**青岛航空科技职业学院**

**2024年校考录制视频要求**

**一、仪容仪表要求:**   
　　1、男生：头发梳理整齐，做到前不遮额，侧不盖耳，后不及领；须着正装，不系领带；穿黑色哑光皮鞋；不得佩戴任何饰品。   
　　2、女生：长发需盘发，不留刘海，短发需露出前额、耳朵及颈部；忌浓妆，可化淡妆，不得戴美瞳、假睫毛；须着职业裙装，穿3-5厘米的黑色哑光高跟鞋，不得穿丝袜，不得佩戴丝巾；

**二、内容具体要求:**

（一）语言表达:   
　　1.自报考生姓名、身份证号码（考生需手持身份证勿遮挡号码等重要部分）。   
　　2.中英文简要自我介绍，包括净身高、体重、疤痕、视力、色觉情况。   
　　注：①脚尖与屏幕底部对齐，头顶上方留屏幕四分之一空白；   
　　　　②要求表达清晰，语速适中，限时1分钟以内。   
（二）形体展示:（录制时需说明每项展示内容）   
　　1.站姿：正对摄像头，抬头挺胸，颈背挺直，露齿微笑，双臂自然下垂，双手紧贴身体两侧，膝盖夹紧，双脚并拢。   
　　2.蹲姿：双脚并拢，身体向右侧转90度，双臂前平举，双手握拳，深蹲三次，最后一次下蹲保持3秒。   
　　3.走姿：镜头对准全身向前走约2米，再转身向后走（约2米），保障从头到脚全景展示。   
　　注：限时2分钟以内。   
（三）才艺展示   
　　1、才艺展示作为加分项（0-20分），非必须提供。   
　　2、才艺展示形式可有：声乐、器乐、舞蹈、戏曲、武术等。   
　　注：限时2分钟以内。

**三、注意事项：**   
（一）录制器材：分辨率较好的手机或专业摄影器材，保证画面清晰，具有较高视频质量；   
（二）画面为竖屏拍摄；   
（三）镜头保持固定无抖动；   
（四）录制环境：保持环境安静并光线充足，背景尽可能整洁无杂物；   
（五）严禁使用带有美颜功能的软件或摄像头进行录制。