

Premiere Pro CC

视频编辑

主编 ©李亚男 张新维



 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

Premiere Pro CC 视频编辑

主 编 李亚男 张新维



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

Premiere Pro CC 视频编辑 / 李亚男, 张新维主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2018.9

ISBN 978 - 7 - 5682 - 5517 - 2

I.①P… II.①李… ②张… III.①视频编辑软件 IV.①TN94

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 079143 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室)

(010)82562903(教材售后服务热线)

(010)68948351(其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市铭泰达印刷有限公司

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 / 12.5

字 数 / 293 千字

版 次 / 2018 年 9 月第 1 版 2018 年 9 月第 1 次印刷

定 价 / 60.00 元

责任编辑 / 张荣君

文案编辑 / 张荣君

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

前言

PREFACE

Premiere Pro CC 是由 Adobe 公司开发的非线性视频编辑软件，其功能强大、易学易用，是一个为视频编辑爱好者和专业人士准备的必不可少的编辑工具，也是最具扩展性、最高效和最精确的视频编辑软件之一。它支持广泛的视频格式，能够使工作更快速、更有创造力，而且无须转换媒体格式。

目前，我国很多职业学校的数字艺术类专业都将 Premiere 作为一门重要的专业课程。为了帮助职业学校的教师全面、系统地讲授这门课程，使学生能够熟练地使用 Premiere 来进行影视编辑，我们与几位长期在职业院校从事一线教学的教师和具有专业影视制作丰富经验的设计师团队合作，共同编写了本书。

我们对本书的编写体系做了精心的设计，每章按照“课堂实训案例—软件相关功能—课后拓展训练”思路进行编排。力求通过课堂实训案例演练，帮助学生快速熟悉设计制作思路和软件功能；通过软件相关功能解析，帮助学生深入学习软件功能和制作特色；通过课后拓展训练，帮助学生强化拓展实际应用能力。在内容编写方面，力求细致全面、重点突出，每个案例中都加入了知识拓展环节，为学习提点本案例中需要注意的各类事项与技巧；在文字叙述方面，力求言简意赅、通俗易懂；在案例选取方面，强调案例的针对性和实用性。

本书配套内容免费下载，全面满足教育者与学习者的使用要求。按照“十三五”规划的课程标准，制订详细的授课计划。本书共 12 章，总计 72 学时。针对分配的学时，制定合理的编写内容。本书共有 25 个完整实例，1 组大型实战演练实例，11 个强化拓展训练实例。案例素材超大容量约 10GB，视音频图片素材共约 500 组。我们力求通过近百个完整实例的学习，使学习者完成从新手到高手的转变，能够更加自信地步入社会，在电视台、广告公司、影视

公司、动漫公司等从事相关工作。

针对教师教学部分:《Premiere Pro CC 视频编辑》课程标准、教学工作手册、学期授课计划、教案、教学用 PPT 课件、案例视频与完整素材包等。

针对学习者部分:《Premiere Pro CC 视频编辑》案例讲解微课视频、实训指导书、完整的强化练习案例素材、免费软件下载等。

由于作者水平有限,书中难免有疏漏与不足之处,恳请读者批评指正。

编 者

CONTENTS

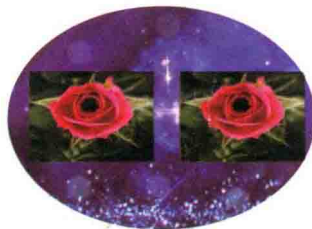
目录

第1章

影音编辑概述	1
1.1 数字视频的基础知识	2
1.1.1 帧和帧速率	2
1.1.2 分辨率	2
1.1.3 电视制式和扫描方式	2
1.1.4 线性编辑与非线性编辑	3
1.2 影音编辑常用的素材类型与格式	3
1.2.1 非线性编辑常用的素材类型	3
1.2.2 常用图像素材格式	3
1.2.3 常用音频素材格式	4
1.2.4 常用视频素材格式	5

