

၁။	Adobe Premiere Program ထဲသို့ ဝင်ရောက်ခြင်း	၀
၂။	Adobe Premiere Program တွင် အသင့်ပြုလုပ်ပြီးသား File, Folder, Project များကို Import ဖြင့် ဆွဲယူ အသုံးပြုခြင်း	၃
၃။	Import ဖြင့် ဖွင့်လှစ်ထားသည့် File အား Project ထဲ ထည့်သွင်းပြီး ပြသနိုင်အောင် Render လုပ်ခြင်း	၅
၄။	Import ဖြင့် အသင့်ပြုလုပ်ပြီးသည့် Project အား လက်ရှိ Project ထဲ ထည့်သွင်းခြင်း	၈
၅။	VHS (Video Tape) မှ ဇာတ်ဝင်ခန်းအား Premiere Program ထဲ ရောက်အောင် Capture ဖမ်းယူခြင်း	၁၀
၆။	SVHS အခွေ SVHS Video Camera မှ ဇာတ်ဝင်ခန်းအား Premiere Program ထဲ ရောက်အောင် Capture ဖမ်းယူခြင်း	၁၇
၇။	(Digital Video) DV Video Camera (DV Cam) မှ ဖျက်ကူးထားသည့် ဇာတ်ဝင်ခန်းအား Premiere Program ထဲရောက်အောင် Capture ဖမ်းယူခြင်း	၂၀
၈။	Timeline ထဲ ရောက်ရှိနေသည့် ဇာတ်ဝင်ခန်းအား မလိုတော့သည့် အပိုင်းကို ဖြတ်တောက်ခြင်း	၂၅
၉။	Timeline ထဲ ရောက်ရှိနေသည့် ဇာတ်ဝင်ခန်းအား အပိုင်းပိုင်း ဖြတ်တောက်ခြင်း	၂၇
၁၀။	Timeline ထဲ ရောက်ရှိနေသည့် ဇာတ်ဝင်ခန်းအား အချိန်ပိုကြာအောင် ဆွဲဆန့်ခြင်း	၂၉
၁၁။	ဇာတ်ဝင်ခန်းတစ်ခန်းနှင့် တစ်ခန်း တွေ့ဆက် ဆက်ခြင်း	၃၁
၁၂။	ဇာတ်ဝင်ခန်းများအား ရွေးချယ်ခြင်း	၃၃
၁၃။	ဇာတ်ဝင်ခန်းတစ်ခန်းနှင့် တစ်ခန်းကြား ကားကူးကားဆက် (Transition) များအား ထည့်သွင်းခြင်း	၃၆
၁၄။	စိတ်ကြိုက် Transition တစ်ခုကို ပုံသေ ရွေးချယ်ပြီး အလိုရှိတိုင်း ထည့်သွင်းအသုံးပြုခြင်း	၄၀
၁၅။	နောက်ဆုံးဇာတ်ဝင်ခန်း၏ အဆုံးပိုင်းတွင် တဖြည်းဖြည်းမှိန်၍ အဆုံးသတ်သွားအောင် ပြုလုပ်ခြင်း	၄၂
၁၆။	Transition ၏ နဂို ပြောင်းလဲမှုကို ဆန့်ကျင်ပြီး ပြောင်းပြန်ပြောင်းလဲမှုဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း	၄၄
၁၇။	Zoom Transition ကို အသုံးပြုပြီး ဇာတ်ဝင်ခန်း ၂-ခန်းကို တစ်ပြိုင်တည်း ဖော်ပြခြင်း	၄၆
၁၈။	တစ်ခြား Program မှ ပုံကို Gradient Wipe Transition တွင် ထည့်သွင်း အသုံးပြုခြင်း	၅၄
၁၉။	Adobe Photoshop Program မှ ပုံကို Gradient Wipe Transition တွင် ဆွဲယူ အသုံးပြုခြင်း	၅၉
၂၀။	ဇာတ်ဝင်ခန်းအတွင်းမှ မလိုတော့သည့် ဇာတ်ဝင်ခန်းကို Mark in, Mark out ဖြင့် ဖြတ်တောက်ခြင်း	၆၆

၂၁။	မလိုလားအပ်ဘဲ ပါဝင်နေသည့် ဇာတ်ဝင်ခန်း၏ အပိုင်းအား Mark in ဖြင့် ဖြတ်တောက်ခြင်း	၇၁
၂၂။	မလိုလားအပ်ဘဲ ပါဝင်နေသည့် ဇာတ်ဝင်ခန်း၏ အဆုံးပိုင်းအား Mark out ဖြင့် ဖြတ်တောက်ခြင်း	၇၄
၂၃။	Timeline ထဲ ထည့်သွင်းထားသည့် ဇာတ်ဝင်ခန်းတစ်ခန်းကို ယာယီ ဖျောက်ပစ်ခြင်း	၇၆
၂၄။	အသံတိုးနေသည့် ဇာတ်ဝင်ခန်းကို အသံကျယ်အောင် ခွဲပေးခြင်း	၇၉
၂၅။	Video Effect အထူးပြုလုပ်ချက်ကို အသုံးပြုခြင်း	၈၁
၂၆။	Backward Video Effect ဖြင့် ဇာတ်ဝင်ခန်းကို နောက်ပြန်သွားအောင် ပြုလုပ်ခြင်း	၈၅
၂၇။	Lens Flare ဖြင့် ဇာတ်ဝင်ခန်းအတွင်း နေလုံး ရွှေ့သွားသည့်ပုံစံ ထည့်သွင်းခြင်း	၈၉
၂၈။	ဇာတ်ဝင်ခန်းအတွင်း အဖြူအမည်းနှင့် Negative ပုံစံမျိုး ထည့်သွင်းခြင်း	၉၃
၂၉။	ဇာတ်ဝင်ခန်းအတွင်း လှုပ်ရှားမှုကို မြန်အောင်နှင့် နှေးအောင် (Slow Motion) ပြုလုပ်ခြင်း	၉၇
၃၀။	ဇာတ်ဝင်ခန်းတစ်ခန်းကို ပြသရင်း နောက်ထပ်ဇာတ်ဝင်ခန်းကို ၃၆၀ ဒီဂရီ လှည့်ဝင်ပြီးပြသနိုင်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း	၁၀၂
၃၀။	ဇာတ်ဝင်ခန်း ၃-ခန်းစလုံးကို တစ်ပြိုင်တည်း ပြသအောင် ပြုလုပ်ခြင်း	၁၁၁
၃၂။	ဇာတ်ဝင်ခန်း ၂-ခန်းကို ၄၅ ဒီဂရီ ထောင့်ဖြတ်အတိုင်း ပေါင်းစပ် ပြသခြင်း	၁၁၇
၃၃။	စာတမ်းထိုးခြင်း	၁၁၉
၃၄။	ရုပ်ရှင်ကတ်အဝင်ပုံစံမျိုး ထည့်သွင်းခြင်း	၁၂၉
၃၅။	VCD အခွေအဖြစ် ထုတ်လုပ်ခြင်း	၁၃၂