

# 关于开展 2026 年“读懂中国”活动的通知

各位同学：

根据相关通知，现学院开展以“从长征精神中读懂中国”为主题的 2026 年“读懂中国”活动。

## 一、活动主题

从长征精神中读懂中国

## 二、活动目的

充分发挥“五老”（老干部、老战士、老专家、老教师、老模范）亲历者、见证者、实践者的优势，向广大青年学生讲述在伟大长征精神感召下，投身新中国建设、改革开放和新时代强国建设等不同历史阶段的奋斗故事，引导青年学生传承弘扬伟大长征精神，在推进强国建设、实现民族复兴的新长征路上坚定理想信念，自觉做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年。

## 三、作品要求

### （一）紧扣主题

要紧扣“从长征精神中读懂中国”，挖掘、整理、展现“五老”在新中国成立初期百废待兴时扎根岗位、攻坚克难，改革开放浪潮中勇立潮头、奋勇争先，强国建设进程中实干笃行、薪火相传的感人事迹和人生体验，以及对伟大长征精神的深刻感悟，对青年学生勇担时代使命、投身强国建设的殷切嘱托。

### （二）主旨明确

要从小处切入，以小见大，突出“五老”人物事迹，注重发现“最

伟大的小事、最平凡的奇迹、最日常的奋斗和最具体的全面”，强调故事性和细节描述，以“五老”的个体经历反映出中国特色社会主义教育事业取得的伟大成就，切忌写成或拍摄成“五老”个人简历。

### （三）内容真实

记录的“五老”个人经历须真实可查、有相关资料证明。其中，征文、微视频被访谈人物在作品制作时仍健在。

## 四、作品类型

### （一）征文作品

1. 文体要求：记叙文

2. 语言要求：通顺流畅、表达清晰、可读性强

3. 字数要求：不超过 2000 字（不含访谈人物简介）

4. 格式要求：A4 纸张，上下左右页边距各为 3 厘米，行间距为“固定值 28 磅”。标题用二号方正小标宋简体，上、下各空一行。正文一级标题用三号黑体（不加粗），二级标题用三号楷体，正文用三号仿宋。页码用小四“Times NewRoman”字体，如“—1—”。

5 月 20 日前将作品发送到 3125996114@qq.com，文件名为 读懂中国征文+班级+姓名。

### （二）微视频作品

1. 形态风格

节目形态：专题片、微纪录

视频格式：MP4（不得低于 15M 码流）

视频标准：1920×1080（无损高清格式）

节目风格：用艺术手法拍摄制作校园专题片、微纪录等，画面构

图完整清晰、镜头有设计感、拍摄手法丰富，故事内容真实有效。

时间要求：5 分钟

## 2. 拍摄要求

应为受访者配戴无线话筒进行收音，切忌直接使用摄像机进行录音。摄像机使用前应调整白平衡，若是室外拍摄，每 1-2 小时应进行一次白平衡调整。

拍摄过程中，保持机身水平，画面构图平衡稳定，推、拉、摇、移镜头要稳，速度匀速，跟上焦点；考虑不同景别的搭配，尽量避免画面中出现高光点，以免因画面反差较大，影响效果；拍摄有特征的全景镜头，能清晰辨认出事件发生的地点；尽量多拍摄，拍摄时长要远远多于实际用时长。

拍摄结束时，应多录几秒再停机，为剪辑留出余地。

## 3. 解说要求

用直白的语言文字叙述；有起承转合，设置高潮或合理安排突出主题；贴近观众的心理，有身临其境的感觉，忌宣传片式解说词。

## 4. 技术要求

画面要求：统一为全高清（1920×1080）16:9 制式，上下不要有黑遮幅；注意保持清晰、干净；有字幕。

音频要求：节目声道分为 1 声道（解说、同期声），2 声道（音乐、音效、动效）；最高电频不能超过“-8dB(VU)”，最低电频不能低于“-12dB(VU)”。

字幕要求：采访、同期声均须加配中文字幕。用字准确无误，不使用繁体字、异体字、错别字；字幕位置居中，字体字号为黑体 60 号，

字边要加阴影;字幕应与画面有良好的同步性。

资料运用:片中一旦涉及到非本校拍摄、不属于拍摄团队创作的视频素材,一律要在画面右上角注明“资料”字样。“资料”字体字号为黑体 65 号,字边要加阴影。

5月20日前将作品发送到 3125996114@qq.com,文件名为 读懂中国微视频+班级+姓名。

### (三) 舞台剧

#### 1. 形态风格

节目形态:舞台剧。根据“五老”采访素材改编舞台剧,通过切换台进行多机位录制,剪辑成视频。

视频格式:MP4(不得低于 15M 码流)

视频标准:1920×1080(无损高清格式)

节目风格:用艺术手法拍摄、制作校园舞台剧,画面构图完整清晰、镜头有设计感、拍摄手法丰富,故事内容真实有效。

时长要求:不超过 10 分钟

#### 2. 技术要求

画面要求:统一为全高清(1920×1080)16:9 制式,上下不要有黑遮幅;注意保持清晰、干净;有字幕(黑体居中)。

音频要求:节目声道分为 1 声道(解说、同期声),2 声道(音乐、音效、动效);最高电频不能超过“-8dB(VU)”,最低电频不能低于“-12dB(VU)”。

字幕要求:对白、旁白和解说等均须加配中文字幕。用字准确无误,不使用繁体字、异体字、错别字;字幕位置居中,字体字号为黑

体 60 号，字边要加阴影；字幕应与画面有良好的同步性。

5 月 20 日前将作品发送到 3125996114@qq.com，文件名为 读懂中国舞台剧+班级+姓名。

### 五、活动作品评选

学院关工委将对上报的作品进行分类评审，评出活动作品一、二、三等奖。所有作品一旦发现抄袭、剽窃、AI 等元素和行为将“一票否决”。

在选出院级优秀作品的基础上，院关工委将按照相关要求上报学校关工委参加评选，校关工委将按照省教育系统关工委规定的推荐作品数量择优上报，推荐作品有希望获得省级奖项。