

苹果培训教材系列  
Apple Training Series: iLife' 05



苹果电脑认可培训教材

# iLife' 05

iTunes, iPhoto, iMovie, iDVD, GarageBand

## 苹果数码生活坊标准教材 (中文版)

[美] Michael Rubin 著

毛选 魏海萍 倪健 等译

苏新民 审



苹果认证

含DVD光碟1张



Peachpit  
Press



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

苹果培训教材系列

Apple Training Series:iLife'05

iTunes,iPhoto,iMovie,iDVD,GarageBand

# iLife'05 苹果数码生活坊 标准教材

(中文版)

[美] Michael Rubin 著

毛 选 魏海萍 倪 健 等译

苏新民 审

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

## 内 容 简 介

本书是苹果应用软件的官方培训丛书之一,它向我们展示了如何通过数字音频、照片、视频等编织到我们生活的诸多方面中,让我们的生活变得丰富多彩起来的一种方法。学习 iLife 就是学会如何以数字化方式生活,也就是说我们在学习如何将自己的 Mac 机与家庭、学校、工作中的小环境舒适地结合起来。

本书适用于所有对苹果 iLife'05 软件感兴趣的读者。



Peachpit  
Press

Authorized translation from the English language edition, entitled APPLE TRAINING SERIES: iLife'05, by Michael Rubin, published by Pearson Education, Inc., publishing as Peachpit Press, Copyright© 2005 by Michael Rubin.

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 Publishing House of Electronics Industry & Beijing Media Electronic Information CO, LTD, Copyright© 2005.

本书英文版由 Peachpit Press 公司出版, Peachpit Press 公司已将简体中文独家版权授予中国电子工业出版社及北京美迪亚电子信息有限公司。未经许可,不得以任何形式和手段复制或抄袭本书内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2005-4234

### 图书在版编目(CIP)数据

iLife'05 苹果数码生活坊标准教材(中文版)/(美)鲁宾(Rubin, M.)著;毛选等译. —北京:电子工业出版社, 2005. 8

(苹果培训教材系列)

书名原文: Apple Training Series: iLife'05

ISBN 7-121-01540-4

I. i… II. ①鲁…②毛… III. 视频信号—信号处理—软件包—技术培训—教材 IV. TN941.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 076804 号

责任编辑: 朱 巍

特约编辑: 李双庆

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

北京市海淀区翠微东里甲 2 号 邮编: 100036

经 销: 各地新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 22.125 字数: 390 千字

印 次: 2005 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 55.00 元(含 DVD 光碟 1 张)

凡购买电子工业出版社的图书,如有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系。  
联系电话: (010) 68279077。质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

# 前 言

欢迎参加 iLife'05 产品系列的官方苹果培训课程,该产品系列包括 5 个产品: iTunes、iPhoto、iMovie、iDVD 和 GarageBand。读者只需要拥有一台 Mac 计算机(以及对能利用这台机器做些什么的强烈好奇心),就可以学习这门培训课程,无需任何特别的背景知识。实际上,学习 iLife 就是学会如何以数字方式生活;与其说我们在学习使用新软件,倒不如说我们正在学习如何将自己的 Mac 计算机与家庭、学校、工作中的小环境舒适地结合起来。这些 iLife 产品只不过是生活中的一部分工具,因此,与其说本书是一本培训手册,倒不如说它向我们展示了一种方法,使我们知道如何将数字音频、照片、视频等编织到我们生活的诸多方面中,让我们的生活变得更加丰富多彩。

即便读者是一名使用 Mac 计算机为时甚久的老手,但深入研究这些有趣而又令人开心的应用软件可能是读者一直避开的事情,转而决定先将重点放在其他较高级的软件工具上面。下面,我们先来看一看这些能让我们改变生活方式的产品。笔者打算将重点放在怎样使用这些时髦的产品上,而不是全面讲解这些工具的各个细节。有时,笔者可能会略过整个功能的介绍,而只着眼于使读者玩得开心、快速获得成功以及打下一个能够建立起信心的基础。

## iLife 产品系列的用途

以前(或许就在上一周),读者的照片放在房屋的某个地方,音乐集放在另外某个地方,VHS 录像带散落在电视机的周围,而 Hi-8(或此类格式的)磁带装在背包里(如果读者有一部摄像机)。每一种介质组织起来都是那么困难。

