

北京市社区教育课程开发系列教材

摄影与生活

王洪兴 主编



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

北京市社区教育课程开发系列教材

摄影与生活

主 编 王洪兴

副主编 杨 晶 侯全利 蒋时文

参 编 郭延峰 贺士榕 徐名松 韩 斌



机械工业出版社

并不是只有摄影家或是那些专业学习摄影的人才能够拍摄出好的作品,我们每一位热爱生活的人都有希望拍出动人的作品,但是如何抓住那些让我们感动的瞬间,则是需要学习的。本书就是针对那些想要用手中的相机记录生活中的美好,又对摄影知识不够精通的社区居民编写的。

社区教育“摄影与生活”课程是将职业院校影像与影视艺术专业课程内容整合后,根据社区居民的兴趣及实际能力选取符合居民摄影生活需求的内容而形成的摄影基础课程。本书以了解摄影、认识相机为切入点;以体验学习、组织摄影活动为基本途径;以作品鉴赏、分析感悟为提升手段,按照摄影学习目标完成规律及居民自我发展需要,设计安排了摄影基础知识、各种风格摄影技巧和作品赏析等内容。希望通过对本书的学习,提高社区居民的审美能力,提升社区居民的生活质量、生活品位,为生活留下美好瞬间,使居民生活发生变化。同时,居民在记录社会变化发展的同时,会不断提高自身的社会适应能力,有利于居民适应当今经济高速发展的新常态,有利于构建终身教育体系和学习型社会,真正建立和谐社区与和谐社会。本书适用于社区教育,也可供摄影爱好者参考。

图书在版编目(CIP)数据

摄影与生活/王洪兴主编. —北京:机械工业出版社, 2017. 1

北京市社区教育课程开发系列教材

ISBN 978-7-111-56551-2

I. ①摄… II. ①王… III. ①摄影技术—教材 IV.

①J41

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 072223 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑:宋 华 责任编辑:宋 华 王 慧

责任校对:李 丹 封面设计:路恩中

责任印制:李 飞

北京铭成印刷有限公司印刷

2017 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

169mm×239mm·7.5 印张·127 千字

0001—2000 册

标准书号:ISBN 978-7-111-56551-2

定价:35.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线:010-88379833

机 工 官 网:www.cmpbook.com

读者购书热线:010-88379649

机 工 官 博:weibo.com/cmp1952

教育服务网:www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金 书 网:www.golden-book.com

北京市社区教育课程开发系列教材

编写委员会

主 任：黄 侃 吴晓川

副 主 任：王东江 吴 缨 柳燕君

核心成员：陈敬文 刘海霞 何 兵 沈欣忆

马成奎 杨树雨 孙雅筠 晋秉筠

米淑兰 潘会云 李友友 白新睿

编写 说明

社区教育是我国终身教育体系和学习型社会建设的重要组成部分,是满足人民群众不断增长的多样化学习需求的重要途径。《国家中长期教育改革和发展规划纲要》(2010—2020年)明确提出,到2020年,我国教育改革和发展的战略目标是:基本实现教育现代化,基本形成学习型社会,进入人力资源强国行列。教育部等九部门2016年7月发布的《关于进一步推进社区教育发展的意见》中提出:到2020年,社区教育治理体系初步形成,内容形式更加丰富,教育资源融通共享,服务能力显著提高,发展环境更加优化,居民参与率和满意度显著提高,基本形成具有中国特色的社区教育发展模式。同时明确指出:要提升社区教育内涵,加强课程资源建设,鼓励各地开发、推荐、遴选、引进优质社区教育课程资源,推动课程建设规范化、特色化发展。鼓励引导社区组织、社区居民和社会各界共同参与课程开发,建设一批具有地域特色的本土化课程。

为落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要》(2010—2020年)精神和教育部等九部门的意见,满足北京市全民学习、终身学习的学习型社会建设的需要,北京市对社区教育发展高度重视,基本建立起了以社区为依托,整体育人、提高全民素质的社区教育新格局。近年来,社区教育的课程资源日渐丰富,对社区教育课程教学的探索也不断深入,社区教育质量不断提高,北京市社区教育发展开始进入内涵发展的关键时期。为丰富社区教育课程内容,规范社区教育课程建设,提升社区教育质量,从2015年开始,北京市教委在全市组织开展了社区教育课程建设,开发体现北京市特色的高质量社区教育课程系列教材。

