

社会体育学系列



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材

体育摄影 体育美学

TIYU SHEYING YIYU MEIXUE

主编 左铁儿



SHANGHAI NORMAL UNIVERSITY PRESS

上海师范大学出版社

经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材



体育摄影 体育美学

主 编 左铎儿 (湛江师范学院)
副主编 苏肖晴 (福建公安高等专科学校)
 刘小可 (宁夏大学)
 邵纪森 (南京师范大学)

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

·桂林·

图书在版编目(CIP)数据

体育摄影 体育美学 / 左铁儿主编. —2 版. —桂林:
广西师范大学出版社, 2005.8

(全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材)

ISBN 7-5633-2994-3

I. 体… II. 左… III. ①体育摄影—高等学校—
教材②体育美学—高等学校—教材 IV. ①TB879②
G802

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 073982 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市育才路 15 号 邮政编码: 541004)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 肖启明

全国新华书店经销

广西南宁交通印刷厂印刷

(南宁市友爱南路 6 号 邮政编码: 530012)

开本: 720 mm × 960 mm 1/16

印张: 16.25 插页: 4 字数: 242 千字

2005 年 8 月第 2 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数: 0 001~3 000 册 定价: 20.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



编写说明

为实施教育部于2003年6月公布的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》(以下简称《课程方案》),教育部体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会联合全国体育界中对高等学校体育教学、课程改革有研究的专家、学者,组建“全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材编写委员会”。该委员会根据《课程方案》的要求与精神,组织编写了这套“全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材”。

这套教材共有42种,为了方便读者更好地了解该系列教材的特点和各高等学校有针对性地选用,我们根据体育学科选修课程开设的需要和教学特点,对这套教材进行了有机组合,将一些目标相近、“多层次、可叠加”的教材归并为一个系列,共计6个系列。各系列所涵盖的教材及其主要特点如下:

系列一 体育教学与训练系列 包括《体育课程与教学论》、《体育学习原理》、《中学体育新课程教材教法》、《学校体育发展史》、《体育教学设计》、《运动选材学 运动训练学 运动竞赛学》6种。该系列教材主要为适应高等学校体育课程改革发展的需要,从不同侧面反映当前高等学校体育教学与训练的研究成果与发展,结合中学《体育与健康》课程标准教材的内容与特点,展示当代体育教学理念与教学方法的新要求和新需要。

系列二 体育锻炼手段与方法系列 包括《体育舞蹈》、《棒球 垒球 手球》、《乒乓球》、《羽毛球》、《游泳》、《体育游戏》、《举重 健美运动》、《散打 摔

跤》、《滑冰 轮滑》、《民族体育》、《休闲体育》、《软式排球 气排球 沙滩排球》12种。该系列教材大多是《课程方案》里第一选修方向规划的课程内容,属于分方向选修课程的重点,实践性强,是体育专业学生应掌握的一些主要运动项目。

系列三 运动人体科学系列 包括《体育康复学》、《保健推拿》、《运动损伤与预防》、《学校卫生学》、《运动生物力学》、《遗传学基础》6种。该系列教材从不同角度介绍运动人体科学知识、保健卫生知识及其相关学科最新科研成果在体育运动训练和学校体育教育中的应用,具有较强的理论性和实践性。

系列四 社会体育学系列 包括《体育经济学》、《体育管理学》、《体育法学》、《社会体育概论》、《社区体育指导》、《体育市场与营销》、《奥林匹克运动》、《体育摄影 体育美学》8种。该系列教材从不同层面阐述体育与社会、竞技体育与市场规律等方面的知识,对了解体育运动的文化价值与社会内涵、市场价值与市场运作以及体育摄影与体育美学等都有较好的指导作用。

系列五 体育工作者手册 包括《体育绘图》、《体育测量与评价》、《体育多媒体课件制作与应用》、《体育场地与设施》、《学校体育器材制作与维修》5种。该系列教材根据体育教学、训练和体育锻炼的需要,分门别类地介绍与之相关的知识、技能和要求,是体育专业学生和体育教育工作者在学习、工作中常用的资料,起到体育教育工具书的作用。

系列六 健康知识系列 包括《运动营养学》、《运动处方理论与应用》、《健身锻炼方法与评定》、《体育锻炼与心理健康》、《安全防护与急救处理》5种。该系列教材以促进全民健康为出发点,通过介绍运动与营养、运动与健康、运动与安全等方面的知识,指导人们形成健康、安全、科学的生活方式与锻炼习惯。因此,该系列教材不但适用于体育专业的学生,而且适用于一般大学生和普通人群,可作为跨专业选修课程教材。

