

Netflix 必看纪录片推荐报告

1. 《第十三条修正案》(13th)

- 上映年份: 2016¹
- 中文标题说明: 根据 Netflix 官方信息³ 及影片内容, 采用《第十三条修正案》作为中文标题, 英文原名为 13th。
- 简要剧情梗概: 由著名导演艾娃·杜威纳 (Ava DuVernay) 执导², 本片深入剖析了美国宪法第十三条修正案——该修正案在废除奴隶制的同时, 保留了“作为犯罪的惩罚”这一例外条款。影片极具说服力地论证了这一条款如何被系统性地利用, 通过将非裔美国人不成比例地定罪和监禁, 实质上延续了奴隶制的剥削与控制, 并最终催生了庞大的监狱工业复合体²。影片运用丰富的历史影像资料、数据以及对活动家、学者、政治家和前囚犯的深入访谈⁶, 追溯了从美国内战后至今长达150年的历史, 清晰地勾勒出非裔美国人如何持续不断地在不同历史时期(从重建时期的罪犯租赁制、吉姆·克劳法下的种族隔离, 到尼克松政府发起的“毒品战争”、里根和克林顿政府时期严苛的犯罪法案)被“罪犯化”的过程, 并将其与当代的大规模监禁、警察暴力以及“黑人的命也是命”(Black Lives Matter) 运动联系起来²。
- 主要探讨的主题或议题:
 - 系统性种族主义 (Systemic Racism)⁴
 - 大规模监禁 (Mass Incarceration)²
 - 刑事司法系统的不公 (Injustice in the Criminal Justice System)²
 - 监狱工业复合体 (Prison-Industrial Complex)²
 - 非裔美国人权利的历史与抗争 (History and Struggle of African American Rights)²
- 被推荐为“必看”的主要理由:
 - 极高的评论界赞誉与权威认可: 本片获得了评论界的压倒性好评, 在烂番茄 (Rotten Tomatoes) 网站上获得了高达 97% 的新鲜度认证⁵, IMDb 评分也达到 8.2 分¹。评论家普遍认为这是一部“灼热的 (searing)”²、“精心策划的 (carefully plotted)”²、论证严密且极具冲击力的作品。烂番茄的评论共识指出:“《第十三条修正案》直击美国错综复杂的种族历史核心, 其观察既具煽动性又冷静克制”⁵。
 - 斩获多项重量级奖项: 该片荣获多项黄金时段艾美奖 (Primetime Emmy Awards), 包括杰出纪录片/非虚构类特别节目奖、杰出非虚构类编剧奖和杰出原创音乐与歌词奖⁵。此外, 它还赢得了英国电影学院奖 (BAFTA) 最佳纪录片奖⁵、备受尊重的皮博迪奖 (Peabody Award)⁵ 以及 NAACP 形象奖最佳纪录片等殊荣, 并获得了奥斯卡最佳纪录长片提名⁵, 这些奖项充分肯定了其艺术成就和深刻的社会价值。
 - 引发深刻的社会文化反响与讨论: 影片的上映恰逢美国社会对种族不公和警察暴力问题关注度急剧升高的时期, 它成功地将历史根源与当代现实联系起来, 极大地推动了关于系统性种族主义、刑事司法改革和大规模监禁问题的全国性乃至全球性对话⁶。它不仅是一部纪录片, 更成为了理解美国社会结构性问题的关键文本和重要的教育资源, 观看量在相关社会事件后显著增加¹²。

- 导演的权威叙事与影响力: 艾娃·杜威纳作为一位备受尊敬的电影制作人, 以其清晰、冷静且充满力量的叙事手法, 将跨越一个半世纪的复杂历史、政治策略和法律变迁梳理得井井有条, 并通过穿插个人故事增强了影片的情感深度和说服力²。这种将严谨分析与情感力量相结合的能力, 是影片获得广泛认可的重要原因。其成功也体现了纪录片在介入社会核心议题、连接历史与现实、并有效激发公众反思方面的强大潜力。

2. 《美国工厂》(American Factory)

- 上映年份: 2019²
- 中文标题说明: 官方中文标题《美国工厂》已确认¹³。
- 简要剧情梗概: 由史蒂文·博格纳尔 (Steven Bognar) 和朱莉娅·赖克特 (Julia Reichert) 联合执导², 本片聚焦于中国玻璃制造巨头福耀集团在美国俄亥俄州代顿市投资, 接手并改造一座废弃的通用汽车工厂的真实故事¹³。影片以观察性的视角, 近距离记录了工厂运营初期, 来自不同文化背景的中国管理层和美国蓝领工人之间发生的种种碰撞: 从工作效率、安全标准、薪酬待遇的期望差异, 到管理风格、沟通方式乃至文化习惯的隔阂, 最终矛盾集中爆发在是否应成立工会的激烈斗争上²。
- 主要探讨的主题或议题:
 - 全球化与文化冲突 (Globalization and Cultural Clash)²
 - 劳工权利与工会运动 (Labor Rights and Unionization)²
 - 中美关系与经济模式差异 (US-China Relations and Economic Model Differences)²
 - 制造业转型与工人阶级困境 (Manufacturing Transformation and Working-Class Struggles)²
 - 自动化对劳动力的潜在影响 (Potential Impact of Automation on Labor)⁴
- 被推荐为“必看”的主要理由:
 - 奥斯卡最佳纪录长片: 本片荣获第92届奥斯卡金像奖最佳纪录长片奖², 这是对其制作水准和主题重要性的最高肯定。此外, 它还获得了黄金时段艾美奖杰出纪录片/非虚构类导演奖、独立精神奖最佳纪录片等多项重要奖项¹⁸。
 - 广泛好评与高评分: 影片在烂番茄网站获得 96% 的新鲜度¹⁶, Metacritic 评分高达 86¹⁶, IMDb 评分为 7.4¹⁵, 在中国豆瓣电影网站也获得了 8.5 的高分¹⁴。评论界普遍称赞其视角“平衡 (even-handed)”²、“诚实 (matter-of-fact honesty)”²、观察细致入微且充满“人文关怀 (deeply humanist)”¹⁶, 成功地将宏大议题落脚于个体经验。
 - 深刻的时代议题与现实意义: 影片精准地捕捉并呈现了全球化背景下文化冲突、劳资关系紧张、中美经济互动模式差异等一系列重要的当代议题²。它没有提供简单的答案, 而是通过展现复杂现实引发观众对这些问题的深入思考, 具有极强的现实关联性。
 - 高规格制作背景: 作为美国前总统奥巴马夫妇创立的高地制片公司 (Higher Ground Productions) 出品的第一部电影², 影片自发布起就获得了额外的关注度

和讨论度。这种高规格的背景也保证了影片制作的严谨性和资源的充足性。这表明，当纪录片能够以客观、深入且富有同情心的方式探讨具有全球普遍性的复杂议题时，即使主题可能涉及敏感的文化和经济冲突，也能够获得跨越国界的广泛认可和赞誉。

3. 《残疾营地：一场障碍平权运动》(Crip Camp: A Disability Revolution)

- 上映年份: 2020²
- 中文标题说明: 结合英文原名 *Crip Camp: A Disability Revolution* 的核心信息与常见译法²⁰，采用《残疾营地：一场障碍平权运动》作为中文标题。
- 简要剧情梗概: 本片将观众带回 1970 年代初期，纽约州一个名为詹尼德营 (Camp Jened) 的特殊夏令营²。这个看似简陋的营地，却是当时残障青少年们的天堂，一个让他们摆脱社会偏见、体验自由、建立深厚友谊并找到自我认同的乌托邦。影片运用了大量由营员 (包括联合导演詹姆斯·勒布雷希特 James LeBrecht 本人) 拍摄的珍贵历史影像²，生动再现了营地充满活力和反叛精神的生活。更重要的是，影片追溯了这些营员们离开营地后，如何将夏令营所孕育的社群意识和抗争精神转化为实际行动，最终成为美国残障权利运动的核心力量，积极参与并推动了包括《美国残疾人法案》(Americans with Disabilities Act) 在内的里程碑式平权立法的诞生²。
- 主要探讨的主题或议题:
 - 残障权利运动与民权斗争 (Disability Rights Movement and Civil Rights Struggle)²
 - 社群构建与赋权 (Community Building and Empowerment)²
 - 社会运动与抗争策略 (Activism and Protest Strategies)²
 - 平等、包容与无障碍环境 (Equality, Inclusion, and Accessibility)²
 - 身份认同与自我倡导 (Identity and Self-Advocacy)²
- 被推荐为“必看”的主要理由:
 - 奥斯卡提名与重要奖项肯定: 本片获得第93届奥斯卡金像奖最佳纪录长片提名²，并荣获独立精神奖最佳纪录片奖和备受推崇的皮博迪奖²⁴，彰显了其艺术品质和社会价值。
 - 极高的评论界评价: 影片获得了评论界的广泛赞誉，Metacritic 评分高达 86¹⁹，IMDb 评分为 7.7²²。影评人称赞其在“温暖 (warmth)”与“紧迫感 (urgency)”之间取得了完美平衡，成功地“将政治议题个人化 (make the political personal)”²，并为通常被边缘化的残障群体提供了难得的“三维视角 (three-dimensional view)”²。
 - 填补历史空白的独特视角: 影片不仅记录了一段鲜为人知但至关重要的美国民权运动史，更重要的是，它从残障人士自身的视角出发，展现了他们争取基本权利的艰辛历程、内在力量和最终取得的非凡成就，具有重要的历史文献价值²。
 - 高规格制作背景与社会关注: 作为奥巴马夫妇的高地制片公司 (Higher Ground Productions) 继《美国工厂》后推出的又一力作²，影片获得了更高的社会关注度和影响力。这种高规格的制作背景再次证明了其对于推动纪录片获得主流认可的作