第2章

初识 Premiere 视频编辑软件	6
2.1 Premiere 概述	7
2.1.1 界面	7
2.1.2 菜单	8
2.1.3 面板	8
2.2 Premiere Pro CC 的基本操作	9
2.2.1 项目文件操作	9
2.2.2 素材的采集与导入	11
2.2.3 保存与输出	12
2.3 简单画中画制作	13
2.3.1 实训案例——《信息时代》	13
2.3.2 项目管理的使用	15
2.3.3 分类素材箱	15
2.4 强化拓展训练——《玫瑰花开》	15



第3章

Premiere 快速入门 16

- 3.1 快速粗剪影片 17**
 - 3.1.1 实训案例——《海底世界》 17
 - 3.1.2 认识时间码 20
- 3.2 简单字幕制作 21**
 - 3.2.1 实训案例——《校园风光片头字幕》 21
 - 3.2.2 字幕样式快速选择 24
- 3.3 简单音频导入 25**
 - 3.3.1 实训案例——《变形金刚》 25
 - 3.3.2 快速缩短音频长度 27
- 3.4 强化拓展训练——《海边小姑娘》 28**

第4章

影视剪辑技术运用 29

- 4.1 精剪素材 30**
 - 4.1.1 实训案例——《时装秀》 30
 - 4.1.2 认识监视器面板 33
 - 4.1.3 三点编辑与四点编辑 36
- 4.2 精剪技巧 37**
 - 4.2.1 实训案例——《海边风光》 37
 - 4.2.2 设置标记 39
 - 4.2.3 快捷键剪辑技巧运用 42
- 4.3 工具面板的使用 42**
 - 4.3.1 工具面板简介 42
 - 4.3.2 向前 / 向后选择轨道工具 44
 - 4.3.3 波纹 / 滚动编辑工具 45
 - 4.3.4 内滑 / 外滑工具 46
 - 4.3.5 比率伸缩工具 48
- 4.4 影片自制元素添加 49**
 - 4.4.1 实训案例——《倒计时片头效果》 49
 - 4.4.2 创建黑场视频 50
 - 4.4.3 创建彩条视频 51
 - 4.4.4 创建颜色遮罩 51
- 4.5 强化拓展训练——《爱旅行》 52**



第5章

关键帧动画灵活运用 53

- 5.1 效果控件面板概述 54
- 5.2 添加运动效果 55
 - 5.2.1 实训案例——《美食诱惑》 55
 - 5.2.2 添加定位点动画 61
- 5.3 设置运动路径 61
 - 5.3.1 实训案例——《落叶纷飞》 61
 - 5.3.2 时间重映射运用 63
- 5.4 强化拓展训练——《文字运动》 63

第6章

视频过渡效果运用 65

- 6.1 添加视频过渡特效 66
 - 6.1.1 实训案例——《手工作品展》 66
 - 6.1.2 视频过渡特效面板 67
 - 6.1.3 清除过渡特效 68
 - 6.1.4 替换过渡特效 69
 - 6.1.5 过渡效果控制 69
- 6.2 视频过渡效果的应用 70
 - 6.2.1 实训案例——《我的厨艺》 70
 - 6.2.2 视频素材的过渡效果应用 72
 - 6.2.3 文字的过渡效果 73
- 6.3 过渡效果的特殊应用 74
 - 6.3.1 实训案例——《绽放的烟花》 74
 - 6.3.2 快速匹配过渡效果 76
- 6.4 强化拓展训练——《美丽雪乡》 78

第7章

视频特效运用 79

- 7.1 视频效果面板 80
 - 7.1.1 认识视频效果面板 80
 - 7.1.2 固定视频效果 81
 - 7.1.3 添加 / 删除视频效果 81





7.1.4 调整视频效果参数	82
7.2 视频效果的应用	83
7.2.1 实训案例——《立体相框》	83
7.2.2 实训案例——《更换壁画》	85
7.2.3 实训案例——《单孔望远镜效果》	87
7.2.4 实训案例——《立体旋转效果》	88
7.3 强化拓展训练——《茅荆坝风光》	91

