



国家计算机技能型紧缺人才培养培训系列教材

# Premiere Pro

## 视频编辑实训教程



本书编委会

杨旭明 主编





中国美术学院美术考级教材

# Premiere Pro

## 视频编辑实训教程

中国美术学院美术考级教材  
中国美术学院美术考级教材



中国美术学院美术考级教材



国家计算机技能型紧缺人才培养培训系列教材

# Premiere Pro 视频编辑实训教程

本书编委会 编著

上海科学普及出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

Premiere Pro 视频编辑实训教程 / 《Premiere Pro 视频编辑实训教程》本书编委会编. 上海: 上海科学普及出版社, 2004. 11

ISBN 7-5427-3024-X

I. P... II. P... III. 图形软件, Premiere Pro—教材  
IV. TP391.41

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 096584 号

**责任编辑: 徐丽萍**

---

### Premiere Pro 视频编辑实训教程

本书编委会 编

出版发行: 上海科学普及出版社 (上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 成都嘉华印业有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 17.25

字 数: 472 千字

版 次: 2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

书 号: ISBN 7-5427-3024-X / TP · 594

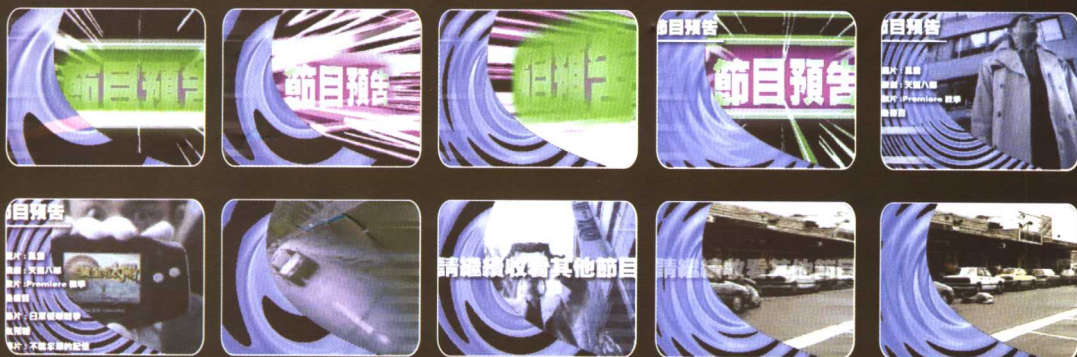
---

# CATALOGUE

都市生活 (参见第3章)



节目预告 (参见第4章)

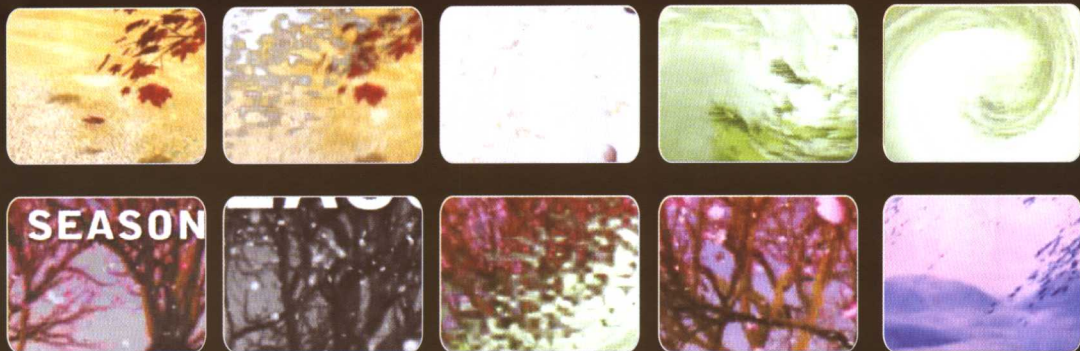


制作大师 (参见第5章)

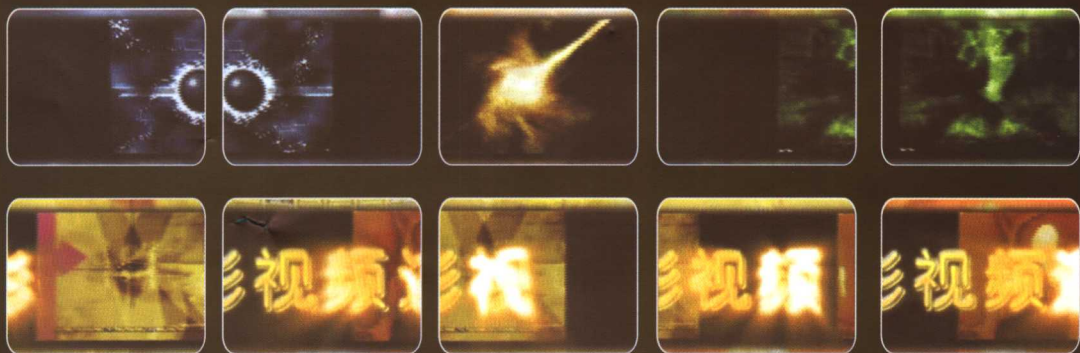


# CATALOGUE

四季风云 (参见第10章)



