

# 台州科技职业学院

---

公共基础（2023）4号

## 关于举办台州科技职业学院首届同伴教育心理微视频大赛的通知

各二级学院：

为更好地帮助学生开展同伴之间的心理自助与互助，提升心理健康水平，丰富同伴教育素材，帮助学生在“爱与接纳”中表达爱、感受爱，学会接纳自我、接纳他人。经研究决定，举办台州科技职业学院首届同伴教育心理微视频大赛，现将有关事项通知如下：

### 一、活动主题

爱与接纳

### 二、活动背景

同伴教育指人们通常愿意听取年龄相仿、知识背景、兴趣爱好相近的同伴、朋友的意见和建议，简单理解为同学、同伴就某些专题一起分享信息，交流观念或行为技能的教育形式。同伴教育心理微视频大赛旨在为学生提供“爱与接纳”的校园心理氛围，同伴间共同关注心理健康，交流提升心理健康的策略与方法，由同伴影响同伴。

### 三、活动目的

本次活动旨在充分发挥学生在心理健康自助与互助中的同伴影响力，通过心理健康微视频的制作，交流学习心理健康知识、提升心理健康调节能力。

### 四、参赛对象

台科院全体在校学生，可邀请毕业生、朋友、家长等参与制作。

### 五、报名方式

学生通过 PU 报名参赛

### 六、比赛时间安排

本次大赛自 2023 年 3 月启动，分为初赛、决赛两个阶段。

#### 1. 院系初赛阶段（4 月 20 日之前）

各二级学院要广泛发动学生参与同伴教育心理微视频大赛。二级学院初赛在 4 月 20 日之前完成，各二级学院须于 4 月 20 日前按照学院参赛名额（附件 1）填报《校级决赛推荐表》（附件 2），并报送推荐微视频。压缩包以“学院+同伴教育心理微视频大赛校决赛推荐作品”命名，发送至 1483899363@.com。联系人：刘慧。

注：心理健康教育教研室教师（本学期授课教师）需指导至少 2 名学生或 2 个学生团队参赛，任课老师根据学生所在学院指导学生参加该学院院赛。

#### 2. 校级决赛阶段（4 月 20 日—5 月 10 日）

公共基础学院组织评审专家按照微视频评分标准对各二级学院报送作品进行评审，评选出一定数量优秀作品。

## 七、活动流程

1. 通过“悦动台科”微信公众号发布消息，并制作宣传海报，联系各学院微信公众号进行推广宣传，发动各学院团学学生干部广泛宣传，以及心理健康教育教研室老师在课堂上进行宣传，让广大同学知晓并参与。

2. 做好经费预算，向公共基础学院提交物品清单，提前采购申请活动所需材料和奖品。

3. 推荐校赛的微视频应在4月20日之前上交。

4. 本着“公平、公正、公开”的原则对所有参赛作品进行评定。初赛由各学院组织评定，初赛获奖名额由学院自行决定。决赛由公共基础学院最终评审并选出获奖微视频。

5. 评比结束后，在“悦动台科”公众号中公布获奖名单，展示优秀微视频，推荐部分优秀作品上线心理健康教育在线教学平台，并通知获奖者领取奖状和奖品。

## 八、比赛要求

1. 微视频主题：爱与接纳

2. 微视频参考选题

(1) 大学生活，听听学长学姐怎么说？

(2) 我何时需要心理咨询？

(3) 我的心理生病了，请你帮帮我

(4) 自卑，你中招了吗？

(5) 宿舍中哪些因素激发了矛盾，怎么化解？

- (6) 学习，为了什么？
- (7) 爱情中的毛线如何解开？
- (8) 莫让挫折成蹉跎
- (9) 网络上的那些事
- (10) 愤怒情绪下，请你看到我的需要
- (11) 别放手，总有一个人温暖着你
- (12) 请接受我的不优秀
- (13) 世界那么大，有你真好
- (14) 妈妈（爸爸），请你听我说
- (15) 爸爸（妈妈），你的赞许对我很重要
- (16) 其他

### 3. 微视频制作要求：

(1) 出镜的学生可以是在校学生、已毕业学生、在校生的朋友或家人等，出镜教师须是承担心理健康教育教学任务的教师。

(2) 使用资料、图片、外景实拍等多样化教学手段，应符合同伴教育内容要求，与内容联系紧密，手段选用恰当，时长在 4-10 分钟之间。

(3) 选用影视作品或自拍素材，应注明素材来源。选用影视作品或自拍素材中涉及人物访谈内容时，应加注人物介绍。

(4) 视频动画可选用 Focusky 软件进行设计与制作，生动贴切，能够发挥良好的同伴教育心理教学效果，动画实现须流畅、合理、图像清晰，具有较强的可视性。

#### 4. 作品技术要求:

(1) 视频信号源: 全片图像同步性能稳定, 无失步现象, 图像无抖动跳跃, 色彩无突变, 编辑点处图像稳定; 白平衡正确, 无明显偏色, 多机位拍摄的镜头衔接处无明显色差; 建议像素为 1920\*1080。

(2) 音频信号源: 采用立体声、双声道; 声音和画面同步, 无明显的交流声或其他杂音等缺陷; 伴音清晰、饱满、圆润, 无失真、噪声杂音干扰、音量忽大忽小现象。台词与背景音乐无明显比例失调。

(3) 封装: 视频采用 MP4 封装, 单个视频文件不超过 1GB; 字幕与视频同步封装, 无须单独提交字幕文件。

#### 5. 内容要求

(1) 主题明确, 生动活泼, 重点突出;

(2) 作品原创, 没有抄袭, 用语恰当。

(3) 参赛者在规定时间内上交作品, 逾期视为弃权。

### 九、评分标准

1. 符合同伴教育心理微视频主题 (20 分)

2. 视频清晰度较好, 前后逻辑性强 (20 分)

3. 内容生动活泼, 有吸引力和同伴教育效果 (50 分)

4. 其他 (10 分)

### 十、奖项设置

根据比赛总分高低确定校一等奖 5 项, 校二等奖 8 项, 校三等奖 10 项, 优秀奖 15 项。获奖选手按照学校德育文件

加德育分、pu分和颁发奖品和奖状（院赛学生的德育分、pu分学院自行留档加分）。

### 十一、其他

1. 各分院高度重视，精心组织。要把大赛作为普及心理健康知识，创建温暖的心理健康氛围的重要平台，通过宣传发动、课堂讲授等积极鼓励更多学生参赛。要认真组织院级初赛和推荐上报工作，并按照规定的时间报送相关材料。

2. 做好宣传，营造氛围。各二级学院要广泛动员，鼓励学生积极参加同伴教育心理微视频大赛，并广泛利用各种宣传媒体，加强宣传，营造氛围，扩大本项赛事在广大学生中的影响，真正做到以赛促成长。

3. 未尽事项请联系公共基础学院心理健康教育教研室，  
联系人：刘慧。

附件：

1. 首届校同伴教育心理微视频大赛各学院名额分配表
2. 首届校同伴教育心理微视频大赛校级决赛推荐表



附件 1:

### 首届校同伴教育心理微视频大赛各学院名额分配表

学院	名额
农业与生物工程学院	10
机电与模具工程学院	10
信息工程学院	8
经贸管理学院	8
会计与金融学院	8
人文教育学院	8

附件 2:

## 首届校同伴教育心理微视频大赛校级决赛推荐表

序号	学院	选手班级	选手姓名	学号	联系方式	指导老师