



上海戏剧学院 继续教育学院  
SHANGHAI THEATRE ACADEMY 规划建设教材



电影公开课

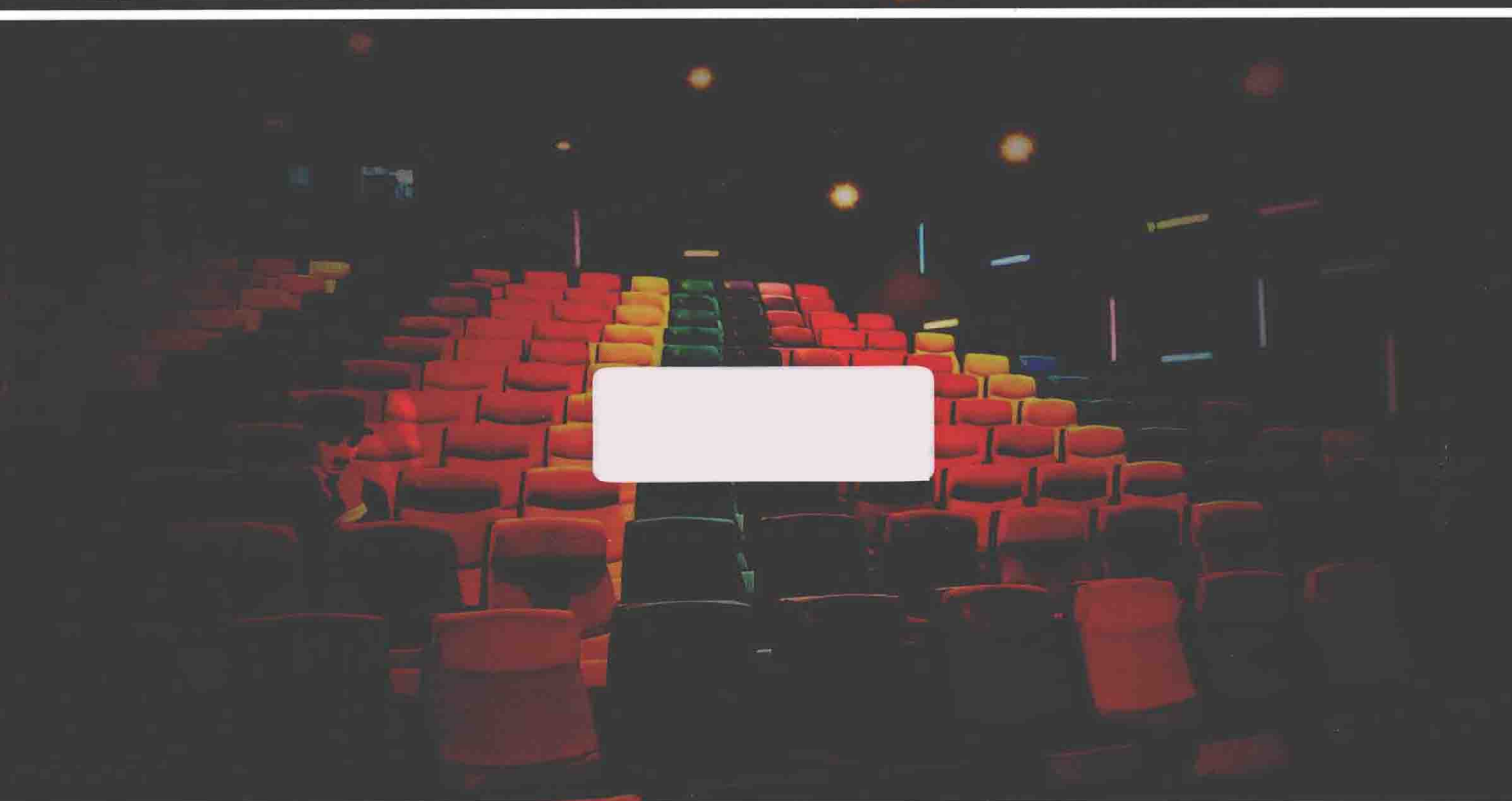
# Birth Of A Micro Film

微 电 影 制 作 规 范 教 程

# 一个微电影的诞生

下牧建春【日】著

上海人民美術出版社



一个完整的微电影制作案例  
从创意到成品，教你制作微电影

知行合一，既有水准，又很实用  
(KSSF教学法)