用。这部影片的成功揭示了通过聚焦个体经历和社群故事来展现宏大社会运动的有效性，其温暖而充满力量的基调使其在传递严肃信息的同时，也深深打动了观众。

4.《我的章鱼老师》(My Octopus Teacher)

- 上映年份: 2020²¹
- 中文标题说明: 官方中文标题《我的章鱼老师》已确认²⁷。豆瓣评分信息在现有资料中未明确提供²⁷。
- 简要剧情梗概: 南非电影制作人克雷格·福斯特 (Craig Foster) 在经历了一段职业倦怠和人生迷茫期后, 开始每天在家附近的南非西开普省冰冷的大西洋海藻林中进行自由潜水²¹。在那里, 他意外地遇到了一只普通的雌性章鱼, 并与之建立起一段持续了近一年(章鱼的生命周期通常如此)的、非同寻常的跨物种友谊²¹。影片以极其个人化和充满情感的视角, 记录了福斯特每天观察这只章鱼学习、捕食、躲避天敌(如睡袍鲨)、展现惊人智慧和适应能力的过程, 以及他自己在這段关系中获得的情感疗愈、对自然的重新连接和对生命意义的深刻感悟²¹。
- 主要探讨的主题或议题:
 - 人与自然的关系及连接 (Human-Nature Relationship and Connection)²¹
 - 跨物种交流、理解与共情 (Interspecies Communication, Understanding, and Empathy)²¹
 - 生命的脆弱、韧性与循环 (Fragility, Resilience, and Cycle of Life)²¹
 - 通过自然获得个人成长与疗愈 (Personal Growth and Healing Through Nature)²¹
 - 生态观察、环境意识与保护 (Ecological Observation, Environmental Awareness, and Conservation)³³
- 被推荐为“必看”的主要理由:
 - 奥斯卡最佳纪录长片: 本片荣获第93届奥斯卡金像奖最佳纪录长片奖²⁷, 以及英国电影学院奖 (BAFTA) 最佳纪录片奖³⁹、美国制片人工会奖最佳纪录片³⁹等一系列国际重要奖项²⁷, 是当年全球范围内最受瞩目的纪录片之一。
 - 极高的评论界与观众评价: 影片获得了广泛赞誉, 烂番茄新鲜度高达 97%³⁵, Metacritic 评分为 82²⁶, IMDb 评分达到 8.1³⁵。评论称其“令人惊讶地真挚 (surprisingly heartfelt)”²¹、“情感丰富 (emotional)”³⁵、“视觉震撼 (visually stunning)”⁴² 且“提供了关于人与动物连接的独特视角”²¹。观众反响同样热烈, 认为影片感人至深³³。
 - 独特的叙事方式与强烈的情感共鸣: 与传统自然纪录片保持客观距离不同, 本片以极其个人化和主观的视角切入, 聚焦于福斯特与章鱼之间建立的情感联系²¹。这种独特的叙事方式打破了人与动物之间的隔阂, 让观众能够深度共情, 体验到一种罕见的、深刻的跨物种连接之美。
 - 提升生态意识与引发广泛讨论: 影片不仅展现了海藻林生态系统的迷人之处和章鱼这种生物的非凡智慧, 更重要的是, 它通过这段感人的故事, 有效地提升了公众对海洋生物保护、生态系统重要性以及人与自然和谐共存可能性的认识和讨论³³

。它的成功表明，个人化的、充满情感的故事有时比纯粹的科学宣讲更能触动人心，从而推动环保意识的传播。这部影片的成功，很大程度上源于它将个人化的情感叙事与精美的自然影像完美结合，创造了一种既私密又具有普遍吸引力的观影体验。

5. 《我们的星球》(Our Planet)

- 上映年份: 2019 (第一季)²⁵
- 中文标题说明: 官方中文标题《我们的星球》已确认⁴⁵。豆瓣评分高达 9.8⁴⁵。
- 简要剧情梗概: 由创作了《地球脉动》(Planet Earth) 和《蓝色星球》(Blue Planet) 的 Silverback Films 团队制作⁴²，并由传奇自然博物学家大卫·爱登堡爵士 (Sir David Attenborough) 担任旁白⁴⁴，这部八集大型自然纪录片系列是 Netflix 与世界自然基金会 (WWF) 合作的成果⁴⁸。摄制组耗时四年，足迹遍布全球 50 个国家，动用了超过 600 名工作人员和尖端的 4K 摄影技术⁴²，以前所未有的清晰度和震撼视效，展现了地球上从极地荒野到深邃海洋，从广袤非洲草原到物种丰富的南美雨林等多样化的关键生态系统及其栖息的珍稀野生动物⁴⁴。与以往的自然纪录片相比，《我们的星球》更加明确和着重地强调了气候变化、栖息地破坏和人类活动对这些宝贵自然环境和生物多样性造成的严峻威胁，并呼吁全球采取紧急行动进行保护⁴⁵。
- 主要探讨的主题或议题:
 - 生物多样性的壮丽与脆弱 (Magnificence and Fragility of Biodiversity)⁴⁹
 - 关键栖息地的保护 (Conservation of Critical Habitats)⁴⁸
 - 气候变化的广泛影响 (Widespread Impacts of Climate Change)⁴⁹
 - 人类活动对自然的破坏与干预 (Human Impact and Interference on Nature)⁴⁵
 - 环境保护的紧迫性与全球合作的必要性 (Urgency of Environmental Protection and Need for Global Action)⁴⁸
- 被推荐为“必看”的主要理由:
 - 无与伦比的制作水准与视觉盛宴: 由全球顶级的自然纪录片团队倾力打造，采用了最先进的摄影技术，呈现出令人叹为观止的地球奇景和野生动物行为，其视觉效果被广泛认为是行业标杆⁴⁹。影片获得了极高的评价，烂番茄新鲜度 93%⁴⁹，Metacritic 评分 84⁴²，IMDb 评分高达 9.2⁴⁴，豆瓣评分更是达到惊人的 9.8⁴⁵。
 - 荣获艾美奖等多项大奖: 该系列荣获两项黄金时段艾美奖，包括分量最重的杰出纪录片/非虚构类系列片奖和杰出旁白奖(大卫·爱登堡)⁴²，以及其他多项国际奖项，证明了其在制作、叙事和影响力上的全面成功。
 - 强大的教育意义与显著的社会影响力: 与世界自然基金会 (WWF) 的深度合作⁴⁸使得该系列能够明确、有力地传递关于环境保护的核心信息。研究表明，该系列在全球范围内显著提升了数亿观众对气候变化、生物多样性丧失等环境问题的认识水平、关注程度和知识储备⁴⁸。它成功地将环境议题“主流化”，并激发了从个人到政策制定层面的讨论和行动意愿⁴⁸。
 - 大卫·爱登堡的权威解说: 作为全球最受尊敬的自然博物学家和纪录片解说者，大卫·爱登堡的声音赋予了影片无与伦比的权威性、智慧和深切的情感力量，极大地

增强了影片的感染力和说服力⁴⁴。这部作品标志着主流自然纪录片制作理念的一次重要演进，它证明了将顶级视听享受与严肃的环境议题、明确的行动呼吁相结合不仅是可能的，而且能够获得巨大的商业成功和深远的社会影响。

6. 《最后之舞》(The Last Dance)

- 上映年份: 2020⁴⁴
- 中文标题说明: 英文标题 *The Last Dance* 极为知名，中文直译《最后之舞》已被广泛接受和使用⁵⁷。豆瓣评分信息在现有资料中未明确提供，但其巨大影响力毋庸置疑⁶⁰。
- 简要剧情梗概: 这部由 ESPN 制作、Netflix 全球发行的十集纪录片系列⁵⁶，以前所未有的深度和广度，聚焦于篮球巨星迈克尔·乔丹 (Michael Jordan) 和他所带领的芝加哥公牛队在 1997-98 赛季追逐第二个三连冠，也是他们王朝最后辉煌的历程⁴⁴。影片的核心线索围绕着这个被称为“最后之舞”的赛季展开，同时大量穿插运用了从未公开的幕后花絮和档案影像⁵⁶，并结合对乔丹、斯科蒂·皮蓬 (Scottie Pippen)、丹尼斯·罗德曼 (Dennis Rodman)、主教练菲尔·杰克逊 (Phil Jackson) 以及众多队友、对手、记者和相关人士的当代访谈⁴⁴，全面回顾了乔丹的大学和早期 NBA 生涯、公牛队的崛起、王朝建立过程中的挑战与辉煌，以及围绕球队核心人物的争议与压力⁴⁴。
- 主要探讨的主题或议题:
 - 迈克尔·乔丹的传奇生涯、竞争精神与领导力 (Michael Jordan's Legendary Career, Competitiveness, and Leadership)⁵⁶
 - 团队协作、牺牲与王朝的建立 (Teamwork, Sacrifice, and Dynasty Building)⁶¹
 - 体育竞技中的巨大压力、期望与胜利的代价 (Immense Pressure, Expectations, and the Cost of Winning in Sports)⁶¹
 - 体育偶像的全球文化影响力与商业价值 (Global Cultural Impact and Commercial Value of a Sports Icon)⁶¹
 - 一个伟大时代的终结与历史遗产 (End of a Great Era and Historical Legacy)⁶¹
- 被推荐为“必看”的主要理由:
 - 现象级的成功与极高的评价: 本片一经播出便在全球范围内引起轰动，成为现象级的文化事件⁵⁷。它获得了评论界和观众的一致高度评价，烂番茄新鲜度高达 97%⁴⁹，Metacritic 评分 90⁵⁶，IMDb 评分高达 9.0⁴⁴。被广泛认为是体育纪录片的巅峰之作和里程碑⁶¹。
 - 荣获艾美奖杰出纪录片系列奖: 该片荣获黄金时段艾美奖杰出纪录片/非虚构类系列片奖⁶¹，这是对其卓越制作水准、叙事技巧和整体影响力的权威肯定。
 - 前所未有的幕后视角与珍贵史料: 影片最大的亮点之一是包含了大量首次公开的、来自 1997-98 赛季的独家幕后影像资料⁵⁶。这为观众提供了了解乔丹和公牛王朝内部运作、更衣室氛围以及球员真实状态的极其难得的机会。
 - 巨大的文化影响力与社会讨论: 在 2020 年全球疫情期间播出，该片不仅满足了体育迷对赛事的渴望，更成为全球观众共同的“集体回忆”和社交媒体上的热门话题⁵⁷。它重新点燃了人们对乔丹和 90 年代 NBA 的热情，引发了关于“史上最佳球员”等话题的广泛讨论，并对体育纪录片的制作和体育文化的传播产生了深远影响⁶¹。

