

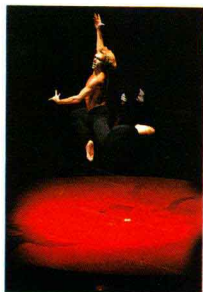


瞬間的攝影 目錄



〔運動攝影入門〕

- ① 運動攝影是捕捉瞬間美感與變化的攝影——6
- ② 瞭解比賽的特徵，預測比賽的進行過程——8
- ③ 追蹤攝影是配合選手的動態，水平移動相機——10
- ④ 相機與鏡頭須具備小型輕量的機動性——12
- ⑤ 捕捉選手喜怒哀樂的表情，創造生動的作品——14
- ⑥ 在躍出的霎那，以300-500mm鏡頭，略從下方瞄準——16
- ⑦ 把選手安排在畫面中央，背景優美地擴散開來——18
- ⑧ 雪地反射光，相當於承受雙重曝光——20
- ⑨ 以明朗的鏡頭盡快按下快門，拍攝人眼所不及……——22
- ⑩ 架網式的攻守戰，最適合快門發揮——24
- ⑪ 相機位置，是其關鍵，在邊線時，採用……——26
- ⑫ 從底線右側拍攝，氣勢緊迫，從看台拍攝時，用135~300mm鏡頭——28
- ⑬ 自由式從側面，蝶式和俯泳從正面，仰泳從高處……——30
- ⑭ 在轉角伺機，以400~600mm超望遠鏡頭，從正面……——32
- ⑮ 選擇賽車光線最美的那一瞬間，迅速按下快門——34
- ⑯ 決定位置後，便可調好焦距等待，逆光下的塵煙……——36
- ⑰ 在轉彎處，常常可尋獲攝影者需要的鏡頭——38
- ⑱ 將在水中倒立舉起的腳部優美線條，納入畫面——40
- ⑲ 首先選定一名選手，熟記其表演內容和音樂——42
- ⑳ 用「追蹤」拍攝具有速度感的動作，室內攝影時，宜採用高感度底片——44
- ㉑ 從低角度拍出啦啦隊女郎生動的表情和活潑的動作——46
- ㉒ 從正面用望遠鏡拍攝奔走中的選手，氣勢磅礴——48
- ㉓ 在越竿而過的那一霎那，按下快門——50
- ㉔ 球門前的攻防戰，是決定性的一刻——52
- ㉕ 多花些時間研究，每一場比賽採用不同的位置——54
- ㉖ 一邊觀察隊形，一邊追蹤激烈的爭奪戰——56



- 27 不論從何處拍攝，都需要300~600mm鏡頭——58
- 28 揮桿，就是快門機會，但是唯有走過幾場後，才……—60
- 29 善用廣角鏡頭與望遠鏡頭，採用低感度的底片——62
- 30 取材不受限制，可自由運用角度與位置——64
- 31 用超望遠鏡對準大浪，以衝浪者為點景——66

〔舞台攝影入門〕

- 32 戲劇的起點，也是舞台攝影的起點，掌握住演員……—68
- 33 配合音樂的韻律，按下快門，看到舞者在空中……—70
- 34 聚光燈集中在主題人物身上，將之納入鏡頭，……—72
- 35 如果從正面拍攝，會將麥克風和後面的人物納入……—74
- 36 有以故事為主和以音樂為主的，請先瞭解其中的……—76
- 37 燈光雖暗，仍不宜使用閃光燈，用模糊方式表現……—78
- 38 以仰角拍攝主角。向塗著粉彩的臉部取鏡時，……—80
- 39 用逆光表現布料的質感，用閃光燈強調設計重點——82
- 40 放映幻燈片而使動作顯得詭異多變的舞台不易拍攝——84
- 41 焦距集中一點，強調模糊效果，全部模糊焉能……—86
- 42 照明充足、色彩鮮艷的舞台，最適合初學者拍攝——88