第 8 章

字幕与字幕特效运用

 92

8.1 字幕编辑面板概述	93
8.1.1 字幕工作区	94
8.1.2 字幕工具栏	95
8.1.3 字幕动作栏	97
8.1.4 “字幕属性”面板	98
8.1.5 “字幕样式”面板	98
8.2 字幕编辑与制作	99
8.2.1 实训案例——《感恩的心》	99
8.2.2 创建路径文字	102
8.2.3 创建段落字幕文字	102
8.3 运动字幕制作	103
8.3.1 实训案例——《时尚家居》	103
8.3.2 制作辉光字幕	109
8.3.3 制作垂直滚动字幕	111
8.4 排列、对齐工具的灵活运用	112
8.4.1 实训案例——《萌萌猫》	112
8.4.2 绘图工具的灵活运用	118
8.5 强化拓展训练——MTV 制作	120

第 9 章

调色、抠像与叠加技术运用

 121

9.1 黑白调色训练	122
9.1.1 实训案例——《水墨画》	122
9.1.2 调整特效运用	126
9.1.3 图像控制特效	128
9.2 简单背景人物抠像	129

9.2.1 实训案例——《照片背景替换》	129
9.2.2 蓝绿屏抠像技术运用	131
9.3 抠像与叠加的运用	131
9.3.1 实训案例——《开车的人》	131
9.3.2 抠像方式的运用	135
9.3.3 蒙版的运用	135
9.4 强化拓展训练——《回眸一笑》	136

第 10 章

音频编辑技巧 137

10.1 音频基础知识	138
10.1.1 音频的基本特性	138
10.1.2 声音三要素	138
10.1.3 比特率	138
10.1.4 音频声道	139
10.2 添加和编辑音频	139
10.2.1 实训案例——《扇子舞》	139
10.2.2 添加和删除音频轨道	140
10.2.3 调整音频持续时间和速度	141
10.3 音频效果运用	142
10.3.1 实训案例——《制作淡入淡出效果》	142
10.3.2 使用淡化器调节音频	143
10.3.3 音频增益	144
10.3.4 素材添加效果	145
10.3.5 常用音频效果	145
10.4 应用音轨混合器	146
10.4.1 认识音轨混合器面板	146
10.4.2 设置音轨混合器面板	147
10.4.3 音轨混合器添加效果	147
10.5 强化拓展训练——《新闻片段》	149

第 11 章

渲染与输出 150

11.1 影片项目预演	151
11.1.1 影片实时预演	151
11.1.2 生成影片预演	152





11.2 输出参数设置	153
11.2.1 面板简介	153
11.2.2 调整画面大小	155
11.2.3 实训案例——《美丽校园》	156
11.3 渲染输出各种格式文件	157
11.3.1 输出单帧图片	157
11.3.2 输出序列图片	158
11.3.3 输出独立音频	159
11.4 强化拓展训练——《击鼓》	160

第12章

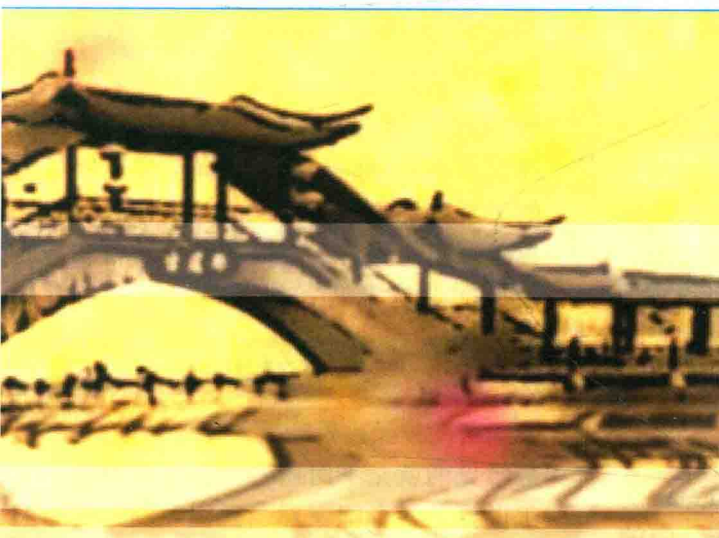
综合实训	161
-------------------	------------



12.1 “蓝色风景线”——《培养优秀人才 搭建就业桥梁》 ..	162
12.1.1 撰写文稿	162
12.1.2 素材采集	165
12.2 《蓝色风景线》编辑与制作	166
12.2.1 片头制作	166
12.2.2 编辑素材	177
12.2.3 片尾制作	185
12.2.4 影片输出	186
12.3 强化拓展训练——《“陶艺大赛”新闻报道》	188