这部纪录片的成功在于它完美地融合了体育传奇、个人奋斗、团队荣耀、时代背景和前所未有的独家内容，创造了一次引人入胜且具有深刻文化意义的观看体验。

7. 《制造杀人犯》(Making a Murderer)

- 上映年份: 2015 (第一季)⁴⁴
- 中文标题说明: 官方中文标题《制造杀人犯》已确认⁶⁷。豆瓣评分信息在现有资料中未明确提供, 但提及该剧曾在中国大陆平台播出并引发关注⁷⁰。
- 简要剧情梗概: 这部由劳拉·里恰尔迪 (Laura Ricciardi) 和莫伊拉·德莫斯 (Moirá Demos) 耗时十年拍摄制作的真实犯罪纪录片系列⁴⁴, 追踪了来自美国威斯康星州马尼托沃克县的史蒂文·艾弗里 (Steven Avery) 充满争议的法律遭遇⁴⁴。艾弗里在因性侵犯和谋杀未遂罪被错误定罪并服刑 18 年后, 依靠 DNA 证据得以昭雪⁴⁴。然而, 就在他准备就当年的冤案起诉当地执法部门的关键时刻, 他再次被指控犯下了一起残忍的谋杀案——杀害了摄影师特蕾莎·哈尔巴赫 (Teresa Halbach)⁴⁴。该系列片深入记录了对艾弗里及其智力存在障碍的外甥布兰登·达西 (Brendan Dassey) 的调查、审讯、庭审和定罪的全过程, 重点呈现了辩方对证据处理不当 (甚至可能是栽赃)、警方诱导认罪以及辩护律师失职等方面的强烈质疑, 对案件的公正性提出了深刻的疑问⁴⁴。
- 主要探讨的主题或议题:
 - 司法不公与冤案可能性 (Miscarriage of Justice and Potential Wrongful Conviction)⁴⁴
 - 警察权力、行为失当与证据质疑 (Police Power, Misconduct, and Evidence Integrity Questions)⁴⁴
 - 审讯技巧、认罪胁迫与弱势群体保护 (Interrogation Tactics, Coerced Confessions, and Protection of Vulnerable Individuals)⁶⁶
 - 美国刑事司法系统的缺陷与偏见 (Flaws and Biases in the US Criminal Justice System)⁶⁶
 - 媒体报道、公众舆论与案件审判的关系 (Relationship Between Media Coverage, Public Opinion, and Trial Outcomes)⁷³
- 被推荐为“必看”的主要理由:
 - 开创性的真实犯罪系列与巨大影响力: 本片被广泛认为是引爆全球真实犯罪纪录片热潮的关键作品之一⁶⁶。其沉浸式的叙事、对司法程序细节的深入挖掘以及所引发的巨大争议和讨论, 使其成为该类型纪录片的标杆。
 - 荣获多项艾美奖: 该系列 (第一季) 荣获四项黄金时段艾美奖, 包括杰出纪录片/非虚构类系列片奖、杰出导演奖、杰出编剧奖和杰出剪辑奖⁶⁶, 充分证明了其卓越的制作质量和行业影响力。
 - 极高的评价与全球关注度: 烂番茄评分 84%⁴⁹, Metacritic 评分 77⁷⁵, IMDb 评分高达 8.5⁴⁴。影片一经上线便迅速在全球范围内引发了爆炸性的关注和激烈讨论, 成为一种文化现象⁷³。
 - 深刻的社会影响与现实干预: 影片对艾弗里和达西案件的呈现方式, 极大地激发了公众对这两个案件公正性的质疑, 催生了大量的网络请愿、法律援助行动甚至要求

重审的呼声⁶⁹。它不仅引发了对美国司法体系、警察权力、认罪可靠性等问题的广泛反思, 甚至在一定程度上影响了案件的后续发展⁶⁹。这部纪录片的力量在于, 它通过一个具体的、充满疑点的案例, 成功地动员了公众参与对司法公正的监督和讨论, 展示了纪录片超越娱乐本身、介入社会现实的强大能力。

8. 《养虎为患》(Tiger King: Murder, Mayhem and Madness)

- 上映年份: 2020 (第一季)⁴⁴
- 中文标题说明: 官方中文标题《养虎为患》已确认⁸⁰。豆瓣评分信息在现有资料中未明确提供, 但提及该片引发了广泛讨论⁸⁰。
- 简要剧情梗概: 这部轰动一时的真实犯罪纪录片系列, 深入探索了美国大型猫科动物私人饲养者这个奇异而混乱的亚文化圈⁴⁴。故事的核心围绕着俄克拉荷马州 G.W. 异域动物园(G.W. Zoo)浮夸、备受争议的园主——人称“虎王”的乔·奇异 (Joe Exotic)⁴⁴——以及他与佛罗里达州大型猫科动物救援组织 (Big Cat Rescue) 创始人卡罗尔·巴斯金 (Carole Baskin) 之间长达数年、充满敌意和互相攻讦的激烈争斗⁴⁹。随着剧情的展开, 影片揭露了这个圈子内充斥的虐待动物指控、一夫多妻/一妻多夫的混乱关系、纵火、欺诈、可能的配偶谋杀悬案(围绕巴斯金前夫失踪事件), 以及最终导致乔·奇异因策划雇凶谋杀卡罗尔·巴斯金等多项罪名而被捕入狱的惊人内幕⁴⁴。
- 主要探讨的主题或议题:
 - 美国私人饲养大型猫科动物的亚文化及其争议 (Subculture of Private Big Cat Ownership in the US and its Controversies)⁴⁴
 - 动物福利、剥削与保护伦理 (Animal Welfare, Exploitation, and Conservation Ethics)⁷⁹
 - 个人恩怨、痴迷与极端行为 (Personal Feuds, Obsession, and Extreme Behavior)⁴⁴
 - 名人文化、媒体奇观与网络现象 (Celebrity Culture, Media Spectacle, and Internet Phenomenon)⁷⁹
 - 真实与表象、道德模糊地带 (Blurred Lines Between Reality and Performance, Moral Ambiguity)⁷⁹
- 被推荐为“必看”的主要理由:
 - 现象级的文化影响力与讨论度: 本片在 2020 年初新冠疫情全球大流行初期发布, 迅速成为全球性的文化现象和社交媒体热点, 观看量惊人(据 Netflix 报告, 首月有 6400 万家庭观看⁸³), 引发了海啸般的讨论、模仿秀和衍生内容创作⁷⁹。它成为了特定时期内全球观众共同的文化记忆。
 - 离奇曲折、引人入胜的故事情节: 影片充满了各种意想不到的反转、极端古怪的人物和令人瞠目结舌的真实事件, 其故事本身的荒诞性和戏剧性使其具有极强的吸引力。评论界普遍认为其“怪诞 (bizarre)”⁴⁹、“引人入胜 (captivating)”⁴⁹、“必须亲眼看到才会相信 (you have to see to believe)”⁴⁹。烂番茄新鲜度 84% (第一季)⁴⁹, Metacritic 评分 75⁸³, IMDb 评分 7.5⁴⁴。
 - 获得艾美奖提名: 尽管充满争议, 该系列(第一季)仍获得了六项黄金时段艾美奖提

名, 包括杰出纪录片/非虚构类系列片⁷⁹, 这表明其制作质量和行业影响力得到了一定程度的认可。

- 引发对动物权益问题的关注: 影片虽然因其呈现方式受到动物保护组织的批评⁸³, 但客观上确实将美国私人饲养大型猫科动物这一长期存在但相对隐蔽的问题推到了公众面前, 引发了对相关法律法规、动物园伦理和野生动物贸易的广泛讨论⁷⁹。这部纪录片的推荐理由并非完全基于其评论界的一致赞誉或深刻的社会洞察, 而更多地在于其作为一种文化现象的独特性和巨大影响力。它展示了猎奇、耸人听闻的内容在特定社会环境下(如疫情封锁)如何能够迅速捕获全球观众的注意力, 成为理解媒介奇观和大众心理的一个重要案例。

9. 《异狂国度》(Wild Wild Country)

