

國立臺中教育大學高等教育深耕計畫好住策略

「生活廚房短影音創作挑戰賽」

一、活動目的：

為提升學生生活自理能力及廚房使用安全觀念，鼓勵學生運用宿舍生活廚房現有設備，發揮創意製作簡易料理，並透過短影音形式分享實用的生活廚房技巧與安全知識。藉由學生自主創作與交流，培養其生活實踐、影像創作及資訊表達能力，營造安全且具互動性的宿舍生活環境。

二、活動簡介

1. 參加對象：本校在學住宿學生均可參賽。
2. 影片長度：每件作品以 30 秒至 2 分鐘為原則。
3. 拍攝背景：大詠絮樓、迎曦樓或小詠絮樓之生活廚房。
4. 徵件期間：即日起至 115 年 11 月 17 日 12:00。
5. 獎勵：總獎金 3 萬元。

作品可運用劇情、動畫、生活情境、創意口播等方式呈現，可使用 AI 工具協助創作，惟作品內容須符合活動規定及原創要求。

三、活動主題（各參賽者擇一主題報名參賽）

1. 主題一：簡易料理教學，運用生活廚房常見設備，拍攝簡單、快速的料理教學
 - ✧ 微波爐或 IH 爐或電鍋簡易（懶人）料理
 - ✧ 宿舍一人料理
 - ✧ 低預算學生料理
 - ✧ 5 分鐘快速早中晚餐
 - ✧ 剩食再利用創意料理
 - ✧ 其他
2. 主題二：生活廚房注意小知識，分享生活廚房使用時易忽略的小知識與安全觀念
 - ✧ 微波爐或 IH 爐或電鍋安全使用方式及注意事項
 - ✧ 食材保存與食安觀念
 - ✧ 廚房清潔小撇步
 - ✧ 設備使用後清潔
 - ✧ 「你可能不知道的廚房 NG 行為」
 - ✧ 其他

創作重點及目的：以簡單易懂、生動有趣的方式，讓同學透過短影音快速掌握生活廚房之使用技巧。

四、活動時程

1. 徵件期間：即日起至 115 年 11 月 17 日中午 12:00。
2. 作品評選：115 年 11 月 18 日至 11 月 29 日。
3. 得獎公告：115 年 12 月 7 日前；將另行通知頒獎典禮之時間、地點及相關事項。

五、報名及參賽方式：本活動採線上報名方式辦理。

1. 完成 30 秒至 2 分鐘之參賽短影音作品。
2. 將作品上傳至 YouTube，影片瀏覽權限設定為「公開」。
3. 於 [Google 表單](#) 填寫參賽者資料，及上傳「活動申請表」。

六、評分標準：由主辦單位邀請具影像創作、生活教育之校內師長 3 人組成審查小組進行評選，依評分標準評定名次。

評分方式	評分項目	占比	說明
人氣評分	影片觀看次數	25%	依截止時間（11/17 中午 12:00）之影片觀看次數排名計分
審查小組評分	內容正確性與安全性	25%	料理步驟、設備使用及廚房安全觀念是否正確
	創意與趣味性	20%	影片創意、呈現方式及吸引力
	內容實用性	20%	料理或生活廚房知識是否實用、易懂
	影片完整度	10%	畫面、聲音、字幕及剪輯等整體呈現

七、活動獎勵：

1. 第一名：各主題取 1 名，獎金各 8,000 元，共 2 名。
2. 第二名：各主題取 1 名，獎金各 5,000 元，共 2 名。
3. 第三名：各主題取 1 名，獎金各 2,000 元，共 2 名。

※其他未獲獎之參賽者可參與抽獎，獎品為 7-11 禮券 500 元，計 4 張。

※如參賽作品未達評審標準，主辦單位得視情況決定從缺或調整得獎名額。

八、聯繫窗口：學務處高教深耕計畫助理-丘小姐 04-22183153 chiu@mail.ntcu.edu.tw