成)綠(茶)包(把)五(子)種(包)一(包)
  3. 將(到)綠(茶)包(用)

我們需要準備(22)人份的

材料	數量	單位	材料	數量	單位
綠茶包	2	包			
小黃瓜	10	條			





# 【活動三】美術桌墊DIY



# 【活動四】 採購團出擊

## 班親會上菜~購物清單

菜名：茄、小黃瓜

姓名：吳工宜

我要從家裡帶來的東西		數量
茄		1
去皮刀		1
白米 - 不木		1
我們這組要買的東西	數量	價錢
茄、小黃瓜	3	2123
小黃瓜	15	29
白米	1	28
去皮刀	1	377
白米 - 不木		

我們總共花了多少錢：196







我們這組要買的東西	數量	價錢
三島香鬆	3	898989元
肉鬆	1	168元
大奇工奇	4	39393939元
—		



# 反省討論單

東西時我做得很好幫同學拿東西。

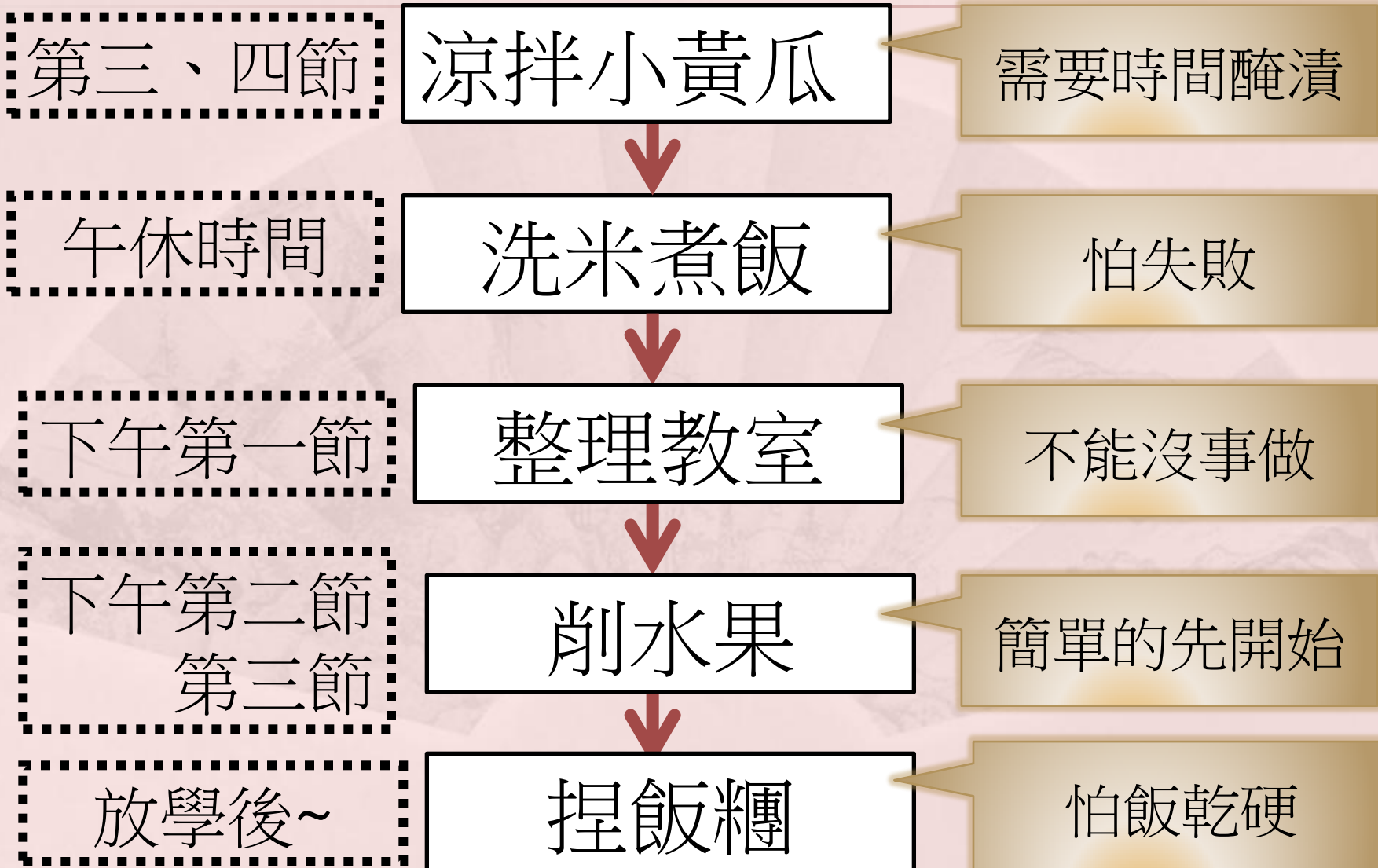
東西時我做得很好幫同學拿東西。

東西時我做得不好我只有拿同學的書，我只有拿同學的書走  
在一起，老師還沒停好車子我就開門了，我拿書  
跑，只有同學幫忙。

東西時我做得不好我只有拿同學的書，我只有拿同學的書走  
在一起，老師還沒停好車子我就開門了，我拿書  
跑，只有同學幫忙。

# 【活動五】小廚師開工囉！

\* 進程掌握很重要(希望全班都能學會每一樣)











放著等吃飽  
飯後再調味



今天我做完事

今天我做完事覺得好熱而且我覺得我更  
熱了，因為我第一次手可以出汗呢！還有  
我也是第一次看到小黃瓜搥水呢！我覺得今  
天我真熱。

今天是去親見會的日子，我一開女台  
我們先做點瓜，瓜小，瓜瓜我們  
才做一黑點東西，京尤熱了出來女馬女馬做  
女，是很苦，自由我們在估沒一樣都  
女，是很苦。

自控能力較差，情緒極易受外界環境的影響

的 信 講 的 能 育 而 穩 定 尊 重 和 壞 習 立 情 緒 訓 斥 雖 度 緊 張

# 菜上會親班

## 計畫書

姓名：陳海伶





# 先吃再說



# 【活動六】班親會上菜囉！





# 成功的因素

- \* 目標清楚
- \* 流程規劃
- \* 建立鷹架
- \* 拉近關係
- \* 相信孩子
- \* 忍住批評
- \* 有始有終

老師是一陣風  
輕輕的給點這個  
默默的付出那個  
溫柔的抬起  
堅定的指引  
完整的方向  
隨風飛舞吧