



浙江大学 信息技术中心

INFORMATION TECHNOLOGY CENTER
ZHEJIANG UNIVERSITY

“课程思政” 微课大赛视频摄制

浙江大学信息技术中心教学支持部 李萌

课堂教学视频制作标准

- 1.每个教学视频时长为8-12分钟，提交3个教学视频文件
- 2.提交视频文件，采用 MP4格式，大小在300M以内。要求图像清晰稳定、构图合理、声音清楚。主要教学环节有字幕提示。
- 3.具体视频技术指标要求为：视频压缩采用H.264（MPEG-4 Part10：profile=main，level=3.0）编码方式，动态码流的最高码率不高于2500Kbps，最低码率不得低于1024Kbps，，分辨率不低于720×576（4:3）或1024×576（16:9），（建议大家使用1920*1080，帧率为25fps格式）。音频采样率48KHz，码流率128Kbps（恒定）。

4. 相关视频中不得出现参赛教师姓名及所在学校（含院系）等相关信息。
5. 可用慕课拍摄方式，可以在演播室或美观整洁光线充足的教室拍摄。学生可根据教学需要看是否出镜。
6. 视频文件命名按照“课程名称+授课内容”的形式。

课程拍摄方式

- 适合本课程的表现方式
- 以学习者的视角来选择
- 自己熟悉上课的方式、习惯

适合学习者学习的视频就是教学视频最佳呈现方式

教师与学生同时出境（按教学需要）



学在浙大
Learning at ZJU



0087370

学习记录

我的笔记

公开课程

公开课通知

使用说明

小提琴艺术 周聪 紫金港西1-105

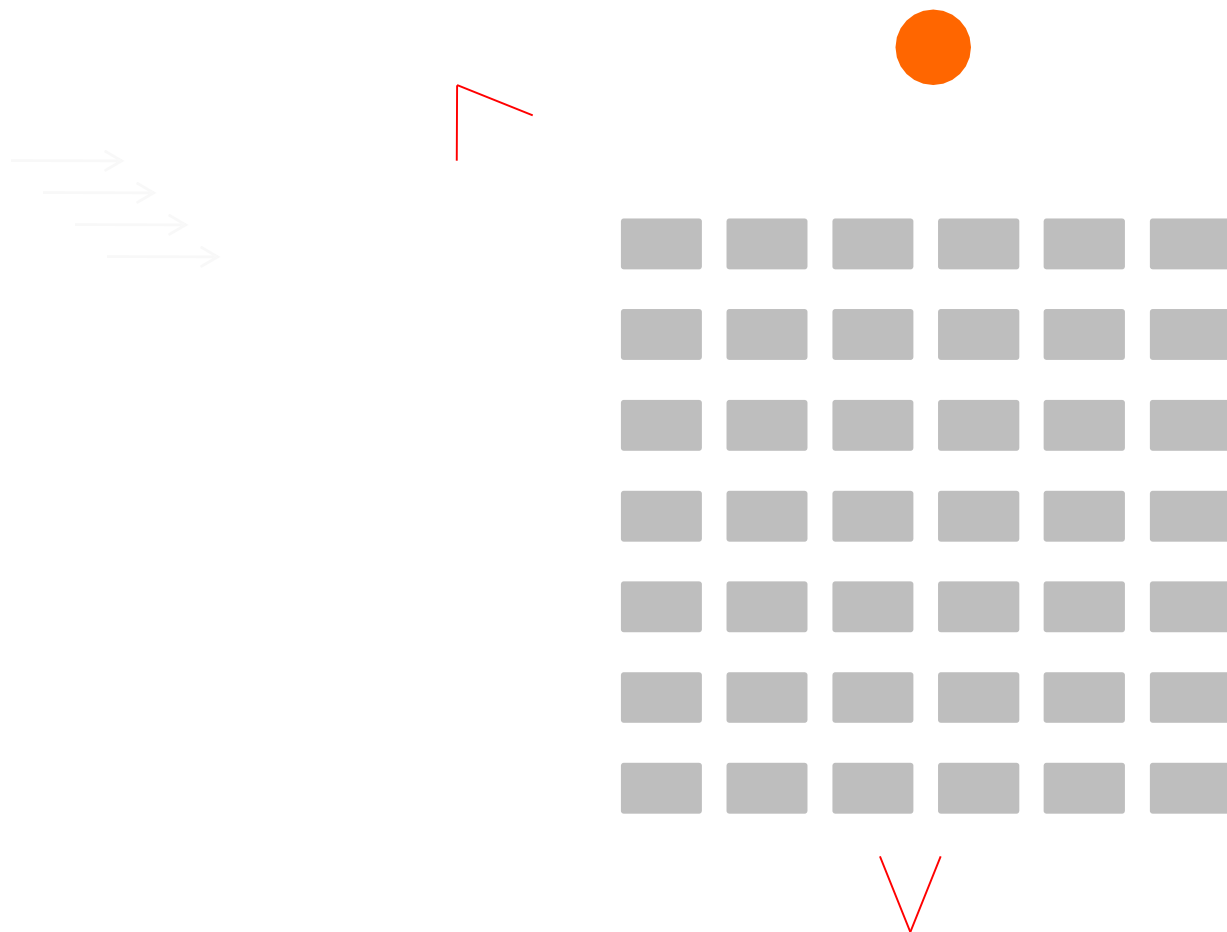
扫码观看



教师与学生同时出境（按教学需要）

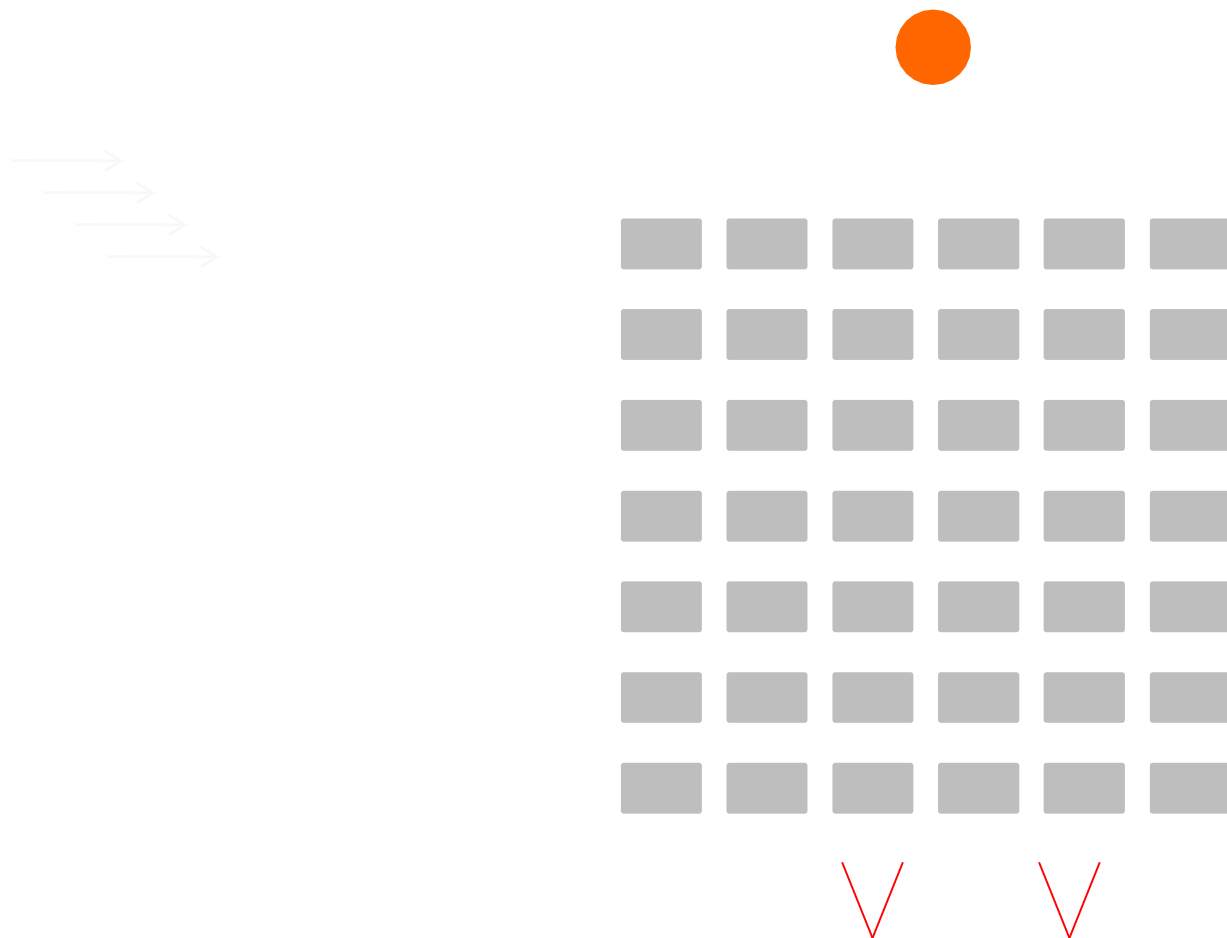


学生教师共同参与研讨型



教师单独出镜





交互环节

- 实时互动
- 教学设计，互动很重要
- 用新技术进行教学互动

1. 选择教学内容呈现方式
2. 选择教学视频表现种类
3. 根据教学内容呈现方式进行教学设计（交互设计）
4. 准备相应教学内容、课件（PPT、动画、视频、音频）