综合实例1 (参见第11章)



综合实例2 (参见第12章)





科技时代 (参见第6章)



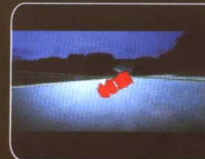
这里风景独好 (参见第7章)



清平世界 (参见第8章)

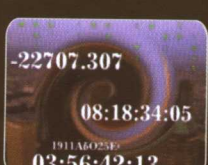
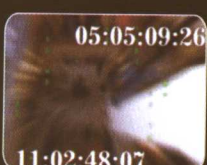


生死时速 (参见第9章)

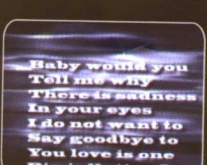
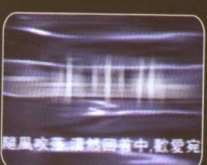




欣赏与练习



欣赏与练习



欣赏与练习





## 内 容 提 要

Premiere 是 Adobe 公司出品的一款非常优秀的视频编辑软件，它使用户能够使用多轨视频与音频的合成编辑来制作多种格式的视频文件，满足专业级数字视频编辑的要求。

全书的内容结构，包括以下三个主体部分：第 1 章～第 3 章为新手入门集中训练。这部分内容针对 Premiere Pro 的基础知识讲解，内容包括 Premiere Pro 的新功能介绍、安装与启动以及最基本的视频编辑操作讲解。第 4 章～第 10 章为软件技能强化训练。这部分内容为精心选取的实例，与 Premiere Pro 的功能紧密结合，逐步深入地分析 Premiere Pro 在视频编辑中的各种功能。第 11 章～第 12 章为设计应用实战演练。这部分内容着重于视频编辑的实际应用，结合设计原则和创作思路，将 Premiere Pro 的特效编辑应用与频道、栏目包装设计紧密结合起来。

本教程可供相关领域的培训班用作教材，又可供职业院校相关专业选用，同时也是广大计算机初中级用户的实用自学指导书。

# 序

当今的世界，人类正经历着有史以来最为迅速、最为广泛、最为深刻的，以信息技术为代表的科技革命。计算机技术是信息技术最重要的支柱之一，且正向着多媒体、智能化方向发展，由于多媒体技术在 PC 机中得到广泛的应用，使电脑更加人性化和拟人化。

以国内业界巨擎联想、方正为首掀起的“全民学电脑”风暴正如火如荼，千万莘莘学子期盼着能买到一台廉价而性能优异的电脑，一本权威而实用的电脑学习教材。值此，由著名的电脑教育机构——前程文化公司精心策划，适时地推出了“国家计算机技能型紧缺人才培养培训教材”系列。

本系列教材，首期推出《计算机基础操作实训教程》、《五笔字型与电脑操作实训教程》、《Photoshop CS 平面设计实训教程》、《3ds max 6 室内效果图制作实训教程》、《CorelDRAW 12 平面制作实训教程》、《Flash MX 2004 动画制作实训教程》、《AutoCAD 2005 室内设计实训教程》、《Autoware 7 多媒体制作实训教程》、《Premiere Pro 视频编辑实训教程》9 种，这些教程主要内容为计算机基础操作、平面设计、多媒体制作（含动画制作）和视频编辑，这是当今电脑应用的一个极为重要的领域。

该系列教材是针对我国计算机技能型人才严重短缺，积极贯彻和落实国家教育部、信息产业部颁发的《国家计算机技能型紧缺人才培养培训工程指导方案》的精神出版的。

通观该系列教材，笔者和业界专家认为具有新、快、易三大特点。新：即所选软件版本最新；快：全书贯穿技能强化训练与应用实践，充分利用设计师们的原创性成果，使读者快速地掌握软件的基本操作技能以及图形图像的各种表现方法和技巧，充分地激发起读者的学习热情，快速地强化记忆；易：全书的内容取自于一线教师先进的教学模式和设计师们的实际工作经验积累，书中删除了繁、难的软件原理性描述，直接精选专业设计师们的经典案例，注重“技能”与“实践”的统一，在掌握必要的软件知识的基础上，拿来就用，达到事半功倍的学习效果。

该系列教材正如各自的书名一样，紧扣“实训”，让读者在寓学于用中去描绘大千世界。笔者认为，像这样把“电脑技能培训”放在首位，在我国电脑基础教育中尚属首创，该系列教材的出版，将有力地促进计算机技能型紧缺人才培养工作的开展。

