

養生村 月會報告

目錄

- 影片規劃
- 影片內容
- 影片三要素
- 十一月影片(已完成)
- 時數統計
- 實習遇到困難與解決
- 十二月影片規劃

影片規劃

20分鐘

- 一部影片總時間



已完成

- 4支影片的拍攝



學期目標

- 拍攝完8支影片

有氧暖身
5分鐘

+

肌力訓練
10分鐘

+

伸展
5分鐘

=

影片內容



影片三要素

腳本

- 針對需求 上網蒐集資料
- 動作分析講解

拍攝

- 攝影器材與區域架構
- 錄製內容NG重拍

後製

- 與教學者溝通理想呈現
- 影片剪輯 上字幕

十一月影片(已完成)

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

時數統計

有氧組

- 家蓉 61 小時 (有加金山課程)
- 子桓 46 小時

肌力組

- 瑋阡 48小時
- 心瑀 48小時
- 瑄羽 48小時

實習遇到的困難與解決方案

- **有氧**：當熱身開頭，要避免有高強度動作。
- ◆ 解決方案：動作編排不過於複雜，主要在順序上做調換及變化。
- **剪輯**：有時會出現錯誤無法播放或是沒有剪出教學者強調的重點。
- ◆ 解決方案：重新存檔後輸出、每支影片剪輯前和教學者討論影片細節。
- **肌力**：在動作選擇上，因我們未能在現場叮嚀小細節，風險較高動作不能做，加上在廣場很多人，躺姿或走動的動作不能做。
- ◆ 解決方案：選擇較簡單好操作的動作，不容易操作或易做錯的動作，會在指導語上盡可能地去敘述。

十二月影片規劃

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



目前因為疫苗尚未統一
完成施打所以暫不回村



12月中志工回村服務
影片就能請志工播放



已和抱姊確認影片
播放後會再給我們回饋

THANK YOU