

## 臺北市立萬芳高級中學會議紀錄

名稱：健康與體育領域共同備課

時間：106年4月20日

主題：GoPro 運動攝影機知能研習

主席：黃俞勛 紀錄：陳蓓萱

簽到：如簽到表 應到人數：17 實到人數：11

重要會議內容：

### 1. 黃俞勛組長：

今天研習主要是針對運動攝影機的知能研習，這學期學校利用亮點計畫的經費添購了三台運動攝影機，這次主要要跟老師分享如何使用，並且在未來體育課程中可以怎麼運用。使用說明如附件。

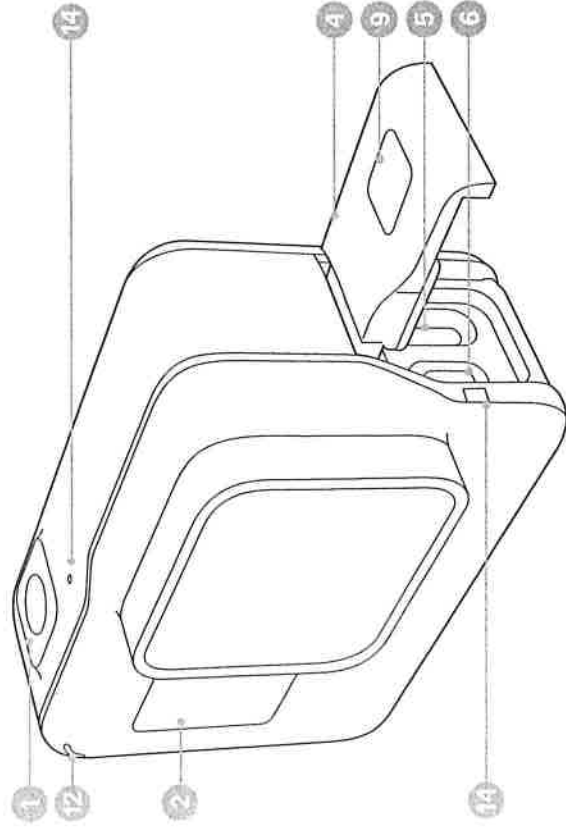
從上個學年度開始，我任教的班級體育術科測驗我都會用手機將同學的動作拍攝下來，拍攝下來的動作可以向同學做簡單的分析，我個人認為這對學生動作學習有很大的幫助。



### 2. 詹直澄組長：

感謝俞勛組長提供這麼好的工具，希望下學期可以辦一場影片剪輯的研習。

3. 黃俞勛組長：因為目前只有三台攝影機，現在由家鑫組長、直澄組長與我各保管一台，如果老師有需要都可以跟我們借用。對於影片剪輯部份，因為我也沒有特別研究，我利用暑假時間好好研究，如果可以我再詢問有沒有其他更專業的講師來協助說明。