- 上映年份: 2018⁴⁴
- 中文标题说明: 官方中文标题《异狂国度》已确认⁸⁷。豆瓣评分信息在现有资料中未明确提供, 但提及高评价⁸⁸。
- 简要剧情梗概: 这部由查普曼·韦 (Chapman Way) 和麦克莱恩·韦 (Maclain Way) 兄弟执导的六集纪录片系列⁸⁶, 深入回顾了 1980 年代初期, 印度极富争议的灵性导师巴关·希里·罗杰尼希 (Bhagwan Shree Rajneesh, 后称奥修 Osho) 及其信徒(由其极具权势的秘书马·阿南德·希拉 Ma Anand Sheela 领导⁸⁶)在美国俄勒冈州中部沃斯科县购买了大片土地, 试图从零开始建立一个名为“罗杰尼希社区”(Rajneeshpuram) 的庞大乌托邦城市的故事⁴⁴。影片通过大量的珍贵历史影像资料和对当年核心人物(包括希拉本人、其他社区成员、当地居民、执法人员和律师等)的当代访谈⁸⁶, 细致地记录了这个外来社群与当地保守居民及各级政府之间日益激化的冲突。这些冲突最终演变成了一系列惊心动魄的事件, 包括美国历史上首次生物恐怖袭击(沙门氏菌投毒)、大规模窃听、纵火、选举操控、武装对峙乃至谋杀企图, 最终导致社区的崩溃、奥修被驱逐出境以及希拉等多名高层被捕判刑⁴⁴。
- 主要探讨的主题或议题:
 - 新兴宗教运动的崛起与社会冲突 (Rise of New Religious Movements and Social Conflict)⁴⁴
 - 文化冲突、价值观对立与社群边界 (Cultural Clash, Value Opposition, and Community Boundaries)⁹⁰
 - 宗教自由的界限与政教关系 (Limits of Religious Freedom and Church-State Relations)⁹⁰
 - 权力结构、个人崇拜与组织腐败 (Power Structures, Charisma, Cults, and Organizational Corruption)⁸⁸
 - 乌托邦理想的实践困境与最终破灭 (Practical Difficulties and Collapse of Utopian Ideals)⁴⁴
 - 恐惧、偏见与群体对抗心理 (Fear, Prejudice, and Group Conflict Psychology)⁹⁰
- 被推荐为“必看”的主要理由:
 - 极高的评论界赞誉与权威奖项: 本片获得了评论界的广泛赞誉, 烂番茄新鲜度高达

98%⁴⁹, Metacritic 评分为 79⁸⁶, IMDb 评分达到 8.1⁴⁴。它荣获了黄金时段艾美奖杰出纪录片/非虚构类系列片奖⁸⁶, 并获得了多项其他纪录片奖项提名⁸⁶。评论家盛赞其“引人入胜 (intriguing)”⁴⁹、“必须亲眼看到才会相信 (must be seen to be believed)”⁴⁹、“对美国历史上被遗忘篇章的迷人审视 (intriguing examination of a forgotten piece of American history)”⁴⁹。

- 引人入胜的叙事与丰富的史料支撑: 影片成功地将一段复杂、离奇且充满戏剧性的历史事件, 通过巧妙的叙事结构、大量首次公开的档案影像和对立双方关键人物的深入访谈, 编织成一个悬念迭起、高潮不断、令人难以置信却又无比真实的纪录片故事⁸⁶。
- 深刻的社会与历史反思价值: 本片不仅仅是猎奇故事的呈现, 它更深入地探讨了关于宗教狂热、权力滥用、文化冲突、美国社会对“异类”的恐惧与排斥、以及理想主义实践的困境等一系列具有普遍意义的深层议题, 引发观众对历史和人性的深刻反思⁸⁶。
- 人物塑造的复杂性与争议性: 影片对核心人物, 尤其是马·阿南德·希拉的刻画尤为成功。她聪明、强势、充满魅力, 同时又被指控犯下严重罪行, 其复杂、矛盾且极具争议性的形象成为了影片最大的看点和讨论焦点之一, 也使得影片避免了简单的道德评判⁸⁶。这部纪录片的卓越之处在于其叙事的平衡感和对复杂性的尊重, 它没有预设简单的“好人”与“坏人”, 而是力图呈现各方动机和视角, 让观众自行判断。

10. 《守护者》(The Keepers)

- 上映年份: 2017⁴⁴
- 中文标题说明: 官方中文标题《守护者》已确认⁹⁴。豆瓣评分信息在现有资料中未明确提供。
- 简要剧情梗概: 这部由瑞恩·怀特 (Ryan White) 执导的七集真实犯罪纪录片系列⁹⁶, 聚焦于 1969 年在美国巴尔的摩发生的一起至今未解的悬案: 深受学生喜爱的凯霍大主教高中 (Archbishop Keough High School) 的年轻修女、英语教师凯茜·切斯尼克 (Catherine Cesnik) 的神秘失踪与谋杀⁴⁴。影片的核心跟随两位当年凯茜修女的学生——如今已是祖母的杰玛·霍斯金斯 (Gemma Hoskins) 和艾比·肖布 (Abbie Schaub)——她们在近五十年后, 依然锲而不舍地自行调查这起案件, 试图揭开真相⁴⁴。随着调查的深入, 一个更加黑暗和令人震惊的秘密逐渐浮出水面: 凯茜修女的死很可能与她发现了学校的牧师约瑟夫·马斯克尔神父 (A. Joseph Maskell) 对女学生进行长期、大规模的性虐待, 并试图举报有关⁴⁴。影片通过对众多受害者、证人、前学生、记者和执法人员的访谈, 以及对相关文件和证据的梳理, 揭示了一个涉及权力滥用、制度性掩盖和幸存者长期创伤的沉重故事⁹⁶。
- 主要探讨的主题或议题:
 - 悬案调查与公民正义的追求 (Cold Case Investigation and Pursuit of Citizen Justice)⁴⁴
 - 天主教会性虐待丑闻及其系统性掩盖 (Catholic Church Sexual Abuse Scandal)

and Systemic Cover-up)⁹⁶

- 创伤、压抑性记忆与幸存者的勇气 (Trauma, Repressed Memory, and Survivor Courage)⁹⁶
- 制度性权力滥用与受害者沉默 (Institutional Abuse of Power and Silencing of Victims)⁹⁷
- 真相、正义与时间的关系 (Relationship Between Truth, Justice, and Time)⁹⁶
- 被推荐为“必看”的主要理由:
 - 极高的评论界赞誉: 本片获得了评论界的高度评价, 烂番茄新鲜度高达 97%⁴⁹, Metacritic 评分为 78⁹⁶, IMDb 评分达到 8.0⁴⁴。评论家称赞其“引人入胜 (riveting)”⁴⁹、“令人痛心 (harrowing)”⁹⁶、“brilliantly assembled (结构精巧)”⁴⁹, 并认为它成功地“利用真实的恐怖揭露了深埋的秘密”⁴⁹。
 - 获得艾美奖提名: 该系列获得了黄金时段艾美奖杰出纪录片/非虚构类系列片提名⁹⁷, 这证明了其在制作水准和行业内的认可度。
 - 震撼人心的真实故事与情感力量: 影片所揭露的事件本身极其黑暗和令人不安, 涉及未成年人性侵、谋杀悬案和长达数十年的掩盖, 其真实性赋予了影片巨大的情感冲击力和道德分量⁴⁹。
 - 精巧的叙事结构与悬念: 尽管主题沉重且时间跨度大, 但影片通过多线叙事、层层递进的调查和对核心人物(尤其是两位业余侦探)的聚焦, 成功地构建了一个引人入胜、充满悬念且结构精良的故事, 让观众能够跟随调查者的脚步一同探寻真相⁴⁹。
 - 重要的社会议题探讨: 本片勇敢地触及了天主教会性侵这一全球性的敏感议题, 并深入探讨了制度性掩盖、权力滥用对受害者造成的长期伤害, 以及幸存者寻求正义所面临的巨大障碍, 具有深刻的社会批判意义⁹⁶。这部作品代表了真实犯罪纪录片中更注重伦理关怀和社会批判的方向, 其力量不仅在于解谜, 更在于揭示体制之恶和颂扬普通人追求真相的勇气。

11. 《监视资本主义: 智能陷阱》(The Social Dilemma)

- 上映年份: 2020⁴⁹
- 中文标题说明: 官方中文标题《监视资本主义: 智能陷阱》已确认¹⁰⁰。豆瓣评分信息在现有资料中未明确提供, 但提及该片引发了广泛讨论¹⁰⁰。
- 简要剧情梗概: 这部由杰夫·奥洛夫斯基 (Jeff Orlowski-Yang) 执导的纪录片⁴⁹, 邀请了众多曾在谷歌、Facebook、Twitter、Instagram、Pinterest 等塑造了我们数字生活的硅谷巨头公司担任过设计师、工程师和高管的关键人物现身说法⁴⁹。他们以“内部人士”和“吹哨人”的视角, 揭示了社交媒体平台如何通过复杂的算法、用户数据挖掘和基于行为心理学的设计, 来吸引用户注意力、制造信息茧房、放大极端观点、传播虚假信息、加剧社会对立, 并对用户的心理健康(尤其是青少年)、人际关系乃至民主制度本身构成日益严重的威胁⁴⁹。影片巧妙地将这些专家的访谈与一个虚构家庭遭遇社交媒体困扰的故事线交织在一起, 以更直观地展现其影响¹⁰⁵。
- 主要探讨的主题或议题:

- 社交媒体成瘾及其对心理健康(尤其是青少年)的负面影响 (Social Media Addiction and Negative Impacts on Mental Health, especially Teens) ¹⁰⁶
- 算法操纵、行为设计与用户控制 (Algorithmic Manipulation, Behavioral Design, and User Control) ¹⁰⁶
- 虚假信息、阴谋论的传播与社会极化 (Spread of Misinformation, Conspiracy Theories, and Societal Polarization) ¹⁰⁵
- 监视资本主义、数据隐私与商业模式 (Surveillance Capitalism, Data Privacy, and Business Models) ¹⁰⁰
- 科技伦理、企业社会责任与监管挑战 (Tech Ethics, Corporate Social Responsibility, and Regulatory Challenges) ¹⁰⁶
- 被推荐为“必看”的主要理由:
 - 高度的社会关联性与紧迫的警示意义: 影片直面当今社会最核心的焦虑之一——社交媒体和大型科技公司对个人生活和社会运作的深刻影响 ⁴⁹。它提供的来自技术创造者本身的警告极具冲击力, 成功地引发了全球范围内关于数字生活利弊的广泛反思和讨论。
 - 权威的受访者阵容与内部视角: 影片汇集了众多真正设计和塑造了我们今天所使用的社交媒体平台的关键人物 ⁴⁹。他们从技术、商业和伦理角度进行的剖析和忏悔, 为观众理解社交媒体的内在机制和潜在风险提供了极具说服力的内部视角。
 - 良好的评价与专业奖项肯定: 烂番茄新鲜度 84% ⁴⁹, Metacritic 评分 78 ¹¹⁰, IMDb 评分 7.6 ¹⁰⁵。影片荣获两项黄金时段艾美奖(杰出非虚构类编剧和杰出非虚构类剪辑) ¹⁰⁵, 肯定了其制作质量和信息传达的有效性。评论称其“发人深省 (sobering)” ⁴⁹、“清晰全面 (clear-eyed and comprehensive)” ⁴⁹、“对我们被数据挖掘的现状进行了冷静分析 (a sobering analysis of our data-mined present)” ⁴⁹。
 - 成功引发广泛的公众讨论: 影片播出后, 关于科技伦理、算法偏见、社交媒体对民主和心理健康的影响等议题的讨论热度显著提升, 成功地将这些原本可能较为专业的讨论推向了更广泛的公众领域 ¹⁰⁰。这部纪录片的价值在于它成功地将一个复杂且普遍存在的社会问题, 通过引人注目的方式(内部人士爆料+戏剧化演绎)呈现给大众, 有效地敲响了警钟, 并激发了人们对自身数字行为和科技公司责任的重新审视。

