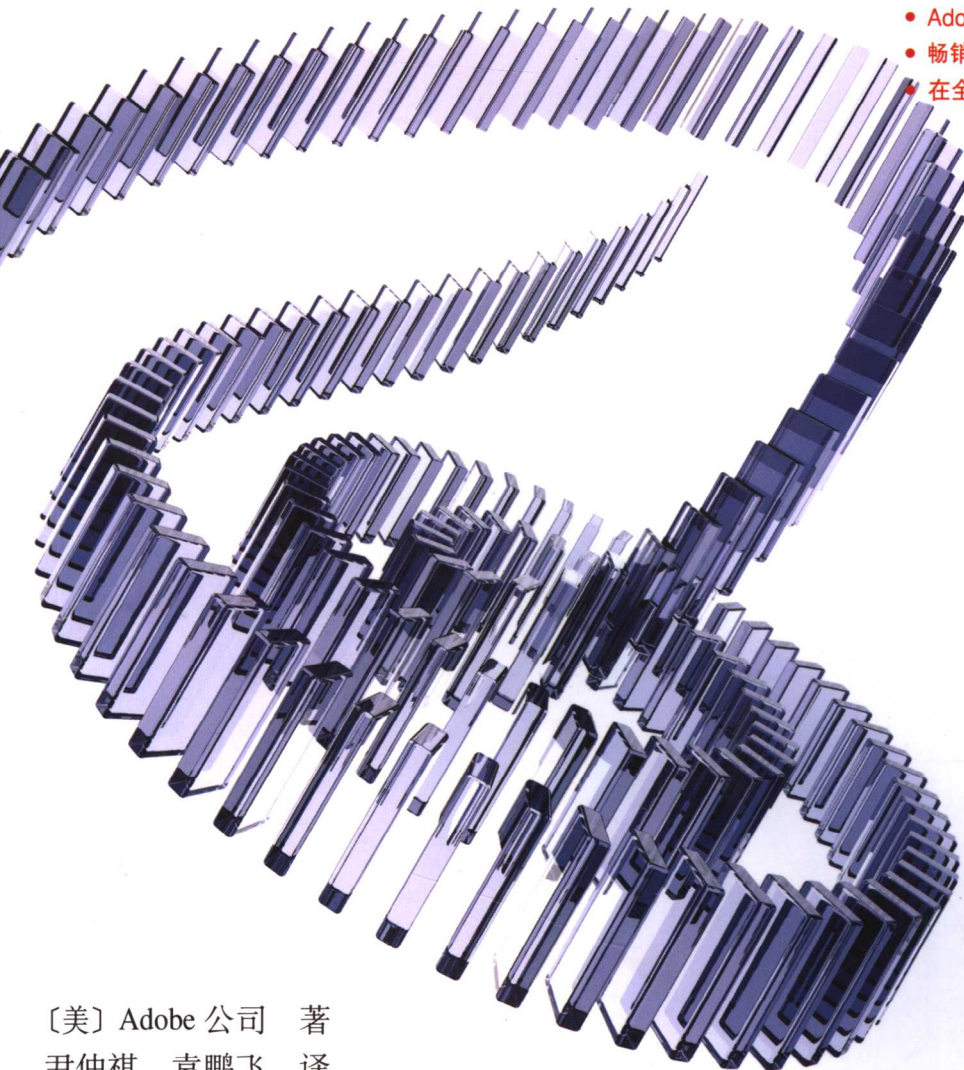


CLASSROOM IN A BOOK

- Adobe 公司推出的权威经典教程
- 畅销全球 12 年的著名品牌图书
- 在全世界以 27 种语言火爆发行

Adobe® Premiere® Pro 2.0



[美] Adobe 公司 著  
尹仲祺 袁鹏飞 译

# Adobe Premiere Pro 2.0 经典教程

Adobe公司编写的学习用书



 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

Adobe® Premiere® Pro 2.0



[美] Adobe 公司 著  
尹仲祺 袁鹏飞 译

# Adobe Premiere Pro 2.0 经典教程

Adobe 公司编写的学习用书

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

Adobe Premiere Pro 2.0经典教程/美国Adobe公司著; 尹仲祺, 袁鹏飞译. —北京: 人民邮电出版社, 2007.1

ISBN 7-115-15424-4

I. A... II. ①美...②尹...③袁... III. 图形软件, Premiere Pro 2.0—教材 IV. TP391.41

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第125591号

## 版 权 声 明

Authorized translation from the English language edition, entitled *Adobe Premiere Pro 2.0 Classroom in a Book*, 1<sup>st</sup> Edition, 0321385519 by Adobe Creative Team, published by Pearson Education, Inc, publishing as Adobe Press, Copyright © 2006 Adobe Systems Incorporated and its licensors.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without Permission from Pearson Education, Inc. Chinese Simplified language edition published by Posts and Telecommunications Press, Copyright © 2006.

本书中文简体字版由美国Pearson Education 集团公司授权人民邮电出版社出版。未经出版者书面许可, 对本书任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

版权所有, 侵权必究。

## Adobe Premiere Pro 2.0 经典教程

- ◆ 著 [美] Adobe 公司
  - 译 尹仲祺 袁鹏飞
  - 责任编辑 李 际