在本套教材的编写中,我们坚持“守正出新、突出特色、拓宽口径、整体优化”和“编审分离”的原则,注重对健康知识以及其与相关交叉学科方面教材的设计,为学校选修课程设置扩大自由度。在教材结构与内容上突出“灵活性、先进性、扩展性、专题性、小型化”的特点,力求全面地反映当前课程改革、教学改革和体育科学的新发展;注意吸收国内外优秀教材的长处,精心设计编写体例,加大实用案例引用,并附有相关文献、思考与练习,部分教材还配置了教学附件(如光盘

等)等,从多方面强化学生学习的主体性,为体育教育专业更好地实现培养复合型人才的目标做了一些实质性的探索。

本套教材的编委会由来自全国 71 所高等学校 100 余位教师组成。其中有 60 余人具有教授职称、15 人具有博士学位、14 人担任全国高等学校体育教学指导委员会委员。这支高水平复合型的作者队伍,是这套教材能够实现多品种、高质量的最大优势。

本套教材的出版,得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会的关心和全程指导、广西壮族自治区教育厅体育卫生与艺术教育处的关心和支持、广西师范大学领导的高度重视与大力支持、广西师范大学体育学院的积极协助。在此,我们向所有参与、关心、支持和协助本套教材编写、出版的单位、领导和教师表示深深的谢意。

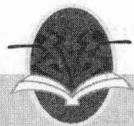
本套教材的编写与出版是对高等学校体育专业体育教学改革、教材建设的探索与尝试,不妥之处恭请各位读者批评指正。

全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材编写委员会

内容提要

《体育摄影 体育美学》是由两篇组成,第一篇体育摄影讲述了体育摄影的装备,如何进行体育摄影以及各运动项目的摄影技巧等方面的内容。第二篇体育美学系统的阐述了体育美的本质,体育美的内涵和外延,影响体育美的各种因素,如何欣赏体育的美,如何提高审美意识和能力以及如何进行审美教育等方面的内容。上下两篇乍看起来不相干,但却有内在的联系,体育摄影的作品是体育美的凝固和再现,而体育美学知识则是拍摄优秀的体育照片的基础。

全书内容详实,实践和理论相得益彰,对提高摄影技术、提高审美意识大有裨益。

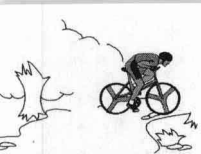


Contents

目 录

第一篇 体育摄影

第一章	体育摄影应具备的器械	3
第一节	相机	3
第二节	镜头	13
第三节	摄影附件	16
第四节	黑白感光材料	19
第五节	彩色感光材料	20
第二章	体育摄影的基本要求和一般规律	23
第一节	了解各种运动特点,做好采访准备工作	24
第二节	要有预见性和应变意识	25
第三节	掌握好运动速度和快门速度的关系	26
第四节	选择好特殊的拍摄点和角度	31
第五节	正确运用光线,把握拍摄时机	32
第六节	聚焦方法和曝光方式的选择	34



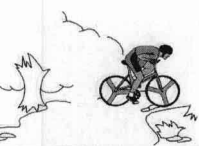
第七节	描绘动感世界,捕捉人物感情	36
第三章	体育摄影构图与欣赏	39
第一节	摄影构图常识	39
第二节	现代体育摄影构图特点	51
第三节	体育摄影照片欣赏	54
第四章	体育摄影常见的几种表现形式	58
第一节	清晰逼真	58
第二节	虚化轨迹	59
第三节	多幅连续	60
第四节	单幅叠影	60
第五节	实像虚影	61
第六节	变焦爆炸	62
第七节	背景衬托	63
第八节	前景对比	64
第九节	特写镜头	64
第十节	标题知识	65
第五章	体育摄影的基本方法	72
第一节	田径运动的摄影方法	72
第二节	体操运动的摄影方法	80
第三节	球类运动的摄影方法	84
第四节	武术运动与击剑运动的摄影方法	91
第五节	举重运动的摄影方法	93
第六节	水上运动的摄影方法	94
第七节	冰雪运动的摄影方法	98
第八节	射击运动的摄影方法	101
第九节	自行车运动与棋类运动的摄影方法 ...	102
第十节	射箭运动与赛马运动的摄影方法	104
第十一节	摩托车运动与赛车运动的摄影方法 ...	105
第十二节	荡秋千与杂技的摄影方法	107



第十三节 舞龙与舞狮的摄影方法	110
-----------------------	-----

第二篇 体育美学

第一章 体育美学概述	115
第一节 体育美学的学科性质	115
第二节 体育美学研究的对象和范围	118
第三节 体育美学的任务和研究方法	123
第二章 体育美的本质与特征	129
第一节 美的本质与体育	129
第二节 体育美的本质	136
第三节 体育美的特征	138
第三章 体育美的内容与形式及体育中真、善、美的 关系	142
第一节 体育美的内容与形式的关系	142
第二节 体育中真、善、美的关系	151
第四章 运动美	155
第一节 运动美的意义	155
第二节 运动美的基本要素	157
第三节 运动美的特点	162
第五章 身体美	166
第一节 身体美的含义	166
第二节 身体美的基本要素	168
第三节 身体美的特点	172
第六章 体育的审美意识与欣赏	175
第一节 美感与体育	175
第二节 体育审美意识与个性	180
第三节 体育美的欣赏	182
第七章 不同运动项目的审美特点	189