〔水中攝影入門〕

- 43 只要有體力和技術，人人皆可享受水中攝影的樂趣——90
- 44 淺海容易拍攝，深海則需面罩、氧氣筒、蛙鞋等——92
- 45 被攝體在水中的尺寸是實際的4/3倍，可見距離……—94
- 46 只用自然光拍攝，藍色變得單調無變化——96
- 47 小生物住在水深3~4公尺隱居，但攝影能顯現……—98
- 48 最適合水中攝影的時間是上午十點到下午二點……—100
- 49 直接拍攝帶面罩的人，會產生臉部陰暗不清的……—102
- 50 女性在水中往往格外美麗，因為在水中可以擺出——104
- 51 只要有這方面的技術，在海水中或淡水中都是……—106
- 52 熟知魚的活動模式，伺機而待——108





〔機場〕

- 53 從機場大樓拍攝停靠著的飛機，用標準鏡頭——110
- 54 接近跑道或著陸地點，視風向選擇——112
- 55 熟悉了飛機攝影後，不妨為它增添背景——114
- 56 拍攝在藍空中閃爍飛翔的飛機時——116

〔鐵路攝影〕

- 57 季節感的表現，在鐵路攝影中是重要的一環——118
- 58 路面電車會配合人們生活的腳步前進——120
- 59 以流動方式拍攝連結車輛——122
- 60 S L 攝影最重要的一點——124



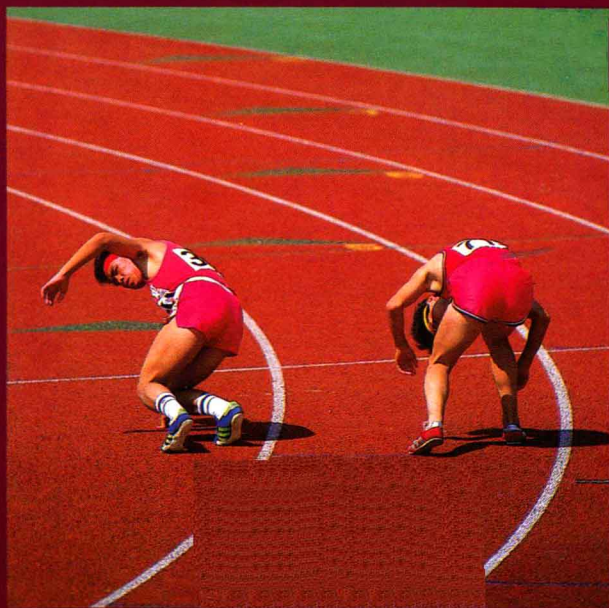
海上攝影入門——127

釣魚攝影的裝備與技術——132

動作攝影現場講座——137

HOW TO TAKE GOOD PICTURES

瞬間的攝影



攝影前的準備

1 運動攝影是捕捉瞬間美感與變化的攝影，事前應仔細瞭解運動規則、選手個性、運動場的特色。



運動攝影必須使畫面上存在著人的動態，才能夠成立，缺少了人的要素，根本不能算是運動攝影。所謂的運動攝影，是將人們生龍活虎的形象、充滿人情味的瞬間，以相機將剎那的變化，凝縮於底片之上，產生具有魅力的傑出作品。所有的運動都是由連續而變化不斷的瞬間，所連結而形成的動態，運動攝影必須將瞬間裏，所蘊藏的各種精華與感動、興奮與緊張等等，確切地捕捉下來，並傳達給觀眾。

運動攝影是表現「速度與勁道」、「技巧與美感」的極限，在剎那間捕捉選手們臉龐上的喜怒哀樂，把軀體的肌肉美感，以及鬥志毅力等充滿人性的姿態，充份地顯現於作品之中。運動攝影是以比賽及選手，為拍攝的主題，但是攝影者本身如何將映於眼簾的影像，加上自己的詮釋，以及明確地確立自己希望表現的主題，是運動攝影中，最重要的關鍵所在，如果不能具備上述的攝影素養，便無法拍出動人心弦的傑作。

光是追求表現速度與瞬間的錄影，並非運動攝影的真髓，惟有巧妙地把自己

對運動的詮釋，藉著瞬間的影像，顯現在作品中，才能算是掌握到運動攝影的真意，也才能創作出傑出的畫面。

從事運動攝影時，必須以表現意識為依據，選擇拍攝的角度、位置、鏡頭，並決定快門速度、取景構圖、光圈。除此之外，對想要拍攝的運動項目，也必須事先瞭解其規則，並研究選手的動作特徵，以及運動場所的各項攝影條件。事前有計劃地安排，較能如願以償地拍出理想的作品，而偶然性、意外性地捕捉到精彩鏡頭，更是運動攝影最為欣悅歡娛的收穫。

