

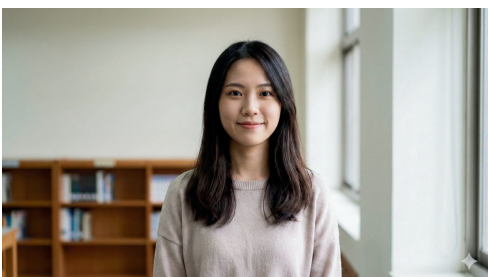
恭喜得獎

聯合盃風雲榜 拍攝注意事項手冊

為了呈現您最自信、專業的一面，請在錄製前閱讀此指南，每一個小細節都能讓成果更加分！

📷 核心拍攝心法

1. 主角是您本人



示範：背景單純不搶戲

- ✓ **背景單純化**：移除雜亂物品（書籍、雜物），找乾淨牆面或整齊書櫃。
- ✓ **突出主體**：人與背景保持距離，避免影子直接映在牆上，增加立體感。

2. 神情自然最重要



示範：表情自然，面對鏡頭

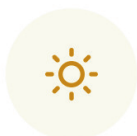
- ♥ **善用大字報**：將提示卡放在鏡頭旁（與鏡頭同高），不用背稿，專注於表情與語氣。
- ♥ **保持微笑**：錄製前後多停留 3 秒微笑，方便剪輯。

🔑 設備與環境



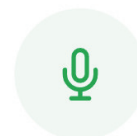
拍攝器材

務必使用腳架固定。鏡頭與眼睛平視 (Eye-level)，避免仰角或俯角。



燈光照明

面向光源（如窗戶），讓光線均勻打在臉上。千萬不要背光，否則臉會變黑。



聲音收錄

環境安靜（關電扇、門窗）。若無麥克風，距離設備 1-1.5公尺 內確保收音清晰。

👕 服裝與儀容

- ✓ 服裝形式不拘，以整潔、不影響拍攝為主。
- ✗ 避免細條紋、細格紋（會產生水波紋）。
- ✗ 避免穿著與背景顏色太相近的衣服。
- ✓ 整理頭髮，露出清晰五官。

📏 構圖規格參考



16:9 橫式畫面

黃金比例：將人物的眼睛對齊畫面上方 1/3 的位置（如左圖黃線所示）。

頭頂空間：眼睛對位後，頭頂自然會預留約 4 指寬的舒適空間。

構圖：人物置中。

📷 手機相機設定教學

🍏 iOS 設定 (iPhone)

- 1 設定解析度
進入「設定」>「相機」>「錄影」，選擇 1080p HD / 30 fps。
- 2 開啟構圖輔助
在相機設定頁面，開啟「格線」，拍攝時利用格線確保人物置中。

🤖 Android 設定

- 1 設定解析度
打開相機 App > 點擊「設定」（齒輪圖示）>「影片大小」，選擇 FHD / 1080p (16:9)。
- 2 開啟構圖輔助
在設定中找到並開啟「參考線」或「網格線」。

✅ 錄製檢核清單

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 畫面是否清晰，沒有晃動？ | <input type="checkbox"/> 臉部光線是否明亮均勻？ |
| <input type="checkbox"/> 聲音是否清晰，沒有明顯雜音？ | <input type="checkbox"/> 背景整潔，無雜物搶鏡？ |
| <input type="checkbox"/> 是否已預留片頭片尾的微笑時間？ | |