但是,当所有这些介质都是数字的——以数字照片、数字音频(CD、MP3 等)和数字视频(DVD 和 DV 磁带)的形式存在时,组织这些介质就会变得十分容易,共享内容就会变得简便而有效,而且在各种格式之间互换地使用这些素材就会变得既简单又有趣。

Macintosh 计算机的设计目的是用做数字家庭的中心机。虽然它只是一台计算机,但是现在,它完全可以被调整成用做管理目的,以及毫不费力地集成所有这些内容。更有甚者,苹果公司还提供了把所有这些内容的混合物改编为交响乐的软件(而且这些软件在 Macintosh 计算机上均是免费的)。iLife 就是一个这样的软件产品系列,其中的软件均被设计成不仅可以独立使用,而且还可以被调整成以不同寻常的方式协同工作。

iLife 教会用户的是介质文化(media literacy):用各种强有力的,不同于说话、写作甚至页面设计的方式进行交流的能力。制作专业级的视频与音频,以及能够有效地合成图片与声音,是一项在生活中到处都能适用的技能。一旦拥有了这项技能,读者将会惊奇地发现,为了个人的乐趣或商业利益,将会多么频繁地使用这项技能。

将 iTunes 说成是音乐软件,而将 iMovie 说成是视频软件,那就太简单化了。iTunes 确实是处理音乐的组织的,但是,只要读者已经有了自己的音乐,在幻灯和视频中使用它是非常容易的。iPhoto 和 iMovie 中也有音乐。读者不能在 iLife 的每个构件周围都创建一个框。因此,读者可能希望详细了解每个产品,但事实上,部分了解一组产品可能会更有趣。本书的目标将是帮助读者创建实际的项目,而不是将焦点放在某个产品,比如 iTunes 的专门知识上。单纯地学习软件是毫无乐趣的。然而,制作电影、宣传企业或制作一份有独创性的课程表则充满了乐趣。而且,在这一过程中,读者最终将会学会这些软件。

## 本书的写作方法

本书通过逐渐加大我们正在使用的介质的复杂性来展开课堂的内容。我们将首先从学习音频开始,然后学习如何管理静态图像,如何打印静态图像,如何将静态图像转变成活动(即动态)图像,并探讨视频的各种可能性。之后,利用数字内容和 3 个核心的 iLife 应用程序(iTunes、iPhoto 和 iMovie),读者就能创建从剪贴式照片到 T 恤衫、画册、DVD、动态网页内容的一切东西,甚至能够创建一个可供在宽银幕上播映的长片。

## 课程结构

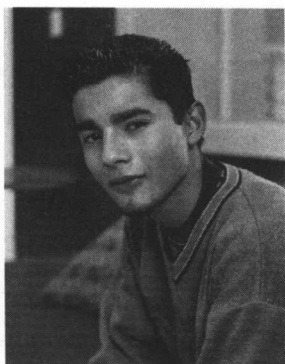
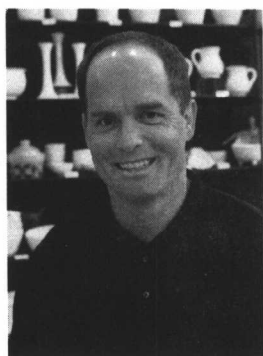
毋庸置疑,本书的所有课程均打算以实用为出发点,也就是说,它们并不是炫耀该软件本身的深奥项目,而是取自现实生活中的、有时间限制的、需要普通设备

的、涉及到预算的真实项目。这些课程涉及 3 个大的方面:音乐与声音、静态图像以及电影。

- ▶第 1 课至第 2 课:主要讲解音乐。使用 iTunes 制作一张定制的 CD,并在 iPod 和正规立体音响系统上播放音乐。
- ▶第 3 课至第 6 课:主要讲解静态图像。在 iPhoto 中使用来自数码照相机的图像,打印照片,制作一个幻灯片,以及创建一本专业级的印刷相册。
- ▶第 7 课至第 12 课:主要讲解电影。在 iMovie 中合成静态图像与音乐、特效和字幕,制作一个慢速视频,学习创造性地拍摄视频和通过编辑来获得最佳效果,给视频添加解说,合成声音和图像,以及创建要添加到视频上的原创音乐。
- ▶第 13 课至第 14 课:综合讲解以上全部内容(共享项目)。使用一个 Apple . Mac 账户将幻灯和视频上载到 Web 上,用电子邮件发送照片,以及使用 iDVD 刻录项目的 DVD。