運動攝影在於確實地掌握稍縱即逝的美妙鏡頭，所以平常就必須鍛鍊反射神經、預測動態能力、企劃力、創造力、攝影技巧等基本素養。以本身熟練的技巧，配合事前周詳的準備，才能創作出永恆的傑作。

總之，運動攝影是展現瞬間美感與動態的創作活動，為了拍出精彩鏡頭，則必須磨練體力、耐力、創造力，以及熟練的攝影技巧。

捕捉難以預料的一瞬間。這一瞬間，是運動動作最高表現。為了表達真實感，使用廣角鏡頭，以慢速快門拍得。

35mm式 20mm f8 1/500秒
ASA/ISO 64

M.TOMIKOSHI

右／表現一般觀眾看不到的極限美，是一幅極具藝術性的新式運動攝影。變形的水中選手，頗具趣味性。

35mm式 400mm f5.6 1/500秒
ASA/ISO 64



快門時機 2 瞭解比賽的特徵、預測比賽的進行過程，配合運動的節奏變化，便能掌握住決定性的瞬間。



足球的上乘境界。將速度、力、技術、融為一體，投入球內。掌握出擊的瞬間，表現選手的跳躍感。
35mm式 500mm f4.5 1/500
秒 ASA/ISO 64

在從事運動攝影的拍攝工作時，絕對不可讓美妙的快門時機溜掉，精彩的瞬間往往稍縱即逝，所以攝影者如果心理散漫鬆懈、攝影技巧生硬、或對運動規則不熟悉，則往往白白地喪失了捕捉精彩鏡頭的良機。由於精彩鏡頭絕不可能重現，所以預測比賽的發展歷程，瞭解

比賽的特徵，適時捕捉瞬間的精彩畫面，是運動攝影最基本的條件。

所謂快門時機(Shutter Chance)，便是指按下快門的「決定性瞬間」。運動攝影的世界，就是以快門時機為最優先的世界。快門時機是運動的連續性過程中，最具有特徵及代表性的瞬間，也是攝



上／意外取得的快門機窗。認為是時機時，立刻以低角度按快門。

35mm式 35mm f2.8
1/500秒 ASA/ISO 160



M.TOMIKOSHI
右／以優美的姿態自水中躍起。用逆光方式表現身體曲線與手的表情。

35mm式 400mm f4
1/500秒 ASA/ISO 64

影者本身的意象，與運動中的動態結合，而能充份顯示創作意念的瞬間。比賽選手臉上展露出喜怒哀樂的瞬間，也是很好的快門時機。

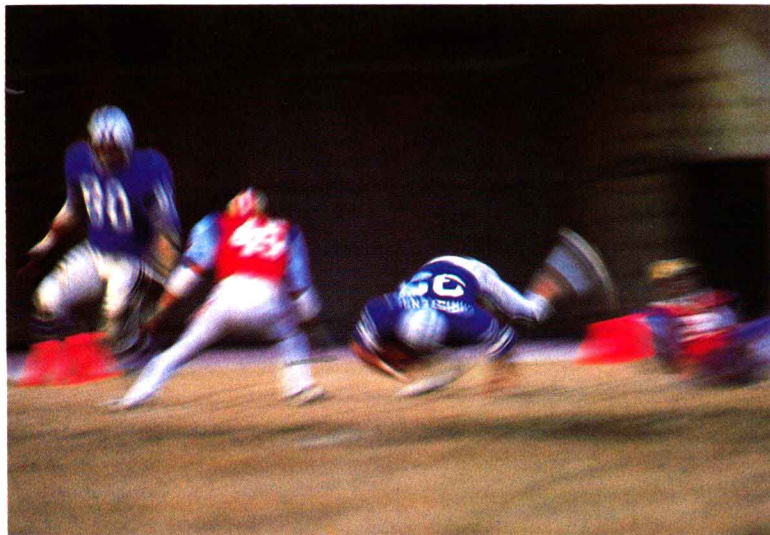
由於運動的進行過程，並沒有一定的展開形式，所以很難預測及判斷下一個時刻裏，將會發生何種狀況，在應該按下快門的瞬間，適時地按下快門，需要全神貫注地集中力。這種掌握瞬間的神經反射能力，多少屬於一種天賦的能力，雖然勤加練習可以改變些許反射能力，但是並不能達到很理想的效果。所以

