



家庭紀錄 片課程規劃



「紀錄片拍攝技巧」與「深度訪談題目」—拍出有深度、有情感的文件。



 YouTube



家的SEL力量：好好聽、好好說、一起好好...

不是不想說，只是不知道從哪裡開始。在成長的餐桌上，有時我們都忘了，孩子需要的，從來不只...

拍攝技巧與鏡頭語言

用手機拍出「有深度」的畫面,而不僅是單純的錄影。

1. 視覺呈現的質感技巧

光線運用：

-  **關鍵：**避免在強烈的頂光（中午戶外）或黑暗的環境下拍攝。
- **建議：**盡量利用**自然光**（窗邊光）進行訪談。自然光能讓人物臉部輪廓柔和、有層次感。

畫面穩定度：

- **建議：**盡量使用**手機支架**或**三腳架**。若無,可靠在牆上或桌上,保持手機穩定。**避免手持晃動**的訪談畫面。

景深效果 (人像模式/微距)：

- **建議：**在拍攝父母工作或做家務的特寫畫面時,可以利用手機的「人像模式」或盡量靠近拍攝,讓背景稍微模糊,**突顯主體**（父母的手、工具、臉部表情）,增加藝術感。

2. 鏡頭語言的敘事（畫面內容）

鏡頭類型	目的與拍攝建議	拍攝內容示例
全景/中景	交代環境背景,呈現父母的「角色」與「空間感」。	拍攝父親在辦公桌前工作、母親在廚房料理、父母一起在客廳看電視的樣子。
特寫/近景	捕捉「情感」與「細節」,展現付出與辛勞的痕跡。	手部特寫 (打字的手、洗碗的手、拿工具的手)、 臉部表情 (專注的神情、疲憊的眼神)、 工作物件特寫 (制服、工具箱、電腦螢幕)。
空景/物件	營造氛事感,作為訪談間的轉場或補充畫面。	鬧鐘、空蕩的客廳、父母下班後放在門口的鞋子、一本常看的書。
動作捕捉	呈現「付出」的過程,讓畫面更生動。	父母處理文件、幫孩子整理書包、維修家中物品、準備早餐等重複性動作。

深度訪談題目規劃（引導真誠對話）

訪談應分為**工作角色**、**家庭角色**、與**個人情感**三個層面,引導父母分享深層的感受。

A. 工作/社會角色：辛勞與價值的體現

面向	核心問題（建議開場）	追問與延伸（引導更深層思考）
工作意義	「當初是什麼原因,讓您決定從事這份工作？」	「這份工作對您最大的 挑戰 是什麼？最大的 成就感 又是什麼？」
付出與犧牲	「在工作中,您覺得 最辛苦 或 最常需要犧牲 的是什麼？ （時間、健康、興趣）」	「當工作壓力很大時,您通常會如何調適自己？」
社會連結	「這份工作,對社會或其他人產生了什麼樣的價值？」	「如果可以對剛出社會的自己說一句話,會是什麼？」



B. 家庭角色：愛與平衡的藝術

面向	核心問題（建議開場）	追問與延伸（引導更深層思考）
家庭的定義	「對您來說,『家』代表著什麼？」	「您覺得在家庭中,您扮演的 最重要的角色 是什麼？」
時間與平衡	「您是如何努力在 工作與陪伴孩子 之間找到平衡點的？」	「您覺得我們（孩子）做過什麼事,讓您覺得所有的努力都是值得的？」
期待與傳承	「您對我們（孩子）的未來,有什麼 最深的期許 ？（不是職業,而是人品）」	「有沒有一件家務或習慣,是您希望我們能學會並傳承下去的？」



C. 總結與情感共鳴：紀錄片的核心

- **情感釋放**：「在您所有的付出中,有沒有一個**最想讓我們知道**,但卻從來沒有機會說出口的感受？」
- **最深的愛**：「如果用一句話來形容您對我們/這個家的愛,那會是什麼？」
- **紀錄片收尾**：「(請看著鏡頭) 有什麼話,是您想藉由這支紀錄片,對我們（孩子）說的？」



課程活動建議

分鏡腳本撰寫：

要求學生在訪談前,先畫出至少 5-10 個**非訪談畫面**的分鏡,確保他們會去拍攝父母的工作細節與生活日常。

觀影與分享會：

影片完成後,舉辦一個分享會,邀請父母一同觀賞,讓學生親口向父母致謝,完成「同理與理解」的最終目標。



紀錄片製作：從企劃到剪輯

這個流程將分為四個階段：**前置企劃**、**拍攝執行**、**後期剪輯**、和**成果發表**。

一、前置企劃階段（準備與規劃）

目標：確立主題,規劃內容,避免拍攝時手忙腳亂。

1. 確立主題與受訪者

- **家庭背景調查**：學生應先思考父母的職業、在家中的主要角色,找出最吸引人或最想探討的「點」。
 - 例如：父親的職業是司機,主題可能是「**奔波的雙手與未曾停歇的愛**」。
- **設定紀錄片長度**：建議總長度控制在**3到5分鐘**。這能讓學生專注於精華內容,並易於剪輯。
- **撰寫訪綱**：根據我們之前討論的深度訪談題目,確定至少 5-8 個核心問題。

2. 場景勘查與分鏡腳本

- **確認拍攝地點**：列出所有需要的場景,包括家裡和工作地點。（**請務必提醒學生事先徵得父母與工作場所的同意！**）
- **設計分鏡腳本（Storyboard）**：
 - 學生必須畫出**非訪談畫面**的草圖,標註鏡頭類型（特寫、全景）和內容（手、工具、工作環境）。
 - **訪談場景設計**：決定訪談時父母坐的位置、背景、光線,確保畫面簡潔、光線充足。
- **器材準備**：檢查手機電量、儲存空間、準備手機支架/三腳架、以及外接麥克風（若有,能大幅提升收音品質）。