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号  
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京顺义振华印刷厂印刷  
新华书店总店北京发行所经销
  - ◆ 开本: 800×1000 1/16  
印张: 24  
字数: 501 千字 2007 年 1 月第 1 版  
印数: 1-4 000 册 2007 年 1 月北京第 1 次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2006-3172 号  
ISBN 978-7-115-15424-8/TP · 5778

定价: 49.00 元 (附光盘)

读者服务热线: (010) 67132705 印装质量热线: (010) 67129223

## 内 容 提 要

本书由 Adobe 公司的专家编写，是 Adobe Premiere Pro 2.0 软件的正规学习用书。

全书共分为18课，每课都围绕着具体的例子讲解，步骤详细，重点明确，手把手教您进行实际操作。全书是一个有机的整体，通过大量富有创意的项目，详细地介绍视频编辑的流程和细节，帮助您快速掌握软件的使用。本书除全面介绍了 Premiere Pro 2.0 的操作流程外，还详细介绍了 Premiere Pro 2.0 的新功能。书中给出了大量的提示和技巧，让您在使用 Premiere Pro 2.0 过程中效率更高。

无论是视频编辑的新手，还是在视频编辑软件方面已有一定经验和水平的专业人士，本书都有适合您阅读的内容。如果您对 Premiere Pro 还比较陌生，可以先了解使用 Premiere Pro 所需的基本概念和特性；如果您是个 Premiere Pro 的老手，则可以将主要精力放在新版本的技巧和技术的使用上。本书也适合各类相关内容的培训班学员及广大自学人员参考。

Giles Baker  
Adobe Systems公司  
Premiere Pro产品经理



Premiere Pro团队在此向您表示问候。

感谢您选择本书。无论您是Premiere Pro的老用户，还是刚进入专业视频编辑领域的新手，本书都能帮助您全面了解Premiere Pro，并发现我们为您辛苦开发的新功能。

衷心感谢您对Adobe Premiere Pro的关注和支持。

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Giles Baker'.

Giles Baker  
Premiere Pro产品经理

## 作者序

欢迎使用《Adobe Premiere Pro 2.0经典教程》。无论您是PC视频编辑的新手，还是在视频编辑软件方面已有一定经验和水平的专业人士，这本书都能给您帮助。

Adobe Premiere Pro 2.0是一款专业软件，并且是具有功能全面而且高效的工具，不管是单摄像机的数字视频作品或者是多摄像机高清项目，它都能帮您创作出高品质的影像作品。

在Premiere Pro中，可以获得许多个性化的视频特效、切换特效、高性能的字幕和强大的音频编辑，以及与其他Adobe产品的高集成度。Premiere Pro无与伦比的强大功能令您的工作更快捷、更有创造性。