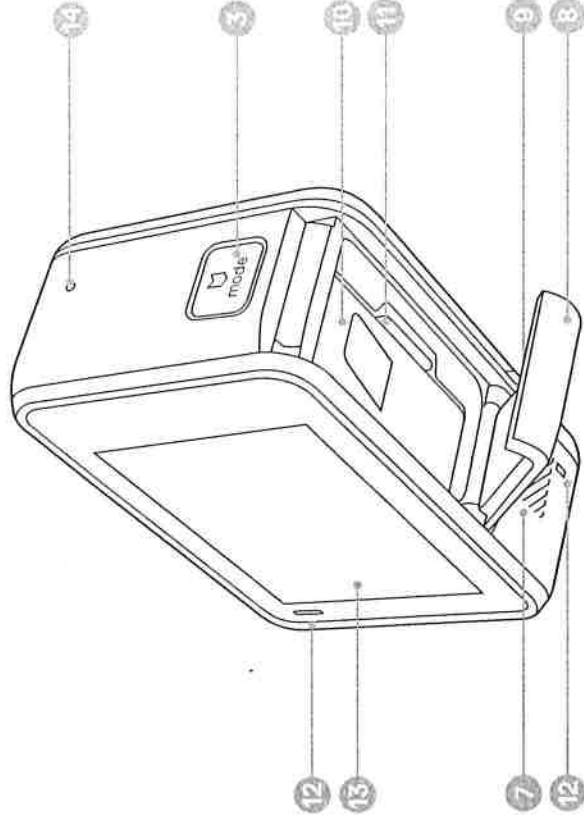
## 您的 HERO5 BLACK



1. 快門按鍵 [  ]
2. 相機狀態螢幕
3. 模式按鍵 [  ]
4. 側邊護蓋
5. USB-C 連接埠

6. Micro HDMI 連接埠  
(不含傳輸線)
7. 喇叭
8. 電池護蓋
9. 扣鎖鬆開按鈕
10. 電池

## 您的 HERO5 BLACK



11. microSD 記憶卡插槽
12. 相機狀態指示燈
13. 觸控顯示器
14. 麥克風

## 開始使用

歡迎使用全新的 HERO5 Black。如須拍攝影片及相片，您必須使用 microSD 記憶卡（另售）。

### MICROSD 記憶卡

請使用符合以下需求的知名品牌記憶卡：

- microSD、microSDHC 或 microSDXC
- Class 10 或 UHS-I 等級
- 容量最高可達 128GB

如需 microSD 記憶卡推薦清單，請造訪：[gopro.com/workswithgopro](http://gopro.com/workswithgopro)。

若在攝錄過程中，您的記憶卡儲存空間全滿，相機將停止攝錄，並會在觸控顯示器上顯示 FULL（記憶卡已滿）。

注意：取用記憶卡時請務必小心。避免接觸液體、灰塵和碎屑。為避免發生意外，請在插入或移除卡片前關閉相機電源。請參照製造商的說明指示，在可接受的溫度範圍內使用。

### 重新格式化 MICROSD 記憶卡

為確保 microSD 記憶卡維持良好狀態，請定期進行重新格式化。重新格式化會清除所有內容，因此請務必先匯出您的相片與影片。

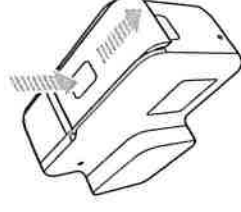
若要重新格式化記憶卡，請向下撥動，然後點擊 Preferences（偏好設定）> Format SD Card（格式化記憶卡）> Delete（刪除）。

## 開始使用

### 為電池充電

為享有絕佳的新相機使用體驗，建議您在首次使用前將電池完全充電。

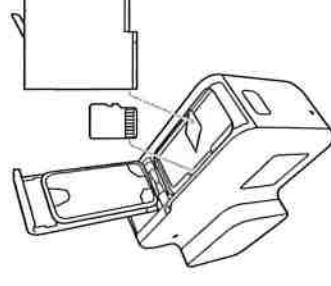
1. 按住電池護蓋上的扣鎖鬆開按鈕，即可滑開護蓋。



2. 插入 microSD 記憶卡時，將貼有標籤的一面朝向電池。（充電不須使用 microSD 記憶卡）。

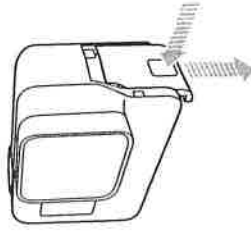
注意：若要取出記憶卡，請使用指甲按壓插槽中的記憶卡使其彈出。

3. 裝入電池，然後關上護蓋。



## 開始使用

4. 按住側邊護蓋上的扣鎖鬆開按鈕，即可滑開護蓋。



5. 使用隨附的 USB-C 傳輸線，將相機連接到電腦或其他 USB 充電轉接器。
6. 關閉相機電源。充電時，相機狀態指示燈會亮起，充電完成後會自動熄滅。  
透過電腦充電時，請確認電腦已接上電源。如果相機狀態指示燈並未亮起，請使用其他 USB 連接埠。

電池充電至 100% 狀態約需 3 小時。如需更多電池相關資訊，請參閱電池資訊 (page 88)。

**專業提示：**若要以最快的速度充電，請使用 GoPro 的 Supercharger (另售)。您可以使用與 USB 相容的壁式充電器或車用充電器為相機充電。

## 開始使用

### 更新相機軟體

若要取得最新功能，以充分發揮 GoPro 的最佳效能，請確認相機所使用的軟體為最新版本。當您連線到 Capture 應用程式或桌面版 Quik 時，若有更新內容的話，您將會收到自動通知。

