

# 工作任务三：前期拍摄

# 一、设备选择

**1.拍摄设备：** 视频拍摄设备包括摄像机、相机和智能手机等， 主要根据预算和需求选择。



**2.稳定设备：** 拍摄视频需要确保稳定性。防止画面抖动的辅助设备诸如：独脚架、三脚架或者稳定器。



# 一、设备选择

**3.收音设备：**用于录制拍摄时的声音，提升音质和听感。如无线麦克风、领麦夹等，它们能够提供更清晰的音质。



**4.灯光设备：**可调节拍摄场景的光线，改善画面效果，也可以根据场景和需求使用补光灯，如室内拍摄时可以选择环形补光灯，户外拍摄时可以选择LED补光灯等。



## 二、工作准备

### (一) 设备检查

为保证拍摄顺利完成，开拍前必须做好充分准备。特别要检查设备是否正常，配件是否齐全等。

如：

**电池：**应把所需电池充好电，并多带备用。甚至可带充电器。

**麦克风：**注意将外置话筒充好电。

**存储卡：**提前检查存储卡可使用容量，避免拍到一半容量不够。

**拍摄设备及其他：**检查拍摄设备、稳定器等辅助设备是否能使用正常。确认镜头开启了自动对焦和防抖。

## 二、工作准备

### (二) 参数设置

#### 1. 风景

光圈：风景需要获得清晰的景深，因此选择较小的光圈，如 $f/8$ 至 $f/16$ ，以确保前景和远景都能保持清晰。

ISO：在良好的光线条件下，为避免出现较多噪点，可选择较低的ISO值，如ISO 100或ISO 200，以获得更高的图像质量和细节表现。

#### 2. 人像

光圈：为了突出人物主体，通常可以虚化背景，因此选择较大的光圈，如 $f/2.8$ 至 $f/4$ 。

ISO：根据光线情况选择ISO值，如果光线较暗，可适当提高ISO值。

## 二、工作准备

### (二) 参数设置

#### 3.夜景

光圈：较大光圈能够吸收更多光线，因此选择较大的光圈值有助于提高曝光量，如f/2.8至f/4。

ISO：由于较慢的快门速度会增加曝光时间，因此在夜景摄影中需要提高ISO值，以增加进光量，但注意控制在合理范围内。

#### 4.室内拍摄

光圈：根据场景大小和光线情况选择合适的光圈值，通常选择中等大小的光圈，如f/4至f/8，以确保整个场景清晰可见。

ISO：在室内光线较暗的情况下，需要适当提高ISO值以增加感光度，但要注意控制在合理范围内。

## 三、拍摄素材

### （一）拍摄步骤

**第一步，安全检查：**确保拍摄区域安全，无障碍物影响演员动作。

**第二步，灯光布置：**镜号1的拍摄角度为斜侧面，可以布置灯光在演员的斜侧角度，确保画面清晰无噪点。

**第三步，相机设置：**调整相机参数。

**第四步，演员就位：**指导演员进入起始位置，可以进行动作排练。

**第五步，拍摄开始：**从斜侧面取全景拍摄，确保能捕捉演员入水的动作。

当然，拍摄时也可以选取多个角度拍摄素材，以备后续能够更好的选择。

## 三、拍摄素材

### (二) 稳定器的调平及力度校准

**第一步，安装与准备。**将相机或手机等拍摄设备安装到稳定器上，并确保安装牢固。检查电池是否充满电。

**第二步，调整俯仰轴的水平。**首选松开旋钮，朝上的方向保持稳定后，将相机朝前，调整前后的水平。接着松开滑块的拨杆，向前调整将它调平。相机朝前或朝上依然保持不动，此时俯仰轴调整完毕。

**第三步，调整横滚轴。**锁定俯仰轴，打开横滚轴轴锁，调节横滚轴水平。

**第四步，调整平移轴。**先锁定调整好的横滚轴轴锁，打开平移轴轴锁，将相机倾斜45度，若相机没有打转，此时平移轴调整完毕。

**第五步，力度校准。**开机后进行相机力度校准。找到力度校准图标，点击力度校准，然后开始校准。此时稳定器会进入力度校准的状态。

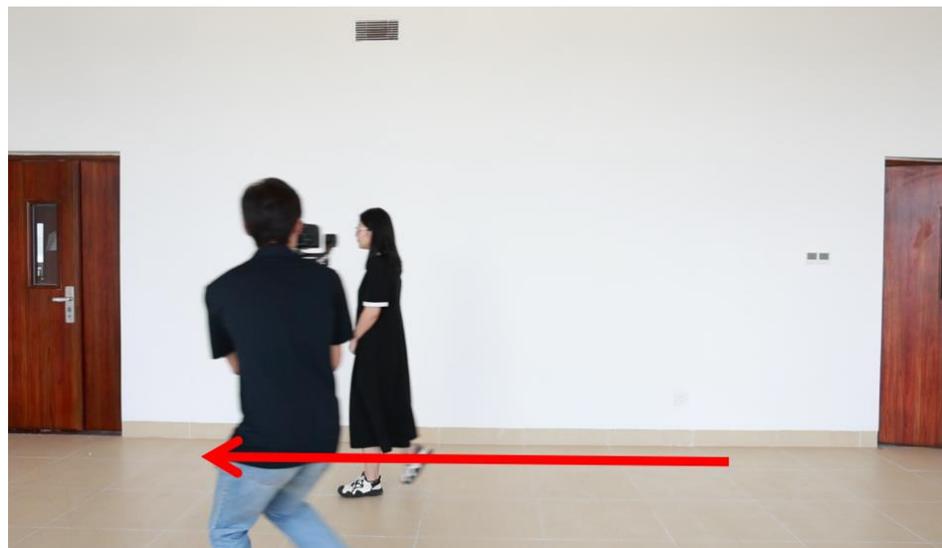
完成调平和力度校准之后，便可以拍出稳定的运动画面。注意保持步伐平稳和速度适中，降低中心，膝盖微曲、肘部收紧，避免剧烈运动导致画面抖动。