12. 《体操A级丑闻》(Athlete A)

- 上映年份: 2020 ⁴⁹
- 中文标题说明: 官方中文标题《体操A级丑闻》已确认 ⁹⁴。豆瓣评分信息未在现有资料中明确提供, 但提及极高评价 ¹¹³。
- 简要剧情梗概: 本片由邦尼·科恩 (Bonni Cohen) 和乔恩·申克 (Jon Shenk) 执导 ⁴⁹, 深入调查了美国体操界历史上最黑暗、最令人震惊的丑闻之一: 美国国家体操队和密歇根州立大学的队医拉里·纳萨尔 (Larry Nassar) 在长达数十年的时间里, 以治疗为幌子, 对数百名年轻女运动员(包括多位奥运冠军和世界冠军)实施性虐待 ⁴⁹。影片的核心线索跟随《印第安纳波利斯星报》(The Indianapolis Star) 的调查记者团队, 展现了他

们如何通过锲而不舍的努力，一步步揭露了纳萨尔的罪行以及美国体操协会 (USA Gymnastics, USAG) 和美国奥委会等机构存在的系统性失职、纵容甚至掩盖行为⁴⁹。影片同时聚焦于那些勇敢站出来指控纳萨尔的幸存者，特别是最初被匿名报道为“Athlete A”的体操运动员玛吉·尼科尔斯 (Maggie Nichols)，以及为她们争取正义的律师，展现了她们打破沉默的巨大勇气和寻求问责的艰难历程⁴⁹。

- 主要探讨的主题或议题：
 - 体育界的性虐待、权力滥用与剥削 (Sexual Abuse, Abuse of Power, and Exploitation in Sports)⁴⁹
 - 体制内的掩盖、失职与问责缺失 (Institutional Cover-up, Negligence, and Lack of Accountability)¹¹⁶
 - 幸存者的勇气、创伤与发声的力量 (Survivor Courage, Trauma, and the Power of Speaking Out)¹¹⁶
 - 调查性新闻报道在揭露真相中的作用 (Role of Investigative Journalism in Uncovering Truth)⁴⁹
 - 追求正义、法律斗争与体制改革 (Pursuit of Justice, Legal Battles, and Systemic Reform)¹¹⁶
- 被推荐为“必看”的主要理由：
 - 压倒性的评论界赞誉：本片获得了近乎完美的评价，烂番茄新鲜度高达 100%⁴⁹，Metacritic 评分 85 (普遍赞誉)¹¹³，IMDb 评分 7.6¹¹⁷。评论界一致认为这是一部“令人痛心但绝对必看 (Harrowing yet essential viewing)”⁴⁹、“无情地揭露了恐怖的虐待行为及其滋生文化 (shines an unforgiving light on horrific abuses -- as well as the culture that allowed them)”⁴⁹ 的杰出纪录片，同时也是对幸存者勇气和新闻力量的有力证明¹¹⁶。
 - 荣获新闻与纪录片艾美奖：该片荣获新闻与纪录片艾美奖 (News & Documentary Emmy Award) 的杰出调查纪录片奖¹¹⁵，这是对其调查报道深度、严谨性和社会影响力的最高专业认可。
 - 重要的社会议题与推动变革：影片有力地揭示了精英体育 (尤其是女子体操) 领域长期存在的、以追求成绩为名而忽视甚至纵容虐待的“有毒文化”，以及保护运动员机制的严重缺失¹¹⁶。它的广泛传播推动了对美国体操协会等相关机构的问责和改革，并促进了社会对保护未成年运动员权益问题的关注¹¹⁶。
 - 聚焦幸存者声音与新闻力量：影片以极其尊重和赋权的方式，将镜头对准了那些勇敢打破沉默的幸存者，让她们故事得以被听见¹¹⁶。同时，它也细致地展现了《印第安纳波利斯星报》记者团队严谨、艰难的调查过程，凸显了新闻媒体在监督权力、揭露真相、推动社会正义方面不可或缺的关键作用¹¹⁶。这部纪录片的力量在于其直面黑暗的勇气、对受害者的深切同情以及对真相的不懈追求，它不仅记录了一起骇人听闻的案件，更是一部关于勇气、正义和希望的作品。

13. 《五人归来：好莱坞与第二次世界大战》(Five Came Back)

- 上映年份：2017⁴⁹

- 中文标题说明: 官方中文标题《五人归来:好莱坞与第二次世界大战》已确认¹²¹。豆瓣评分信息在现有资料中未明确提供。
- 简要剧情梗概: 这部由劳伦·布泽罗 (Laurent Bouzereau) 执导的三集纪录片系列¹²² (Netflix 也提供了剪辑后的电影版本), 基于马克·哈里斯 (Mark Harris) 的同名著作改编¹²², 讲述了一个引人入胜的故事: 五位在二战前已声名显赫的好莱坞传奇导演——约翰·福特 (John Ford)、威廉·惠勒 (William Wyler)、约翰·休斯顿 (John Huston)、弗兰克·卡普拉 (Frank Capra) 和乔治·史蒂文斯 (George Stevens)——响应国家召唤, 放下他们在好莱坞的成功事业, 以军官身份加入美国武装部队, 深入欧洲和太平洋战场的前线, 用摄影机记录战争、拍摄宣传片和纪录片⁴⁹。影片不仅展现了他们如何运用各自的电影才华服务于战争宣传和鼓舞士气的目标, 也记录了他们在炮火中面临的危险 (如福特在中途岛海战中负伤, 惠勒的摄影师在空战中牺牲¹²³)、与军方官僚体系的周旋, 以及战争经历对他们个人产生的深刻、持久甚至创伤性的影响, 并探讨了这些经历如何最终塑造了他们战后的电影风格和世界观¹²²。影片的独特之处在于, 它邀请了五位当代顶尖导演——史蒂文·斯皮尔伯格 (Steven Spielberg)、弗朗西斯·福特·科波拉 (Francis Ford Coppola)、吉尔莫·德尔·托罗 (Guillermo del Toro)、保罗·格林格拉斯 (Paul Greengrass) 和劳伦斯·卡斯丹 (Lawrence Kasdan)——分别对这五位前辈导演的战时经历和作品进行解读和评论, 并由三届奥斯卡影后梅丽尔·斯特里普 (Meryl Streep) 担任旁白⁴⁹。
- 主要探讨的主题或议题:
 - 电影作为战争宣传工具的力量与伦理 (Power and Ethics of Film as War Propaganda)¹²²
 - 纪录片的历史作用、真实性与操纵 (Historical Role, Authenticity, and Manipulation in Documentary)¹²²
 - 好莱坞与美国政府在战时的关系 (Relationship Between Hollywood and the US Government During Wartime)¹²²
 - 战争经历对艺术家创作与心理的深刻影响 (Profound Impact of War Experience on Artists' Creation and Psyche)¹²²
 - 电影史与第二次世界大战史的交织 (Intersection of Film History and World War II History)⁴⁹
 - 爱国主义、个人牺牲与艺术责任 (Patriotism, Personal Sacrifice, and Artistic Responsibility)¹²³
- 被推荐为“必看”的主要理由:
 - 极高的评价与权威性: 本片获得了评论界的高度赞扬, 烂番茄新鲜度高达 98%⁴⁹, Metacritic 评分为 81¹²⁵, IMDb 评分为 8.2¹²³。评论家认为它“引人入胜 (captivating)”⁴⁹、“鼓舞人心 (inspiring)”⁴⁹、“叙事效果极佳 (tells an inspiring story to captivating effect)”⁴⁹, 对历史学家和电影爱好者都具有同等的吸引力⁴⁹。
 - 荣获艾美奖肯定: 该系列荣获黄金时段艾美奖杰出旁白奖 (授予梅丽尔·斯特里普)¹²³, 并获得了包括杰出纪录片/非虚构类系列片在内的多项重要提名¹²³, 证明了其

制作的精良和叙事的卓越。

- 独特的历史与电影研究视角: 影片巧妙地将电影史研究与二战历史叙述相结合, 提供了一个关于电影的力量、艺术家的社会责任、战争创伤及其对创作影响的独特而深刻的视角¹²²。它不仅回顾历史, 也引发了对当下媒体与政治关系的思考。
- 星光熠熠的解说与评论阵容: 由梅丽尔·斯特里普这样备受尊敬的演员担任旁白, 并邀请到五位当代电影大师对五位前辈进行解读, 极大地提升了影片的权威性、深度和吸引力, 使得观影过程如同一次穿越时空的电影大师课⁴⁹。这部作品的价值在于它挖掘并呈现了一段非凡的历史交汇点, 展示了艺术(电影)如何在重大历史事件中发挥作用, 以及历史事件如何反过来塑造艺术和艺术家。