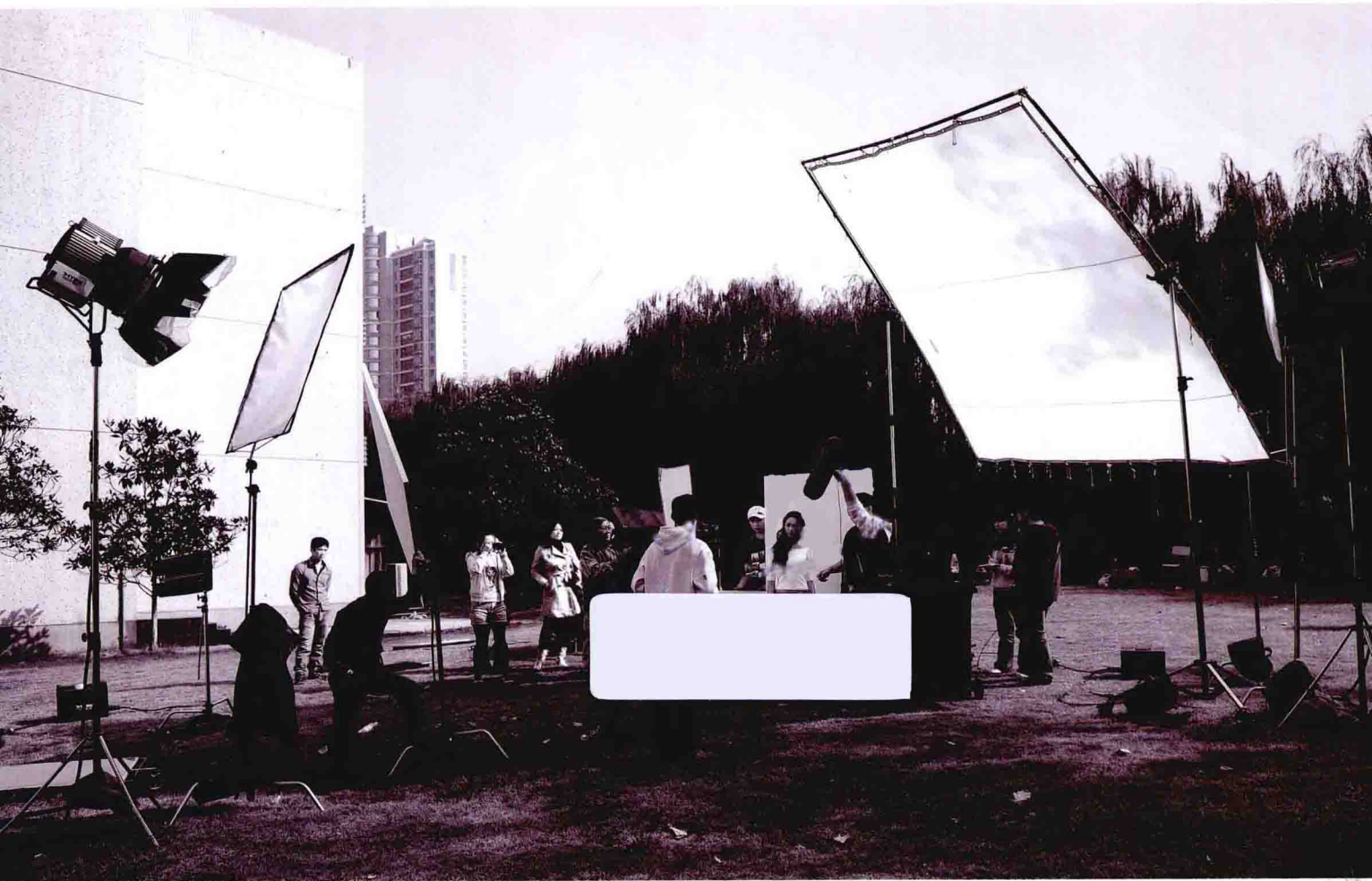
电影公开课



微电影制作规范教程

# 一个微电影的诞生

下牧建春（日）著



上海人民美術出版社

---

## 图书在版编目 (C I P) 数据

一个微电影的诞生 / (日) 下牧建春著; 陈铨译.  
—上海: 上海人民美术出版社, 2014.2  
ISBN 978-7-5322-8828-1

I. ①一… II. ①下… ②陈… III. ①电影制作  
IV. ①J93

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第278961号

---

## 一个微电影的诞生 —— 电影公开课

---

著 者: 下牧建春 【日】

责任编辑: 陈 铨

封面设计: 金 辰

版面设计: 郭雯璐 陈 敏

插画设计: 柳 方

技术编辑: 季 卫

出版发行: 上海人民美术出版社

(上海长乐路672弄33号)

印 刷: 上海华教印刷有限公司

开 本: 889×1194 1/16 16.5印张

版 次: 2014年2月第1版

印 次: 2014年2月第1次

印 数: 0001-3300

书 号: ISBN 978-7-5322-8828-1

定 价: 98.00元

# 序

---

微电影自 2009 年《一触即发》诞生以来，以迅猛发展的姿态大量涌现。各色微电影也琳琅满目。据称，微电影在不久几年内产值可达 100 亿人民币。它将成为中国文化产业的一个重要支柱。微电影的创作者大部分是青年人。他们在当今的图像时代中，用摄像机、照相机灵便地表现当代生活，表达自己对社会对人生的见解。微电影产生于网络时代，服务于新生代。电影大众化的岁月已经来临。