通常除了充份研究及瞭解比賽的特性之外，別無其他良策。為了使自己能夠捕捉到精彩的瞬間，攝影者對運動比賽，以及選手動態的特徵，應具備充份的基本知識，然後配合本身的神經反射能力、判斷力、創造力，才能掌握住絕妙的快門時機。所謂最理想的快門時機，並非意指被動地截取運動連續動態中的片段，而是主動地以本身的攝影意念，選擇最恰當的瞬間影像，而適時地按下快門。

速度感的表現

3

追蹤攝影是配合選手的動態，水平移動相機，然後按下快門。讓背景呈現流動的朦朧效果，是最主要的訣竅。



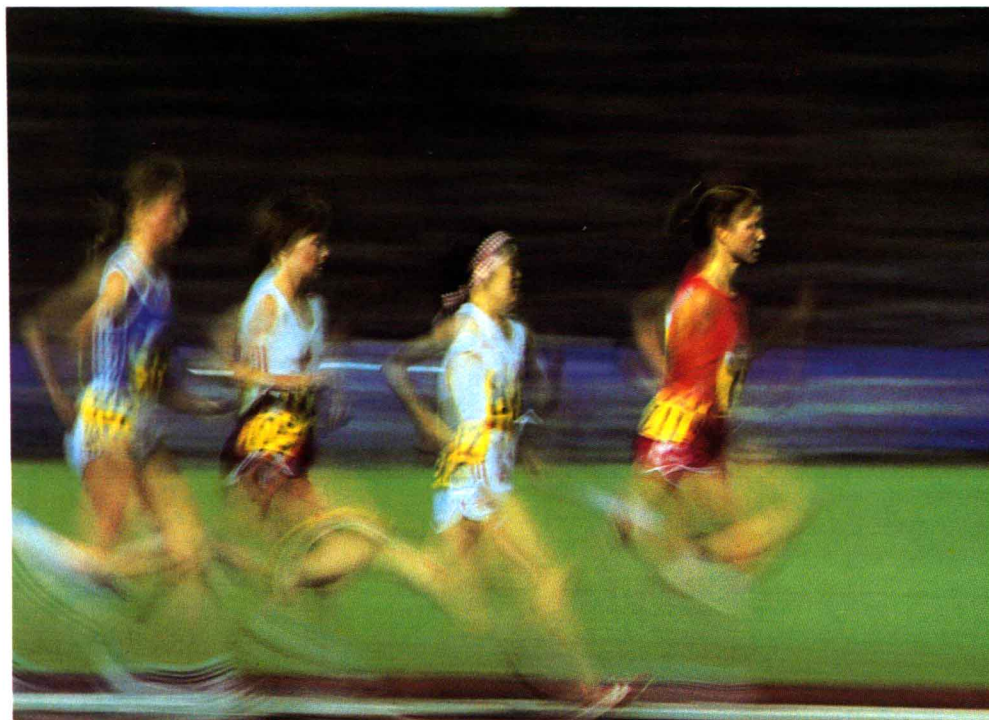
表現美式足球(橄欖球)的速度感。利用流動攝影的效果，使主題之外的景物變模糊。

35mm式 300mm f8 1/30秒
ASA/ISO 64



運動攝影，旨在表現速度。不徹底的模糊會減低速度感，須特別注意。

35mm式 20mm f16 1/15秒
ASA/ISO 64



STROBO用慢速快門表現奔走時的躍動感，使選手韻律式的動作變模糊。用望遠鏡頭產生了出乎意料的結果。水平式的取鏡是一要訣。

35mm式 300mm f5.6 1/8秒 ASA/ISO 64

運動攝影主要以表現流動感、躍動感、速度感為最優先。若欲表現上述的效果，有三種基本技法：①追蹤攝影法②低速快門法③高速快門法。換言之，快門速度的差異，會直接影響速度的流動感，以及躍動感的表現效果。追蹤攝影法及低速快門法，是利用朦朧的背景效果，烘托出選手快速移動的視覺效果；高速快門法，則是將瞬間的動態加以固定凝縮於軟片之上。追蹤攝影法必須配合選手快速移動的形影，水平移動相機，然後適切地按下快門，屬於一種固定選手的形影動態，而讓背景呈現模糊效果的攝影技法，所以如何讓背景呈現美妙的朦朧效果，讓主題突出醒目，是最重要的竅門。