二、拍攝執行階段

目標：有效率地採集所有需要的畫面素材（訪談、B-roll、空景）。

1. 訪談錄製（核心內容）

01

固定機位：

必須使用支架固定手機,並調整到適當高度（與父母視線齊平）。

02

收音優先：

確保環境安靜,沒有其他雜音干擾。

03

引導與互動：

提醒學生,不要只是「念問題」。建議應該**專心聆聽父母的回應**,並根據當下反應進行追問,展現真實的對話。

04

拍攝細節：

訪談時至少**多錄製 10 秒**父母看著鏡頭微笑或思考的畫面,作為後續剪輯的開頭或結尾。





2. B-roll 與空景採集（視覺深度）

- **B-roll**：指用來覆蓋訪談畫面的**輔助鏡頭**。
 - 當父母談論工作時,要拍攝他們**正在工作**的特寫鏡頭

(例如：疲憊的手、正在使用的工具)。
 - 當父母談論家庭時,要拍攝他們**做家務**或**與孩子互動**的畫面。
- **多角度拍攝**：每個動作或物件,建議至少從**三個不同角度**或**不同景別**（特寫、中景、全景）拍攝,讓剪輯有更多選擇。
- **持續觀察**：鼓勵學生隨時用手機捕捉父母「真實」的生活片段,例如他們在放鬆、發呆、或疲憊的樣子。

三、後期剪輯階段（敘事結構與情感呈現）

目標：將所有素材組織成一個有邏輯、有情感流動的故事。

1. 軟體選擇與素材匯入

- 建議軟體：手機端建議使用 **CapCut (剪映)** 或 **InShot**,操作介面直覺且功能強大。
- 整理素材：將所有影片分類,例如：**訪談A**、**訪談B**、**B-roll（工作）**、**B-roll（家庭）**、**空景**。

2. 剪輯步驟與敘事結構（最重要環節）

步驟	說明與技巧	效果目標
結構建立 (骨架)	將訪談片段依主題（工作→家庭→情感）排序,形成影片的主軸骨架。刪除所有冗長、不流暢的片段。	確保故事主線清晰、節奏流暢。
覆蓋 B-roll (血肉)	使用 B-roll 畫面覆蓋訪談片段（只保留訪談音軌）。當父母說到「辛苦地工作」時,畫面就切換到工作的特寫。	讓影片視覺豐富,避免長時間只看到一個訪談鏡頭。
配樂選擇 (靈魂)	選擇 兩段 不同情緒的音樂： 開頭/工作 （沉穩、略帶辛勞感）； 家庭/結尾 （溫暖、感動、有希望）。	烘托情緒,但 音樂音量務必小聲 ,不能蓋過訪談人聲。
字幕與標題	加上清晰的標題和訪談字幕,確保觀眾能清楚理解內容。影片結尾放上「獻給我的父母」的字幕。	提升觀影體驗,傳達對父母的敬意。

紀錄片製作與自我檢查清單 (Checklist)

階段一：前置企劃與訪綱（確立方向）

項目	狀態	備註（學生自填）
1. 確定主題與片名	☐ 完成	我想探討的主題是： _____
2. 訪談時間與地點確認	☐ 完成	訪談父母的時間： _____
3. 工作場域拍攝許可	☐ 完成	已徵得父母與工作場所的拍攝同意。
4. 深度訪綱設計	☐ 完成	已選定並準備好至少 8 個 訪談問題。
5. 撰寫分鏡腳本	☐ 完成	已畫出至少 5 個 B-roll 或特寫鏡頭的草圖。
6. 關鍵器材檢查	☐ 完成	手機電量：充足；儲存空間：充足； 穩定器/支架：準備完成。

階段二：拍攝執行（鏡頭與收音）

目標：蒐集充足且高品質的素材。

A. 訪談錄製檢查

項目	狀態	畫面要求
1. 訪談機位固定	☐ 完成	鏡頭穩定，無晃動。
2. 訪談光線確認	☐ 完成	臉部光線充足，避免陰影或背光。
3. 訪談收音品質	☐ 完成	環境安靜，聲音清晰，無雜音干擾。
4. 肢體語言引導	☐ 完成	鼓勵父母自然表達，並進行追問，讓對話更真誠。
5. 訪談長度	☐ 完成	每個問題都有獲得完整、有情感的回應。



階段三：後期剪輯（敘事與情感）

目標：將故事講得清晰、有感動力。

項目	狀態	剪輯要求
1. 故事骨架建立	☐ 完成	訪談內容已按照 工作 → 家庭 → 情感的順序排列。
2. B-roll 畫面覆蓋	☐ 完成	90% 的訪談音軌都已被 B-roll 畫面覆蓋，避免觀眾視覺疲勞。
3. 影片總長度	☐ 完成	影片長度控制在 3 到 5 分鐘。
4. 配樂選擇與音量	☐ 完成	音樂已烘托情緒，且音量絕不超過訪談人聲。
5. 字幕與標題	☐ 完成	影片標題、受訪者姓名、和訪談字幕清晰易讀。
6. 最終輸出與格式	☐ 完成	影片已輸出為清晰的 MP4 格式。

階段四：成果發表與反思

項目	狀態
1. 邀請父母觀影	☐ 完成
2. 口頭分享與致謝	☐ 完成
3. 撰寫反思報告	☐ 完成