社区教育课程系列教材的开发采用政府领导、科研伴随、专家指导、各区与社区教育单位积极参与的工作机制。在北京市教委的领导下,北京教科院组织专家团队开展了北京市社区教育现状调研,并在此基础上初步形成北京市社区教育课程体系,制定了北京市社区教育课程教材编写体例,用于指导社区教育课程系列教材开发工作。

首批社区教育课程系列教材开发工作,以2015年北京市社区教育课程教材(讲义)评选活动中的获奖作品为基础,按照北京市社区教育课程体系中“做健康北京人”“做文明北京人”“做科技北京人”“做优雅北京人”“做智慧北京人”五大课程系列完成了9本教材的开发。

首批社区教育课程系列教材的开发工作,得到了北京市教委领导的高度关注,社区教育专家、课程教学专家的倾力指导,北京市各区教委职成科、社教科、相关社区教育学院、社区教育中心、职业院校及单位的大力支持,以及9本教材所有编者的全力付出,在此表示衷心的感谢!

首批社区教育课程系列教材的开发,还只是探索北京市社区教育课程资源建设工作的初步成果,在各方面还存在很多不成熟、不完善的地方,衷心期待能够得到广大社区教育专家、同仁的批评与指正,也期望在社区教育课程实践中得到检验。

北京市社区教育课程开发
系列教材编写委员会

前言

为了适应北京市经济社会发展战略定位,推动社会文明建设,加强城市精细化管理,努力打造国际一流的和谐宜居之都,北京市政府大力提倡开展社区教育工作,积极在社区中开发、利用各种教育资源,以社区全体居民为对象,开展旨在提高居民的素质和生活质量,促进居民的全面发展和社区可持续发展的教育活动,为构建终身教育体系发挥不可低估的重要作用。

为此各个社区开展了不同内容和形式的社区教育课程,从生活的各个角度提升居民的素质,切实适应北京经济社会发展的要求。“摄影与生活”是社区教育课程之一,通过对喜爱摄影的社区居民定期开展摄影培训,丰富居民的业余生活,是一门实用的技能型课程。

通过走进社区了解居民学习所需发现,随着人民生活水平的提高,越来越多的居民开始用相机记录下生活的片段,不论是出游还是家庭聚会,不论是长者还是孩童,每天都在使用镜头对准生活的瞬间。为了满足市民这种生活的需要,提高市民的摄影技能,编者设计了摄影与生活课程大纲,并完成了本课程配套教材的编写。本书选取了摄影入门基础内容和不同场景拍摄作为主要内容,从市民生活的点滴入手,用最直观、简便、易懂的方式,从浅到深,从易到难,帮助市民掌握摄影基本技法和不同场景摄影技术,能够满足居民基本摄影技能的需求,通过学习,居民能够根据不同场景和需要完成拍摄。它与其他摄影教材的不同之处在于贴近真实场景,适合普通人群使用。摄影知识的普及能够提高社区全体居民的生活质量,提高居民整体素质与文明程度,通过摄影记录下美好的生活,形成整个社区的人文精神与文化底蕴,促进社区的经济建设和社会发展。

本书适合各年龄段的人群使用,既可以作为社区教育摄影相关课程的教材,也可以作为普通市民平时自我学习的教材。本书共有六个单元,包括摄影基础知识、各种风格摄影技巧和作品赏析等内容。以认识摄影、风光摄影、花卉摄影、静物摄影、人像摄影、运动摄影的渐次单元教学,使学习者逐步由浅入深地掌握摄影知识与技能。北京市劲松职业高中侯全利老师提供了主要内容的文字资料和图片资料并进行了审核;蒋时文老师负责提供部分文字资料和图片资料,并完成了文字编辑和图片整理工作;王洪兴、杨晶老师负责本书的编写、整理和定稿。本书得到了贺士榕女士和北京市劲松职业高中郭延峰校长、徐名松书记的建议和指导。

感谢所有参与编写工作的专家、老师们。由于编者经验不足,书中难免存在不妥之处,敬请谅解。希望通过本书能够为北京市社区教育工作做出一份贡献,为北京市市民提供一本自我学习的工具书。