1. 下載這些應用程式：

- Capture 請造訪 Apple App Store 或 Google Play 取得應用程式
  - 桌面版 Quik 請造訪 [gopro.com/apps](http://gopro.com/apps)
2. 將相機連接到智慧型手機/平板電腦或電腦。如有更新內容，應用程式將會提供安裝說明。

您也可以透過 microSD 記憶卡及讀卡機/轉接卡 (另售)，以手動方式更新相機。如需詳細資訊與最新軟體版本的相關資訊，請造訪 [gopro.com/update](http://gopro.com/update)。


**專業提示：**如須檢視目前軟體版本，請在主畫面中向下撥動，然後點擊 Preferences (偏好設定) > About This GoPro (關於本 GoPro)。

## 開始使用



### 電源開啟 + 關閉

#### 開啟電源：

按下模式按鍵 [  ]。相機狀態指示燈會不停閃爍，且相機會發出數次提示音。一旦觸控顯示器或相機狀態螢幕顯示資訊，即表示相機已開啟。

#### 關閉電源：

按住模式按鍵兩秒鐘。相機狀態指示燈會不停閃爍，且相機會發出數次提示音。

**警告：**在步調快速的生活中使用 GoPro 相機時請務必留意。請隨時注意周遭狀況，避免自身或他人受到傷害。

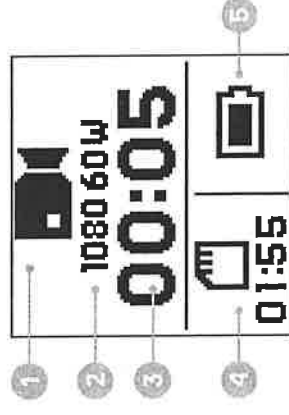
使用 GoPro 與相關的固定座及配件時，請遵守當地各項法律規範（包括所有隱私法規），部分地區可能會限制拍攝。



## 開始使用

### 相機狀態螢幕

相機正面的相機狀態螢幕會提供以下模式和設定的相關資訊，您可以立即檢視目前設定的基本資訊：



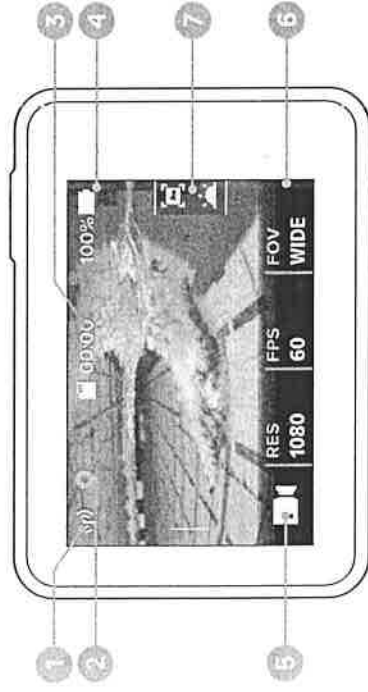
1. 相機模式
2. 設定
3. 拍攝檔案數量
4. 記憶卡剩餘容量
5. 電池狀態

注意：相機狀態螢幕上顯示的圖示及設定會因模式而異。以上內容皆為 Video (影片) 模式下顯示的資訊。

## 開始使用

### 觸控顯示器

相機背面的觸控顯示器會提供以下主畫面顯示的模式和設定相關資訊：顯示的設定會因模式而異。



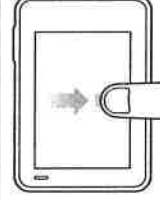
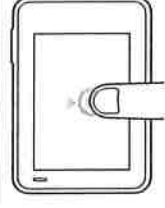
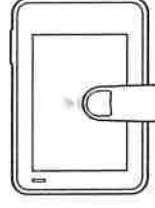
1. 無線狀態
2. GPS 狀態
3. 剩餘時間/已拍攝相片數
4. 電池狀態
5. 相機模式
6. 設定
7. 進階設定 (圖示)

