附件3：

**《职场角色模拟》VCR拍摄要求**

“职业角色模拟”要求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.表演者着装合理，言语表达准确，行为大方自然。.

**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2-5分钟。

4.视频分辨率推荐720X576及以上，并选择合适宽高比。5.杂音较多的部分添加字幕。

6.适当添加背景音乐，控制音量在合理范围。