**自我情况介绍视频具体要求**

1. **视频内容**

自我情况介绍视频要简洁明了，内容积极向上，可参考但不拘泥于以下内容：

**第一部分：自我介绍**

 个人基本信息介绍，就读专业、工作经历、荣誉称号等。

**第二部分：硕果累累**

展示自己在北师大网络教育获得过的奖励；在工作与社会组织中或得的殊荣；也可以是继承北师大优良传统，弘扬教育教学理念所取得的丰富成果。

1. **视频形式**

视频作品形式不限，可为单独一种视频形式，也可以通过剪辑、合成等视频编辑手段制作成最终视频作品。（可参考但不限于以下形式）

（1）实拍视频：以手机、相机等数码视频设备对人物、场景等进行拍摄的实拍视频。

（2）屏幕录制视频：使用屏幕录制软件，对电脑、手机等屏幕进行录制的视频。

（3）动画制作视频：运用各种现代计算机动画技术手段制作而成的动画视频，如False动画制作、VR三维视频等。

1. **视频格式**

（1）成片文件格式：MP4或MOV；

（2）视频时长：3-5分钟；

（3）文件大小：建议500M以内；最多不要超过1.5G；

（4）分辨率：1080P、4K,全高清以上；.

（5）拍摄画幅：横屏录制（16:9）。

1. **视频效果**

背景：背景清晰，突显主题；可以选择与自身工作和生活相关背景中拍摄；

着装：简洁大方；着装颜色与背景有明显区分；

布局：中近景拍摄，切勿人物过大或过小；整体布局精心合理；

画面：自然清晰，不可使用美颜、滤镜等特效；图像稳定，对焦准确，声画同步。