注意：觸控顯示器無法在水中使用。

## 開始使用

### 觸控顯示器手勢

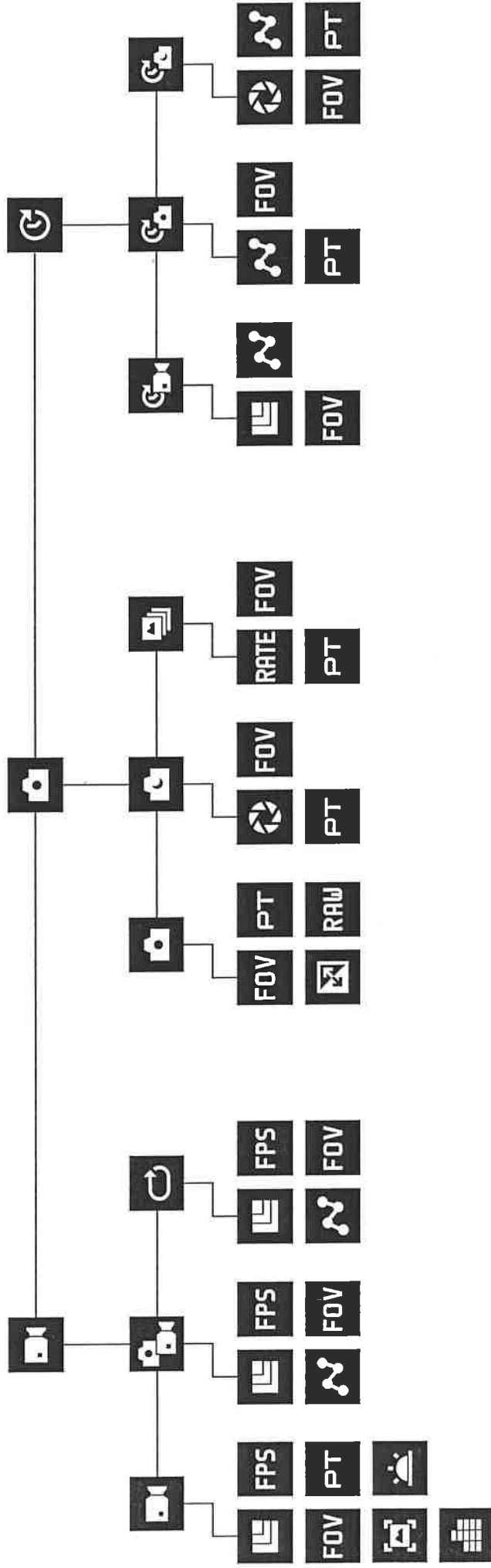
使用以下手勢瀏覽觸控顯示器。撥動時，請從螢幕邊緣開始。



**專業提示：**如須鎖定觸控顯示器防止意外點擊，請在主畫面中向下撥動，然後點擊 [鎖圖示]。再次點擊該圖示即可解鎖。

模式與設定圖

模式與設定圖



Icon	Category	Sub-Category	Icon	Setting
	低光源自動功能	連續快拍		手動音訊控制
	低光源自動功能	FOV (視野)		夜間相片
	低光源自動功能	FPS (幀率)		夜景縮時相片
	低光源自動功能	時間間隔		相片模式 / 相片
	低光源自動功能	循環		Prcture
	RAW	RAW		RATE 速率
	RAW	解析度 (RES)		影片模式 / 影片
	RAW	快門		影片 + 相片
	RAW	縮時攝影模式		影片穩定功能
	RAW	縮時相片		WDR
	RAW	縮時影片		

## 拍攝影片及相片



### 新增 HIGHLIGHT 標記

攝錄或播放影片的過程中，您可以使用 Highlight Tag (HiLight 標記) 功能標記特定時刻的畫面。HiLight 標記可讓您輕鬆找到想要分享的重點片段。攝錄或播放影片時，按下模式按鍵。

**專業提示：**您也可以在使用 Capture 應用程式、語音控制功能或 Smart Remote 攝錄時新增 HiLight 標記。

## 透過語音方式控制 GOPRO

您可以使用特定指令組，以語音方式控制 HERO5 Black（請參閱以下清單）。


注意：語音控制效能可能會受到距離、風向與噪音等條件影響。請保持產品潔淨，隔絕灰塵和碎屑。

### 使用語音控制功能

在 GoPro 附近使用 Voice Control (語音控制) 有最佳效果。

1. 在主畫面中向下撥動，然後點擊 [  ]。

注意：您也可以使用 Preferences (偏好設定) 選單開啟或關閉語音控制功能。點擊 Preferences (偏好設定) > On Camera Voice Control (開啟相機語音控制功能)，然後選取選項。

