**“心声音·心健康”心理微课大赛**

——2018年大学生5·25心理健康节活动方案

1. **活动名称**

“心声音·心健康”心理微课大赛

1. **活动目的**

见微知著，小课堂大教学。微课作为一种新兴的授课方式，越来越广为人知。组织开展“心声音·心健康”心理微课大赛，旨在：以课为引，促进学生在学习中关注自己的心理健康；以教为形，促进学生在传授中感受自己的心理状态。结合对心理健康知识的学习、思考和传授辅以新媒体平台，提升学生的心理健康水平，传播当代大学生正能量的“心声音”，培育当代大学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。活动依托2018年大学生心理健康节“新时代，心梦想，心健康”的主题，围绕“心声音，心健康”主题，开展大学生心理学知识学习与传授活动，结合自己亲身经历，通过新媒体平台借助微课形式传播心理健康知识，实现心理健康科普和教育，提升学生参与度，促进学生表达心声。

1. **活动对象**

全体在校大学生

1. **活动时间**

2018年4-5月

1. **活动形式**

（一）作品要求

1．作品内容：结合“心声音·心健康”主题，围绕“学会适应”、“自我认识”、“情绪管理”、“积极心理”、“人际和谐”、“珍爱生命”等关键词，讲授一堂简短精致的心理微课。

2.作品形式：以视频形式进行呈现，一份作品不超过5分钟。视频内不允许出现作品名称、作者的学院、姓名、联系方式等信息。若必须出现，采用化名形式。

3. 作品内容积极向上，禁止辱骂、诽谤、黄色、暴力等不良信息。严禁含有法律、行政法规禁止的内容。

4. 参赛作品必须由参赛者本人原创，严禁剽窃、抄袭，参赛者应确认拥有作品的著作权。主办方不承担包括（不限于）肖像权、名誉权、隐私权、著作权、商标权等纠纷而产生的法律责任，如出现上述纠纷，主办方保留取消其参赛资格及追回奖项的权利。关于剽窃、抄袭的具体界定，依据《中华人民共和国著作权法》及相关规定。

5. 主办方对参赛作品有收藏、展览、研究、出版及宣传权，不再另付稿酬。

（二）参赛要求

1、以班级为单位统一提交参赛作品；

2、作品需提交不超过5分钟的视频（视频格式为mp4，视频大小不超过20M）以及视频内容的文字稿。需同时提交作品名称（10字以内）和作者信息（姓名、班级、联系方式）。

3、各班级将参赛作品整理压缩成rar格式，**4月24日20点前**发送到**绿萝花负责人公邮：568478590@qq.com**，邮件主题注明“**班级名称+心理微课大赛**”。

（三）作品评比

学院会将相关作品报送学校，学校将组织专家进行评审，对个人作品的质量进行综合考虑，从真实性、主题性和感染性等方面进行评价。

1. **奖项设置**

评审结束后综合评选出一、二、三等奖。