笔者祝贺该系列教材的出版，并诚挚地向广大读者推荐。

杨旭明

2004 年金秋于电子科技大学

（杨旭明：著名计算机教育专家、电子科技大学教授、中国计算机用户协会常务理事、四川省计算机用户协会常务副理事长兼秘书长、成都市软件行业协会副理事长）

# 前 言

在推进国民经济信息化进程中,全国计算机应用专业人才的需求每年将增加百万人左右,我国还存在计算机技能人才短缺现象,一大部分人对计算机知识掌握不多。为了抓住机遇、迎接挑战,从2003年初开始,教育部紧密联系有关部门和行业组织,认真组织有关行业部门、企业和职业院校的专家,对我国制造业和现代服务业发展对技术、技能型人才的实际需要进行了专题调研,并会同有关部委或行业组合印发了相关专业领域技能型紧缺人才培养培训指导方案。

为了落实教育部和信息产业部《全国技能型紧缺人才培养指导方案》精神,让读者在较短时间内快速掌握最新、最流行的计算机操作技能,提高自身的竞争能力,创造新的就业机会,我们组织编写了这套标准的职业培训教材。

## 一、本系列教材的编写特点

### 1、强调“技能”与“实践”的统一

注重软件操作技能与软件实际应用的培训,将教学的重点放到“技能”与“实践”的统一上,拿来就用,重视实际动手能力的培养。

### 2、来自一线的先进教学模式与教学资料

教程综合了一线教师的先进教学模式和设计师的实际工作经验,授人以渔,所精选的案例,均出自专业设计师之手,理论与实践有机地结合,达到事半功倍的学习效果。

### 3、“新手入门”+“强化训练”+“应用实战”

教程以新手入门、软件技能强化训练、应用实战为主线,让新手快速地掌握软件基本操作技能,并通过实例操作,熟练掌握创作的各种表现技法,最后通过来自一线的设计原创作品,让我们真实体验作品的创作过程。

### 4、定位准、服务全

本系列教材是面向社会培训、职业院校量身打造的电脑技能培训丛书。为了给读者提供更多的增值服务,我们开通专业网站 [www.21pcedu.com](http://www.21pcedu.com),为读者免费提供源文件与素材下载服务,以及提供技术支持。

## 二、本书的具体内容

Premiere 是 Adobe 公司出品的一款非常优秀的视频编辑软件,它使用户能够使用多轨视频与音频的合成编辑来制作多种格式的视频文件,满足专业级数字视频编辑的要求。2003

年7月，Premiere 的最新版本-Premiere Pro 问世，也可以称为7.0版。相比于以前的版本，Premiere Pro 增加了包括编辑实时预览、界面高度集成和输入输出系统的优化等在内的多种新功能，为视频编辑提供了最佳的解决方案。

全书的内容结构，包括以下三个主体部分：

第1章~第3章为新手入门集中训练。这部分内容针对Premiere Pro 的基础知识讲解，内容包括Premiere Pro 的新功能介绍、安装与启动以及最基本的视频编辑操作讲解。通过该部分的学习，使读者对Premiere Pro 有一个全方位的认识和了解，完成视频特效编辑操作的快速入门。

第4章~第10章为软件技能强化训练。这部分内容为精心选取的实例，与Premiere Pro 的功能紧密结合，逐步深入地分析Premiere Pro 在视频编辑中的各种功能。通过精彩的实例练习，使读者能够熟练掌握素材剪辑、Motion 设置、透明叠加设置、转场特效和视频特效以及蒙版视频效果的制作等操作，在实例的制作中，达到一种自然的融会贯通，并且对各种视频效果的创作表现技法更加得心应手。

第11章~第12章为设计应用实战演练。这部分内容着重于视频编辑的实际应用，结合设计原则和创作思路，通过两个具体的综合实例的制作，将Premiere Pro 的特效编辑应用与频道、栏目包装设计紧密结合起来，使读者在了解相关设计理念的同时，充分地把握如何运用Premiere Pro 的强大视频编辑功能，制作出令人惊奇的视频效果。

### 三、读者对象

本教程可供室内效果图培训班用作教材，又可供职业院校相关专业选用，同时也是效果图设计爱好者的实用自学指导书。

衷心希望本系列丛书能为我国技能型紧缺人才的培养与培训，计算机应用技能的推广与普及贡献一份力量！感谢读者朋友的支持，我们将以更强烈的热情投入到图书编辑的工作中，为您奉献更优秀的计算机图书！