## 角色扮演

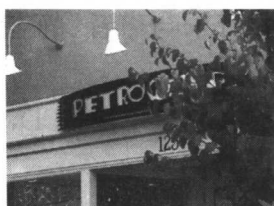
本书令人最愉快的方面之一是读者将假想 3 个不同的人物角色,他们均使用 iLife,他们均使用相同的设备。其中之一是父亲 Christopher,他正在监督女儿的第 12 个生日晚会。第二个角色是一名高中学生 Charlie,他正在制作一份课程报告。而第三个角色是一个小企业主 Jennifer,她正把自己的 Mac 机用于各种商业媒体功能。



我们的至交好友:Christopher、Charlie 和 Jennifer

他们 3 个人碰巧同时出现在了同一个场合——一个现代瓷器画室。读者将通过 iLife,从 3 个特有的有利位置观看这同一个场合和事件。





设置:1月份某一个典型日子里的 Petroglyph 瓷器室

因此,读者可以按许多种方式阅读本书的课程。可以从头开始,系统地从第1课一直阅读到第14课,这也是笔者建议的阅读方式。

笔者不赞成按照表面看来似乎合理的路径从一课跳到另一课,因为这种方式只注重某一个单独的产品,比如 iPhoto。等到阅读完本书时,读者可能会认为自己已经有了 iPhoto 方面的大量经验。但是,实际上,读者将会错过这些不同的产品彼此协作和相互依赖的各种错综复杂而又强有力的方式。

另外,笔者鼓励读者在使用 iLife 产品系列的整个过程中尽量扮演同一个人物,比如企业主 Jennifer。也许,读者也是一名企业主,而且读者的主要兴趣是自己的 Mac 机和 iLife 会马上对自己的工作产生哪些方面的影响。此外,这么做也有其他一些好处。但是,由于这3个人物均正在使用所有这些产品,所以在整个过程中太忠实地扮演同一个角色,将会导致读者错过一些重要之处,而这些地方又可能是其他某个角色的焦点。

## 课程内容的说明



通常,培训材料是由专家们精心制作的——通过使用演员、复杂的摄制(利用灯光、麦克风、三脚架和摄制组)等。虽然最后得出的培训材料具有很高的质量,但是与读者将要从项目类型可能没有什么相似之处。为了让本培训教材尽可能具有现实性和实用性,我们完全按照读者制作自己的视频所采用的方式制作了它——镜头的质量(不论好坏)完全比得上读者利用一台典型的消费者级设备所能获得的质量;这些项目的完善程度完全是读者能够使用 iLife 工具实现的,而且这些项目中所使用的设置和面对的挑战也是读者将会经常遇到的。笔者希望本书能够满足读者的期望,进而让读者对自己能够利用新获得的技能做些什么有一个明确而又现实的了解。



## 系统需求

本书是专门针对 iLife'05 而写的,而且任何一台新购买的 Macintosh 计算机都免费带有这个软件。如果读者有 iLife 的一个较早期版本,将需要升级到这个新的 iLife 版本,以便完成本书的全部课程。读者可以通过 [www.apple.com](http://www.apple.com) 站点在线购买这个升级软件,也可以从任何一家销售苹果软件的商店中买到它。

