

# 广西外国语学院数字经济管理学院

学工发〔2025〕08号

## 关于开展2025年数字经济管理学院 心理健康教育微课大赛的通知

各班级同学：

为深入学习贯彻党的二十大和二十届二中、三中全会精神，贯彻落实全国、全区教育大会精神，根据《自治区教育厅关于开展2025年全区高校“3.25”心理健康教育活动季活动的通知》（桂教思政〔2025〕3号）的文件精神，进一步加强我校心理健康教育工作，学校决定开展2025年广西外国语学院数字经济管理学院心理健康教育微课大赛，现将有关事项通知如下：

### 一、比赛主题

生命有光，成长有彩

### 二、参赛对象

数字经济管理学院全体学生

微课作品统一以团队的形式参赛，每个团队 2—5 名学生，学生参赛作品可指定 1 名指导老师。每名学生限报 1 个作品，每名指导教师限指导 1 个团队，指导教师应为我院从事心理健康教育的专兼职教师、辅导员或班主任。

### 三、主办单位

广西外国语学院数字经济管理学院

### 四、作品要求

#### （一）选题要求。

选题方向应从《广西外国语学院心理健康教育微课征集展示选题类别》（附件 1）中确定，可在相应类别下细化具体内容，进行教学设计、课程讲授、视频制作，创作出与大学生学习生活密切相关的心理健康教育微课。

#### 参考书籍：

1. 张秦龙等主编.《大学生心理健康教育》上海交通大学出版社，2023 年 3 月第一版；

2. 覃干超、唐峥华主编.《大学生心理健康教育》广西师范大学出版社，2020 年 9 月。

#### （二）微课视频要求。

1. 时长要求：5—8 分钟。

2. 质量要求：

(1) 围绕一个知识点或技能点，问题导向鲜明。

(2) 知识讲解语言生动、表达清楚、重点突出，操作规范、逻辑清晰、动作熟练、步骤明确。

(3) 视频图像清晰稳定、构图合理、剪辑得当、配备字幕。

3. 技术要求：视频格式为 MP4，视频长宽比为 16:9，视频分辨率为 1920×1080，视频编码为 H.264 编码，单个视频不得超过600M。

4. 微课视频可通过拍摄、录屏、动画或三者结合的方式制作，不得采用课堂教学过程再现的实录方式或剪辑课堂实录方式制作。视频片头必须标注“广西高校心理健康教育微课大赛”字样，并注明微课名称，片头缺少以上信息者不予评分。视频中不得出现参赛单位、指导老师和参赛学生姓名等信息，如违反此规定则比赛成绩视为零分。

5. 参赛作品须原创，不得抄袭、侵害他人版权，版权自负。参赛者享有作品的著作权，须同意授权赛事主办方及承办方享有编辑、出版和传播权。

## 五、奖项设置

大赛设一等奖2名、二等奖4名、三等奖6名。

## 六、名额推荐

1. 本次比赛，结合作品评分，遴选优秀作品推荐参加广西外国语学院心理健康教育微课大赛。

2. 请广大同学积极参加院赛选拔，鼓励班级班委、学院心理工作站学生骨干等学生参赛，允许学生跨专业、跨学院组队。

## 七、作品报送

### （一）报送材料

纸质版材料报送：《广西外国语学院心理健康教育微课大赛作品信息表》（附件2）。

电子版材料报送：微课视频作品（以“参赛排名第一的学生姓名+微课名称”命名文件）、《广西外国语学院心理健康教育微课大赛作品信息表》Word版（附件2）、微课作品字幕文件Word版（以“参赛排名第一的学生姓名+微课名称+字幕”命名文件，格式要求见附件3）。

### （二）报送方式

电子版材料请各班级于2025年4月19日20:00前将电子版材料打包发至经管小驿邮箱3995311282@qq.com, 材料命名要求：XX班级+心理健康教育微课大赛报名材料。纸质版材料于2025年4月17日17:00前交至D304心灵驿站值班干部处。

未尽事宜，请联系心灵驿站秘书部部长曾嘉雯，QQ: 1516767588、指导老师廖依依，QQ: 1174014819。

附件：1. 广西外国语学院心理健康教育微课征集展示选题类别。

2. 广西外国语学院心理健康教育微课大赛作品信息表。

3. 广西外国语学院心理健康教育微课大赛作品信息表。

广西外国语学院数字经济管理学院

2025年4月8日

