

2022 健行好棒盃線上競賽規則

因疫情嚴峻，桃園市政府於111年5月13日正式公告停止所有校園大型活動。「2022 健行好棒盃」遵行政府政策，被迫取消實體競賽。然而考量本賽事於今年3月正式公告後，許多同學熱情報名且積極練習，經本會籌備小組商議後，保留部分可以線上辦理的競賽項目如下：

1. 廚藝靜態展示組(不分組)
2. 日式精緻創意餐盒料理大賽組(高中職組、大專組與職業組)
3. 烘焙藝術工藝展示組(大專組)
4. 鮮奶油擠花裝飾蛋糕組(高中職組及大專組)
5. 咖啡拉花組(高中職組與大專組)
6. 咖啡飲品立體雕花組(高中職組與大專組)
7. 餐飲海報設計組，是否競賽請看資管系報名系統網址 <https://forms.gle/HHpAVrhnyk2KNA2a9>

- 以上組別將重新開放報名系統，報名時間：5/23(一) 12:00- 5/24(二) 17:00
報名費繳交期限：5/25(三) 17:00 前。
- 惟以上競賽項目若因選手退賽後低於5組，則取消該項目比賽，本會將於111年5月26日公告，辦理退費手續。
- 除了上述線上辦理之競賽外，其餘組別均予以取消。在此謹向所有報名參賽的同學致以誠摯的歉意，期望來年比賽，仍能邀請諸位選手共襄盛舉。
- 退費申請方式
凡取消實體競賽的項目(含以上六項轉為線上的競賽項目)，皆接受已報名同學退賽、退費申請。退費申請自即日起至111年6月1日(三)截止，相關細節請參考本會公告之「退費申請說明」。

線上競賽規則

線上競賽均以參賽者自拍影片方式進行比賽，各項競賽的影片與需要繳交的文件檔案資料之規定請詳閱下列各競賽規則。

1. 請於6/8(三)中午12:00前繳交下列各項需要之競賽檔案：
 - (A)影片規定：影片長度及內容依各組規定，影片解析度請設定在「960x720 p」以上；並全程加字幕「2022 健行餐旅好棒盃-組別與選手姓名」。
 - (B)競賽影片上傳至Youtube頻道，請將影片網址並連同各組其他資料，寄至好棒盃專用郵件信箱(haobangcup@gmail.com)，E-mail信件之主旨請註明「2022 健行餐旅好棒盃-組別與選手姓名」。
- (B)各組其他資料：
 - (1)廚藝展示組：照片5張、食譜(PDF)與選手參賽資料使用授權書
 - (2)日式精緻創意餐盒料理組：照片5張、食譜(PDF)與選手參賽資料使用授權書
 - (3)烘焙藝術工藝展示組：照片5張、食譜(PDF)與選手參賽資料使用授權書

- (4)鮮奶油擠花裝飾蛋糕組:照片 5 張、菜卡(PDF)與選手參賽資料使用授權書
- (5)咖啡拉花組:照片 2 張與選手參賽資料使用授權書
- (6)咖啡飲品立體雕花組:照片 2 張與選手參賽資料使用授權書

(Email 範例如下)



(C) 參賽選手影片使用授權書

選手參賽資料(含照片、影音檔與文件檔案)使用授權書

- 一. 本人_____同意授權健行科技大學好棒盃，將本人於110學年度參加「2022健行好棒盃餐旅技能全國公開賽」的作品、活動影音與相片等資料，無償重製於本活動網頁、結案及成果報告等，並可透過網際網路公開傳輸或播送。
- 二. 本授權書非專屬授權，本人對上述授權著作仍擁有著作權。
- 三. 本人聲明並保證授權著作為本人自行創作，有權為本同意之各項授權。且授權著作未侵害任何第三人之智慧財產權。
- 四. 對上述授權著作，未經本人書面同意，不得發行、改作、編輯、製作衍生著作及其他營利之行為，但為教育之合理使用不在此限。

參賽選手姓名： (簽名)