拍摄微电影不是一件难事。但是要拍出一部为人称道的微电影需要经过专门的培训。至少要熟悉微电影拍摄的科学规范和正确方法。微电影最重要的是创意。而优秀的创意需要匠心独运的拍摄技巧才能完美地体现。而目前能够满足广大微电影爱好者学习需求的专业书籍在市场上很难寻觅。

下牧建春撰写的这本《一个微电影的诞生》应运而生。作者用图文并茂的方式，通过一部微电影制作的案例，系统地讲述微电影摄制的流程与方法。他表述清晰，通俗易懂，方便实践。是一部“手册”式的教材，实用性强，能基本解决初学者拍摄时碰到的各种问题。就像我这样已经导演过一百多集电视剧的人，读了也获益不少。因为时代变了，我熟悉的东西已经过时，而网络时代的许多新技术恰恰是我需要重新学习的。因此，我为下牧建春的书出版而高兴。希望它能为微电影的发展起到应有的积极推动作用，为广大初学者所欢迎。

是为序。

张仲年

上海戏剧学院教授、博士生导师、国家级突出贡献专家、副院长

2013-12-10

# 前言

---

本书最初是为了上海戏剧学院电影摄影教学而编写的。30年来我作为职业电影摄影师活动在各国，也常去学校给学生们讲课——电影工程物理，但是对于微电影教学法我是外行。

2009年我受上海戏剧学校委托教授电影摄影技能，同时编写了一些“视觉训练”教材。所谓的“视觉训练”，侧重于“无台词讲故事”，规定片长为5分钟左右，相当于影视制作二年级学生的要求，重点训练两个方面：其一，如何去描写一个场景；其二，如何去描写一个生动的人物。这种方法好像绘画领域中的速写练习一样，不是去完成美术作品，而是为了提高素描能力，简单地说就是培养学生的造型的能力。

