

# 臺北市立景興國民中學 114 學年度寒假作業

## 「每天幸福多一點」--健康促進『正向心理劇本創作』徵件活動

### 一、目的：

透過劇本創作的方式，啟發學生正向心理健康意識。培養學生觀察校園生活中的美好，並具備正向心理健康核心能力，期使有健康生活、健康知覺和正向心理健康之知識、技能及態度，達成自發、互動、共好的目標

### 二、主題：

以「正向心理—五正四樂」為範疇，含括五正(正向情緒、正向參與、正向關係、正向意義、正向成就)、四樂(樂動、樂活、樂食、樂眠)。

### 三、創作方向：

呼應現今數位科技時代，邀請學生化身為節目企劃，撰寫一支新聞或短片劇本。內容需呈現如何促進正向心理健康，創作素材可選擇以下任一方向：

1. **校園活動紀錄與反思**：以校園生活中已執行的相關活動、課程為背景，挖掘其中的正向意義。
  - 例如：每周四的健康操、教師節的敬師活動、聖誕節的歡樂分享、校慶的祝福海報、新生訓練的情緒覺察體驗等。
2. **生活情境與 SEL 實踐(自行設計情境)**：透過劇本模擬情境，展現社會情緒學習 (SEL) 的能力。
  - 例如：「當自己面對挫折或遇到壓力時如何調適身心？」、「如何在校園生活中表現尊重與關懷他人？」、「促進快樂與幸福感的秘訣。」、「從自身出發，分享同學間相互扶持、服務他人的故事。」等。

### 四、作品規格：

1. 形式：純文字劇本創作(不需拍攝影片)，請填寫「分鏡腳本」(附件一)。
2. 長度：劇本內容經實際演繹後，長度約為 30 秒~1 分鐘。
3. 內容要求：
  - 需包含「畫面說明」(想呈現的視覺畫面、動作、場景)與「旁白/對白」(主播或角色的台詞)。
  - 內容需正向積極、不違反善良風俗。
  - 鼓勵融入多元語言(如：英語、台語、客語等)進行對白設計，以豐富的語言展現正向心理內涵尤佳。

## 五、 作品繳交：

請於 115 年 3 月 2 日 (一) 16:00 前繳件至學務處衛生組：

1. 分鏡劇本 (附件一)：可選擇繳交紙本，或是掃描 QR Code 線上繳交。
2. 授權同意書 (附件二)：須繳交紙本 (完成簽名)。



## 六、 獎勵方式：邀請校內老師遴選優良作品。

1. 第一名：獎狀及禮券 500 元。
2. 第二名：獎狀及禮券 300 元。
3. 第三名：獎狀及禮券 200 元。
4. 凡送件作品合乎作品規格之學生皆核予嘉獎一支以資鼓勵。

臺北市立景興國民中學 114 學年度寒假作業

「每天幸福多一點」--健康促進『正向心理劇本創作』徵件活動

分鏡劇本

一、基本資料

學生姓名		年級班級座號	_____年_____班_____號
劇本名稱	(請自訂一個吸引人的標題)		
創作主題	<input type="checkbox"/> 校園活動紀錄 (如：校慶、健康操...) <input type="checkbox"/> 生活情境 (如：壓力調適、人際互動...) <input type="checkbox"/> 其他：_____		

二、分鏡腳本設計

請想像你是導演，左邊寫下觀眾會「看到」什麼，右邊寫下觀眾會「聽到」什麼。

秒數 (預估)	畫面說明 (場景、人物動作、表情、字幕)	聲音/對白 (主播旁白、角色對話、背景音樂)
範例： 00-05秒	範例： 場景：教室座位。 畫面：主角(小華)趴在桌上，旁邊堆滿很高的課本，抓著頭看起來很焦慮、眉頭深鎖。 字幕：救命啊...讀不完了...	範例： 音樂：緊張、急促的時鐘滴答聲。 旁白(台語)：有時候，咱攞會覺得心情鬱卒，考試考不好...
05-15秒	畫面：同學(阿明)走過來，笑著拍拍小華的肩膀，遞給他一瓶水或小餅乾。 字幕：休息一下吧～	音樂：轉為輕快溫暖的吉他聲。 阿明(台語)：喂！朋友，免緊張啦！先喝口水，休息一下，咱這題作伙來看(我們一起來看)。
16-30秒	場景：兩人坐在一起討論。 畫面：兩人深呼吸，一起看課本，小華的表情從焦慮轉為恍然大悟的微笑。 字幕：正向關係，讓心更強大！	小華：喔~原來是這樣！謝啦。 旁白：遇到壓力時，試著深呼吸，並尋求同學的幫助，你會發現困難沒那麼可怕！ 旁白：建立「正向關係」，是讓我們快樂的秘訣喔！

秒數 (預估)	畫面說明 (場景、人物動作、表情、字幕)	聲音/對白 (主播旁白、角色對話、背景音樂)

# 臺北市立景興國民中學 114 學年度寒假作業

「每天幸福多一點」--健康促進『正向心理劇本創作』徵件活動

## 劇本著作財產權讓與暨影音攝製同意書

學生姓名		年級班級座號	_____年_____班_____號
<p>本人及法定代理人同意參加『臺北市立景興國民中學114學年度寒假作業「每天幸福多一點」--健康促進正向心理劇本創作徵件活動』，並謹此聲明：</p> <ol style="list-style-type: none"><li><b>著作權讓與：</b>本人同意無償將參賽劇本之著作財產權（包含但不限於重製、改作、編輯、公開傳輸等權利）全數讓與臺北市立景興國民中學。</li><li><b>影音攝製授權：</b>本人同意學校得視需求，將參賽劇本內容進行改編、拍攝、錄製、剪輯，攝製為影音作品，並於校內外非營利之教育推廣場合（如網站、電視牆、社群媒體等）公開播放。</li><li><b>原創保證：</b>本人保證參賽劇本為自行創作，未侵害他人權利（如抄襲、剽竊等），若有違反，願自負法律責任。</li></ol> <p>同意人簽章：</p> <p>同意人家長或監護人簽章：</p> <p>中華民國      年      月      日</p>			

備註：

- 1、請每一位參賽學生務必填寫，並於繳交影片檔時一併繳交。
- 2、「簽章處」應由參賽學生與其家長或監護人本人親手用正楷字簽章（務必清晰切勿潦草）。