



远程教育教师职业能力发展丛书

丛书主编 严冰

记录与表达 (图文本)

——教学活动拍摄一点通

梁小庆 著 尹棣楠 绘

*Record and Expression
A Quick Guide to Shooting Teaching Activities*

 中央广播电视大学出版社



远程教育教师职业能力发展丛书
丛书主编 严冰

记录与表达 (图文本)

——教学活动拍摄一点通

梁小庆 著 尹棣楠 绘

中央广播电视大学出版社·北京

图书在版编目(CIP)数据

记录与表达：教学活动拍摄一点通：图文本 / 梁小庆著；尹棣楠绘. -- 北京：中央广播电视大学出版社，2016.5

(远程教育教师职业能力发展丛书)

ISBN 978-7-304-07764-8

I. ①记… II. ①梁… ②尹… III. ①远程教育—教学活动 IV. ①G43

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 078725 号

版权所有，翻印必究。

远程教育教师职业能力发展丛书

记录与表达（图文本）——教学活动拍摄一点通

JILU YU BIAODA(TUWENBEN)——JIAOXUE HUODONG PAISHE YIDIANTONG

梁小庆 著 尹棣楠 绘

出版·发行：中央广播电视大学出版社

电话：营销中心 010-66490011

总编室 010-68182524

网址：<http://www.crtvup.com.cn>

地址：北京市海淀区西四环中路 45 号

邮编：100039

经销：新华书店北京发行所

策划/责任编辑：韦 鹏

责任校对：王 亚

责任印制：赵连生

责任版式：张 彦

印刷：北京宏伟双华印刷有限公司

版本：2016 年 5 月第 1 版

2016 年 5 月第 1 次印刷

开本：B5

印张：6.25 字数：100 千字

书号：ISBN 978-7-304-07764-8

定价：30.00 元

(如有缺页或倒装，本社负责退换)

总序

七八年前，我为《动力之源——广播电视大学教师教学反思征文集》所作序言中曾谈到，远程教育有许多不同于传统学校教育的规律与特点，教师的地位与作用还有待于在实践中探索和认识，但教师同样是远程教育发展的“动力之源”和“关键所在”……实践表明，在远程教育的发展进程中，教师的地位与作用并没有像当初有人预言的那样逐渐“弱化”，反而有可能在不少方面更趋于“强化”。当前，广播电视大学正在全面推进列为国家教育体制改革试点项目的“探索开放大学建设模式”试点工作，其核心目标是逐步实现广播电视大学系统的战略转型。我认为，其中至关重要的可能是“人”的转型，必须高度重视教师 and 教师工作转型问题。推进开放大学建设和广播电视大学战略转型的过程，从这个角度甚至可以说，就是在教师 and 教师工作方面再认识、再适应、再探索和再提升的过程。我们至少有必要考虑这样两个问题：一是教师的角色和作用，以及对于教师素质和能力的要求，还有教师的结构等，已经、正在和可能发生什么变化；二是如何充分调动、有效发挥教师的积极性和创造性，为教师的成长特别是专业发展提供适宜的环境和有效的路径。

提高教师专业化水平，促进教师专业发展，被认为是建设高素质教师队伍的必由之路。开放大学这样的新型大学，无论是基于学校的功能定位和办学特色，还是教师的现实状况和发展需求，教师的专业发展都可能比普通大学更应该予以高度重视。正像潘懋元先生所指出的，大学教师发展与大学教师培训是密切联

系但又有所区别的两个概念。教师培训强调以外部社会、组织的要求为出发点，要求大学教师接受有关规定、规范；大学教师发展强调以教师主体性发挥为出发点，重视教师的自主性和个性化，教师通过自我要求、自主学习以达到发展目标。开放大学教师的专业发展，从理论建构到实践运作都有不少难题有待破解，需要外部制度保障支撑，学校及其管理者也应该为教师的专业发展提供多样化的培训机会。同时，教师也不可理解为这只是学校及其管理者的事，毕竟，提升自我的责任主体首先是教师个人。开放大学的教师应该努力成为终身学习的践行者、探索者、引领者——很难设想，一个没有终身学习意识、习惯和能力的人，在终身教育领域担任教职能够取得所期待的成就。

