**附件2：“心梦想•心健康”原创微视频大赛活动安排**

**一、参赛对象**

全体在校生，可以个人创作，也可以集体创作，集体创作不超过6人。

**二、作品要求**

1.内容：紧扣“**新梦想•心健康**”主题，围绕“**梦想**”、“**学会适应**”、“管**理情绪**”、“**完善自我**”、“**自我认识**”、“**尊重生命**”、“**人际和谐**”、“**珍爱生命**”、“**学会学习**”等关键词，选一个或契合个人情感、或展现时代特点、或直击社会热点的角度设计并录制。

2.格式：

①视频：不超过3分钟，配有字幕和背景音乐，MP4格式。

②脚本：1000字以内，word文档（页面设置A4纸纵向，普通边距，标题和正文宋体四号字，单倍行距），脚本范例见附件。

③作品介绍：100字以内，word文档（格式如上），含作者姓名、学院、专业、联系方式。

④视频录制过程中的照片两张，JPG或JPGE格式，以照片呈现内容命名。

3.版权：参赛作品均须作者原创，自负法律责任，一旦发现抄袭现象，立即取消参赛资格，并追回奖项。

**三、作品报送**

**1.报送方式：**将视频、脚本、作品介绍、照片按照作品存入文件夹，以“作品+联系人+联系电话”命名，命名为“微视频+学院名称”，压缩成RAR或ZIP格式，并发送至邮箱：[2373058420@qq.com。](mailto:2373058420@qq.com，)如有任何疑问，可以联系代同学：15600552122 吴同学：13121167501

**3.报送时间：在5月10日12:00完成报送，过期不候。**

**四、参赛奖励**

校内评选一等奖一名，二等奖两名，三等奖三名，优秀奖五名，参与奖若干，颁发证书及奖品。优秀作品将推选参加北京市比赛。

**视频脚本实例:腾讯微博宣传视频**（来源：互联网）

　　（背景乐）

镜头 景别 画面内容 音乐 时间

1 由远及近 图书馆落地窗前，女孩安静地坐在 轻快 3s

书桌上看书

2 由下到上 阳光透过落地窗，照在女孩的脸上 舒缓 3s

，阳光也映照在书桌上。

3 由前向后 女孩将书翻页，覆盖在书桌上，掏 无 3s

出手机，打开腾讯微博手机客户端。

4 近景 女孩在微博中输入“阳光正好，我在 励志 5s

看书。”屏幕上显示出微博发布界面。

5 特写 女孩戴上耳机，打开微博上的音乐，向 安静 3s

后靠着躺椅。

6 由上及下 女孩趟在绿色的草坪上，抬头仰望天空。 清新 3s

7 特写 地上许多蒲公英向天空中飘动，最后在 清新 5s

空中形成一朵腾讯微博标志的蓝色云朵。