在开始本书中的各个课程之前,读者应该具备 Macintosh 计算机及其操作系统的一些使用知识。尽管不必是一名专家,但需要知道如何使用鼠标和标准的菜单命令,以及如何打开、保存和关闭文件。读者应该对 OS X 操作系统如何帮助组织计算机上的文件有一定的实际了解,而且还应该熟悉如何启动应用程序(从面板中或至少从 Applications 文件夹中)。如果读者需要温习这些技巧中的任何一种,请参考计算机所携带的印刷或联机手册。



iLife 产品系列的最小系统需求如下所示：

- ▶ Macintosh 计算机至少装有 PowerPC G3、G4 或 G5 处理器和内置式 FireWire 的。
- ▶ 为 GarageBand 使用 600 MHz G3, 为 GarageBand 软件仪器使用 G4。
- ▶ 为 iDVD 使用 733 MHz G4。
- ▶ 256 MB 的物理 RAM(512MB 是推荐大小)。
- ▶ Mac OS X v. 10. 3. 4(推荐使用 Mac OS X v. 10. 3. 6)。
- ▶ QuickTime 6. 5. 2(包含在 iLife 中)。
- ▶ 1024×768 像素分辨率。
- ▶ 用来安装 iTunes、iPhoto、iMovie、iDVD 和 GarageBand 的 4. 7 GB 可用磁盘空间；仅用来安装 iTunes、iPhoto 和 iMovie 的 250 MB 可用磁盘空间；用来安装培训材料 DVD 上的所有项目和媒体文件的 4. 2 GB 额外磁盘空间。

## 复制 iLife 课程文件

本书的 DVD-ROM 中含有课程文件夹，这些文件夹中存有课程中所用到的课程文件。每一课都有各自的文件夹，读者应该将这些文件夹复制到自己的硬盘驱动器上，以便在学习课程时能够使用其中含有的文件。

### 如何安装 iLife 课程文件

1. 将 ATS\_iLife05 DVD 插入到 DVD 驱动器中。
2. 将 iLife05\_Book Files 文件夹内的 Lessons 文件夹从 DVD 中拖到自己的桌面上。

这个操作将把该文件夹复制到计算机的硬盘驱动器上。这个文件夹内有 Lessons 文件夹——含有读者将要用于本书的所有文件。

## “苹果培训教材系列”简介

本书属于苹果应用软件的官方培训教材系列，这套官方培训教材系列由本领域的专家精心制定，并得到苹果电脑公司的认证。这些课程的设计目标是让读者能够按照自己的进度进行学习。尽管每一课都提供了创建具体项目的逐步操作说明，但留有探索与试验的余地。读者可以从头至尾地逐步阅读本书，也可以适当地

深入研究自己最感兴趣的课程,决定权在读者自己的手中。

另外,对于那些更喜欢由导师领着学习的人,苹果公司在世界各地的苹果授权培训中心(Apple Authorized Training Center)为他们提供了这样的培训课程。这些课程由苹果认证的教员(Apple Certified Trainers)讲授,并把概念和讲课与实习和练习均衡起来。这些苹果授权培训中心已经过精心挑选,并已满足苹果公司在各个方面的最高标准,其中包括设备、教师、课程安排和基础设施。这项计划的目标是给苹果消费者——从初学者到经验最丰富的专业人士提供最高品质的培训经历。

如果读者需要查找一家距离自己最近的苹果授权培训中心,请访问 [www.apple.com/training](http://www.apple.com/training) 网页。

## 资源

本书不打算成为一本综合性的参考手册,也不打算取代这些应用软件所携带的使用手册。本书被设计成和其他解释特性、功能与许多有趣细节的综合性指南一起使用。这些资源包括:

- ▶ 苹果公司的网站: [www.apple.com](http://www.apple.com);
- ▶ Jim Heid 所著的“*The Macintosh iLife*”一书(由 Peachpit Press 出版),这是一本介绍所有 iLife 产品、通俗易懂而又受欢迎的参考书;
- ▶ Michael Rubin 所著的“*The Little Digital Video Book*”一书(由 Peachpit Press 出版),介绍如何让视频变得具有较强冲击力和专业外观。虽然该书没有具体讨论 iLife 软件,但它详述了本教程的视频摄制与编辑课程中所涉及到的许多概念。