学习这样一个功能强大的软件需要付出许多努力。本书的目的就是让您的学习过程更直观而有条理，同时让您的学习过程更加愉快。

### 教程资料

本教程一共18课，每一课都遵循一个标准的视频编辑工作流。从拍摄原始素材开始，建立基本的视频剪辑序列，以便添加切换特效、视频特效、文字和图形，最后将已完成的项目输出到录像机、因特网或者制作DVD。您将使用本书所附DVD光盘提供的资源：视频文件、音频文件、静态图像和图片。这些资源有助于您更好地完成这些课程。

这本书的篇幅有几百页，有很多事情等着我们去做呢，下面我们就开始吧。

# 前 言

Adobe Premiere Pro 2.0, 这是一个为视频编辑爱好者和专业人士准备的基本编辑工具, 它能极大地提升您的创造力和创作自由度。Adobe Premiere Pro 是目前最易学、高效和精确的视频编辑软件。无论您使用的是DV、HD、HDV或者其他格式, Premiere Pro无与伦比的强大功能都将令您的工作更快捷、更有创造力。一整套功能强大、独一无二的工具可以让您顺利完成在编辑、制作以及工作流上遇到的所有挑战, 满足您创建高质量作品的要求。

## 关于经典教程

---

《Adobe Premiere Pro 2.0经典教程》是Adobe图形和出版软件系列中官方培训教程的一部分。教程设计的出发点是有利于您以自己的进度来学习。如果您是Adobe Premiere Pro的初学者, 则首先需要学习和这个程序有关的基本概念和功能。本书中涉及到许多高级特性, 包括使用这个程序最新版本的技巧和方法。

教程中很多地方应用到这个版本的新功能。比如, 改进的动画工具, 多摄像机的切换, 专业色彩校正, 从时间线生成DVD, Adobe Acrobat Clip Notes用户审看, 以及Adobe Bridge可视化文件浏览器。所有这些功能都通过全新设计的、更便利的界面得到了深化和加强。

## 必备知识

---

在开始使用本书之前, 请确认您的系统已经正确设置并且安装了符合要求的软件和硬件。您应该具有一些计算机和操作系统方面的常识。必须懂得怎样使用鼠标和标准的菜单和命令, 以及怎样打开、存储和关闭文件。如果您需要复习一下这些方法, 请参考Microsoft Windows的有关印刷文档或联机文档。

## 安装Adobe Premiere Pro

---

必须单独购买Adobe Premiere Pro 2.0软件。您可以根据程序DVD光盘中的Adobe Premiere Pro ReadMe.html文档来了解系统需求和整个安装过程。

请把Premiere Pro从Adobe Premiere Pro 2.0 DVD光盘安装到硬盘上, 该程序无法直接在DVD光盘上运行, 请根据屏幕的提示进行操作。

安装前确认您的序列号是可用的, 可以在DVD光盘盒背面的注册卡上找到序列号。

## 优化性能



视频编辑工作对于台式电脑的内存和处理器来说是高强度的工作。Premiere Pro 2.0对内存的最低要求是512MB；如果进行高清节目编辑，则推荐使用2GB的内存。为Premiere Pro提供的内存越多，这个软件的工作速度就越快。Premiere Pro支持多处理器和超线程技术，它对CPU的最低要求是奔腾4（及其相当产品）1.4GHz处理器，推荐使用具有超线程功能的奔腾4 3.0GHz处理器。

## 复制教程文件



《Adobe Premiere Pro 2.0经典教程》中使用了特殊的源文件，比如，用Adobe Photoshop和Adobe Illustrator创作的图像文件，用Adobe Audition创作的音频文件，以及视频文件。要完成本书中的课程，必须把本书所附DVD光盘中的所有文件复制到计算机硬盘中。此外，运行Premiere Pro 2.0软件至少需要6GB的硬盘空间。

