附件1

“学宪法 讲宪法”活动演讲比赛项目说明

一、演讲内容与形式要求

选手可以从社会热点、案例故事、自身体会等方面切入，结合学习宣传贯彻党的二十大精神和习近平法治思想，结合学习党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史、中华民族发展史，结合学习宪法、民法典、未成年人保护法等相关法律法规，结合学习中华优秀传统法律文化，结合铸牢中华民族共同体意识、国家安全、劳动教育、环境保护等内容，抒发自己爱党、爱国、爱社会主义的情感，讲述自己学习宪法法治知识、树立法治意识的心得体会，讲述自己对公平、正义、平等、诚信等原则的理解感悟，讲述自己从事法治实践、弘扬社会主义法治精神的真实故事。

学生须使用普通话，采用站立（因身体原因无法站立的除外）、脱稿形式独立完成演讲，演讲时长为4至6分钟（时长范围外的作品将不予评审）。鼓励学生运用朴实生动鲜活的语言，讲述真情实感，展现个性风采，避免模式化与形式化表达。演讲过程中不得自我介绍、不得出现学校名称，不可使用PPT、音乐、虚拟背景或视频等多媒体素材，不可使用其他任何辅助道具或器材，不可切换演讲场景或加入特效（包括美颜、滤镜等）。如违反上述规定，一经发现，作品将不予评审。

二、视频质量要求

上传视频格式须为MP4视频文件，视频画面的比例要求为16：9，分辨率建议为1080P及以上。要求音画同步，声音清楚，无失真、噪声杂音干扰、音量忽大忽小等现象，不得增加字幕。

三、拍摄要求

可使用手机直接拍摄，也可通过其他设备拍摄。拍摄场地不限，建议为光线充足、环境安静、陈设简洁的场地。视频内不得包含学校名称、任何形式的广告、与本活动无关的商业内容及其他外部链接等。

四、上传内容

1.演讲视频。

2.与演讲内容完全一致的演讲稿件（格式为doc或docx）。

3.参赛选手信息表。