第1章

影音编辑概述



■ 数字视频的基础知识

■ 影音编辑常用的素材类型与格式

🔍 本章主要内容

本章主要介绍数字视频与音频技术的基本知识，着重介绍视频制式、视频记录方式、常见视频格式和常见音频格式等知识，为读者在学习 Premiere Pro CC 视频编辑之前奠定基础。

🔍 本章学习目标

1. 了解视频编辑相关的基础知识。
2. 了解视频编辑常用素材的类型与格式。

1.1 数字视频的基础知识

1.1.1 帧和帧速率

帧和帧速率是视频编辑中常常出现的专业术语。在视频领域，电影、电视、数字视频等可视为随时间连续变换的许多张画面，每一张画面称为一“帧”（Frame）。简单地理解，帧就是视频或动画作品中的每一个画面。视频和动画特效就是由无数个画面组合而成的，每一个画面就是一帧。

帧速率是描述视频信号的一个重要概念，是用于测量显示帧数的量度，测量单位为“每秒显示的帧数”（Frame per Second, FPS）。典型的帧速率范围为 24~30 帧/秒，这样才会产生较为平滑和连续的效果。

1.1.2 分辨率

电影和电视的影像质量不仅取决于帧速率，每一帧的信息量也是一个重要因素，即图像的分辨率。图像分辨率是指单位英寸中所包含的像素点数。像素是指基本原色素及其灰度的基本编码，是构成数码影像的基本单元，通常以像素每英寸 PPI（Pixels Per Inch）为单位来表示影像分辨率的大小，较高的分辨率可以获得较好的影

像质量。例如，800PPI×600PPI 分辨率，即表示水平方向与垂直方向上每英寸长度的像素分别为 800 和 600。在实际应用中，视频画面的分辨率会受到录像设备和播放设备的限制。

1.1.3 电视制式和扫描方式

当视频经过处理后，便可以进行播放，最常见的就是平时所看到的电视节目。由于世界上各个国家对电视视频制定的标准不同，其制式也有一定的区别。电视制式就是用来实现电视图像信号、伴音信号或其他信号传输的方法，以及这种方法和电视图像显示格式所采用的技术标准。各种制式的区别主要表现在帧速率、分辨率和信号带宽等方面。而现行的彩色电视制式有 NTSC、PAL 和 SECAM 3 种。

（1）NTSC（National Television System Committee）：主要在美国、加拿大等大部分西半球国家，以及日本、韩国等地被采用。这种制式的帧速率为 30 帧/秒，每帧 525 行 262 线，标准分辨率为 720 像素×480 像素。

（2）PAL（Phase Alternation Line）：主要在英国、中国、澳大利亚和新西兰等地被采用。根据其中的细节可以进一步划分为 G、I、D 等制式，我国采用的是 PAL-D。这种制式帧速率为 25 帧/秒，每帧 625 行

312线，标准分辨率为720像素×576像素。

(3) SECAM：主要在东欧和中东等地被采用。其意思是顺序传送彩色信号与存储恢复彩色信号制式，它是法国在1996年指定的一种彩色电视制式。

世界上最早进行电视广播时都是采用逐行扫描电视制式，因为当时电视的清晰度非常低，并且只能播放黑白图像节目。

早期的电视机是通过电子枪发射电子来扫描显像管，扫描到显像管上的荧光会发亮并显示成像。扫描方式就是在这一过程中所采用的不同方法：隔行扫描与逐行扫描。隔行扫描是指电子枪首先将所有的奇数行扫完再扫描偶数行，或者先扫描完偶数行再扫描奇数行；逐行扫描是指使用依次扫描每行图像的方法来播放视频画面。

1.1.4 线性编辑与非线性编辑

要理解Premiere Pro CC的视频制作过程，就需要对传统录像带产品，即影片是非数字化产品的创建步骤有基本的了解。

1.2 影音编辑常用的素材类型与格式

1.2.1 非线性编辑常用的素材类型

在进行非线性编辑时，素材的使用和准备尤为重要。我们经常用到的素材类型也是多种多样的，常用的有文本、图片、音频、动画、视频等。

1.2.2 常用图像素材格式

1. PSD 格式

PSD格式的文件是由Photoshop程序生

成的，它支持几乎所有的可用图像模式，因而在各个领域广泛应用。PSD强大的图层处理功能使得其不仅在平面设计上具有优势，在影视制作上也不可或缺。Premiere、After Effects、Flash均提供了对PSD文件格式的良好支持。