本书本来是为上海戏剧学院电影摄影教学而编写的。当今时代数字技术迅速普及，电影工具高度自动化，各个专业相互融合，技巧集成教学越来越重要。在担任学生毕业创作指导过程中，我觉得急需一本实用的制作技法通用教科书，通过梳理和扩充几经修改起名《一个微电影的诞生》。

本书采用通俗写法，使用了大量图片说明，对喜欢电影制作的人来说，即使没有受过专门学科方面知识，阅读起来也非常方便。对于从事电影创作，包括动漫和广告电影制作的人员，以及影视艺术教育家来说，我确信你们可以有效地利用本书。因为这本书是我在职业电影制作和教学过程中的积累，是用心研究的结果，奉献给你们，作为参考书，你可以少走弯路，节省宝贵的时间。

本书附有一个精心制作的微电影《琴的故事》，片长9分钟，该作品作为脉络贯穿于本书。你可以通过观影体验，加深对本书所涉及到的理论和技法的理解。另外，对微电影剧作生疏的同学，本书附加

了九个参考小品，你可以把这些小品作为“种子”，直接拿来播种或加工，也就说按照你的知识结构和你所习惯方式练习拍摄。总之，本书编写所考虑的是知行合一，学以致用，希望你们能通过实际操作提高制作水准。

翻阅此书你可以知道许多运用于电影广告，以及音乐电影制作的技巧。这些技巧 100 年之前人类对它完全不知，是由许许多多的电影工作者经过长期摸索，一点一滴积累下来的，对于学习微电影制作的学生来说是宝贵的财富，对那些对大电影制作抱有兴趣的人来说也是大有帮助。