第一节	田径运动的审美特点	189
第二节	球类运动的审美特点	190
第三节	体操运动的审美特点	192
第四节	武术运动的审美特点	192
第五节	体育舞蹈美的欣赏与创造	193
第八章	不同形态的体育审美特点	198
第一节	群众体育的审美特点	198
第二节	学校体育的审美特点	201
第三节	竞技体育的审美特点	203
第九章	体育的审美教育	210
第一节	体育与美育	210
第二节	体育审美教育的目的、特点与原则	217
第三节	体育审美教育的结构与功能	221
第四节	体育与精神文明建设的关系	223
第十章	体育美与环境	226
第一节	体育美与建筑	227
第二节	体育美与运动服装、器材设备	229
第十一章	体育美学的现状与趋势	238
第一节	体育美与体育美学	238
第二节	体育美学的现状与未来	244
参考文献		248

上 篇

体育摄影

V 本篇主编

苏肖晴 王金城 参编 谢志强

本篇提要

本篇论述了体育摄影的基本要求,即要了解体育摄影的特点和规律、做好赛前采访和准备工作、应具有预见性和应变意识,介绍了体育摄影构图的常识和现代体育摄影构图的特点,阐述了体育摄影的一般规律和常用的几种表现形式,体育摄影器材、器械,种类体育运动的摄影方法,简单介绍了体育的欣赏。

第一章 体育摄影应具备的器械

■ **本章提要** 本章阐述体育摄影中必备器械即传统相机、数码相机、镜头、摄影附件、黑白与彩色感光材料等的基本知识。

■ **重要概念** 光圈 高速片 透镜片

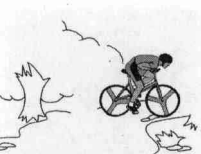
第一节 相机

绝大多数的体育运动项目都是在快速运动中进行的,动作瞬间即逝。因此,拍摄体育运动,对相机有特殊的要求。所以在摄影之前,事先准备摄影器材和充分熟悉手中所掌握的摄影器材的功能、特性是很必需的,它能保证摄影者在以后的拍摄实践中不失时机地拍摄精彩的体育运动照片。首先,相机必须有 $1/250\text{ s}$ 以上的快门速度,才能保证在体育摄影中获得良好的清晰度。其次,相机应以轻便、易操作、能更换镜头为好。

一、传统相机

(一)传统相机的种类

目前市场上的相机种类繁多,有135、120等规格的相机。120相机有单镜头和双镜头之分,使用120胶卷,可拍8~16张,画幅较大,在大型体育集



会、团体操表演和其他大型体育比赛中,要想获得高清晰度、层次丰富、颗粒细腻,制作大幅画的照片,这是理想的工具。由于120相机体积大而笨重,拍摄张数又少,操作不灵活,故在体育摄影中较少使用。

135相机在现代体育摄影中使用广泛,有单镜头反光机(单反型)和袖珍机(傻瓜型)之分。无论是135单镜头反光相机还是袖珍相机,都存在各种牌号、型号。我们可以从简易型、自动曝光型、自动聚焦型三个方面去掌握其要点。

● 1. 135 单镜头反光相机

135单镜头反光相机,不管哪种型号都可以更换镜头,这在体育摄影中用途广泛。

(1) 简易型

简易型135单镜头反光相机不具备自动化功能,有的甚至连测光系统都没有。这种简易型尤其是具有测光系统的单镜头反光相机价格较低,适合初学者使用。

下面介绍几种型号供选用:

① 凤凰系列相机 凤凰系列相机有DC303K(D)(E)、DC828、DC900、DC700、DC500、DC1999纪念澳门回归等。机械纵走式钢片快门,B门,1~1/1000 s,1~1/2000 s(13阶段)、1/125 s闪光同步速度、机械自拍器延续10 s、TTC中央重点测光、三灯显示。(KD)日期后背、(KE)多次曝光、光圈优先、景深预测、PK卡口、使用理光系列镜头、全手动控制。

② 海鸥系列相机 海鸥相机有海鸥DF-300A、300XD、300AD、DF-100、DF-1000等型号,价格低廉,功能较全,可以多次曝光,光圈数字显示,光圈优先,D后背日期,1/1000 s~1/2000 s的快门速度。