每课都是相对独立的，但有些课会用到其他课中的文件，所以在学习本教程期间必须完整保存所有这些课程文件。以下给出怎样把课程文件从DVD光盘复制到硬盘上。

1. 在“我的电脑”或Windows资源管理器中打开DVD光盘。

2. 右键单击P Pro 2.0 CIB文件夹，选择复制。

3. 找到用于存储Adobe Premiere Pro 2.0项目的文件夹。

默认的文件夹是My Documents\Adobe\Premiere Pro\2.0。

4. 在2.0文件夹上单击右键，选择粘贴。

这样就所有教程文件复制到该文件夹中。复制时间的长短取决于DVD驱动器，一般需要几分钟时间。

5. 打开硬盘中的P Pro 2.0 CIB文件夹，右键单击P Pro 2.0 CIB Workspace.layout文件，选择复制。

6. 按退格键回退到Premiere Pro\2.0文件夹。

7. 在Layouts文件夹上单击右键，并选择粘贴。

以上步骤将定制的Premiere Pro 2.0工作区文件存放在Layouts文件夹里。当发现工作区变得混乱时，可以运行这个文件来恢复定制的工作区布局。

## 怎样使用教程



书中每课都一步步指导您为真实的项目创建一个或多个具体的元素。每课是独立的，但大



多数课程是建立在前面课程所介绍的概念和技巧之上。所以最好的学习方法是按照本书的顺序来学习。

教程是按照工作流，而不是按照功能来组织的。教程按照视频编辑人员完成项目所使用的典型循序步骤来编排组织，这种方法以一个仅有硬切换效果的视频开始，逐渐应用各种特效。这种方法有别于Adobe Premiere Pro 2.0用户指南中所介绍的参考方法。



**注意：**Adobe Premiere Pro 2.0的很多功能可以用多种方法控制，如菜单命令、右击弹出菜单和键盘快捷键。有时在一个指定的操作过程内，即使前面完成过该任务，仍然介绍多种方法，这样便于你学习不同的工作方法。

## 其他资源



《Adobe Premiere Pro 2.0经典教程》这本书并不意味着可以替代软件所附的文档。这本书仅仅解释了本教程中实际用到的命令和选项，所以仍然有很多有关Adobe Premiere Pro 2.0的东西要学习。本书的目的是增强您的自信心和技能，以便您能开始创作自己的项目。更完整的有关该程序功能的介绍，还请参阅Adobe Premiere Pro 2.0的以下资料。

- The Adobe Premiere Pro 2.0 User Guide (用户指南): 它包含在Adobe Premiere Pro 2.0软件中，介绍了该软件的所有功能。
- Online Help (联机帮助): 这是用户指南的联机版本。可以启动 Premiere Pro程序，选择 Help> Adobe Premiere Pro Help来阅读它。
- Adobe网站 (www.adobe.com): 如果您连接互联网，就可以选择Help>Online Support上网查看。
- Adobe资源中心 (<http://studio.adobe.com>): 在这里，您能发现许多技巧、指南、插件、动作以及其他设计灵感和指导性内容。

# 目 录

<b>Premiere Pro2.0 概述</b>	<b>第1课</b> .....	<b>1</b>
	1.1 开始 .....	2
	1.2 视频编辑的过去和现在 .....	2
	1.3 非线性编辑工具：Premiere Pro2.0 .....	3
	1.4 提供标准的数字视频 workflow .....	3
	1.5 用高级功能增强 workflow .....	4
	1.6 在 workflow 中与 Adobe Creative Suite Production Studio Premium 协同工作 .....	5
	1.6.1 Adobe Creative Suite Production Studio Premium 的核心 产品 .....	6
	1.6.2 Adobe Creative Suite Production Studio Premium 工作 流 .....	6
	1.7 Premiere Pro 工作区 .....	7
	1.8 定制工作区 .....	11
	1.9 复习 .....	14
	1.9.1 复习题 .....	14
	1.9.2 复习题答案 .....	14
<b>快速浏览 Premiere Pro 2.0</b>	<b>第2课</b> .....	<b>15</b>
	2.1 开始 .....	16
	2.2 将剪辑放置在序列上 .....	16
	2.3 组织和剪切剪辑 .....	19
	2.3.1 重新开始 .....	19
	2.3.2 后续课程 .....	19
	2.4 加入切换特效 .....	22
	2.5 应用视频特效 .....	23
	2.6 编辑 Photoshop 图层图形 .....	24
	2.7 用嵌套序列合成图形 .....	27
	2.8 复习 .....	31
	2.8.1 复习题 .....	31
	2.8.2 复习题答案 .....	31

