


手机视频拍摄与制作

我的视频 我做主

My video
make decision

陈学章 著

 浙江摄影出版社



手机视频拍摄与制作

我的视频 我做主

My video
I make decision

陈学章 著



浙江摄影出版社

责任编辑 程 禾
文字编辑 谢晓天
装帧设计 毛德宝
责任校对 高余朵
责任印制 朱圣学

图书在版编目 (CIP) 数据

我的视频我做主:手机视频拍摄与制作 / 陈学章著

— 杭州:浙江摄影出版社, 2018.8

ISBN 978-7-5514-2220-8

I. ①我… II. ①陈… III. ①移动电话机—视频编辑
软件 IV. ①TN929.53②TN94

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第133890号

WO DE SHIPIN WO ZUOZHU
SHOUJI SHIPIN PAISHE YU ZHIZUO

我的视频我做主 手机视频拍摄与制作

陈学章 著

全国百佳图书出版单位
浙江摄影出版社出版发行

地址:杭州市体育场路347号

邮编:310006

电话:0571-85142991

网址:www.photo.zjcb.com

制版:杭州龙象广告有限公司
印刷:浙江海虹彩色印务有限公司
开本:889 mm×1194 mm 1/32
印张:7

2018年8月第1版 2018年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5514-2220-8

定价:58.00元

序言

我们正处于这样的时代——只要有一部智能手机和一个接入互联网的端口，任何人都可以利用自媒体或公众传播媒介将自己曝光于整个世界的面前，并以此获得前所未有的影响力；反之，来自互联网的信息与文化也得以顺畅地到达每个用户的终端，影响着人们的感知、交流与日常生活的各个方面，直至影响人们的意识形态与价值观。继图像之后，互联网平台的动态影像尤其是短视频已经成为点击阅读量极大的新主流媒介。相对于静态图像而言，视频的可塑性更强，也更开放和更富魅力。视频应用的拓展已经由被动接受、直接互动进化到能够承载更多信息和内容的更高级阶段，自媒体时代已是当下的现实。

至此，自主制作的原生态视频已经成为人们社交互动中新的方式、新的时尚，相信也将在不久后成为人们日常语境中的基本社交语言。仅仅依靠手机，一个人的视频叙事甚至一个人的电影都成为可能，而关于移动设备上视频的知识与技巧也就成为迈入这个领域的小而关键的门槛。在这样的时代，《我的视频我做主》手机视频拍摄与剪辑教程的应运而生，对于助推移动设备的视频应用大势，无疑是很好的事情。

本书作者陈学章先生是专业摄影领域最早、最权威的高手之一，也是一个谦和大度、交游甚广的人，我们的交情已经有三十年了。他在任西泠印社出版社编辑的几十年里，拍摄了不计其数的挂历以及发行量

巨大的摄影画册，他拍过许多明星，还做过盛大的艺术个展。之后他转型开始视频作品的创作，同样得到广泛的认可，也积累了大量的经验。他技艺精湛，其视频作品较之以前的摄影作品同样出色，同样有着广泛的影响力。近些年，陈学章先生全心投入手机等移动设备视频摄制与剪辑领域的研究与实践。在本书将要面世之际，我由衷地为陈学章先生鼓掌：年登花甲，仍保持旺盛的精力，具有直面与学习新知识的勇气，更能独辟蹊径涉足全新领域，并将个人研究与实践无私地传授给大家，这是难能可贵的。在我看来，陈学章先生丰富的实践经验与他的专业知识背景，能够很好地支持他在这个独特的视频技术应用领域的

研究。本书注重从实践者的角度出发开展教学和指导，这种方式也使得这部教材目的明确，并更有血肉，确保具有实用价值。因此，不仅本人愿意认真研读本书，也会将它推荐给我的学生们作为相关领域学习的重要教材。希望有更多的人从本书中受益。

