上海东海职业技术学院

2022年空中乘务专业考生视频制作须知

考生须按要求自行录制并提交两个视频资料，具体要求如下：

**一、仪容仪表要求**

女生须穿显身材的职业裙装（短袖、裙子长度膝盖上5公分），黑色高跟皮鞋，不穿丝袜，不戴帽子、丝巾、首饰；男生穿浅色短袖衬衫，深色长裤，黑色皮鞋，可打领带。

头发梳理整齐，露出前额、耳朵及颈部；女生长发应扎高马尾或盘头。可化淡妆，不得戴美瞳、假睫毛、假发；指甲干净，不涂指甲油。

1. **视频内容及要求**

考生需分开录制两个视频，务必将两个视频分别上传到指定平台，如合在一个视频里会影响评审，责任自负。

**（一）视频1：**中文表达和英语口语。该视频长度不超过2分钟，要求近距离拍摄，镜头正对脸部。

1.中文表达

（1）简要自我介绍，时间30秒左右。

（2）自报身高（应当是脱鞋光脚量的净身高）、体重，其他内容不限，不得透露姓名、学校等个人信息。

（3）要求吐字清楚，语速适中。

2.英语口语

（1）英语朗读或背诵短文、广播词均可，内容不限，时间30秒左右。

（2）要求语音清晰，发音标准，语速适中。

**（二）视频2：**形象形体展示。该视频长度不超过3分钟，需涵盖以下内容：

1.面部五官

近镜头拍摄面部，露齿微笑，分别向脸部左侧和右侧60度平行转动镜头，能清晰看到面部五官。

2.站姿及转体

镜头平视拍摄全身，头正颈直，手臂垂于体侧，双腿并拢。保持站姿3秒，四面转体每次保持3秒。

3.自然走姿

镜头平视拍摄全身，绕场地行走一圈，抬头挺胸，面带微笑，自然摆臂。

4.蹲姿

镜头拍摄全身，脱鞋，双臂前平举，双脚并拢、脚跟落地，全蹲（臀部靠小腿上）并保持5秒，起立恢复站姿。

5.四肢裸露部分检查

近镜头从脸部开始拍摄双臂，双手，肘关节、膝盖和小腿，能看清皮肤细节。男生需挽起裤管至膝盖以上进行拍摄。此项镜头需连续，一镜到底不做剪切。

1. **拍摄及制作要求**

考生可参考我校提供的示范视频进行录制。保证视频资料的真实性，确保声音和图像清晰，不得使用滤镜、特效、声音处理等后期制作。若发现弄虚作假等行为，成绩作废，取消报考资格。

（一）录制器材：分辨率较好的手机或其他专门器材，分辨率至少1280×720，但无需高清或超清模式。请使用三脚架等辅助固定设备，确保画面平稳且清晰。

（二）拍摄环境需安静无噪音，光线良好，正面受光，避免逆光或强光下拍摄。背景干净，纯色为佳。

（三）摄像机镜头角度一般应为平视，拍摄距离适中。不得使用任何形式的滤镜、特效、声音处理等功能。

（四）视频无需配背景音乐，可加入动作指示口令。

（五）视频格式为：mp4.或mov.，每个视频不超过规定时间长度，大小不超过300M。