

養生村-月會報告



影片 規劃

- 一個月兩支影片
- 這學期共需拍攝 **8** 支影片
- 一部影片約**20**分鐘

影片製作流程

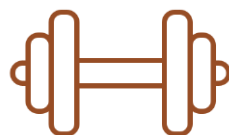


內容 規劃



有氧熱身

 5分鐘



肌力訓練

 10分鐘



伸展

 5分鐘

拍攝 分組

03 有氧+伸展

教學：家蓉
剪輯：子恒

03 肌力

教學：瑋阡、瑄羽
剪輯：昱瑄、心瑀

十月影片規劃

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
3	4	5	6	7腳本繳交(2)	8	9
10	11審查影片(1)	12影片拍攝 (2)	13	14	15影片繳交日(1)	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25審查影片(2)	26	27	28	29影片繳交日(2)	30
31						