身分證字號：

戶籍地址：

電話：

中華民國111 年 月 日

2. 名次公佈:6/15(三)中午 12:00 公佈於官網
3. 領獎方式:6/20-6/24 至本系系辦公室領獎(需攜帶雙證件)
4. 參賽證明:由大會以 email 方式郵寄電子參賽證明至參賽選手之 EMAIL 信箱，若有紙本需求，請來信索取。

I. 廚藝展示組線上競賽規則：

1. 繳交 3 分鐘以內錄影影片，影片內容包含 1 分鐘以內的姓名、比賽項目、作品名稱、作品主題意涵、選手 & 作品呈現影片(內需有 360 度作品拍攝含展台等)2 分鐘以內(選手需入鏡)，影片可剪輯與後製以及加入背景音樂。作品拍攝解析度需為 960*720dpi 以上，解析度或壓縮後導致不清晰的影片會影響評分。
2. 呈現作品 5 張不同角度成品照片(如附件格式內容)
註：5 張照片(正面，左側面，右側面，背面，俯視照各一張)解析度需為 1080p 以上。
3. 作品食譜：Appetizers 開胃前 & Main Course 主菜以 Word 檔呈現(如附件格式內容，若表格不足填寫可自行增頁延伸)

Dishes Display 菜餚靜態展示 ~Appetizers 開胃前菜

5張不同角度成品完整照片(包含盛裝之器皿盤子與菜餚本身，不含展台)

作品正面

作品左側

作品右側

作品背面

選手與作品

Dishes Display 菜餚靜態展示 ~ Main Course 主菜

5張不同角度成品照片(包含盛裝之器皿盤子與菜餚本身，不含展台)

作品正面

作品左側

作品右側

作品背面

選手與作品

Dishes Display 菜餚靜態展示食譜 ~Appetizers 開胃前菜

菜名/Recipe:				
項目 Item	材料 Ingredients	數量 Quantity	單位 Unit	製作者姓名: 製作者正面與作品展示共同清晰照片:
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
做法 Method	1. , ° 2. , ° 3. , °			成品照片/Photo
器具運用 Appliance				
食材特色 Material				
成品特色 Features				

Dishes Display 菜餚靜態展示食譜 ~ Main Course 主菜

菜名/Recipe:				
項目 Item	材料 Ingredients	數量 Quantity	單位 Unit	製作者姓名: 製作者正面與作品展示共同清晰照片:
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
做法 Method	1. , ° 2. , ° 3. , °			成品照片/Photo
器具運用 Appliance				
食材特色 Material				
成品特色 Features				

II. 日式精緻創意餐盒料理組線上競賽規則

1. 繳交3分鐘以內錄影影片，影片內容包含1分鐘以內的姓名、比賽項目、作品名稱、作品主題意涵、選手&作品呈現影片(內需有360度作品拍攝含展台等)2分鐘以內(選手需入鏡)，影片可剪輯與後製以及加入背景音樂。

作品拍攝解析度需為960*720p以上，解析度或壓縮後導致不清晰的影片會影響評分。

2. 呈現作品5張不同角度成品照片(如附件1格式內容)

註：5張照片(正面，左側面，右側面，背面，俯視照各一張)解析度需為1080p以上。

3. 作品食譜：**日式精緻創意餐盒**以原Word檔呈現(如附件2格式內容，若表格範圍不足可自行增頁延伸)

4. 日式精緻創意餐盒料理大賽創作概述以原Word檔呈現(如附件4格式內容，若表格範圍不足可自行延伸)

5. 日式精緻創意餐盒料理大賽組參賽同意授權書以原Word檔呈現(如附件4格式內容)

附件 1 日式精緻創意餐盒料理大賽

5 張不同角度成品完整照片 (包含盛裝之器皿盤子與菜餚本身，不含展台)

作品正面

作品左側

作品右側

作品背面

選手與作品

附件2 日式精緻創意餐盒料理組標準食譜 Standard Recipe

作品名稱							組別 <input type="checkbox"/> 高中組 (餐盒售價350元) <input type="checkbox"/> 大專組 (餐盒售價450元) <input type="checkbox"/> 職業組 (餐盒售價550元)		
作品圖片(以清晰圖檔照片方式呈現)						料理創作主題與故事			
材料	材料名稱	用量	成本	材料名稱	用量	成本	材料名稱	用量	成本
	成本總計：						元		
料理方法	1. 2. 3. 4. 5.								