## 三、拍摄素材

### (三) 稳定器常用拍摄方法

1.向前推进与向后拉远：选择广角镜头（如16-24mm），保持云台上的相机镜头固定角度不变，向前推进或向后拉远时匀速移动，能够实现平稳的画面效果，适合拍摄视野宽阔的场景。

2.左、右横向移动跟拍：不限制焦距镜头使用，匀速移动保持画面平稳流畅，达到模拟滑轨或移动摄影车的拍摄效果。

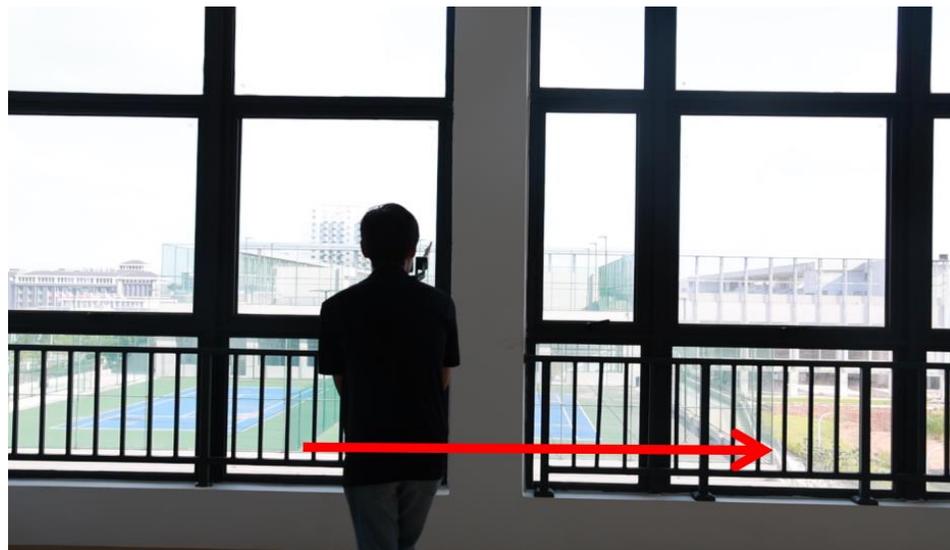


### 三、拍摄素材

3.上、下摇镜头：垂直方向上摇镜头便于展示人物/物体全貌，可作为转场过渡，通过摇镜头转换空间或人物，转换用户的注意力和兴趣点。



4.遮挡物平移运镜：选择有柱子等遮挡物的环境，左右缓慢移动，后期可制作遮罩动作，实现独特的转场效果。



### 三、拍摄素材

5.背面跟随+摇摄：以水平的角度跟随人物，当镜头接近楼梯时，开始匀速下降拍摄人物脚步，利用栏杆和楼梯提升画面运动感。用户能够感受到人物的行动和情绪，更加贴近故事或情境。



6.大幅度上摇后拉：从高处上摇俯拍人物，随着人物前进，镜头向后拉远。随着镜头拉远，人物在画面中的位置逐渐变小，但仍然是焦点，这种对比凸显了人物与广阔空间的关系。



## 四、整理素材

### 第一步，分类存储。

文件夹结构：根据拍摄内容或项目需求，创建清晰的文件夹结构来组织素材。例如，可以按日期、场景、角色、镜头类型（如特写、中景、全景）等分类。

子文件夹：在每个主文件夹下，可以进一步创建子文件夹来细分素材，如原始素材、辅助镜头、音频素材等。

### 第二步，备份。

定期备份：将素材存储在多个位置，包括外部硬盘、云存储服务等，以防数据丢失。

### 第三步，预览和筛选。

快速浏览：使用视频播放器或媒体管理软件快速浏览素材，标记出需要保留和可能删除的片段。

删除无用素材：删除重复、模糊、抖动或明显不符合项目需求的素材，以提高工作效率。

## 思政融入：

国家体育总局登山运动管理中心运用创新短视频手段推广科学健身、安全健身理念，于第15个全民健身日期间推出山地户外运动科学健身指导系列短视频，并在抖音官方账号首发。短视频化的科学健身指导能够在轻松愉悦的氛围中，深入浅出地为大众讲解他们热衷的户外运动技巧与户外安全知识。请谈谈可以从哪些角度入手，通过优化拍摄来提高短视频观看效果，提高关注度。

课程元素：以人为本、为民服务

谢谢  
观看