最后要说明，本书毕竟是微电影制作的参考书，电影工业上昂贵的设备，复杂精密的控制，产业的运作等知识不是本书的任务，让给其他教授编写。

# 目 录

## 序

## 前言

## 第一章 微电影剧本写作 /14

### 1·1 电影剧本的写作技法和表现内容 /14

#### 1·2 剧本构造法和体裁 /16

1·2·1 中国“诗歌”电影 /17

1·2·2 三段结构电影 /18

1·2·3 微电影的结构 /19

#### 1·3 为什么需要剧本? /20

1·3·1 从“天、地、人”开始 /20

1·3·2 剧本步骤 /21

1·3·3 剧本基本格式 /22

1·3·4 应该知道的剧作用语 /24

#### 1·4 微电影剧作练习 /26

1·4·1 向《水浇园丁》学习 /27

1·4·2 图解电影剧作要领 /28

1·4·3 剧作通用技巧 /30

1·4·4 微电影剧本写作参考 /30

## 第二章 微电影导演准备 /52

### 2·1 研究剧本 /52

2·1·1 剧本概要 /52

2·1·2 角色分析 /53

2·1·3 场景分析 /55

2·1·4 剧本分析 /56

### 2·2 导演讲述故事的方法 /58

2·2·1 用画面讲故事和用场景讲故事 /58

2·2·2 有关景别 /60

2·2·3 导演分镜头剧本 /63

2·2·4 故事画面的各种要素 /64

2·2·5 为什么需要不同的景 /64

2·2·6 讲故事从客观镜头开始 /66

### 2·3 故事图分镜头台本要领 /68

2·3·1 故事图分镜头台本的重要性 /69

2·3·2 关于故事图分镜头台本 /70

2·3·3 故事图分镜头台本的格式 /70

2·3·4 故事图分镜头台本的表达要领 /71

2·3·5 学生电影分镜头设计注意事项 /75

## 第三章 微电影导戏技巧 /78

### 3·1 导戏概念 /78

3·1·1 思考产生感情，感情产生行为 /79

3·1·2 演技是反应活动，演技是行动 /80

3·1·3 角色必有目的 /81

3·1·4 表演完毕之前，角色动作必须连续不断 /82

3·1·5 全部动作与效果同在 /83

3·1·6 移情和共感 /83

### 3·2 场景和导戏 /84

3·2·1 感情和共感 /86

3·2·2 肾上腺素的作用 /88

3·2·3 态度和导戏 /89

### 3·3 角色和导戏 /90

3·3·1 动作是人物性格的定义 /90



- 3·3·2 未来和导戏 /93
- 3·3·3 电影《西蒙妮》/94

## 第四章 微电影场景落实 /96

### 4·1 电影场景的基本原理 /96

- 4·1·1 建立电影场景的原则 /99
- 4·1·2 街头电影 /100
- 4·1·3 微电影场景常见的问题 /100
- 4·1·4 有关戏剧场景和电影场景 /102

### 4·2 场景具体化 /103

- 4·2·1 解决穿帮之一(借位)/104
- 4·2·2 解决穿帮之二(上场和下场)/106
- 4·2·3 解决穿帮之三(修改剧本)/107
- 4·2·4 解决穿帮之四(场景装饰)/108
- 4·2·5 收集道具和戏服 /109
- 4·2·6 演员造型 /109

### 4·3 选景之后 /110

- 4·3·1 制定摄影方案 /111
- 4·3·2 场景戏剧化设计 /112
- 4·3·3 提高制作效率 /113

## 第五章 微电影摄制现场 /116

### 5·1 拍摄前准备 /116

- 5·1·1 团队合作 /116
- 5·1·2 物色演员 /118
- 5·1·3 排练 /119
- 5·1·4 选择拍摄方式 /121

### 5·2 拍摄进行时 /123

- 5·2·1 拍摄现场 /123
- 5·2·2 帮助演员表演 /126

### 5·3 微电影拍摄注意事项 /127

### 5·4 校园拍戏训练案例 /128

## 第六章 微电影的物理基础之一 (摄影知识) /134

### 6·1 数码摄影原理 /134

- 6·1·1 数码摄影机的最大优势 /136
- 6·1·2 电影画幅比 /136
- 6·1·3 高清格式 /137
- 6·1·4 高清的四个参数 /138
- 6·1·5 摄影菜单三个基本参数 /138
- 6·1·6 定焦镜头的物理和表现 /140

### 6·2 适合拍摄微电影的摄影机 /143

### 6·3 摄影基础 /145

- 6·3·1 控制曝光 /145
- 6·3·2 自动曝光的问题 /145
- 6·3·3 曝光指数 ISO/146
- 6·3·4 数字影像的动态范围 /147
- 6·3·5 反差范围 /148
- 6·3·6 曝光监视 /148