# 目 录

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| <b>第 1 课 从个人音乐集中制作一张定制 CD .....</b>     | <b>3</b>  |
| 1.1 启动 iTunes .....                     | 4         |
| 1.2 从 CD 上把歌曲读入到 iTunes 中.....          | 4         |
| 1.3 更改信息 .....                          | 11        |
| 1.4 浏览和查看曲调 .....                       | 18        |
| 1.5 创建播放列表 .....                        | 20        |
| 1.6 播放一组歌曲和调整歌曲顺序 .....                 | 24        |
| 1.7 刻录一张定制光碟 .....                      | 25        |
| 1.8 小结 .....                            | 27        |
| <b>第 2 课 用 iPod 设备 DJ 一个聚会 .....</b>    | <b>31</b> |
| 2.1 把播放列表转移到 iPod 上 .....               | 32        |
| 2.2 定制 iPod 播放列表 .....                  | 33        |
| 2.3 通过立体声系统播放 iPod 音乐 .....             | 34        |
| 2.4 给 iPod 添加播放列表 .....                 | 36        |
| 2.5 小结 .....                            | 38        |
| <b>第 3 课 拍摄数字照片并把它们放入到 Mac 机中 .....</b> | <b>41</b> |
| 3.1 了解数码照相机了解照相机的分辨率 .....              | 42        |
| 3.2 拍摄好照片 .....                         | 44        |
| 3.3 熟悉 iPhoto .....                     | 50        |
| 3.4 从照相机中导入照片 .....                     | 51        |
| 3.5 小结 .....                            | 59        |
| <b>第 4 课 组织与细化照片 .....</b>              | <b>63</b> |
| 4.1 为本课的学习做准备 .....                     | 64        |
| 4.2 把照片组织成相册 .....                      | 65        |
| 4.3 重排照片的顺序 .....                       | 69        |

|            |                            |            |
|------------|----------------------------|------------|
| 4.4        | 给图像添加注释、关键词和等级 .....       | 70         |
| 4.5        | 创建智能相簿 .....               | 77         |
| 4.6        | 裁剪照片 .....                 | 80         |
| 4.7        | 调整图像的外观 .....              | 84         |
| 4.8        | 把图像源组织成文件夹 .....           | 88         |
| 4.9        | 小结 .....                   | 90         |
| <b>第5课</b> | <b>打印与共享照片 .....</b>       | <b>93</b>  |
| 5.1        | 共享前的准备 .....               | 94         |
| 5.2        | 打印图像 .....                 | 94         |
| 5.3        | 制作精装相册 .....               | 96         |
| 5.4        | 制作简易幻灯 .....               | 111        |
| 5.5        | 其他共享选择 .....               | 116        |
| 5.6        | 小结 .....                   | 117        |
| <b>第6课</b> | <b>制作动态幻灯.....</b>         | <b>119</b> |
| 6.1        | 定制幻灯 .....                 | 120        |
| 6.2        | 利用 iMovie 制作幻灯 .....       | 126        |
| 6.3        | 探索 iMovie .....            | 127        |
| 6.4        | 访问和使用 iPhoto 中的照片.....     | 130        |
| 6.5        | 创建字幕 .....                 | 139        |
| 6.6        | 应用过渡效果 .....               | 145        |
| 6.7        | 动态幻灯的简单调整 .....            | 148        |
| 6.8        | 添加来自 iTunes 的音乐 .....      | 150        |
| 6.9        | 小结 .....                   | 152        |
| <b>第7课</b> | <b>制作慢速视频.....</b>         | <b>155</b> |
| 7.1        | 准备工作 .....                 | 156        |
| 7.2        | 寻找项目 .....                 | 157        |
| 7.3        | 安装摄像机 .....                | 158        |
| 7.4        | 对原始素材进行整形 .....            | 159        |
| 7.5        | 使用 iSight 摄像机取代三脚架 .....   | 166        |
| 7.6        | 小结 .....                   | 169        |
| <b>第8课</b> | <b>拍摄并制作一部非常简单的电影.....</b> | <b>171</b> |
| 8.1        | 看待视频的一种新方法 .....           | 172        |