14. 《伊卡洛斯》(Icarus)

- 上映年份: 2017¹²⁷
- 中文标题说明: 官方中文标题《伊卡洛斯》已确认¹²⁹。豆瓣评分信息在现有资料中未明确提供。
- 简要剧情梗概: 本片始于导演布莱恩·福格尔 (Bryan Fogel) 的一项个人实验: 作为一名业余自行车爱好者, 他计划亲自使用体育禁药(兴奋剂), 并在俄罗斯反兴奋剂实验室负责人格里戈里·罗德琴科夫 (Grigory Rodchenkov) 的“指导”下, 试图通过系统性的方法来规避兴奋剂检测, 以此揭露现有反兴奋剂体系的漏洞⁴¹。然而, 随着拍摄的进行, 尤其是在世界反兴奋剂机构 (WADA) 发布报告揭露俄罗斯田径界存在大规模使用兴奋剂问题后, 罗德琴科夫的处境急转直下, 他成为了揭露更大范围丑闻的关键人物——即俄罗斯政府如何精心策划、系统性地帮助本国运动员在索契冬奥会等重大国际赛事中使用兴奋剂并掩盖真相(包括调换尿样等手段)⁴¹。纪录片由此意外地从一部关于个人挑战体育规则的影片, 转变为一部记录和揭露涉及国家层面、震惊世界的体育兴奋剂丑闻, 充满地缘政治惊悚元素的纪实作品, 福格尔也从实验者变成了这位关键“吹哨人”的记录者和保护者⁴¹。
- 主要探讨的主题或议题:
 - 体育兴奋剂丑闻与反兴奋剂斗争 (Sports Doping Scandal and Anti-Doping Efforts)⁴¹
 - 国家支持的系统性作弊行为 (State-Sponsored Systemic Cheating)⁴¹
 - 吹哨人的风险、困境与道德抉择 (Whistleblower Risks, Dilemmas, and Moral Choices)¹²⁸
 - 地缘政治、国际体育竞赛与国家荣誉 (Geopolitics, International Sports Competition, and National Prestige)⁴¹
 - 真相、谎言、掩盖与调查 (Truth, Lies, Cover-ups, and Investigation)⁴¹
- 被推荐为“必看”的主要理由:
 - 荣获奥斯卡最佳纪录长片: 本片赢得了第90届奥斯卡金像奖最佳纪录长片奖⁴¹, 这是对其影片质量、重要性和影响力的最高认可。
 - 高评价与广泛关注: 影片获得了评论界的普遍好评, 烂番茄新鲜度为 92%¹²⁷, IMDb 评分为 7.8⁴¹。虽然 Metacritic 评分 68¹²⁸ 相对较低, 但影片因其揭露的重大

丑闻和戏剧性的情节转折而获得了巨大的国际关注度和影响力⁴¹。评论称其“惊心动魄 (thriller)”⁴¹、“引人入胜 (engaging)”¹²⁷、“揭示了惊人真相 (scores many points by showing a diabolical wizard so surprisingly laying his secrets on the table)”¹²⁷。

- 重大的新闻价值与揭露力量: 影片的核心内容是首次向世界详细揭露了俄罗斯政府主导的、规模庞大且手法惊人的兴奋剂计划, 具有极高的新闻价值和爆炸性⁴¹。它的出现对国际体育界, 特别是奥运会和俄罗斯体育, 产生了深远且持续的影响。
- 独特的叙事结构与意外性: 影片从一个看似个人化的、略带黑色幽默的兴奋剂实验开始, 却意外地急转直下, 卷入了一场关乎国家机密、个人安危和国际声誉的巨大风波⁴¹。这种叙事上的巨大反差和不可预测性, 使得影片从头至尾都充满了紧张感和吸引力。这部纪录片的成功在很大程度上源于其内容的“意外性”和“爆炸性”。它展示了纪录片制作过程中, 现实生活本身的戏剧性有时会超越最初的设想, 并能产生巨大的冲击力。获得奥斯卡奖不仅是对影片制作的肯定, 更是对其揭露真相的勇气以及所揭示事件重要性的认可。

Works cited

1. 13th (2016) - FAQ - IMDb, accessed May 8, 2025, <https://www.imdb.com/title/tt5895028/faq/>
2. The 30 best documentaries on Netflix (May 2025) - Entertainment Weekly, accessed May 8, 2025, <https://ew.com/movies/best-documentaries-on-netflix/>
3. 回應教師對於存取紀錄片的要求 - About Netflix, accessed May 8, 2025, https://about.netflix.com/zh_tw/news/free-educational-documentaries
4. 10 documentaries to watch on Netflix if you want to learn something ..., accessed May 8, 2025, <https://mashable.com/article/netflix-documentaries-to-learn-something>
5. 13th (film) - Wikipedia, accessed May 8, 2025, [https://en.wikipedia.org/wiki/13th_\(film\)](https://en.wikipedia.org/wiki/13th_(film))
6. Film Discussion Guide 13th | Education for Justice, accessed May 8, 2025, <https://educationforjustice.org/wp-content/uploads/2018/01/Film-Discussion-Guide-13th.pdf>
7. Themes in Ava DuVernay's '13th' Essay (Movie Review) - Aithor, accessed May 8, 2025, <https://aithor.com/essay-examples/themes-in-ava-duvernays-13th-essay-movie-review>
8. 13Th Documentary Summary - Free Essay Example - Edubirdie, accessed May 8, 2025, <https://hub.edubirdie.com/examples/13th-documentary-summary/>
9. Mass Incarceration and Its Mystification: A Review of The 13th - AAIHS, accessed May 8, 2025, <https://www.aaihs.org/mass-incarceration-and-its-mystification-a-review-of-the-13th/>
10. www.google.com, accessed May 8, 2025, <https://www.google.com/search?q=13th+documentary+awards>

11. The Impact of Ava DuVernay's '13th' - Prison Fellowship, accessed May 8, 2025, <https://www.prisonfellowship.org/2017/02/ava-duvernays-13th-review/>
12. #2: 13TH (film) on racism in the criminal justice system | Hive Learning, accessed May 8, 2025, <https://hivelearning.com/resources/blm-discussion-guides/racism-in-the-criminal-justice-system/>
13. American Factory - Wikipedia, accessed May 8, 2025, https://en.wikipedia.org/wiki/American_Factory
14. 奥巴马为何投资《美国工厂》？用故事建立桥梁而不是墙壁 - 第一财经, accessed May 8, 2025, <https://www.yicai.com/news/100317755.html>
15. American Factory (2019) - IMDb, accessed May 8, 2025, <https://www.imdb.com/title/tt9351980/>
16. American Factory critic reviews - Metacritic, accessed May 8, 2025, <https://www.metacritic.com/movie/american-factory/critic-reviews/>
17. Streaming Video Drives Documentary Production Trends and Private Investment (2008 to 2022) - Oxford Academic, accessed May 8, 2025, <https://academic.oup.com/book/45812/chapter/400672729/chapter-pdf/58045509/oso-9780197557297-chapter-7.pdf>
18. www.google.com, accessed May 8, 2025, <https://www.google.com/search?q=American+Factory+awards>
19. Netflix - Metacritic, accessed May 8, 2025, <https://www.metacritic.com/company/netflix-movie/>
20. Crip Camp - Wikidata, accessed May 8, 2025, <https://www.wikidata.org/wiki/Q90340902>
21. Best documentaries on Netflix | Tom's Guide, accessed May 8, 2025, <https://www.tomsguide.com/best-picks/best-netflix-documentaries>
22. Crip Camp (2020) - IMDb, accessed May 8, 2025, <https://www.imdb.com/title/tt8923484/>
23. Crip Camp - UCR ARTS, accessed May 8, 2025, <https://ucrarts.ucr.edu/films/crip-camp/>
24. www.google.com, accessed May 8, 2025, <https://www.google.com/search?q=Crip+Camp+awards>
25. 9 Best Award-Winning Documentaries on Netflix to Stream Right Now - IMDb, accessed May 8, 2025, <https://www.imdb.com/news/ni64567320/>
26. Best Movies on Netflix by User Score - Metacritic, accessed May 8, 2025, <https://www.metacritic.com/browse/movies/score/userscore/all/filtered/netflix/?page=2&view=condensed>
27. 我的章鱼老师 - 维基百科, accessed May 8, 2025, <https://zh.wikipedia.org/zh-cn/%E6%88%91%E7%9A%84%E7%AB%A0%E9%B1%BC%E8%80%81%E5%B8%88>
28. 我的章鱼老师 - 维基百科, accessed May 8, 2025, <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%88%91%E7%9A%84%E7%AB%A0%E9%B1%BC%E8%80%81%E5%B8%88>
29. 第93届奥斯卡金像奖 - 维基百科, accessed May 8, 2025, <https://zh.wikipedia.org/zh-cn/%E7%AC%AC93%E5%B1%86%E5%A5%A7%E6%96>