<b>拍摄和采集高质量视频 素材</b>	<b>第3课</b> .....	<b>32</b>
	3.1 开始 .....	33
	3.2 拍摄高质量视频的20种技巧 .....	33
	3.2.1 近景拍摄 .....	34
	3.2.2 远景拍摄 .....	34
	3.2.3 拍摄足够的视频素材 .....	34
	3.2.4 坚持三分法则 .....	35
	3.2.5 拍摄时保持稳定 .....	35
	3.2.6 跟随动作拍摄 .....	35
	3.2.7 移动拍摄 .....	35
	3.2.8 寻找与众不同的拍摄角度 .....	36
	3.2.9 拍摄过程的俯仰变化 .....	36
	3.2.10 广角和近距离拍摄 .....	36
	3.2.11 拍摄匹配的动作 .....	36
	3.2.12 拍摄连续镜头 .....	37
	3.2.13 避免快速摇移和变焦 .....	37
	3.2.14 拍摄切换镜头 .....	38
	3.2.15 不要破坏平面 .....	38
	3.2.16 使用灯光 .....	39
	3.2.17 采集好的“同期声” .....	40
	3.2.18 获得足够的自然声音 .....	40
	3.2.19 给磁带做时码标记 .....	40
	3.2.20 制定拍摄计划 .....	40
	3.3 采集视频 .....	42
	3.4 采集整盘磁带 .....	43
	3.5 批量采集和场景检测 .....	46
	3.5.1 剪辑命名约定 .....	46
	3.5.2 场景检测 .....	48
	3.6 手工采集模拟信号 .....	48
	3.7 复习 .....	49
	3.7.1 复习题 .....	49
	3.7.2 复习题答案 .....	49

<b>选择设置、调整首选项 和管理素材</b>	<b>第4课</b>	.....	<b>50</b>
	4.1	开始	51
	4.2	选择项目设置	51
		4.2.1 两种设置菜单	51
		4.2.2 用户设置、项目设置总览	52
		4.2.3 检查新项目预设	53
	4.3	调整用户首选项	54
	4.4	导入素材	56
	4.5	图像和图形问题	58
	4.6	在Project 面板中管理媒体素材	61
	4.7	在Adobe Bridge中管理素材	64
		4.7.1 在Bridge中管理文件和文件夹	65
		4.7.2 用标签、等级和关键字组织文件	67
		4.7.3 添加和编辑元数据	70
	4.8	复习	70
		4.8.1 复习题	70
		4.8.2 复习题答案	71
<b>创建仅有硬切效果的视 频</b>	<b>第5课</b>	.....	<b>72</b>
	5.1	开始	73
	5.2	用故事板创建粗切效果	73
		5.2.1 组织故事板	76
		5.2.2 将故事板自动转换为序列	77
	5.3	在Timeline上编辑剪辑	79
		5.3.1 剪切剪辑	79
		5.3.2 消除间隙——Ripple Delete	81
		5.3.3 Ripple Edit工具	82
		5.3.4 完成视频：额外练习	83
	5.4	移入、移出和移动Timeline上的剪辑	83
		5.4.1 在Timeline上添加、移动剪辑	84
		5.4.2 Overlay编辑例子	85
		5.4.3 Insert编辑例子	86
		5.4.4 Lift和Move编辑例子	86
		5.4.5 Extract和Move编辑例子	87
		5.4.6 Extract和Overlay编辑例子	87