③ 进口相机系列 进口系列相机品种繁多、功能多样。如理光5、10、8、5Ⅲ型等相机,美能达X300、370,尼康FM10、FE10、FM2(价格比较贵),等等。

(2) 自动曝光型

自动曝光的135单镜头反光相机种类很多,应注意它的曝光功能和测光功能。因自动曝光型相机都需要使用电池,无电池就不能工作,所以,我们



在选择时,尽量选择具有光圈优先模式和程序模式并加上手动功能的相机。手动功能很重要,即使无电池,相机也照样工作。自动曝光准确性取决于相机的测光性能。以采用“TTL-OTF”的多模图测光最为理想。

(3) 自动聚焦型

自动聚焦 135 单镜头反光相机是现代比较高档的 135 相机。这类相机都有配套的自动聚焦、变焦镜头可供选择。自动曝光功能准确性高。如尼康系列 F50、70、90、F3、F4、F5、F100,佳能、美能达等多种型号。

有条件的摄影者选择这类相机,拍摄体育运动是很理想的。

2. 135 袖珍相机

135 袖珍相机有简易型、自动曝光型、自动聚焦型,有低、中、高档之分。自动聚焦带变焦镜头的相机自 1986 年问世以来,种类越来越多、功能越来越齐全、小巧、使用方便,在体育颁奖、接见、采访、某些项目竞赛中是理想的拍照工具。但价格也高,它们的曝光模式基本上都是属于程序式的,而且以单一程序的为多。所以,对于讲究光圈和快门速度灵活应用的体育摄影工作来说,使用范围受到限制。

(二) 传统相机的主要装置

相机的主要装置有光圈、快门、聚焦、取景、输片等(镜头放在下一节里专门论述)。

1. 光圈

光圈又称相对口径。它是由若干金属薄片组成而可调节大小的进光孔,位于镜头内。光圈的大小用光圈系数 F 表示。一般的有 $F1 \sim 64$ 、 $F2 \sim 16$ 、 $F1.4 \sim 16$ 、 $F5.6 \sim 45$ 等 7~13 档。

光圈的作用主要是调节进光照度,调节景深效果,影响成像质量。调节光圈时逐挡慢速调节,不宜过快、过猛,否则易导致 f 系数与实际光孔大小不一致。光圈可以调节在两档之间的任何位置上。在体育摄影中常常会碰到以上情况。

2. 快门

当今不少高档相机的快门速度已达到 $1/4\,000\text{ s}$,甚至 $1/8\,000\text{ s}$ 。表示

快门速度常见的有1、2、4、8、15、30、60、125、250、500、1 000等,这些数字均是表示实际快门速度的倒数秒。机械快门速度只能调节在快门速度的标记上,不能调节在两挡快门速度之间,否则会损坏快门机械装置。

快门的作用是控制进光时间,它与光圈配合解决曝光量的需要,影响成像清晰度。在激烈快速的体育摄影中,常常需要 $1/250\text{ s}$ 以上的快门速度,才能将动体凝固下来,使画面清晰。但有时为了使拍摄对象产生强烈的动感,也把快门速度放慢。

快门的种类有镜间快门、帘幕快门、电子快门、机械快门和程序快门。电子快门不需要摄影者调节,不局限于整挡变化,使曝光更为准确,常见于光圈优先模式的自动曝光相机。机械快门为人工定级调速。程序快门有三种,即手控机械式镜后程序快门、自动镜后程序快门、电子程序快门。电子程序快门多见于高档相机,多数采用帘幕快门,可兼作机械快门使用,是程序快门中功能最完善的快门。这种相机是体育摄影爱好者的理想选择。

● 3. 聚焦

聚焦有手动聚焦和自动聚焦。现代相机常见的有如下六种聚焦指示,即磨砂玻璃式、裂像式、微棱镜式、重影式、图标式、距离刻度式。通常使用的单镜头反光相机往往集几种聚焦指示于一身,根据需要进行选择使用。不少中、高档相机具有多种更换的聚焦屏,以适应各种不同镜头的聚焦需要。如何获得精确的聚焦效果,主要还是靠使用者不断实践,熟练基本操作方法。有效方法是在聚焦时感觉最清晰点前后反复调节,找出两个刚能分辨的模糊点,然后将焦点定在这两者之间。这时如影像似乎还没达到理想效果,可朝“ ∞ ”方向再作极微小调节。

● 4. 取景

相机取景装置是用于观察和确定把哪些景物摄于画面。取景装置的实用常识有指示方式和视差两个方面:① 取景指示方式有磨砂玻璃式、光学直属式和框架直看式三种。② 取景指示的视差。视差的含义通俗地说就是取景屏上能看到的相机没有拍下来的那一部分,这种视差产生于双镜头相机和单镜头的光学直看式相机。单镜头反光相机则不存在视差。在体育远距离的拍摄中视差影响很小。