

**新北市立板橋高中 109 學年度第二學期**  
**「三分鐘心理學」心理健康推廣影像製作教師工作坊**

壹、 依據：

- 一、本校 110 年度創新教育加速器「菩提 Mental Health Space」計畫。
- 二、本校 110 學年度學生輔導工作實施計畫。

貳、 目的：

- 一、增進新北市輔導教師或輔導專業人員心理健康推廣影片製作能力。
- 二、增進新北市輔導教師或輔導專業人員多媒體教學能力，未來可應用於課程中，帶領學生拍攝心理健康推廣影片。

參、 實施對象：

新北市輔導教師或輔導專業人員，參與本校第二代加速器輔導教師社群之人員優先錄取，名額限制 15 名。

肆、 實施時間：

110 年 8 月 12 日 ( 四 ) 至 8 月 13 日 ( 五 ) 8 : 30 至 17 : 00 。

伍、 實施方式：本研習以 Google Meet 進行線上工作坊。

陸、 講師：盧柏翰攝影師

- 紐約電影學院洛杉磯分校 電影攝影學系碩士
- 台灣教育部紀錄片合作攝影師
- 台灣看見家鄉基金會合作攝影師
- 台灣閱讀協會基金會攝影師
- 中國大陸奧林匹亞健體選手吳龍合作攝影師

柒、 報名方式：請至全國教師在職進修網報名，課程代碼 3137277 。

捌、 課程內容：

8/12 ( 四 ) 第一天		
時間	主題	內容
0820-0830	報到	
0830-1220	劇本寫作	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 劇本與腳本的差別</li> <li>● 各類型劇本的寫法： 戲劇劇本、電視節目、紀錄片、廣告、非戲劇短片、Vlog</li> <li>● 非戲劇短片製作發想流程</li> <li>● 分鏡製作</li> </ul>
1220-1310	午休	
1310-1700	基礎攝影	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 攝影基礎知識： 光圈、快門、ISO、色溫、腳架介紹、收音介紹</li> <li>● 構圖介紹</li> <li>● 180 度軸線</li> <li>● 景別介紹</li> <li>● 角度選擇</li> <li>● 色彩搭配</li> <li>● 機位圖畫製</li> </ul>
回家作業	寫出一部節目或是訪談影片企劃	

8/13 ( 五 ) 第二天		
時間	主題	內容
0820-0830	報到	
0830-1220	基礎剪輯觀念 與軟體操作	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 基礎剪輯觀念： 剪輯師的重要性、轉場運用、後期運作流程</li> <li>● 軟體操作： 匯入影片、剪輯影片、轉場及特效、配樂、混音調整、上字幕、輸出</li> </ul>
1220-1310	午休	

1310-1700	拍攝注意事項 與作業分析	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 拍攝注意事項： 職位分工、拍攝前準備、拍攝時應對、拍攝流程</li> <li>● 作業分析： 各組 Day1 作業報告 ( 每組 10 分鐘 )、彈性補充</li> </ul>
-----------	-----------------	---

玖、 注意事項：

1. 參與學員需事先準備有攝影鏡頭的筆記型電腦 ( 或外接攝影機 )，以便充分參與線上課程。
2. 需自行準備紙筆、Mac 或 ipad，並先行安裝 imovie 軟體。

拾、 全程參與核發研習時數十六小時。

拾壹、 本計畫經核定後實施，修正時亦同。