	5.4.7 Extract和Insert编辑例子.....	87
	5.5 Source Monitor编辑工具 .....	88
	5.6 在Trim面板中调整剪辑 .....	91
	5.7 其他编辑工具 .....	93
	5.8 复习 .....	96
	5.8.1 复习题 .....	96
	5.8.2 复习题答案 .....	97
<b>添加视频切换特效</b>	<b>第6课 .....</b>	<b>98</b>
	6.1 开始 .....	99
	6.2 谨慎地使用切换特效 .....	99
	6.2.1 加入奇想 .....	100
	6.2.2 提高视觉兴趣 .....	100
	6.3 尝试一些切换特效 .....	100
	6.3.1 尝试其他切换特效 .....	104
	6.3.2 改变序列的显示 .....	104
	6.4 在Effect Controls面板内改变参数 .....	105
	6.5 使用A/B模式细调切换特效 .....	109
	6.5.1 使用Effect Controls面板的A/B功能 .....	109
	6.5.2 头尾帧不足（或缺少）情况的处理 .....	111
	6.5.3 只有一段剪辑缺少头尾帧的处理 .....	112
	6.6 复习 .....	113
	6.6.1 复习题 .....	113
	6.6.2 复习题答案 .....	113
<b>创建动态字幕</b>	<b>第7课 .....</b>	<b>115</b>
	7.1 开始 .....	116
	7.2 用字幕增强项目 .....	116
	7.3 改变字幕参数 .....	117
	7.4 从零开始创建字幕 .....	121
	7.5 将字幕放置到路径上 .....	124
	7.6 创建形状 .....	125
	7.7 创建滚动字幕和游动字幕 .....	127
	7.8 解析特效：光泽、描边、阴影和填充 .....	129
	7.9 复习 .....	134

	7.9.1 复习题 .....	134
	7.9.2 复习题答案 .....	134
<b>应用特殊的编辑工具</b>	<b>第8课</b> .....	<b>135</b>
	8.1 开始 .....	136
	8.2 5种高效的编辑工具 .....	136
	8.2.1 Rolling、Slip和Slide编辑 .....	137
	8.2.2 Program Monitor 的Lift和Extract功能 .....	140
	8.3 添加电视新闻风格的切出效果 .....	141
	8.4 改变剪辑播放的速度和方向 .....	144
	8.5 使用带有两种切换特效的图形 .....	146
	8.6 在4台摄像机场景中切换 .....	149
	8.6.1 创建原始的多摄像机序列 .....	150
	8.6.2 多摄像机切换 .....	153
	8.6.3 完成多摄像机编辑 .....	155
	8.7 复习 .....	156
	8.7.1 复习题 .....	156
	8.7.2 复习题答案 .....	157
<b>添加视频特效</b>	<b>第9课</b> .....	<b>158</b>
	9.1 开始 .....	159
	9.2 一些基本的视频特效例子 .....	159
	9.3 处理关键帧和特效参数 .....	164
	9.4 添加关键帧插值和速度 .....	169
	9.5 向试驾应用一些奇异的特效 .....	174
	9.6 复习 .....	177
	9.6.1 复习题 .....	177
	9.6.2 复习题答案 .....	177
<b>使剪辑动起来</b>	<b>第10课</b> .....	<b>179</b>
	10.1 开始 .....	180
	10.2 在剪辑中应用Motion特效 .....	180
	10.3 改变剪辑尺寸, 添加旋转 .....	184
	10.4 使用关键帧插值 .....	188

10.5	创建画中画效果 .....	190
10.6	用投影和斜面边缘增强运动效果 .....	191
10.7	其他运动特效: Transform、Basic 3D和Camera View .....	194
10.7.1	获得具有Basic 3D效果的闪光 .....	196
10.7.2	Camera View——特殊功能 .....	197
10.8	复习 .....	197
10.8.1	复习题 .....	197
10.8.2	复习题答案 .....	198
<b>获取和编辑音频</b>		
<b>第11课</b>	.....	<b>199</b>
11.1	开始 .....	200
11.2	选择合适的麦克风 .....	200
11.2.1	手持型麦克风 .....	201
11.2.2	枪型麦克风 .....	202
11.2.3	挂饰型麦克风 .....	202
11.2.4	表面附着型麦克风 .....	202
11.2.5	无线系统和麦克风 .....	202
11.3	把麦克风连接到摄像机或PC .....	203
11.4	建立一个基本的录音区 .....	204
11.5	专业的解说 .....	204
11.6	Premiere Pro: 高质量的听觉体验 .....	205
11.7	检查音频特征 .....	205
11.8	调整音量 .....	210
11.9	添加J切换和L切换 .....	213
11.10	复习 .....	216
11.10.1	复习题 .....	216
11.10.2	复习题答案 .....	216
<b>美化与混合音频</b>		
<b>第12课</b>	.....	<b>218</b>
12.1	开始 .....	219
12.2	使用音频特效美化声音 .....	219
12.3	试验立体声和5.1环绕声效果 .....	223
12.3.1	另一个VST插件 .....	225
12.3.2	用剪辑特效菜单编辑关键帧 .....	226
12.4	使用音频混合器 .....	227