附件3 日式精緻創意餐盒料理組創作概述

一、創意與設計發想概念(300字內)

--

二、食材運用與特色說明(300字內)

三、烹調手法與技術介紹(300字內)

四、作品特色與風味敘述(300字內)

附件 4 日式精緻創意餐盒料理 組參賽同意授權書

參賽者同意授權內容：

- 一、參賽者應尊重所有評審委員之評判結果，對評審內容不得有異議。
- 二、所有參賽者作品之智慧財產權、著作權以及專利所有權等，同意授與本主辦單位以及安永生活事業股份有限公司優先所有權。
- 三、主辦單位對於所有參賽者作品保有公開發表使用、重製以及保有修改之權利。
- 四、所有參賽者作品以及相關文件資料恕不另退還。
- 五、所有參賽作品請勿抄襲或已於相關公開場合之活動發表，若日後經查明立書人等之相關作品確實抄襲或一稿多投時，立書人等將喪失參賽與得獎資格，不得異議。
- 六、本次競賽大會主辦單位保有終有最終評判權與解釋權，參賽選手不得異議。

此 致 2022健行好棒盃餐旅技能全國公開賽大會

參賽選手親筆簽章(以電腦手寫或圖檔方式呈現)：

中華民國 年 月 日

III. 烘焙藝術工藝展示組競賽規則(高中職組及大專組)

(一) 競賽人數與限制：

01. 每科/系無限制報名人數，每隊由 1 名選手組成。
02. 本組競賽名額限制為：高中職組 32 隊；大專組 16 隊。(視報名情形調整)

(二) 競賽內容與說明

01. 為靜態展示比賽，本次主題選手自訂。
02. 參賽者可選擇以下其中一款項作為參賽展示。
1. 翻糖 2. 杏仁膏 3. 巧克力工藝 4. 麵包工藝。
03. 內胚或支架是否使用可食用材料則不做硬性要求。
04. 設置菜卡說明做法與設計理念。菜卡 pdf 請與影音檔分開上傳。

繳交 6 分鐘內錄影影片，影片內容包含 1 分鐘的姓名. 比賽項目. 作品名稱. 作品主題意涵. 5 張不同角度成品照片+選手製作過程影片 5 分鐘，共 6 分鐘，可剪輯與後製加入背景音樂。

註：(1) 製作作品過程影片-5 分鐘內 (選手需入鏡)

請挑選此作品中最困難處拍攝，解析度需為 720p 以上，解析度或壓縮後導致不清晰的影片會影響 評分。

(2) 作品呈現影片-6 分鐘，內需有 360 度作品拍攝

註：5 張照片(正面，左側面，右側面，背面，俯視照各一張)解析度需為 1080p 以

(三) 評分標準：

技巧和難度	外觀及整體表現	主題	配色
35%	25%	20%	20%

註：同分者，則依上列評分項目之比重分數評選。

(四.) 烘焙藝術工藝展示組參賽同意授權書以原 Word 檔呈現(如附件 4 格式內容)

附件 1 烘焙藝術工藝展示組

5 張不同角度成品完整照片



作品左側

作品右側

作品背面

選手與作品

IV. 鮮奶油擠花裝飾蛋糕組競賽規則(高中職組及大專組)

(一) 競賽人數與限制：

01. 每隊由 1 名選手組成
02. 每場至多 12 隊同時競賽。(視報名人數調整)
03. 本組競賽名額：高中職組 40 隊；大專組 20 隊。(視報名情形調整)

(二) 競賽所需器具：

選手自行準備：所有的材料與器材。

(三) 競賽內容與方式：

本次競賽主題選手自訂，請選手繳交一份菜卡，介紹創作品與設計理念。

1. 繳交錄影影片，影片內容包含 1 分鐘以內的姓名、比賽項目、作品名稱、作品主題意涵、+選手&作品呈現影片(內需有 360 度作品拍攝含展台等)(選手需入鏡)，操作作品時的影片不可剪輯。影片前段一分鐘可後製以及加入背景音樂。

