**宣讲视频录制要求**

**一、录制环境**

1.请在安静的环境中进行录制，确保杂音在可控范围内且自身音质清晰。

2.请在光线充足的室内进行拍摄，避免偏黄灯光，尤其注意面部光线，避免过亮或过暗。

**二、录制设备**

1.请使用手机后置摄像头，注意不要使用自拍摄像头。

2.请将手机相机清晰度调整至较高水平（约1080p上下）：

（1）苹果手机设置路径为：点击【设置】→选择【相机】→选择【录制视频】进行调整；

（2）华为手机设置路径为：打开相机，调至录像状态，在右上角的设置中进行调整。

3.拍摄时尽量使用支架，以保持画面稳定；如只能手持拍摄，也请尽量保持画面稳定。

**三、画面要求**

1.请采用横屏拍摄，画面比例16:9；

2.建议将身体靠近背景墙，防止身后出现过大面积阴影；

2.请正面面对镜头，保持人物居中，拍摄上半身即可，画面中的人物比例约如下方图片所示：

