

湖北科技学院学生工作部(处)

湖科学通【2024】 66 号

第二届“揽月杯”心理微课比赛通知

为加强大学生心理健康教育工作，丰富我校大学生心理健康教育课的形式，全面培育大学生积极心理品质，经研究决定，现面向我校全体师生开展心理微课比赛：

一、活动主题

拥抱积极心态 建设健康心智

二、主办单位

心理健康教育与咨询中心

三、活动对象

湖北科技学院全体师生，参赛者按照每队 2-5 人自行组队。

四、活动形式

以录制讲课视频形式进行

五、赛事安排

1、赛事主题：本次的心理微课主题可从心理适应、人际交往、情绪管理、阳光恋爱、压力管理、心理危机应对等众多贴近学生生活实际的主题中任选一个。

2、赛事设置：专家评委根据团队提交资料情况进行盲评，成绩由教学设计评审成绩（占 20%）+教学视频评审成绩（占 80%）构成，按成绩分数由高到低，一等奖 1 名、二等奖 2 名、三等奖 3 名，优秀奖若干。

3、比赛要求：以团队形式组织参赛，每支团队设主讲人 1 名，表现形式可以采取讲述、演说或是情景模拟等。参赛团队自行选择具体的授课主题，自主设定听课对象（如大学生、家长、教师、社会公众等），讲课时间不超过 5 分钟。

六、作品提交

1、参赛团队统一提交视频资料以及《湖北科技学院心理微课比赛教学设计表》（见附件 1），教学设计应包括教学背景、教学任务、教学方法和教学总结等方面内容，并注明讲课内容适用对象。

2、参赛视频文件类型为 MP4，分辨率为 1024*768（4:3）以上或 1280*720 及以上（16:9）；视频文件大小不超过 500M；图像清晰稳定，构图合理，声音清晰且和画面同步。授课能全面真实反映教学情境，能充分展示教师良好教学风貌，视频要具有美感、动静结合，合理安排信息量，视频片头应显示微课名称，主要教学环节可以有字幕提示，情节应充分反映教学内容。

3、参赛团队请于 12 月 5 日 17:00 前将作品（含微课教学设计表、教学视频、报名表）以压缩文件形式提交到中心邮箱：xlj8149193@163.com，压缩文件命名为“微课名称+队伍名称+学院名称”。

七、有关要求

1、比赛采用匿名制评比，除报名表外，所有参赛者所报材料均不得出现参赛人员姓名，学院名称等相关信息。

2、参赛作品及材料必须为原创，不得抄袭他人作品，侵害他人版权，若发现参赛作品侵犯他人著作权，或有任何不良信息内容，一律取消参赛资格。参赛者享有作品的著作权，赛事主办方享有网络传播权。

八、其他事项

如对以上信息有任何疑问，可咨询心理中心。

湖北科技学院心理健康教育与咨询中心

2024年11月13日

附件 1:

湖北科技学院心理微课比赛教学设计表

| | |
|------|--|
| 主 题 | |
| 适用对象 | |
| 教学背景 | |
| 教学任务 | |
| 教学方法 | |
| 教学总结 | |

附件 2:

湖北科技学院心理微课比赛报名表

| | |
|------|--|
| 微课主题 | |
| 所在学院 | |
| 参赛团队 | |