附件3

**《职业人的一天》VCR拍摄要求**

以**“职业人的一天”**为主题的视频VCR赛道，要求参赛者根据自己的职业生涯规划书，将目标职业角色或目标行业作为对象，可以选择实地跟拍、主讲人旁白等形式，对目标职业或行业的一天进行“实景拍摄”，全方位多角度展示该职业或该行业的工作环境及特点。

或以**“职业角色模拟”**为主题，参赛者根据自己的职场生涯规划书，设定今后可能担任的某一职业角色，以自己为主角对工作展开介绍，并以情景模拟的方式表现出日常工作内容和职业特点，塑造出鲜活的职场形象。

**一、视频内容要求**

1.内容充实，给人以启迪，并与主题契合。

2.突显职业角色特点，反映客观事实。

3.能够展示目标职业或目标行业的工作环境或特点

**二、视频技术要求**

1.画面清晰，音质清楚。

2.拍摄工具、剪辑软件不限。

3.视频时长要求3-5分钟。

4.视频分辨率推荐720×576及以上，并选择合适宽高比。

5.杂音较多的部分添加字幕。

6.可以选择适当添加背景音乐，控制音量在合理范围。