**本书编委会**

# 目 录

<b>第 1 章 Premiere Pro 快速入门</b> .....	<b>1</b>
1.1 Premiere Pro 的新增功能 .....	2
1.1.1 实时控制与预览 .....	3
1.1.2 操作界面优化集成 .....	8
1.1.3 输入输出系统的改进 .....	10
1.2 安装与启动 .....	13
1.2.1 Premiere Pro 的运行环境 .....	13
1.2.2 Premiere Pro 的安装 .....	14
1.2.3 安装辅助程序 .....	15
1.2.4 启动 Premiere Pro .....	18
1.3 Premiere Pro 的操作界面 .....	20
1.3.1 菜单栏 .....	20
1.3.2 Project 窗口 .....	22
1.3.3 Timeline 窗口 .....	27
1.3.4 Monitor 窗口 .....	30
1.3.5 Title Designer .....	33
1.3.6 功能面板 .....	35
<b>第 2 章 Premiere Pro 的基本操作</b> .....	<b>37</b>
2.1 数字影音的编辑合成 .....	38
2.2 素材的导入 .....	39
2.2.1 素材的类型 .....	39
2.2.2 导入素材 .....	39
2.2.3 图像素材的时间长度设置 .....	41
2.2.4 查看素材信息 .....	42
2.2.5 素材的归类管理 .....	42
2.3 编辑素材 .....	43
2.3.1 移动时间线 .....	43
2.3.2 插入素材 .....	44
2.3.3 轨道的加锁与解锁 .....	45
2.3.4 In 点与 Out 点 .....	45

2.3.5	关于标记	47
2.3.6	修改素材播放速率	48
2.3.7	修改素材帧率	48
2.3.8	交错视频的处理	49
2.3.9	中间素材的编辑	49
2.4	音频的编辑	51
2.4.1	音频参数设置	51
2.4.2	音频的增益设置	52
2.4.3	播放速度与持续时间	53
2.4.4	声音的摇摆	54
2.4.5	使用 Audio Mixer	54
2.5	视频特效的添加	55
2.5.1	转场效果的添加	55
2.5.2	视频滤镜的使用	56
2.5.3	叠加与键控效果	58
2.6	编辑字幕	60
2.6.1	字幕类型选择	60
2.6.2	字幕文件的打开与保存	61
2.6.3	显示字幕背景	62
2.6.4	安全区	62
2.6.5	字幕模板窗口	62
2.6.6	对象样式	64
2.7	编辑项目的输出	65
2.7.1	视频文件的输出	65
2.7.2	静态图片的输出	67
2.7.3	音频文件的输出	69
2.7.4	输出项目到录像带	70

### 第3章 都市生活片段 ..... 71

3.1	编辑素材以及简单的 Motion 设置	73
3.2	简单特效的应用	81
3.3	添加音频素材	84
3.4	导出编辑片段	86

### 第4章 节目预告 ..... 89

4.1	制作蒙版文件	90
4.2	字幕的制作	97



<b>第5章 制作大师 .....</b>	<b>107</b>
5.1 蒙版图片的制作 .....	108
5.2 画面合成制作 .....	111
5.3 Motion 以及特效滤镜的使用 .....	125
<b>第6章 科技时代 .....</b>	<b>133</b>
6.1 排列素材图片 .....	134
6.2 添加转场效果 .....	137
6.3 添加字幕和音乐 .....	144
<b>第7章 这里风景独好 .....</b>	<b>151</b>
7.1 添加素材 .....	152
7.2 透明叠加的设置 .....	155
7.3 静态图片的运动设置 .....	162
7.4 添加字幕和音效 .....	169
<b>第8章 清平世界 .....</b>	<b>171</b>
8.1 制作蒙版图片 .....	172
8.2 制作视频蒙版效果 .....	175
8.3 合成编辑 .....	180
<b>第9章 生死时速 .....</b>	<b>193</b>
9.1 制作片头字幕 .....	194
9.2 添加视频特效 .....	209
<b>第10章 四季风云 .....</b>	<b>211</b>
10.1 添加视频素材 .....	212
10.2 添加视频特效 .....	218
10.3 添加字幕及音频 .....	228



<b>第 11 章 综合实例（一）</b> .....	233
11.1 制作蒙版图片 .....	234
11.2 图片纵向滚动效果 .....	236
11.3 图片横向滚动效果 .....	241
11.4 合成最终效果 .....	243
<b>第 12 章 综合实例（二）</b> .....	251
12.1 使用蒙版图片制作蒙版视频效果 .....	252
12.2 视频素材的 Motion 设置 .....	255
12.3 字幕与视频素材的合成编辑 .....	259



# 第7章

## Premiere Pro 快速入门

此章节为 Adobe Premiere Pro 的基础入门篇，通过一定的篇幅，介绍了软件使用的基础知识，包括在旧版基础上所增加的功能，认识操作界面以及各窗口、面板的具体用途和使用方法等。

### Chapter 1

#### 本章要点

- 软件的新增功能
- 软件的安装与启动
- 认识操作界面、窗口、面板以及工具