- [%AF%E5%8D%A1%E9%87%91%E5%83%8F%E7%8D%8E](#)
30. 保护海洋 - 气候与能源企业合作平台, accessed May 8, 2025,
<https://www.ghub.org/author/admin/page/14/>
 31. 2021奥斯卡快评: 是身处绝境, 还是可以疗愈大家? | 端傳媒Initium, accessed May 8, 2025, <https://theinitium.com/zh-hans/article/20210427-culture-oscar-2021>
 32. My Octopus Teacher (2020) - IMDb, accessed May 8, 2025,
<https://www.imdb.com/title/tt12888462/>
 33. Our Octopus Teacher - Artfully Learning, accessed May 8, 2025,
<https://theartsandeducation.com/2020/09/28/our-octopus-teacher/>
 34. Tai Chi Lessons from My Octopus Teacher, accessed May 8, 2025,
<https://www.taichifoundation.org/tai-chi-lessons-from-my-octopus-teacher/>
 35. The Documentary in the Spotlight: A Review of "My Octopus Teacher" - The Viking, accessed May 8, 2025,
<https://thevikingnews.com/3823/ae/the-documentary-in-the-spotlight-a-review-of-my-octopus-teacher/>
 36. (PDF) Review of My Octopus Teacher. - ResearchGate, accessed May 8, 2025,
https://www.researchgate.net/publication/371796056_Review_of_My_Octopus_Teacher
 37. "My Octopus Teacher" Wins Best Documentary Feature | 93rd Oscars - YouTube, accessed May 8, 2025,
https://www.youtube.com/watch?v=2T9f3RKL5w&pp=0gcJCfcAhR29_xXO
 38. 93rd Oscars Spotlight - MY OCTOPUS TEACHER | Washington Post Live - YouTube, accessed May 8, 2025,
<https://www.youtube.com/watch?v=8aP1Q5SXhJE>
 39. www.google.com, accessed May 8, 2025,
<https://www.google.com/search?q=My+Octopus+Teacher+awards>
 40. Craig Foster - IMDb, accessed May 8, 2025,
<https://www.imdb.com/name/nm0287741/>
 41. Icarus (2017) - IMDb, accessed May 8, 2025,
<https://www.imdb.com/title/tt6333060/>
 42. Our Planet Reviews - Metacritic, accessed May 8, 2025,
<https://www.metacritic.com/tv/our-planet/>
 43. "My Octopus Teacher" Isn't the First Oscar-Worthy Wildlife Flick | Sierra Club, accessed May 8, 2025,
<https://www.sierraclub.org/sierra/my-octopus-teacher-isn-t-first-oscar-worthy-wildlife-flick>
 44. The Best Documentaries on Netflix - IMDb, accessed May 8, 2025,
<https://www.imdb.com/list/ls561282426/>
 45. 我們的星球- 維基百科, 自由的百科全書, accessed May 8, 2025,
<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E6%88%91%E5%80%91%E7%9A%84%E6%98%9F%E7%90%83>
 46. The Wandering Earth - Wikipedia, accessed May 8, 2025,
https://en.wikipedia.org/wiki/The_Wandering_Earth
 47. 我们的星球- 維基百科, 自由的百科全书, accessed May 8, 2025,
<https://zh.wikipedia.org/zh-cn/%E6%88%91%E5%80%91%E7%9A%84%E6%98%9F>

[%E7%90%83](#)

48. OUR PLANET: OUR IMPACT - WWF-UK, accessed May 8, 2025,
[https://www.wwf.org.uk/sites/default/files/2020-09/wwfuk_our%20planet%20imp
act%20report_final.pdf](https://www.wwf.org.uk/sites/default/files/2020-09/wwfuk_our%20planet%20impact%20report_final.pdf)
49. The Best Netflix Documentaries and Docuseries to Binge-Watch Now - Rotten
Tomatoes, accessed May 8, 2025,
[https://editorial.rottentomatoes.com/guide/best-netflix-documentary-series-top-
netflix-documentaries-to-binge-now/](https://editorial.rottentomatoes.com/guide/best-netflix-documentary-series-top-netflix-documentaries-to-binge-now/)
50. Our Planet (TV Series 2019–2023) - IMDb, accessed May 8, 2025,
<https://www.imdb.com/title/tt9253866/>
51. Our Planet - Wikipedia, accessed May 8, 2025,
https://en.wikipedia.org/wiki/Our_Planet
52. Five things you need to know about 'Our Planet' - WWF-UK, accessed May 8,
2025,
<https://www.wwf.org.uk/updates/five-things-you-need-know-about-our-planet>
53. Case study: Our Planet, accessed May 8, 2025,
<https://nesta.shorthandstories.com/case-study-our-planet/index.html>
54. Our Planet (TV Series 2019–2023) - Ratings - IMDb, accessed May 8, 2025,
<https://www.imdb.com/title/tt9253866/ratings/>
55. www.google.com, accessed May 8, 2025,
<https://www.google.com/search?q=Our+Planet+awards>
56. Best Documentary TV Shows - Metacritic, accessed May 8, 2025,
<https://www.metacritic.com/browse/tv/all/documentary/>
57. Netflix纪录片启发罗本复出 - 半岛电视台, accessed May 8, 2025,
[https://chinese.aljazeera.net/sport/2020/6/30/netflix%E7%BA%AA%E5%BD%95%E
7%89%87%E5%90%AF%E5%8F%91%E7%BD%97%E6%9C%AC%E5%A4%8D%E5
%87%BA](https://chinese.aljazeera.net/sport/2020/6/30/netflix%E7%BA%AA%E5%BD%95%E7%89%87%E5%90%AF%E5%8F%91%E7%BD%97%E6%9C%AC%E5%A4%8D%E5%87%BA)
58. 破·地獄- 维基百科, 自由的百科全书, accessed May 8, 2025,
<https://zh.wikipedia.org/zh-cn/%E7%A0%B4%C2%B7%E5%9C%B0%E7%8D%84>
59. 破·地獄- 维基百科, 自由的百科全書, accessed May 8, 2025,
<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%A0%B4%C2%B7%E5%9C%B0%E7%8D%84>
60. 乔丹纪录片掀起热议, 67%受访者认为他能在单挑中击败詹姆斯 - 奥一网, accessed
May 8, 2025, <https://m.mp.oooo.com/a/BAAFRD000020200519322710.html>
61. The Last Dance (TV Mini Series 2020) - IMDb, accessed May 8, 2025,
<https://www.imdb.com/title/tt8420184/>
62. The Last Dance (TV Mini Series 2020) - Episode list - IMDb, accessed May 8, 2025,
<https://www.imdb.com/title/tt8420184/episodes/>
63. How uses and gratifications of watching the docuseries “The Last Dance” impact
the intention to watch a Chicago Bulls game - Sports Business Research
Academy, accessed May 8, 2025,
[https://sportsbusinessresearch.academy/2024/02/13/how-uses-and-gratification
s-of-watching-the-docuseries-the-last-dance-impact-the-intention-to-watch-a
-chicago-bulls-game/](https://sportsbusinessresearch.academy/2024/02/13/how-uses-and-gratification-s-of-watching-the-docuseries-the-last-dance-impact-the-intention-to-watch-a-chicago-bulls-game/)
64. The Last Dance user reviews - Metacritic, accessed May 8, 2025,
<https://www.metacritic.com/tv/the-last-dance/user-reviews/>

65. www.google.com, accessed May 8, 2025,
<https://www.google.com/search?q=The+Last+Dance+awards>
66. Making a Murderer (TV Series 2015–2018) - IMDb, accessed May 8, 2025,
<https://www.imdb.com/title/tt5189670/>
67. Making a Murderer - Wikidata, accessed May 8, 2025,
<https://www.wikidata.org/wiki/Q21784198>
68. 谋杀犯的形成 - 维基百科, accessed May 8, 2025,
<https://zh.wikipedia.org/zh-cn/%E8%AC%80%E6%AE%BA%E7%8A%AF%E7%9A%84%E5%BD%A2%E6%88%90>
69. Making Mistakes and Making a Murderer: Our Tragic Lack of Humility, accessed May 8, 2025,
<https://cct.biola.edu/making-mistakes-and-making-murderer-our-tragic-lack-humility/>
70. 《我们这一天》含多个暖心故事演员拼演技 - 中国新闻网, accessed May 8, 2025,
<https://www.chinanews.com/m/yl/2017/06-30/8265700.shtml>
71. politics — Blog — WEN LIU, accessed May 8, 2025,
<http://www.wenliu.info/blog/category/politics>
72. Making a Murderer - Wikipedia, accessed May 8, 2025,
https://en.wikipedia.org/wiki/Making_a_Murderer
73. How "Making a Murderer" Made its Mark Through Social Media, accessed May 8, 2025,
<https://www.ignitesocialmedia.com/social-media-monitoring/how-making-a-murderer-made-its-mark-through-social-media/>
74. What are your thought on Steven Avery? : r/TrueCrimeDiscussion - Reddit, accessed May 8, 2025,
https://www.reddit.com/r/TrueCrimeDiscussion/comments/1aij62u/what_are_your_thought_on_steven_avery/
75. Making a Murderer Reviews - Metacritic, accessed May 8, 2025,
<https://www.metacritic.com/tv/making-a-murderer/>
76. Panel Discussion: 'Making Of A Murder' - YouTube, accessed May 8, 2025,
<https://m.youtube.com/watch?v=KDDJqskPfeQ>
77. 'Tension and release and tension and...': The Ethics of Narrative and Aesthetic Construction in Contemporary Streaming True Crime Docuseries | Crime Fiction Studies, accessed May 8, 2025,
<https://eupublishing.com/doi/10.3366/cfs.2022.0059>
78. www.google.com, accessed May 8, 2025,
<https://www.google.com/search?q=Making+a+Murderer+awards>
79. Tiger King (TV Series 2020–2021) - IMDb, accessed May 8, 2025,
<https://www.imdb.com/title/tt11823076/>
80. 豆瓣8.6, 火爆全球的纪录片《养虎为患》, 你真的看懂了吗? - 世界动物保护协会, accessed May 8, 2025,
<https://www.worldanimalprotection.org.cn/latest/blogs/Douban-8.6-the-world-popular-documentary-tiger-king-do-you-really-understand-it>
81. 养虎为患 - 维基百科, 自由的百科全书, accessed May 8, 2025,
<https://zh.wikipedia.org/zh-cn/%E5%85%BB%E8%99%8E%E4%B8%BA%E6%82%A>