矫健

中国美术学院影视动画学院
摄影系主任

2018年4月22日

中国十九大领域精英联袂推荐《我的视频我做主》

按姓氏笔画排序

记录生活点滴的美好！



丁当 著名女歌手

追风赶月莫停留，平芜尽处是春山。



大冰 著名畅销书作家

从黑白摄影、彩色摄影、数码摄影，到现在的手
机视频摄影，学章老师一直探索着与时俱进！

秘籍在手，神机妙用！
贺学章兄大作付梓。



王梓夫 作家、编剧、北京人艺创作室主任



王刚 《非诚勿扰》《最强
大脑》节目总制片人

《我的视频我做主》记录生活、记述精彩
将手机变神器，分享缤纷视界。



长啸 央视新闻主播

手机视频在医疗领域的远程探视、医护、会
诊、教学等方面，具有巨大的发展空间！



王伟林 浙江省特级专家、浙一医院院长

“秘籍在手神机妙用，五洲踏遍任我做主”，贺学章兄大作出版！



王敬之 行走在中国玉器文化里的学者，中国文化部艺术品
评估委员会委员、玉器珠宝工作委员会主任，中央电视台《艺
术品投资》《寻宝》栏目专家，《一槌定音》鉴宝专家

小手机大世界，分享你、我、他！



白红标 影视演员

业精于勤——为老邻居陈学章先生之
新书《我的视频我做主》付梓点赞！

孙永

孙永 浙江画院院长、著名山水画家

天地光影，如梦如幻！

杨凡

杨凡 香港著名编剧、导演

用手机视频记录当下的人生百态，
为历史刻下真实的痕迹和证据。

李杨

李杨 著名电影导演，曾执导《盲井》《盲山》《盲·道》

美丽视频，可以感动世界！

陈懿玲

陈懿玲 2016年亚洲小姐

进入手机时代，手机视频便成为人们看世界的一双眼睛。
一本《我的视频我做主》应运而生，无疑会受到大众的
欢迎，为此我深感欣慰。

张绍林

张绍林 98版《水浒传》电视剧总导演、总摄像师

用手机视频去捕捉人生旅途中的不经意。

沈国永

沈国永 外交部原发言人

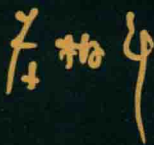
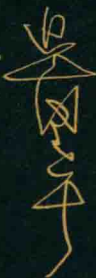
手机视频摄影是数字革命创新的发展，
使人人都是摄影师成为现实！

严建华

严建华 浙江大学副校长、著名学者

我的视频我做主，
你别走！

吴国平 外婆家掌门人



美在人心。

寿柏年 绿城原副董事长、大
内总管、现任绿城教育掌门人

玩是未来最大的刚需，手摄
分享你、我、他！



迎枫 中国慢生活方式的倡导人、蜗
龟猫慢生活品牌创始人



记录生活，展示美好！

杨丽萍 著名舞蹈家



手机在握，纵览天下！
记录改革开放好时光。

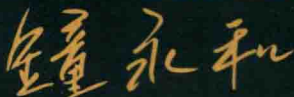
宗庆后 著名企业家、娃哈哈集团公司董事长

手机也能拍电影！请看
陈学章老师的书《我的
视频我做主》。

孟非 《非诚勿扰》节目主持人



分享是灵魂出窍的约会，感受是心灵触角的际会，
摄影是生活中的体会。



钟永和 台湾中华摄影艺术交流学会名誉
理事长、曾任马英九先生的人文摄影师

掌上乾坤，心中的故事。
贺学章兄新书问世。



翁持更 著名作曲家、浙江省音乐家协会主席

学章兄之手机视频艺术摄影，久已享誉圈内圈外，他独特的视角、奇妙结构和诗意的画面，无不匠心独具。



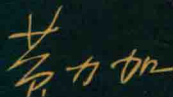
野夫 独立作家、诗人

手机也能拍电影，你能我也能！



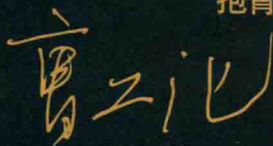
曹卫宇 著名影视演员

看《我的视频我做主》，
能让你更艺术地展示生活中的美好！



黄力加 著名导演，曾执导《家宴》《神医喜来乐》

抱青风雅夜，我的视频我做主。



曹工化 文艺评论家、中国美术学院
客座教授、浙江省文化厅民族民间文化
保护工程专家委员会委员

它为您导航，用手机拍摄，记录历史、记录生活、记录您所发现的一切，让自己成为一名专业的手机摄影师。



藏金生 北影演员剧团团长、著名演员



目 录

CONTENT

第一篇 认识电影	001
1. 认识电影	002
2. 电影拍摄中的推、拉、摇、移、跟及升降	005
3. 电影与视频的区别	006
第二篇 手机视频的拍摄辅助设备	008
1. 手机稳定器的使用及功能	009
2. 手机兔笼的使用方法	013
3. 手机外接镜头的运用	015
4. 外接录音设备及补光灯	017
5. 三脚架与移动轨道的使用	020