## 第七章 微电影的物理基础之二 (录音知识) /152

### 7·1 电影录音机原理 /153

7·1·1 音量表 (volume unit meter) /153

7·1·2 音量调整器 /154

### 7·2 提升音质 /154

7·2·1 人耳听感和机器听感 /154

7·2·2 录音动态范围 /155

7·2·3 声音周波 /156

7·2·4 声音的三属性 /156

### 7·3 现场音 /157

7·3·1 话筒指向性 /158

7·3·2 现场收音的“响”与“轻” /158

7·3·3 不同话筒现场音的录制实验 /159

7·3·4 话筒的性格印象分布 /160

### 7·4 微电影现场录音的一般方法 /160

7·4·1 话筒的位置与角度 /163

7·4·2 声音的监视和监听 /163

7·4·3 声音的连续性 /164

7·4·4 歌舞片的录音技巧 /165

## 第八章 微电影照明技巧 /168

### 8·1 微电影布光三种表现 /169

8·1·1 自然光原理, 强调生活质感 /169

8·1·2 造型光原理, 美化外观, 塑造立体感 /169

8·1·3 光影搭配原理, 影响观众的心理 /169

### 8·2 照明原理 /169

8·2·1 灯光分类 /169

8·2·2 有关“三点布光” /172

8·2·3 电影“三点布光”量化 /173

8·2·4 有关“硬光”和“柔光” /174

### 8·3 微电影的色彩 /176

8·3·1 有关色温 /176

8·3·2 有关“正常颜色” /178

### 8·4 轻便照明器材 /178

### 8·5 室内、室外场景布光要领 /180

8·5·1 内景布光 /180

8·5·2 外景布光 /181

### 8·6 《琴的故事》布光设计 /184

## 第九章 微电影剪辑方法 /188

### 9·1 剪接流程 /188

9·1·1 剪接软件设定 /191

9·1·2 素材整理 /191

9·1·3 粗剪 /192

9·1·4 精剪 /192

9·1·5 处理声音 /193

### 9·2 剪辑的目的 /194

9·2·1 影像的多样性 /194

9·2·2 蒙太奇 /196



### 9·3 剪辑的任务 /196

9·3·1 应该学会识别镜头功能 /197

### 9·4 剪辑工艺 /200

9·4·1 素材选择和镜头用途分类（整理）/200

9·4·2 剪辑方案 /201

9·4·3 镜头梳理 /202

9·4·4 视觉效果 /203

9·4·5 三维剪辑 /203

### 9·5 镜头组件法则 /204

9·5·1 剪辑中的连续和不连续 /204