|               |                               |            |
|---------------|-------------------------------|------------|
| 8.2           | 组织视频 .....                    | 173        |
| 8.3           | 了解数字摄像机 .....                 | 175        |
| 8.4           | 拍摄视频 .....                    | 177        |
| 8.5           | 把视频传送到 iMovie 中 .....         | 179        |
| 8.6           | 获取正确的镜头 .....                 | 182        |
| 8.7           | 运用相互关系来拍摄镜头 .....             | 184        |
| 8.8           | 编辑对视频做些什么 .....               | 185        |
| 8.9           | 小结 .....                      | 194        |
| <b>第 9 课</b>  | <b>给动态幻灯片添加解说 .....</b>       | <b>197</b> |
| 9.1           | 使用摄像机作为麦克风 .....              | 198        |
| 9.2           | 在 iMovie 中使用音频 .....          | 201        |
| 9.3           | 在 iMovie 中工作时添加解说 .....       | 217        |
| 9.4           | 小结 .....                      | 221        |
| <b>第 10 课</b> | <b>利用好莱坞式技巧拍摄更优质的视频 .....</b> | <b>223</b> |
| 10.1          | 怎样着手拍摄视频 .....                | 224        |
| 10.2          | 获得情节中的拍摄范围 .....              | 230        |
| 10.3          | 寻找故事结构 .....                  | 237        |
| 10.4          | 小结 .....                      | 237        |
| <b>第 11 课</b> | <b>编辑与完成有专业水平的电影 .....</b>    | <b>241</b> |
| 11.1          | 编辑来自摄像机的素材 .....              | 242        |
| 11.2          | 编辑一个对话场景 .....                | 251        |
| 11.3          | 添加背景音乐 .....                  | 257        |
| 11.4          | 保存视频 .....                    | 258        |
| 11.5          | 上载视频到 Web .....               | 260        |
| 11.6          | 小结 .....                      | 262        |
| <b>第 12 课</b> | <b>给项目创作独特的音乐 .....</b>       | <b>265</b> |
| 12.1          | 创作新音乐 .....                   | 266        |
| 12.2          | 合成音乐 .....                    | 277        |
| 12.3          | 调整时间刻度与使用实时 .....             | 279        |
| 12.4          | 组合单个类别中的循环给歌曲增加变化 .....       | 281        |
| 12.5          | 把音乐传送到 iTunes 中 .....         | 285        |
| 12.6          | 小结 .....                      | 290        |

|               |                           |            |
|---------------|---------------------------|------------|
| <b>第 13 课</b> | <b>把幻灯片放到因特网上 .....</b>   | <b>293</b> |
| 13.1          | 从视频中获取静态照片 .....          | 295        |
| 13.2          | 把数字文件放入 iPhoto 中 .....    | 297        |
| 13.3          | 小结 .....                  | 302        |
| <b>第 14 课</b> | <b>刻录视频和幻灯的 DVD .....</b> | <b>305</b> |
| 14.1          | 了解 DVD .....              | 306        |
| 14.2          | 准备要刻录的 iMovie 电影 .....    | 307        |
| 14.3          | 制作电影的 DVD .....           | 309        |
| 14.4          | 预览 DVD .....              | 335        |
| 14.5          | 刻录 DVD .....              | 336        |
| 14.6          | 小结 .....                  | 337        |



# 1

课程文件

工具

课时

目标

取自个人 CD 收藏集中的两张 CD

iTunes, Internet 连接(任选)