国家开放大学正在面向整个办学体系或者说广播电视大学系统教师，以提高教师专业化水平，促进教师专业发展为目标，开展教师研修与培训，探索并构建具有开放大学特色的教师研修与培训的模式和机制。中央广播电视大学出版社策划出版《远程教育教师职业能力发展丛书》，旨在为远程教育特别是开放大学教师研修与培训，在学习材料方面提供必要的支持，并从选题内容到呈现形式等方面做了些新的尝试。比如编写者限定在有实践经验的从业人员，尽可能使读者感觉是在与同行交流和分享经验，讨论实践中的具体案例及相关问题的解决办法，侧重教师专业素质和职业能力的培养与提升。当然，丛书能否适应教师研修与培训的实际需要，还有待于在实践中进行检验，并且根据实际使用效果特别是教师的反馈加以改进。再就是要适应教师研修与培训模式和机制的探索进程，及时吸纳和呈现一线教师在教学实践中的创新成果，使这套丛书在开放大学教师的专业发展中真正能够发挥应有的作用。

严冰

2014年3月20日

前言

数码摄影技术的飞速发展，使得摄影摄像不再被人们视做需要经过长时间专门学习与训练才能掌握的技能。用手机、各种 Pad 或数码相机随时随地地拍摄记录和分享生活中的所见所闻已是司空见惯的事。特别是在远程教育领域，学生们希望跟教师通过传递图像进行教与学交流、沟通情感与信息，这已成刚性需求。因此对于从事远程教育的教师，摄影摄像已经从锦上添花的教学手段变为应该掌握的基本技能了。

一方面，摄影摄像已经走出技术与艺术的象牙塔，人人皆可操作；另一方面，拍摄并不是完全随心所欲的事，如同写字造句一样，有基本的笔划和语法规则，这样别人才能看懂。这本小册子将在拍摄的基本规则、怎么拍得好看以及表达人际交流这三个方面帮助你。

当前谈论摄影摄像的图书已经非常多了，但我们考虑，那些系统讲授摄影摄像知识的图书更多地是面向专业人员，而各种攻略、技巧类的图书，举出的例子又是孤立，没有关联的，往往令初学者无从下手。于是，我们决定探索一种新的方式，将摄影摄像基本知识 with 规则融入到拍摄场景中，采用图文并茂的形式简明地呈现出来，以帮助大家提高拍摄水平，减少因不了解摄影基本规则而带来的遗憾。

本书的第一个特点是以教师为对象，精选教学生活中常见场景，比如课堂教学、学术交流、实验操作、

运动会等等，身临其境地学习、感悟。

本书的第二个特点是用图说话。既然拍摄的结果是画面，那我们就直接看画面学习，直观感受。同时本书是想让大家聚焦于影像画面本身，因此有意避开照相机、摄像机、图像处理软件的操作等技术问题，这些内容在互联网上很容易就能查到。

本书的第三个特点是注重表达人际交流。我们日常拍摄对象中，最重要、最主要的是人，那么还要设法体现人的沟通、交流和情感。为此本书几乎每一章都有专门介绍，看过后就会发现这不是很难的事。

对于无意专门学习摄影的教师，看过本书就可以应对日常教学、科研的拍摄；对摄影感兴趣的教师，本书会给你打下很好的基础，从规范起步；对已经有摄影经验的教师，本书可以帮助你梳理思路，给予启发。

我们希望通过分享自己的摄影摄像专业知识与经验，帮助教师，特别是工作在远程教育领域的教师 and 教学管理人员，提高用照片或视频记录事件和表达情感的能力，掌握最基本的拍摄规则与方法，更多地享受拍摄带来的乐趣。

鉴于我们是第一次尝试用一种全新的方式写作，书中不足之处敬请读者不吝赐教。

梁小庆 尹棣楠

目 录

第一章 取景和构图

——拍摄会议

- 1. 取景 2
- 2. 构图 9

第二章 景别

——拍摄实验

- 1. 什么是景别 15
- 2. 景别的作用 16
- 3. 景别确定要点 20

第三章 展现师生风貌

——拍摄课堂教学

- 1. 拍摄位置 26
- 2. 课堂全貌 26
- 3. 师生互动 27
- 4. 注重细节 29
- 5. 抓取反应 31
- 6. 狭小地方的拍摄 32
- 7. 光线 33