第三篇 运用APP拍摄与剪辑影片	023
1. 抖音的认识与运用	024
2. VUE的认识与运用	036
3. iMovie的认识与运用	057
4. Quik的认识与运用	084
5. 延时摄影APP的认识与运用	105
6. Splice剪辑软件的认识与运用	115
第四篇 专业的视频拍摄与剪辑APP	142
1. ProMovie的认识与运用	142
2. FiLMiC proV6的认识与运用	158
3. Perfect Video的认识与运用	176
附录	204

【第一篇】

认识电影

1. 认识电影
2. 电影拍摄中的推、拉、摇、移、跟及升降
3. 电影与视频的区别

1. 认识电影

1905年，中国第一部电影《定军山》在北京丰泰照相馆诞生，著名京剧老生谭鑫培在镜头前表演了自己最拿手的几个片段。片子随后被拿到前门大观楼放映，万人空巷，就此宣告中国电影的诞生。

中国电影从无声到有声，从黑白到彩色，再到高科技多声道、环绕立体声巨幕电影，走过了百年历史。

数百年来，影像的世界一直以胶片作为时间轴，胶片也见证了电影的发展史。从黑白到彩色，从8毫米、16毫米，到标准的35毫米，再到70毫米，通过一卷卷胶片，人们对世界的认知有了深刻的变化。



胶片也没有辜负人们的期望，通过不断的技术改良和工业沉淀，以其优秀的感光度和迷人的画质，促进着影像的美学和表达能力不断发展。但近年来，使用胶片拍摄的电影已经越来越少。数字摄影最大的优势在于其迅捷、轻便和廉价，这也是胶片的劣势。以前拍摄一部电影，消耗的胶片是一笔很大的费用，剧组一般承受不起太多的拍摄条数。

1999年，《星球大战前传：幽灵的威胁》在美国首次进行数字商业放映时，采用了基于德州仪器公司数字光学处理芯片技术的放映机。从此，电影的信号就具备了直接进行数字传送和放映的可能。这也意味着，电影发行中的拷贝、储存、回收等耗费的巨大发行费用，能减少90%。

在胶片时代，一部90分钟的电影制作成胶片拷贝，胶片长度近3000米，一部电影需拷贝成5—6份，每份拷贝的重量可达25千克，价值近万元。若有紧急放映任务，甚至要连夜用飞机送拷贝。

IMAX胶片放映系统诞生后，程序复杂。放映《阿凡达》《变形金刚》等商业大片时，其片盘直径近1.8米，加上胶片重量，将近400千克。放映时，需4个片盘同时运作。普通放映员要上岗，需提前学习一个月，经过无数次实践后，才能保证每次放映成功。

而伴随着数字时代的来临，如今的数字拷贝，只需一个小小的U盘，即可送至各大影院，甚至可以上传至百度网盘下载，方便快捷。无论发行人员还是电影放映人员，再也无须担心胶片丢失、放映卡顿或出现损坏等问题了。



2. 电影拍摄中的推、拉、摇、移、跟及升降

推，是指观众的视线逐渐接近被摄对象，逐渐把观众的视角由整体引向局部。拉，正好与推相反，是把观众的注意力由局部引向整体，使人获得一个较为全面的印象。推、拉镜头，实际上是一种逐渐改变视距的方法，一般是将摄影机放在移动车上拍摄成的。用变焦镜头拍摄也可以获得推拉效果。

摇，是指摄影机位置不动，只是镜头变动拍摄方向。摇，可以左右摇、上下摇，也可以斜摇、转圈摇。摇镜头的作用是更好地表现空间，表现人和物在空间中的关系，可以把许多事物连起来表现。摇镜头有时也有突出主题的作用。横移镜头，是把摄影机放在移动车上，向一侧移动拍摄的镜头。横移的作用也是表现空间，能把一些事物连起来表现。横移镜头与摇镜头不同的是：摇镜头是摄影机位置不动，只改变拍摄方向；横移镜头是方向不变，只移动摄影机。

跟，是指摄影机跟随运动中的物体拍摄。有摇跟和移跟，也可以连摇带移地跟，作用是更好地表现运动的事物。

升降，是把摄影机摆在升降机械上拍摄。在拍摄过程中，由于摄影机的升降而不断改变视点的高度，以改变画面的空间。