大约 45 分钟

在 iTunes 中播放 CD

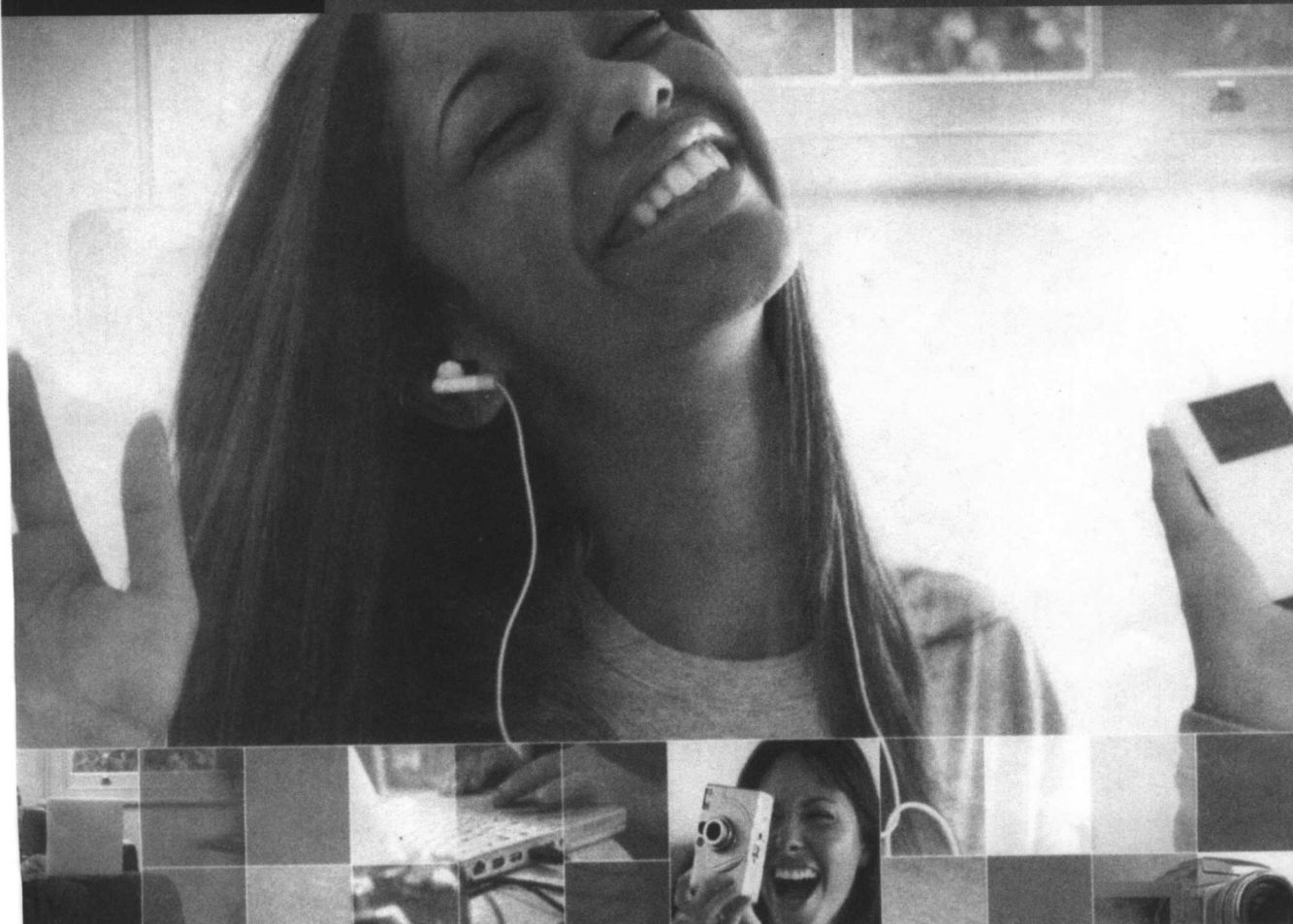
将一张 CD 的全部或部分内容导入到 iTunes Library 中

添加或调整关于唱片集和歌曲的 CD 信息

有效地浏览和搜索音乐库

创建和定制个人音乐播放表

制作定制 CD





## 第 1 课 从个人音乐集中制作一张定制 CD

想像可以直接使用我们一直喜爱但从未播放过的歌曲(因为它们被刻录在我们通常不喜欢的唱片集上)。请再想像给我们自己的私人广播电台设置什么量——持续播放我们所喜欢的所有曲目数小时(甚至数天)。现在,iTunes 使这种设想成为了可能。CD——那些已经成为我们的音乐世界中心的银色光碟即将过时。现在该是开始把 CD 看做档案——一种安全备份的时候了。为了真正地享受自己的媒体,我们需要它像数字作品一样可以轻松访问和可塑。

本课将演示 iTunes 的一个基本方面,即把 CD 的内容读入到我们的计算机中,并组织它们,然后把我们所喜爱的歌曲刻录到一张 CD 上,但是本课却有一个较为明显的目标。在我们此刻所坐的地方,附近的某个位置可能存有我们在刚过去的许多年中不断买来的数十张,或许数百张 CD。本课的想法是启动一个雄心勃勃的项目,即把分散 CD 中的全部收藏品转移到一个大的自动唱片点唱机——一台用来欣赏音乐的大设备中!