作品拍攝解析度需為 720p 以上，解析度或壓縮後導致不清晰的影片會影響評分。

2. 呈現作品 5 張不同角度成品照片(如附件 1 格式內容)

(四) 競賽說明：

1. 包含蛋糕體整體高度不可超過 20 公分。
2. 競賽從打發鮮奶油開始評分，至最後裝飾完成。
3. 抹面與擠花等裝飾，皆以打發鮮奶油調色或原色完成，裝飾品不可用鮮奶油以外的材料。
4. 成品蛋糕最後呈現在 10 吋的金色蛋糕圓底盤上，選手以手端起展示成果。
5. 菜卡介紹創作作品、設計理念，菜卡 pdf 請與影音檔分開上傳。

(五) 評分標準：

主題	技術	配色	創意	衛生
20%	30%	20%	20%	10%

註：同分者，則依上列評分項目依序比。

註：5 張照片(正面，左側面，右側面，背面，俯視照各一張)解析度需為 1080p 以上。

附件 1 鮮奶油擠花裝飾蛋糕組

5 張不同角度成品完整照片

作品正面

作品左側

作品右側

作品背面

選手與作品

V. 咖啡拉花組競賽規則(高中職組及大專組)

(一) 競賽人數與限制：

01. 每組以 1 人為限

02. 高中職組每科最多報名 4 組，大專組每校最多報名 4 組。

(二) 競賽所需器具：

參賽者自備：

需自備所有器材，咖啡杯(限 150ml--360ml)、義式咖啡機組與磨豆機不限品牌、咖啡豆【指定豆：祖厝咖啡義式配方豆】、牛奶【指定牛奶廠牌：誠芳股份有限公司(食伯樂)愛牧牛奶】

(三) 競賽說明

01. 參賽者錄製三分鐘內製作 1 杯「創意拉花拿鐵」置於成品區附拉花圖供評分，務必一鏡到底拍攝所有細節與動作【3 分鐘影片+照片 2 張】(若時間到而未完成成品或完成成品未置於成品區，或無法判別拉花是否為該選手拉的，則該成品不予計分)。指定愛牧牛奶需全新未開封，若使用開封過或未使用指定牛奶則奶泡品質為 0 分。另指定豆倒入磨豆機之動作也要呈現。02. 參賽選手需以直接注入(free pour)方式製作「創意拿鐵拉花」，不可使用輔助器具，若使用雕花(free pour 以外的技巧)，則所有評分項目皆以零分計算。

03. 競賽流程：

將 3 分鐘拉花影片上傳至 youtube 轉成連結網址，需看出是選手本人為原則(上傳請注意影片抬頭如右範例)。如：2022 健行好棒盃大專組拉花曹輝雄。作品操作完成照片 2 張，其中一張須選手入鏡，另一張須與列印的照片做對照穩定度，2 張請傳健行餐旅系鍾瑞軒 Line ID:34426952。

04. 其他重要規定：

參賽者須彩色或黑白列印要拉的圖型，供評審參考，以利評穩定性之分數。(若未準備或拍攝時無法看清楚圖片與實際的拉花圖，則穩定性為零分)

05. 若參賽總人數不足，主辦單位有權調整或增加各校參賽組數。

06. 作品與連結最後繳交期限 6/8 12:00，若超過繳交期限則視同棄權。6/10 將安排專業評審共同評分。

(四) 評分標準：

評分標準包括專業態度與技術評分及感官評分。

(五) 專業度與技術評分：

採總分扣分制，以下 12 項目中若未達成者，一項扣總分兩分。

項 目	細 項
專業態度	1 服裝儀容整齊清潔 2 頭髮整齊，指甲乾淨，指甲不超過指肉 3 完整拍攝所有操作細節與動作*2(兩倍扣分項) 4 抹布正確使用，無交錯使用
濃縮萃取過程	5 填粉前，過濾器徹底擦乾與清潔 6 咖啡粉填壓作業的正確度 7 咖啡把手卡上前，是否有放水 8 把手卡上前，是否有拭粉 9 咖啡把手卡上後，是否立即萃取咖啡

