

FBAS2022 视频报告录制指南

报告人因技术、时间或其他问题不能做线上口头报告的，请录制视频报告，并提前将视频发送致论坛秘书处 (fbas@cbas.ac.cn)，并在邮件中说明报告人姓名、报告题目和报告分会名称等。

一、视频报告拍摄要求：

- 拍摄设备：建议使用单反相机或具有高清像素的手机拍摄
- 时长：一般为 10-15 分钟，请联系分会主席确认
- 格式：MP4/WMV/AVI/mov/mpeg-2
- 尺寸：16:9
- 分辨率：1920*1080 以上
- 方向：横向拍摄
- 视频文件命名：报告人姓名-报告题目
- 传送：请将录制好的视频导入电脑里面通过压缩包或邮件附件的形式传送，不要直接用微信或者 qq 传送。

二、如何录制视频：

1. 最简单的方式是通过 Microsoft PowerPoint 来录制汇报视频：

<https://support.microsoft.com/zh-cn/office/%E5%BD%95%E5%88%B6%E6%9C%89%E6%97%81%E7%99%BD%E5%92%8C%E5%B9%BB%E7%81%AF%E7%89%87%E6%8E%92%E7%BB%83%E6%97%B6%E9%97%B4%E7%9A%84%E5%B9%BB%E7%81%AF%E7%89%87%E6%94%BE%E6%98%A0-0b9502c6-5f6c-40ae-b1e7-e47d8741161c?ui=en-us&rs=en-us&ad=us>

并将录制好的视频转换为 MP4 格式：

<https://nursing.vanderbilt.edu/knowledge-base/knowledgebase/how-to-save-voppt-to-mp4/>

2. 或者报告人可选用任一会议软件，录制报告过程，并导出 MP4 格式视频。以下为可选会议软件链接：

- 腾讯会议：

<https://meeting.tencent.com>

- Zoom：

<https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/201362473-Enabling-and-starting-local-recordings>

- Microsoft Teams：

<https://support.microsoft.com/en-us/office/record-a-meeting-in-teams-34dfbe7f-b07d-4a27-b4c6-de62f1348c24>

三、场景建议：

- 大堂、办公室、会议室、家中。简化拍摄背景，尽量背靠纯色墙面，墙面数量尽量要少，尽量不使用背椅。
- 面对明窗或柔光，保证面部有光照，避免逆光。
- 正对镜头，并直视摄像头，避免仰拍或俯拍。

四、着装建议：

- 建议穿着工作服、休闲正装或正装