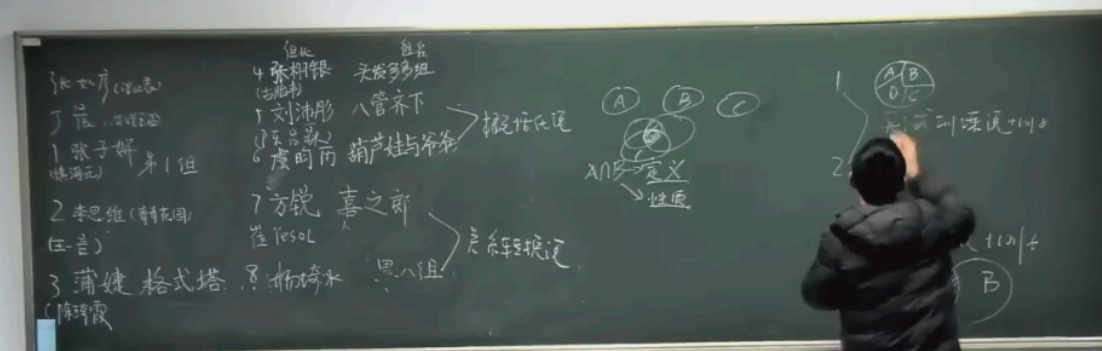
- 手写讲解
 - 黑板
 - 电子白板
 - 平板电脑

要在投影屏、大屏幕显示出来

0087370

东1B-306

0087370



0087370

0087370

声音收录

教师要戴话筒

学生也要话筒传声

视频PPT制作要求

- PPT 使用16: 9 模式，字体不建议用宋体。

宋



楷



每页PPT的内容不要太多，每页文字一般不超过100字，以能让学生看清为宜。

文字认真校对

标题

36号 视频公开课

32号 视频公开课

正文

28号 视频公开课

24号 视频公开课

20号 视频公开课

16号 视频公开课

14号 视频公开课

中国百年人口老龄化发展预测

年份	人数 (亿人)			比例 (%)					
	总人口	65+	80+	0-14	15-64	65+	少儿抚养比	老年抚养比	总抚养比
2000	12.94	0.88	0.11	24.7	68.4	6.9	36.0	10.1	46.1
2005	13.18	1.02	0.16	20.6	71.6	7.8	28.8	10.9	39.7
2010	13.61	1.15	0.20	19.0	72.5	8.5	26.2	11.7	37.9
2015	14.04	1.36	0.25	18.9	71.5	9.7	26.4	15.6	42.0
2020	14.20	1.71	0.28	18.6	69.7	11.9	26.7	17.1	43.8
2025	14.45	1.95	0.31	17.6	69.0	13.5	25.5	19.6	45.1
2030	14.64	2.36	0.39	15.9	67.8	16.3	23.5	24.0	47.5
2035	14.39	2.85	0.53	15.0	65.5	19.7	22.0	30.2	52.2
2040	14.20	3.14	0.59	15.1	62.9	21.9	24.0	34.8	58.8
2045	14.08	3.36	0.75	15.5	62.0	22.5	25.0	36.5	61.5
2050	13.75	3.18	0.90	15.4	61.4	23.2	25.1	37.8	62.9
2055	13.38	3.40	1.00	14.7	59.7	25.5	24.6	42.7	67.3
2060	13.00	3.59	0.95	14.4	59.5	26.1	24.2	45.7	69.9
2065	12.62	3.24	0.91	14.7	59.7	25.7	24.6	43.1	67.7
2070	12.29	3.12	1.06	15.1	59.6	25.4	25.3	42.6	67.9
2075	11.90	2.87	1.05	15.0	59.2	25.7	25.5	43.4	68.7
2080	11.65	3.12	1.01	14.7	58.4	26.9	25.2	46.1	71.3
2085	11.29	3.08	0.95	14.5	58.2	27.3	24.9	46.9	71.8
2090	11.04	3.05	0.97	14.5	58.1	27.4	24.9	46.9	71.8
2095	10.08	2.95	1.06	14.7	58.0	27.3	25.3	47.1	72.4
2100	10.51	2.89	1.09	14.7	57.9	27.5	25.5	47.5	72.8

数据来源：社科院《中国人口老龄化百年发展趋势》计算整理。

表格中的线条
要加粗



教师拍摄课程中最焦虑问题

- PPT制作
- 拍得不好看
- 拍摄视频紧张

解决拍摄视频紧张方法

- 自我心理调节
- 提词板

营造“一对一” 授课的感觉 视线对着镜头

拍摄注意事项

- **拍摄时老师需要克服紧张**
- **保持妆容干净整洁，男士稳重大气**
- **女士庄重大方，打理好发型，可化淡妆**
- **服装方面，避免与PPT背景色同色衣服**
- **男士应该穿着整齐，避免条纹、细格上衣，颜色稳重大方，可以纯色为主；**
- **女士可穿着颜色鲜艳，亮丽，避免条纹、细格上衣。**
- **拍摄时还需要注意避免小动作，如舔嘴、挠头，以及手势的应用。**
- **避免口头语言，确保知识点表达流畅。**

一如既往给大家提供帮助

李萌

电话 13600519107

邮箱 limeng8@zju.edu.cn

谢 谢