编 者

目录

Contents

编写说明

前言

01

第一单元

认识摄影

第一节 认识相机 / 2

第二节 相机的使用方法 / 19

第三节 画面构成诸元素及其处理 / 23

第四节 正确的持机姿势 / 31

33

第二单元

风光摄影

第一节 拍摄日出日落 / 34

第二节 拍摄雨景 / 37

第三节 拍摄雪景 / 39

第四节 拍摄雾景 / 41

第五节 拍摄夜景 / 43

第六节 拍摄焰火 / 44

第七节 风光摄影作品赏析 / 47

54

第三单元

花卉摄影

第一节 花卉题材的拍摄准备工作 / 55

第二节 花卉摄影的拍摄技巧 / 62

第三节 花卉摄影作品赏析 / 64

66

第四单元 静物摄影

第一节 静物题材的拍摄准备工作 / 67

第二节 静物题材的拍摄技巧 / 72

第三节 静物摄影作品赏析 / 73

75

第五单元 人像摄影

第一节 人像题材的拍摄准备工作 / 76

第二节 人像题材的拍摄技巧 / 83

第三节 人像摄影作品欣赏 / 99

102

第六单元 运动摄影

110

参考文献

第一单元

认识摄影



单元导读

本单元妞妞将带您一起走进摄影的世界，告诉您常见的相机种类，认识各种相机镜头，了解相机配件，练习相机的基本使用方法，学习摄影画面构图诸元素，掌握正确的拍摄持机姿势。从认识摄影，感受摄影的魅力。



单元目标

知识目标

1. 能说出常见相机及镜头的种类、特点，知道相机主要的配件。
2. 知道拍摄时的正确持机姿势。
3. 能够描述相机的基本使用方法及基本技巧。

能力目标

1. 能够合理选择适合自身的相机及配件。
2. 能够使用正确的持机姿势进行拍摄。
3. 能够正确使用相机的各种拍摄模式，知道画面构图诸元素的运用方法。

情感目标

1. 培养摄影兴趣，形成留住身边美好事物的摄影意识。
2. 形成机不离身的良好摄影习惯。
3. 提高整理信息、自我学习、观察分析等能力。

重点

能够熟练合理配置相机并能够拍照。

难点

合理使用摄影构图各元素。

第一节 认识相机



本节目标

- 知道常用的相机有哪些
- 能说出常用相机的区别和应用范围
- 知道相机配件的使用方法

姐姐 提问

您了解您手中的相机吗？
您知道它有哪些类型吗？

一、常用的相机种类

1. 平视旁轴取景相机（图 1-1-1）



图 1-1-1 平视旁轴取景相机

特点：大多数这种相机不能更换镜头，有取景视差。但它体积小、价格便宜，适用于一般家庭。

2. 双镜头反光式相机（图 1-1-2）

3. 单镜头反光式相机（图 1-1-3）

4. 机背取景相机 (图 1-1-4)

5. 数码相机 (图 1-1-5)



图 1-1-2 双镜头反光式相机

特点：这种相机不能更换镜头，有取景视差，但结构简单可靠，120画幅，放大的照片具有良好的像质，对喜好大画幅的工薪阶层具有吸引力。

特点：这种相机有 135 和 120 两种型号。可以更换镜头，各种摄影附件齐全，可靠耐用，是高级摄影发烧友和专业摄影师首选的机种。



图 1-1-3 单镜头反光式相机

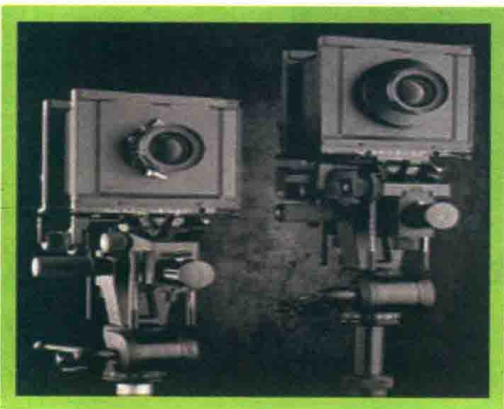


图 1-1-4 机背取景相机

特点：这种相机大且笨重，调节复杂、不易操作。主要供职业摄影师拍摄广告、风光等静态画面时使用。

特点：即拍即看，即拍即打（打印），便于编辑修改，便于网络传输，“弃暗投明”不再使用暗室，符合环保理念。



图 1-1-5 数码相机

二、常用的摄影镜头

1. 标准镜头（图 1-1-6）

（1）标准镜头的定义

焦距长度约等于所拍画面对角线长度，且视场角近似于人眼的“视场角”的镜头称为标准镜头。



图 1-1-6 标准镜头

（2）标准镜头的特点

视觉效果自然真实，逼真再现性强。成像质量好，像差纠正较好，分辨率高，色彩还原性好，畸变小。相对孔径大， D/f 可达到 $1:2.8 \sim 1:1.4$ 。体积小，价格相对较低。