第四章 抓住动感瞬间

——拍摄体育比赛

- 1. 拍出动感的诀窍 37

2. 掌握拍摄时机的诀窍	38
3. 留出想象空间	40
4. 以人为主	41
5. 不要忘了观众	42

第五章 让人物出彩

——拍摄人物

1. 姿态	47
2. 形像	50
3. 焦点和光线	53

第六章 沟通和交流

——拍摄联欢会

1. 沟通交流	60
2. 表现主题	61
3. 表现集体	62
4. 合影	64

第七章 表达主题

——摄影报道

1. 交代事件整体	69
2. 渲染氛围	71
3. 描述活动	73
4. 表达情感	76

第八章 镜头语言

——摄影基础

1. 固定镜头和移动镜头	79
2. 推镜头	79
3. 拉镜头	80
4. 摇镜头	81
5. 移镜头	83

后 记	88
-----------	----

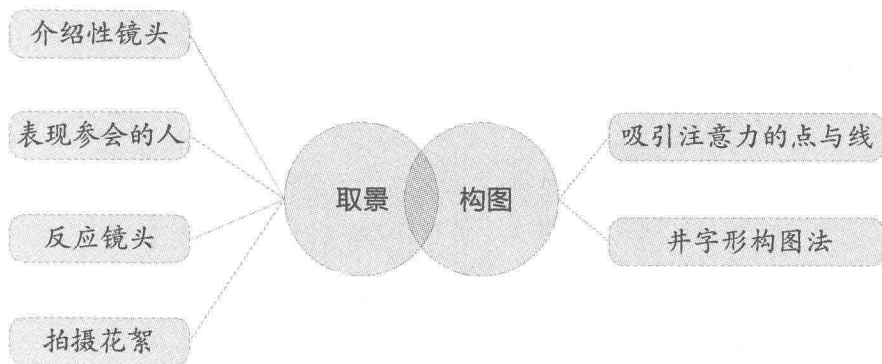
第一章 取景和构图

——拍摄会议



导入

本章主要通过拍摄会议学习摄影、摄像中最基础的步骤，取景和构图。取景是拍摄者用镜头对拍摄对象选取的内容范围。拍摄时你的镜头选取的内容就是你照片上将要呈现和记录的内容。如果想让照片上呈现的内容清晰美观，就需要合理地构图，所以取景与构图是密不可分的。



一点通

让画面更生动



1. 取景

有些人认为用手机拍照不需要任何费用,尽可能地多拍,总会有几张好看的,删掉不好看的就万事大吉了。我们不可否认这种做法在某些情况下的合理性,但如果你遇到参加重要的活动,或者不可能由着性子拍的场合,你事后会不会因当初没有拍下某个场景而后悔,或者为拍出的照片不能反映出你想记录的内容,以及没有反映出现场的气氛而遗憾。

这一章我们以拍摄会议为例,告诉你一些基本规则使你不再靠碰运气获得好看的照片,也不再为遗漏拍摄重要内容而懊恼。

1.1 拍摄会议的一般规则

我们作为教师也要参加很多会,如研讨会、交流会、联欢会,会议有景有人,能遇到不同场景,很有代表性。现在让我们就从拍摄会议开始学习取景。

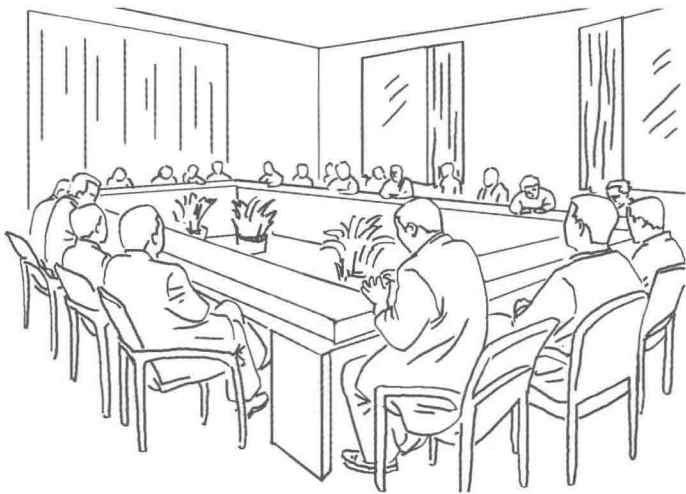


图 1-1 随意拍摄的会议现场

你也许注意到这样一个现象,尽管你透过镜头与在现场直接看的是同一场景,但你拍出的照片和你在现场实际看到的不一樣。比如会议现场,你站在某个一眼就能看清会标和主席台的位置,举起手机咔嚓一下,以为记录下如你所见。等回看照片时,发现会标的字不全,主席台上的人看不清脸。这是因为你的眼睛远比镜头自如得多,相机的镜头会受到光线和取景范围等很