视频制作先后经历了物理剪辑、电子剪辑和数字剪辑3个不同的发展阶段，其编辑方式包括线性编辑和非线性编辑。

在传统或线性视频产品中，所有作品元素都传送到录像带中。在编辑过程中，作品最终需要电子编辑到目录录像带中。在实际编辑期间，录像带必须在磁带机中加载和卸载，如果想返回以前的场景，并使用更短或更长的一段场景替换它，那么所有后续的场景都必须重新录制到节目卷轴上，编辑过程较为烦琐。

非线性编辑程序(Non-Linear Editing, NLE)是指借助于计算机软件或硬件技术使视频、音频信号在数字化环境中进行制式合成。例如，Premiere Pro CC完全颠覆了整个视频编辑过程。使用Premiere Pro CC时，不必到处寻找磁带，或者将它们放入磁带机和从中移走它们，所有的作品元素都数字化到磁盘中。在进行制作编辑时可以通过单击时间线的期望部分访问自己作品的任一部分，也可以单击或拖曳一段素材的起始或末尾以缩短或延长其持续时间。

2. JPEG 格式

JPEG (Joint Photographic Experts Group)是最常用的图像文件格式，文件扩展名为“.Jpg”或“.Jpeg”，它由一个软件开发联合会组织制定，是一种针对照片图像的特定有损编码方法。有损压缩JPEG格式文件的特点是体积小，且兼容性好，在网络上的应用十分广泛。

3. BMP 格式

BMP (Bitmap) 是 Windows 操作系统中的标准图像文件格式, 它采用位映射存储格式, 除了图像深度可选以外, 不采用其他任何压缩。因此, BMP 文件所占用的空间很大。

4. PNG 格式

PNG (Portable Network Graphics) 便携式网络图形, 是一种采用无损压缩算法的位图格式。PNG 格式有 8 位、24 位、32 位 3 种形式, 其中 8 位 PNG 支持两种不同的透明形式 (索引透明和 alpha 透明)。由于 PNG 格式的图形相对体积小、质量高, 且支持透明背景, 因此广泛在网络中使用。

5. GIF 格式

GIF (Graphics Interchange Format) 的原意是“图像互换格式”, 是 CompuServe 公司在 1987 年开发的图像文件格式。因其体积小、成像相对清晰, 特别适合于初期慢速的互联网, 所以大受欢迎。由于 GIF 格式可以保存多幅彩色图像, 如果把存于一个文件中的多幅图像数据逐幅读出并显示到屏幕上, 就可构成一种最简单的动画。

6. TIFF 格式

TIFF (Tag Image File Format) 标签图像文件格式, TIFF 最初的设计目的是为了使得 20 世纪 80 年代中期桌面扫描仪厂商达成一个公用的、统一的扫描图像文件格式, 而不是每个厂商使用自己专有的格式。

7. TGA 格式

TGA 是由美国 Truevision 公司为其显卡开发的一种图像文件格式, 结构比较简单, 属于一种图形、图像数据的通用格式。在多媒体领域有很大影响, 是计算机生成图像向视频转换的一种首选格式。在 Premiere 中经常使用 TGA 格式的图片序列为视频作品增添各种动态画面。

1.2.3 常用音频素材格式

不同数字音频设备一般对应不同的音频格式文件。音频的常见格式有 WAV、MIDI、MP3、WMA、MP4、VQF、Real Audio 和 AAC 等。

1. WAV 格式

WAV 格式是微软公司开发的一种声音文件格式, 也称波形声音文件, 是最早的数字音频格式, Windows 平台及其应用程序都支持这种格式。WAV 的音质和 CD 差不多, 也是目前广为流行的声音文件格式, 几乎所有的音频编辑软件都能识别 WAV 格式。