9·5·2 人物和位置的连续 /204

9·5·3 动作连续 /204

9·5·4 时间连接 /205

9·5·5 视线连接 /205

9·5·6 颜色连接 /205

### 9·6 经验法则 /205

9·6·1 轴线法则（180°法则）/205

9·6·2 镜头松紧法则（20%法则）/206

9·6·3 画面角度法则（30°法则）/207

### 9·7 台词剪辑 /208

9·7·1 台词同步和非同步组合 /209

9·7·2 声音的“先行”和“后续” /209

9·7·3 声音元素的重要性 /211

### 10·2 声音的编辑 /216

10·2·1 台词初步加工 /217

10·2·2 台词处理要领 /219

10·2·3 精致调配声音 /224

10·2·4 音响素材收集 /225

### 10·3 声音表现力 /226

10·3·1 环境声分类 /227

10·3·2 距离和临场感 /227

### 10·4 音效设计实例 /228

## 第十一章 一个微电影的诞生 /232

### 11·1 制作变形记 /233

### 11·2 再谈导演导戏 /252

### 11·3 制作总结报告 /252

### 11·4 有关微电影的旁白 /255

### 11·5 尾声 /258

## 后记

## 第十章 微电影的声音加工 /214

### 10·1 声音加工基本概念 /214

10·1·1 现场音的质量统一 /215

10·1·2 理解波形 /216



上海戏剧学院 继续教育学院  
SHANGHAI THEATRE ACADEMY 规划建设教材



电影公开课

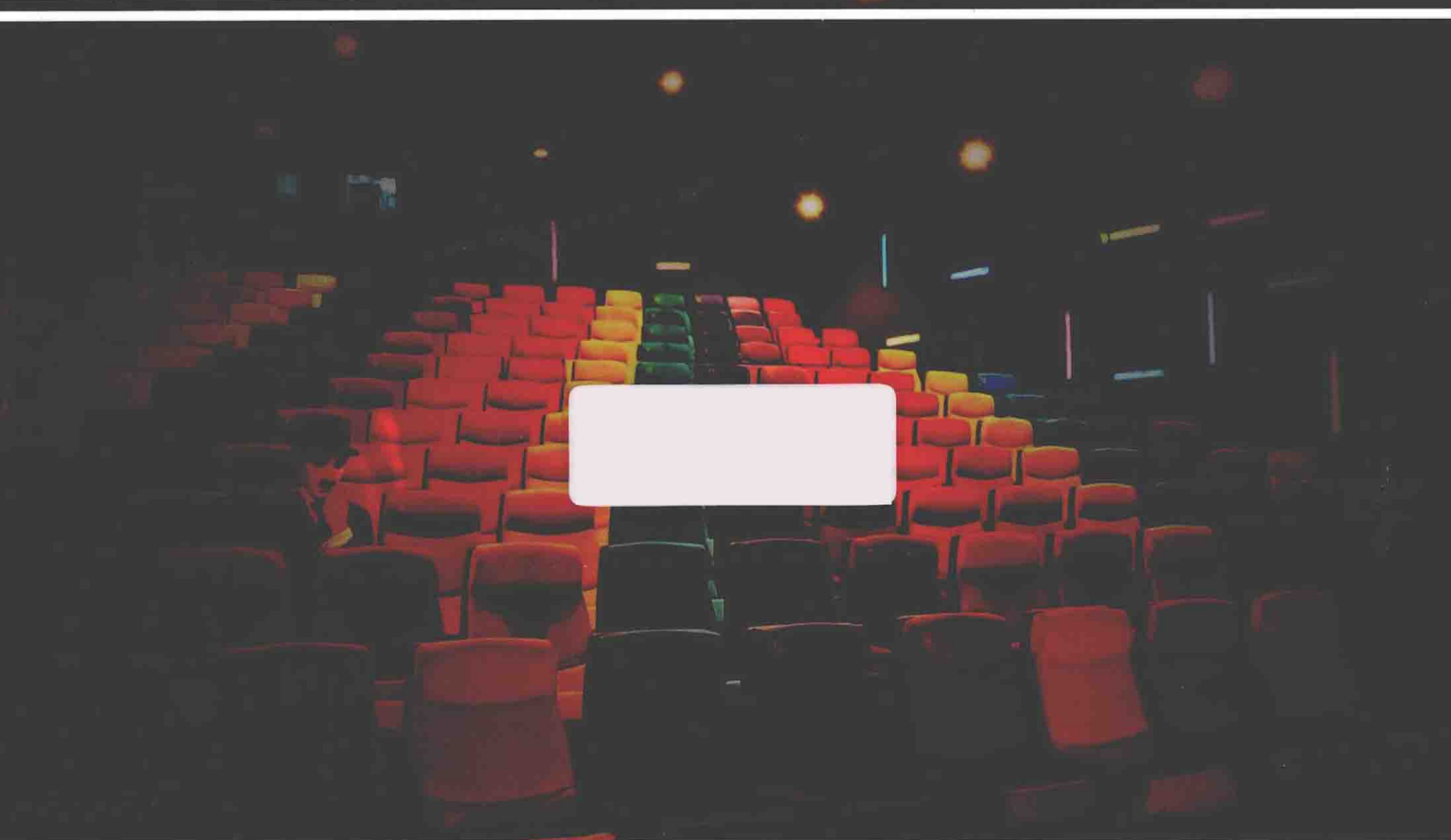
# Birth Of A Micro Film

微 电 影 制 作 规 范 教 程

# 一个微电影的诞生

下牧建春【日】著

上海人民美术出版社



一个完整的微电影制作案例  
从创意到成品，教你制作微电影

知行合一，既有水准，又很实用

(KSSF教学法)

试读结束，需要全本PDF请购买 [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



FOR  
MAHOKO AIKA HARUKI

## **概念应该包含操作，除此之外毫无意义**

引用美国物理学家布里奇曼《万事之道》1959年  
P. W. Bridgman. The Way Things Are.

## **技术越是进步，人们越是需要相互理解**

引用英国小说家福斯特《小说面面观》1927年  
Edward Morgan Forster. Aspects of the Novel.