項 目	細 項
奶泡操作過程	10 蒸氣棒使用前是否放氣
	11 蒸氣棒使用後是否放氣
	12 蒸氣棒使用後是否以抹布確實清潔乾淨

(六) 感官評分，項目如下：

項 目	評分百分比	細 項
顏色對比(含乾淨度)	20%	顏色對比:0-10 分
		乾淨度:0-10 分
圖形穩定 (須備拉花圖片共評審比較)	20%	圖形穩定:10-20 分 (與圖片之相似度, 若未提供此分數為 0)
整體美感 (含圖形位置與均衡感)	20%	整體美感:0-10 分
		圖形位置與均衡感:0-10 分
圖形難易與完成度	20%	圖形難易:0-10 分
		完成度:0-10 分
圖形創意與奶泡品質	20%	創意度:0-10 分
		奶泡品質: 0-10 分

※如遇同分，參酌依序為圖形美感/完整、圖形難易、顏色對比/乾淨、圖形穩定、奶泡細緻。

【指定牛奶】誠芳股份有限公司(食伯樂)愛牧牛奶，購買請洽右側【新思餐飲創意工作室】官方 LINE。

【指定咖啡豆】訂購電話：祖厝咖啡 03-2841785，參賽者請自行訂購（請提前三天預訂）一磅 250 元，郵資須另付

【咖啡拉花組】常見 Q&A



Q1. 請問錄影須包含前置與善後嗎？

A1. 不需。(注意:須完整錄影操作的每個細節含動作，若無法判別是否有達成，則視為未達成，須一鏡到底不可剪接。)

Q2. 請問濃縮咖啡萃取方式是否有規定？

A2. 無。單份濃縮 single 或雙份濃縮咖啡 double 或短萃取濃縮 ristretto 皆可。

Q3. 請問牛奶是否可先倒入鋼杯？

A3. 不可。調製時才能倒入鋼杯。(注意:指定愛牧牛奶需全新未開封，若使用開封過或未使用指定牛奶則奶泡品質為 0 分，另使用指定豆之動作也要呈現。)

VI、咖啡飲品立體雕花組競賽規則(高中職組及大專組)

(一) 競賽說明：

01. 每組以 1 人為限，每校人數不限。

02. 參賽者有 3 分鐘準備器皿食材，不包含製作奶泡，並另計時 25 分鐘內製作 1 杯「飲品立體雕花」。(若時間到而未完成成品或完成成品未置於成品區，則該成品不予計分)。

03. 主題

須製作最少 2 隻以上的立體動物，以及寫上「健行好棒」四字及好棒盃之 LOGO (可立體或平面) 缺

一不可。

04. 器具與材料

需自備所有器具與材料、**指定牛奶【廠牌：誠芳股份有限公司(食伯樂)**

愛牧牛奶】、電動奶泡壺、紅茶基底、咖啡杯(限150ml--360ml)、器具(如:拉花鋼杯、雕花筆、圓湯匙、咖啡匙、盛裝醬料之瓶罐...等)、可使用任何輔助器具、奶泡壺,可使用食用色素、糖漿、粉類、各種口味之醬料或果露來雕畫圖形或增加色澤美感,但切勿過度使用影響飲品整體風味。

05. 選手本人需入鏡,錄影競賽全部流程25分鐘,須完整錄影操作的每個細節含動作,須一鏡到底不可剪接。選手若完成成品請將成品置於成品區即完成競賽,若競賽時間到,尚未將成品置於成品區,則不論成品是否完成皆無分數。

06. **競賽流程：將25分鐘拉花影片上傳至youtube轉成連結網址,需看出是選手本人為原則(上傳請注意影片抬頭如右範例),如:2022健行好棒盃大專組立體雕花曹輝雄。作品操作完成照片5張,其中一張須選手入鏡,另四張須四個角度之照片,5張照片與連結網址請傳健行餐旅系鍾瑞軒Line ID:34426952。作品與連結最後繳交期限6/8 12:00,若超過繳交。**