多限制。换句话说，你在现场一眼就看到的，用镜头也许需要分别以不同的距离和角度“看”几次，才能清楚地记录和反映在照片上。所以取什么景，怎么取景就需要认真琢磨了。

图 1-1 是一张随便按动快门拍摄的照片，你能看出这是什么会，这些人在做什么吗？

我们要想通过照片介绍一个会议的情况，拍照时首先要将会标、会议场地、参会人员等信息在照片或画面中反映出来，作为更进一步的要求，还应展现参会人的精神状态和动作举止。

因此拍摄会议的一般规则是根据会议的性质与特点，事先对拍摄哪些镜头、在什么时候拍摄、怎样拍摄有所计划。以下内容建议你在拍摄前考虑：

- (1) 介绍全貌：介绍性镜头。
- (2) 重视主体：表现参会的人。
- (3) 会场反应：反应镜头。
- (4) 表达情感：拍摄花絮。

1.2 介绍性镜头

我们通常用“镜头”一词表示拍摄的画面。一般认为，表达一件事的基本逻辑，就是把将要看到的事务、要处理的问题、事件发生的场所等整体最先介绍给观众，用全景来表现。我们称之为介绍性镜头，在有的书里也叫交代镜头，顾名思义，交代事件发生的时间、地点和环境气氛等。

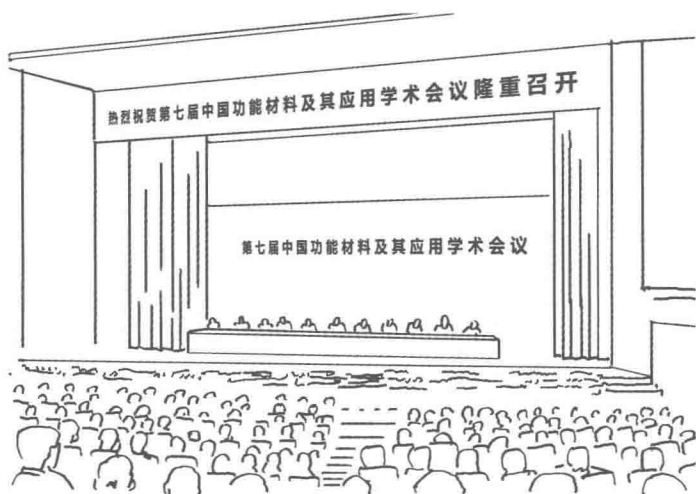


图 1-2 大型会议会场全景

图 1-2 是一个大型会议现场, 会标表明了会议的性质和主题, 台上、台下坐的人表明了会议规模, 会场环境设施表明了会议的重要程度。



图 1-3 中型会议全景

图 1-3 是一个中型会议现场。这种中型、小型会议很常见, 拍下横幅上的几个字能反映出很多信息。



图 1-4 听众席全景

仅有会场正面的镜头还不够, 还要再拍摄一些听众的镜头(图 1-4)才能完整体现会议情况。这个角度拍摄有利于表达会议代表的身份、会议规模等信息。

介绍性镜头是用照片表达事件不可或缺的。对任何事件的记录与表达都要有一个全局、全景的描述，我们才能明白其中的关系。

1.3 表现参会的人

仅有会场全景还不能完整反映会议的全部，初次拍摄往往容易忽略了会议主体——参加会议的人。



图 1-5 主席台上的嘉宾

介绍主席台上的嘉宾（图 1-5）是很重要的，我们一般用稍微侧面的角度拍，画面不呆板，拍的时候也不会影响其他人。



图 1-6 大会发言



发言的嘉宾也是报道的重点，需要逐一拍摄。图 1-6 是我们在大会发言时常用的拍摄角度，既能看清发言人的表情，通过背景又提供了丰富的会议信息。



图 1-7 小组会发言

各种会议会场的情况千差万别，但拍摄发言人的共同点是：切记不要在低头念稿的时候拍。稍微等一会儿，等他们抬头对着听众说话的时候拍（图 1-7）。



图 1-8 学术交流

像图 1-8 这样拍下发言人的肢体语言，效果就更好了。

1.4 反应镜头

有动作就应该有反应。发言是不是精彩，会议的讨论是不是热烈，要看听众的反应。大家抢着提问，体现出会场热烈的气氛。



图 1-9 举手提问



图 1-10 精彩的发言赢得了掌声

图 1-9、图 1-10 都是听众对发言的反应。一般来说，动作幅度越大拍出来的效果越好。但会议代表不可能手舞足蹈，因此鼓掌和举手提问都是拍摄

反应镜头的好时机。如果你在摄像，那一定要多拍代表们记笔记、鼓掌、提问的镜头，在编辑画面时，你就会发现这些反应镜头对剪接画面、调整节奏、增强气氛等方面的作用，只恨拍得少了。

1.5 拍摄花絮

有了会场介绍、主席台嘉宾、各种发言、与会者的反应，一个会议的状况基本有了，可以满足存档、报道的需求。但是不是还缺点什么，还缺人的情感表达吧？我们还可以深入挖掘下去，体现参会人的情绪和情感，见图 1-11、图 1-12，这就是拍摄花絮。



图 1-11 会间休息时的轻松叙谈



图 1-12 代表们分享有趣的信息