12.5	将音频输出到分组混音 .....	231
12.6	录制配音 .....	232
12.7	创建5.1环绕声混音 .....	234
12.8	使用Adobe Audition 2.0进行专业音频编辑 .....	235
12.8.1	Audition强大的特效功能 .....	237
12.8.2	Frequency-Space Editing .....	238
12.8.3	Mixer和Multitrack视图 .....	238
12.8.4	Loopology .....	239
12.9	复习 .....	241
12.9.1	复习题 .....	241
12.9.2	复习题答案 .....	242

## 合成技术

第13课	.....	243
13.1	开始 .....	244
13.2	创建项目中的合成部分 .....	244
13.2.1	在拍摄时就要考虑合成问题 .....	245
13.2.2	合成剪辑例子 .....	245
13.3	使用Opacity特效 .....	246
13.4	两种多轨视频特效: Blend和Texturize .....	248
13.5	使用Alpha通道透明度 .....	250
13.5.1	带有图形文件Alpha通道的视频特效 .....	251
13.5.2	具有内置Alpha通道的视频特效 .....	252
13.6	应用色度、色彩和亮度抠像特效 .....	254
13.6.1	用嵌套序列添加另一个色度键 .....	256
13.6.2	使用Green Screen和Blue Screen键 .....	257
13.6.3	亮度抠像 .....	260
13.6.4	额外任务 .....	260
13.7	使用蒙版抠像 .....	260
13.7.1	使用图形或其他剪辑的蒙版 .....	263
13.7.2	用Track Matte抠像 .....	263
13.7.3	制作活动蒙版 .....	265
13.8	复习 .....	266
13.8.1	复习题 .....	266
13.8.2	复习题答案 .....	266



<b>增强颜色、编辑技巧和 快捷键</b>	<b>第14课</b>	.....	<b>267</b>
14.1	开始	.....	268
14.2	颜色特效概述	.....	268
14.2.1	着色特效	.....	269
14.2.2	颜色的删除或替换	.....	269
14.2.3	色彩校正	.....	269
14.2.4	技术颜色特效	.....	270
14.3	调整和增强颜色	.....	270
14.3.1	色彩匹配	.....	272
14.3.2	色彩校正	.....	274
14.4	嵌套序列	.....	277
14.4.1	嵌套序列的多种用途	.....	278
14.4.2	用嵌套序列增强3种视频特效	.....	278
14.4.3	Echo的工作方式	.....	279
14.4.4	对单个嵌套序列剪辑应用3种特效	.....	279
14.4.5	在同一位置应用多个切换	.....	283
14.5	3种快速编辑技术	.....	284
14.5.1	掩盖人物身份	.....	284
14.5.2	创建真实的动画镜像特效	.....	286
14.5.3	镜像图形动画	.....	287
14.5.4	添加白色闪光的切换特效	.....	288
14.6	推荐使用的键盘快捷键	.....	289
14.6.1	修改快捷键	.....	290
14.6.2	最常用的快捷键	.....	291
14.7	复习	.....	293
14.7.1	复习题	.....	293
14.7.2	复习题答案	.....	293
<b>项目管理</b>	<b>第15课</b>	.....	<b>294</b>
15.1	开始	.....	295
15.2	浏览Project Menu	.....	295
15.3	Project Manager	.....	299
15.3.1	修整项目	.....	299
15.3.2	把文件和拷贝收集到新位置	.....	300