82. 您正搜索死侍- 尊正资讯, accessed May 8, 2025,
<https://zunzheng.com/news/search/%E6%AD%BB%E4%BE%8D/feed/rss2/>
83. Tiger King - Wikipedia, accessed May 8, 2025,
https://en.wikipedia.org/wiki/Tiger_King
84. The Cultural Rubbernecking of "Tiger King" - The Politic, accessed May 8, 2025,
<http://thepolitic.org/the-cultural-rubbernecking-of-tiger-king/>
85. 'Tiger King' Creator on Joe Exotic and Watching a Murder-for-Hire Plot Unfold Before His Eyes - Apple Podcasts, accessed May 8, 2025,
<https://podcasts.apple.com/us/podcast/tiger-king-creator-on-joe-exotic-and-watching-a/id1640546593?i=1000665957652&l=es-MX>
86. Wild Wild Country Reviews - Metacritic, accessed May 8, 2025,
<https://www.metacritic.com/tv/wild-wild-country/>
87. Wild Wild Country: 故事背後的故事 - OSHO, accessed May 8, 2025,
<https://www.osho.com/ch/read-media-and-publishing/wild-wild-country-gushi-bei-hou-de-gushi>
88. 異狂國度- 維基百科, 自由的百科全書, accessed May 8, 2025,
<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E5%BC%82%E7%8B%82%E5%9B%BD%E5%BA%A6>
89. 异狂国度- 维基百科, 自由的百科全书, accessed May 8, 2025,
<https://zh.wikipedia.org/zh-cn/%E5%BC%82%E7%8B%82%E5%9B%BD%E5%BA%A6>
90. Wild Wild Country (TV Mini Series 2018) - IMDb, accessed May 8, 2025,
<https://www.imdb.com/title/tt7768848/>
91. en.wikipedia.org, accessed May 8, 2025,
https://en.wikipedia.org/wiki/Primetime_Emy_Award_for_Outstanding_Documentary_or_Nonfiction_Series
92. Wild Wild Country user reviews - Metacritic, accessed May 8, 2025,
<https://www.metacritic.com/tv/wild-wild-country/user-reviews/>
93. 【Netflix纪录片推荐】8部打开你眼界的高分纪录片, 比追剧还过瘾! - 迷誠品, accessed May 8, 2025, <https://meet.eslite.com/tw/sc/article/202209200003>
94. 【Netflix紀錄片推薦】8部打開你眼界的高分紀錄片, 比追劇還過癮! - 迷誠品, accessed May 8, 2025, <https://meet.eslite.com/tw/tc/article/202209200003>
95. Netflix 和聯合國婦女署(UN Women) 推出特別選集, 邀請娛樂產業中55 位開拓先河的女性聯手選片, accessed May 8, 2025,
https://about.netflix.com/zh_tw/news/netflix-un-women-launch-special-collection-curated-by-55-groundbreaking-women-in-entertainment
96. The Keepers Reviews - Metacritic, accessed May 8, 2025,
<https://www.metacritic.com/tv/the-keepers/>
97. The Keepers (TV Mini Series 2017) - IMDb, accessed May 8, 2025,
<https://www.imdb.com/title/tt6792200/>
98. The Keepers - Wikipedia, accessed May 8, 2025,
https://en.wikipedia.org/wiki/The_Keepers
99. The Keepers | Television Academy, accessed May 8, 2025,
<https://www.televisionacademy.com/shows/keepers>

100. 001 我们和社交媒体的关系, 怎么在虚拟世界自处 - Apple Podcasts, accessed May 8, 2025,
<https://podcasts.apple.com/us/podcast/001-%E6%88%91%E4%BB%AC%E5%92%8C%E7%A4%BE%E4%BA%A4%E5%AA%92%E4%BD%93%E7%9A%84%E5%85%B3%E7%B3%BB-%E6%80%8E%E4%B9%88%E5%9C%A8%E8%99%9A%E6%8B%9F%E4%B8%96%E7%95%8C%E8%87%AA%E5%A4%84/id1566814409?i=1000521027959>
101. 监视资本主义: 智能陷阱 - 维基百科, accessed May 8, 2025,
<https://zh.wikipedia.org/zh-cn/%E6%99%BA%E8%83%BD%E7%A4%BE%E6%9C%83%E7%BC%9A%E9%80%B2%E9%80%80%E5%85%A9%E9%9B%A3>
102. 《智能大反攻》: 当有一天, 断网即是世界末日 - 中国青年报, accessed May 8, 2025,
http://zqb.cyol.com/html/2021-06/08/nw.D110000zgqnb_20210608_4-09.htm
103. 小心, AI开始胡说八道 - 珠海网, accessed May 8, 2025,
<https://pub-zhtb.hizh.cn/a/202503/05/AP67c81ee8e4b0985e0a1be6e7.html>
104. The Keepers of the 5 Kingdoms (2024) - IMDb, accessed May 8, 2025,
<https://www.imdb.com/title/tt8959084/>
105. The Social Dilemma (2020) - IMDb, accessed May 8, 2025,
<https://www.imdb.com/title/tt11464826/>
106. 4 Scary Concepts from Netflix's 'The Social Dilemma' That Every Parent Should Understand, accessed May 8, 2025,
<https://www.newportacademy.com/resources/empowering-teens/social-dilemma/>
107. The Social Dilemma - Wikipedia, accessed May 8, 2025,
https://en.wikipedia.org/wiki/The_Social_Dilemma
108. The Social Dilemma streaming: where to watch online? - JustWatch, accessed May 8, 2025, <https://www.justwatch.com/us/movie/the-social-dilemma>
109. User-submitted review of "The Social Dilemma" - IMDb, accessed May 8, 2025,
https://www.imdb.com/review/rw6219096/?ref_=tturv_perm_2
110. 11 AI Movies on Netflix That Will Blow Your Mind - Analytics Vidhya, accessed May 8, 2025,
<https://www.analyticsvidhya.com/blog/2023/12/top-ai-movies-for-your-weekend-netflix-marathon/>
111. 7 must-watch Netflix documentaries - Niche Film Farm, accessed May 8, 2025,
<https://nichefilmfarm.com/blogs/7-must-watch-netflix-documentaries/>
112. www.google.com, accessed May 8, 2025,
<https://www.google.com/search?q=The+Social+Dilemma+awards>
113. 体操A级丑闻- 维基百科, 自由的百科全书, accessed May 8, 2025,
<https://zh.wikipedia.org/zh-cn/%E9%AB%94%E6%93%8DA%E7%B4%9A%E9%86%9C%E8%81%9E>
114. 體操A級醜聞- 维基百科, 自由的百科全書, accessed May 8, 2025,
<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E9%AB%94%E6%93%8DA%E7%B4%9A%E9%86%9C%E8%81%9E>
115. Awards - Athlete A (2020) - IMDb, accessed May 8, 2025,
<https://www.imdb.com/title/tt11905462/awards/>

116. Athlete A 2020 - Impact Partners, accessed May 8, 2025,
<https://impactpartnersfilm.com/film/athlete-a/>
117. Athlete A (2020) - IMDb, accessed May 8, 2025,
<https://www.imdb.com/title/tt11905462/>
118. Athlete A (2020) - Plot - IMDb, accessed May 8, 2025,
<https://www.imdb.com/title/tt11905462/plotsummary/>
119. Athlete A (2020) - Metacritic reviews - IMDb, accessed May 8, 2025,
<https://www.imdb.com/title/tt11905462/criticreviews/>
120. Title name matching "athlete a", Release date between 2020-01-01 and 2020-12-31 (Sorted by Popularity Ascending) - IMDb, accessed May 8, 2025,
https://www.imdb.com/search/title/?release_date=2020&title=Athlete%20A
121. NETFLIX 宣佈推出全新紀錄片影集《五人歸來：好萊塢與第二次世界大戰》(FIVE CAME BACK, accessed May 8, 2025,
https://about.netflix.com/zh_tw/news/netflix-announces-new-documentary-series-five-came-back
122. "Five Came Back" — Lessons from Famous Directors During WWII - PremiumBeat, accessed May 8, 2025,
<https://www.premiumbeat.com/blog/lessons-from-famous-wwii-directors/>
123. Five Came Back (TV Mini Series 2017) - IMDb, accessed May 8, 2025,
<https://www.imdb.com/title/tt6587094/>
124. The Best Netflix History Documentaries Streaming Now - Explore the Archive, accessed May 8, 2025,
<https://explorethearchive.com/netflix-history-documentaries>
125. Five Came Back Reviews - Metacritic, accessed May 8, 2025,
<https://www.metacritic.com/tv/five-came-back/>
126. en.wikipedia.org, accessed May 8, 2025,
https://en.wikipedia.org/wiki/Primetime_Emma_Award_for_Outstanding_Narrator
127. Icarus | Where to watch streaming and online in Australia | Flicks, accessed May 8, 2025, <https://www.flicks.com.au/movie/icarus/>
128. Icarus Reviews - Metacritic, accessed May 8, 2025,
<https://www.metacritic.com/movie/icarus/>
129. 伊卡洛斯(纪录片) - 维基百科, 自由的百科全书, accessed May 8, 2025,
[https://zh.wikipedia.org/zh-cn/%E4%BC%8A%E5%8D%A1%E6%B4%9B%E6%96%AF_\(%E7%BA%AA%E5%BD%95%E7%89%87\)](https://zh.wikipedia.org/zh-cn/%E4%BC%8A%E5%8D%A1%E6%B4%9B%E6%96%AF_(%E7%BA%AA%E5%BD%95%E7%89%87))
130. Icarus (2017 film) - Wikipedia, accessed May 8, 2025,
[https://en.wikipedia.org/wiki/Icarus_\(2017_film\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Icarus_(2017_film))
131. Icarus (2017) - Plot - IMDb, accessed May 8, 2025,
<https://www.imdb.com/title/tt6333060/plotsummary/>
132. en.wikipedia.org, accessed May 8, 2025,
https://en.wikipedia.org/wiki/Academy_Award_for_Best_Documentary_Feature_Film