（3）标准镜头的用途

适用性广，风光、人像均适用。尤其适于在低照度、暗环境下使用。

(4) 标准镜头的拍摄实例 (图 1-1-7)



图 1-1-7 标准镜头拍摄实例 邢仲乾 摄

2. 中长焦镜头 (图 1-1-8)

(1) 中焦、长焦镜头的定义

比标准镜头焦距长的镜头，称为中焦、长焦（望远）镜头。



图 1-1-8 中长焦镜头

(2) 焦距段

中焦距段：80mm、105mm、135mm。

长焦距段：200mm、300mm、400mm、500mm、600mm 等。

(3) 中焦、长焦镜头的特点

中焦镜头体积较小，易于操作。长焦镜头体积较大，不宜手持拍摄，且价位较高。

影像放大率大。中焦镜头景深较小，长焦镜头的景深更小。

空间透视效果明显。可压缩前后景物的距离，减弱空间深度感。

(4) 中焦、长焦镜头的用途

中焦镜头适于拍摄半身、全身人像，适用性较广。

长焦镜头适于特写或远距离拍摄（如体育、军事、动物、刑侦等领域的拍摄）。可利用小景深突出主体形象，去除杂乱背景。

(5) 中焦、长焦镜头的拍摄实例（图 1-1-9、图 1-1-10）

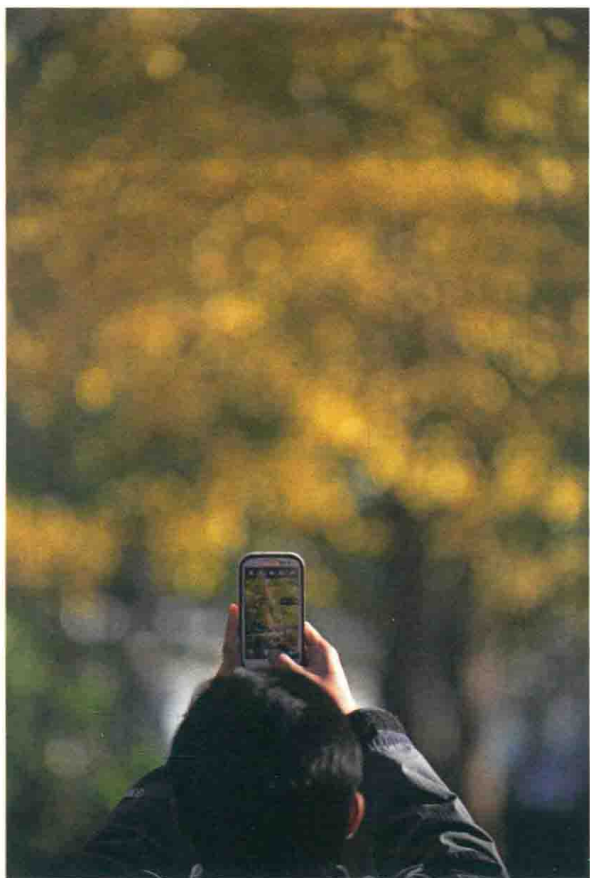


图 1-1-9 中长焦镜头的拍摄实例（1） 蔡汶青 摄

3. 超广角镜头和广角镜头（图 1-1-11）

(1) 焦距大小

超广角焦距为 17mm、20mm；广角焦距为 24mm、28mm、35mm。



图 1-1-10 中长焦镜头的拍摄实例 (2)



图 1-1-11 超广角镜头和广角镜头

(2) 超广角镜头和广角镜头的特点

有广阔的拍摄范围, 有较大的景深范围, 最近摄距较短 ($0.2 \sim 0.3\text{m}$), 存在边缘视场的畸变像差, 具有较强烈的空间透视效果, 远景缩小, 近景夸大, 远景和近景形成悬殊比例, 可增强空间深度感。

(3) 超广角镜头和广角镜头的用途

适于远景和全景拍摄, 表现宽广和深远的空间, 强调空间透视, 夸张远景物和近景物的距离。

姐姐提示

注意畸变对影像变形的影响, 光轴尽量保持水平状态。注意闪光灯和遮光罩的配合使用。