# 序

---

微电影自 2009 年《一触即发》诞生以来，以迅猛发展的姿态大量涌现。各色微电影也琳琅满目。据称，微电影在不久几年内产值可达 100 亿人民币。它将成为中国文化产业的一个重要支柱。微电影的创作者大部分是青年人。他们在当今的图像时代中，用摄像机、照相机灵便地表现当代生活，表达自己对社会对人生的见解。微电影产生于网络时代，服务于新生代。电影大众化的岁月已经来临。

拍摄微电影不是一件难事。但是要拍出一部为人称道的微电影需要经过专门的培训。至少要熟悉微电影拍摄的科学规范和正确方法。微电影最重要的是创意。而优秀的创意需要匠心独运的拍摄技巧才能完美地体现。而目前能够满足广大微电影爱好者学习需求的专业书籍在市场上很难寻觅。

下牧建春撰写的这本《一个微电影的诞生》应运而生。作者用图文并茂的方式，通过一部微电影制作的案例，系统地讲述微电影摄制的流程与方法。他表述清晰，通俗易懂，方便实践。是一部“手册”式的教材，实用性强，能基本解决初学者拍摄时碰到的各种问题。就像我这样已经导演过一百多集电视剧的人，读了也获益不少。因为时代变了，我熟悉的东西已经过时，而网络时代的许多新技术恰恰是我需要重新学习的。因此，我为下牧建春的书出版而高兴。希望它能为微电影的发展起到应有的积极推动作用，为广大初学者所欢迎。

是为序。

张仲年

上海戏剧学院教授、博士生导师、国家级突出贡献专家、副院长

2013-12-10

# 前言

---

本书最初是为了上海戏剧学院电影摄影教学而编写的。30年来我作为职业电影摄影师活动在各国，也常去学校给学生们讲课——电影工程物理，但是对于微电影教学法我是外行。

2009年我受上海戏剧学校委托教授电影摄影技能，同时编写了一些“视觉训练”教材。所谓的“视觉训练”，侧重于“无台词讲故事”，规定片长为5分钟左右，相当于影视制作二年级学生的要求，重点训练两个方面：其一，如何去描写一个场景；其二，如何去描写一个生动的人物。这种方法好像绘画领域中的速写练习一样，不是去完成美术作品，而是为了提高素描能力，简单地说就是培养学生的造型的能力。

本书本来是为上海戏剧学院电影摄影教学而编写的。当今时代数字技术迅速普及，电影工具高度自动化，各个专业相互融合，技巧集成教学越来越重要。在担任学生毕业创作指导过程中，我觉得急需一本实用的制作技法通用教科书，通过梳理和扩充几经修改起名《一个微电影的诞生》。

本书采用通俗写法，使用了大量图片说明，对喜欢电影制作的人来说，即使没有受过专门学科方面知识，阅读起来也非常方便。对于从事电影创作，包括动漫和广告电影制作的人员，以及影视艺术教育家来说，我确信你们可以有效地利用本书。因为这本书是我在职业电影制作和教学过程中的积累，是用心研究的结果，奉献给你们，作为参考书，你可以少走弯路，节省宝贵的时间。

本书附有一个精心制作的微电影《琴的故事》，片长9分钟，该作品作为脉络贯穿于本书。你可以通过观影体验，加深对本书所涉及到的理论和技法的理解。另外，对微电影剧作生疏的同学，本书附加



了九个参考小品，你可以把这些小品作为“种子”，直接拿来播种或加工，也就说按照你的知识结构和你所习惯方式练习拍摄。总之，本书编写所考虑的是知行合一，学以致用，希望你们能通过实际操作提高制作水准。

翻阅此书你可以知道许多运用于电影广告，以及音乐电影制作的技巧。这些技巧 100 年之前人类对它完全不知，是由许许多多的电影工作者经过长期摸索，一点一滴积累下来的，对于学习微电影制作的学生来说是宝贵的财富，对那些对大电影制作抱有兴趣的人来说也是大有帮助。

最后要说明，本书毕竟是微电影制作的参考书，电影工业上昂贵的设备，复杂精密的控制，产业的运作等知识不是本书的任务，让给其他教授编写。