2. 若您首次開啟語音控制功能，請確認或變更語音控制語言。
3. 說出語音指令清單 (page 28) 中的指令。
4. 若要手動關閉語音控制功能，請在主畫面中向下撥動，然後點擊 [  ]。當相機電源關閉後，語音控制功能也會同時關閉。如需詳細資訊，請參閱自動關閉 (page 75)。

**專業提示：**若要在風大與嘈雜的環境中擴大相機的語音控制範圍，請使用 Remo (防水語音遙控器)。如需詳細資訊，請造訪：[gopro.com](http://gopro.com)。



## 透過語音方式控制 GOPRO

### 語音指令清單

語音控制功能中提供兩種指令：

- 動作指令可讓您立即拍攝影片或相片。例如，若您剛停止攝錄影片，可以說出指令以拍攝相片或開始拍攝縮時攝影，而不必先變更模式。
- 若您想快速選取模式，並使用快門按鍵拍攝，則可使用模式指令。

您的相機無須使用特定模式，即可拍攝影片或相片。您可以在任何模式中使用動作指令。相機會依照您先前選取的設定拍攝影片或相片。

動作指令	說明
GoPro start recording	開始拍攝影片
GoPro HiLight	攝錄影時將 HiLight 標記新增至影片
GoPro stop recording	停止拍攝影片
GoPro take a photo	拍攝單張相片
GoPro shoot burst	拍攝連續快拍相片
GoPro start time lapse	開始拍攝縮時攝影
GoPro stop time lapse	停止拍攝縮時攝影
GoPro turn off	關閉相機電源

## 透過語音方式控制 GOPRO

模式指令	說明
GoPro Video mode	將相機模式變更為 Video (影片) 模式 (不會拍攝影片)
GoPro Photo mode	將相機模式變更為 Photo (相片) 模式 (不會拍攝相片)
GoPro Burst mode	將相機模式變更為 Burst (連續快拍) 模式 (不會拍攝連續快拍相片)
GoPro Time Lapse mode	將相機模式變更為 Time Lapse (縮時攝影) 模式 (不會拍攝縮時相片)

如需最新的指令清單，請造訪：[gopro.com/yourhero5](https://gopro.com/yourhero5)。

**專業提示：**如果您正在攝錄影片或縮時相片，請在發出新指令前停止攝錄影。

### 變更語音控制語言

- 在主畫面中，向下撥動。
- 點擊 Preferences (偏好設定) > Language (語言) (位於 Voice Control (語音控制) 區段中)。
- 點擊語言。

臺北市立萬芳高級中學 105 學年度第 2 學期健康與體育領域  
研習活動照片

活動：GoPro 運動攝影機知能研習  
日期：106. 4. 20 上午 09：00-11：00

地點：軍護教室、游泳池



圖說：介紹 GoPro 基本使用方法



圖說：介紹 GoPro 基本使用方法



圖說：介紹 GoPro 配件



圖說：GoPro 拍攝教學



圖說：GoPro 影片介紹



圖說：GoPro 影片介紹

臺北市萬芳高級中學  
國中健體領域暨高中體育教學研究會簽到表

主題：GoPro 運動攝影機知能研習

日期：106 年 4 月 20 日(星期四) 上午 9 時開始

地點：軍護教師、運動場地

主席：黃俞勳

紀錄：陳蓓萱

國中部

編號	姓名	簽到	編號	姓名	簽到
1	許心慧	請假	5	詹直澄	詹直澄
2	鄧子良	鄧子良	6	黃俞勳	黃俞勳
3	張擎如	張擎如	7	陳蓓萱	陳蓓萱
4	湯品宸	湯品宸			

高中部

編號	姓名	簽到	編號	姓名	簽到
1	洪榮美	洪榮美	4	陳文宗	陳文宗
2	宋玉清	宋玉清	5	楊家鑫	楊家鑫
3	虞小美	虞小美	6	楊智中	公假

專任運動教練

編號	姓名	簽到	編號	姓名	簽到
1	呂育如	公假	3	張芝樺	公假
2	史正德	公假	4	金慧枚	公假