2. MP3 格式

MP3 (MPEG Audio Layer 3) 主要是指 MPEG 标准中的音频部分, 也是 MPEG 文件中的音频层。它利用 MPEG Audio Layer 3 的技术, 将音乐以 1:10 甚至 1:12 的压缩率, 压缩成容量较小的文件。由于其文件尺寸小、音质好, 因此为 MP3 格式的发展提供了良好的条件, 这种格式作为主流音频格式广为流传。

3. MIDI 格式

MIDI (Musical Instrument Digital Interlace) 又称为乐器数字接口, 是数字音乐电子合成乐器的国际统一标准。它定义了计算机音乐程序、数字合成器及其他电子设备交换音乐信号的方式, 可以模拟多种乐器的声音。

4. WMA 格式

WMA (Windows Media Audio) 是微软所开发并用于因特网音频领域的一种音频格式, 其音质要强于 MP3 格式。它是以减少数据流量但保持音质的方法来达到比 MP3 压缩率更高的目的, 只要安装了 Windows 操作系统就可以直接播放 WMA 音乐。

5. Real Audio 格式

Real Audio 是由 Real Networks 公司推出的一种声音文件格式,其最大的特点就是可以实时传输音频信息,主要适用于网上在线音乐欣赏,目前这种格式的音频并不多见。

1.2.4 常用视频素材格式

(1) AVI (AudioVideo Interleave) 格式:指一种专门为微软 Windows 环境设计的数字式视频文件格式,这个视频格式的优点是兼容性好、调用方便、图像质量好,缺点是占用空间大。

(2) MPEG (Motion Picture Experts Group) 格式:包括了 MPEG-1、MPEG-2 和 MPEG-4。MPEG-1 被广泛应用于 VCD 的制作和一些视频片段下载的网络上,使用 MPEG-1 的压缩算法可以把一部时长为 120 分钟的非视频文件电影压缩到 1.2GB 左右。MPEG-2 则应用在 DVD 的制作方面,同时在一些 HDTV (高清晰电视广播) 和一些高要求视频编辑、处理上也有一定的应用空间;相对于 MPEG-1 的压缩算法,MPEG-2 可以制作出在画质等方面性能远远超过 MPEG-1 的视频文件,其容量为 4~8GB。MPEG-4 是一种新的压缩算法,可以将 MPEG-1 压缩到 1.2GB 的文件压缩到 300MB 左右,以供网络播放。

(3) ASF (Advanced Streaming Format) 格式:指 Microsoft 为了和现在的 Real Player 竞争而发展出来的一种可以直接在网上观看视频节目的流媒体文件压缩格式,即一边下载一边播放,不用存储到本地硬盘。

由于它使用了 MPEG-4 的压缩算法,因此在压缩率和图像的质量上都具有优势。

(4) MKV (Multimedia Container) 格式:指一种开放标准的、自由的容器和文件格式,是一种多媒体封装格式,能够在文件中容纳无限数量的视频、音频、图片或字幕轨道。其视频编码的自由度非常大,这种先进的、开放的封装格式已经展示了非常好的应用前景。

(5) WMV (Windows Media Video) 格式:指微软开发的一系列视频编解码和其相关的视频编码格式的统称,是微软 Windows 媒体框架的一部分。WMV 格式文件的优点是不仅适合在网上播放和传输,而且可以边下载边播放。

(6) QuickTime 格式:指苹果公司创立的一种视频格式,在图像质量和文件尺寸的处理上具有很好的平衡性,无论在本地播放还是作为视频流在网络中播放,都是非常具有优势的。

(7) REAL VIDEO 格式 (RA、RAM):主要定位于视频流应用方面,是视频流技术的创始者。它可以在 56KB Modem 的拨号上网条件下实现不间断的视频播放,因此同时也必须通过损耗图像质量的方式来控制文件的大小,图像质量通常很低。

(8) TGA 格式:指由美国 Truevision 公司开发的位图文件格式,已成为高质量图像的常用格式,文件一般由序列 01 开始顺序计数,如 A00001.tga、A00002.tga 等。一个 TGA 图片序列导入 Premiere 中可作为视频文件使用,成为高质量视频的首选。

第2章

初识 Premiere 视频编辑软件

■ Premiere 概述

■ Premiere Pro CC 的基本操作

■ 简单画中画制作

■ 强化拓展训练——《玫瑰花开》