追蹤攝影法的關鍵性要訣，首先著重於預測主題移動的方向及動態，然後把主題放在畫面的中央位置，水平移動相機。

低速快門法最能充份而有效地顯現出模糊的特殊效果，也最能闡釋運動的動態效果。低速快門通常是指快門速度在 $\frac{1}{60}$ 秒、 $\frac{1}{80}$ 秒以下而言。利用模糊的效果，可以創作出非常異妙的攝影境界，其表現手法及樣式，也非常多樣化，能拍出極具藝術性和創造性的傑出作品。

高速快門能固定瞬間的動態，讓肉眼無法看清楚的時間形影，收納於軟片上，展現出瞬間的造形美。拍攝動作激烈的運動選手，使用高速快門是相當具有效果的技法。由於高速快門能讓影像靜止固定，顯出鮮銳的畫面效果，讓運動攝影的躍動感、力感、速度感等特殊美感，充分地展現出來。如果能夠徹底磨練上述三種技法，就可以稱得上是夠格的運動攝影家了。

交換鏡頭的活用

4 相機與鏡頭須具備小型輕量的機動性，以及容易對合焦點而較明亮的特性。



用廣角鏡頭拍攝夜間燈光下的足球場。強調比賽當場的氣氛。

35mm式 16mm f5.6 1/15
秒 ASA/ISO 64

運動攝影所使用的相機，並無特別的機種。由於必須連續地將瞬間的動態影像收入鏡頭之內，所以相機應選用輕量、結實、富速寫性及機動性的品牌。

爲了順利地捕捉充滿躍動感，以及速度感的瞬間，拍下選手變化萬端的動態與表情，所以便於攜帶操作靈活的35mm單眼相機，是運動攝影最恰當的相機。35mm相機的特徵，是「交換鏡頭種類多」、「鏡頭交換自由便利」、「構圖取景確

實」、「具有特寫表現的可能性」、「可確認焦距的模糊效果」等等。換言之，35mm相機是運動攝影用的萬能機種。鏡頭也和相機本體同樣必須具備小型輕量、便於操作的特性，同時容易對合焦距光圈較大的鏡頭比較適用於拍攝運動的畫面。

根據比賽的種類、攝影的場所、攝影的目的，適當地選用鏡頭時，應該充份瞭解其特性，並配合自己的攝影意圖，



便能拍出最佳妙的作品。

超望遠鏡頭的裝備，也是運動攝影不可欠缺的工具；由於拍攝時，照相機很難接近攝影對象，所以300mm、400mm的鏡頭，是必要的鏡頭。以往的超望遠鏡頭體積大而沈重，價格也十分昂貴，不過最近市面上，已逐漸出現小型輕量，而且價格相當便宜的超望遠鏡頭。除了超望遠鏡頭之外，廣角系列的鏡頭、可變焦距鏡頭、300~400mm望遠鏡頭、600

mm以上的超望遠系列鏡頭，以及提高倍率的附加鏡頭，也是適用於運動攝影的鏡頭。另外，馬達驅動捲片器，也是從事運動攝影的利器。

爲了拍攝順手，最好不要光是考慮器材的便利性，而必須選擇適合自己身材體力的機型，把選用的重點放在相機本體、鏡頭、馬達驅動捲片器的選擇之上。

用望遠鏡頭給爭鬪男子表情一個特寫。望遠鏡頭的焦距較淺，必須立即調好焦距。角力選手的力量，往往在瞬間表現出來。
35mm式 105mm f2.8 1/500
秒 ASA/ISO 160

捕捉選手的表情

5 捕捉選手喜怒哀樂的表情，創造生動的作品。賽前的緊張氣氛、比賽中的疲憊神態、賽後勝利的歡愉，都是最美妙的題材。



運動場是人生舞台的縮影。運動員每日不停地苦練，一而再，再而三地戰勝自己，只求得在競技場上開花結果。運動，就是肯定自我，向不可能挑戰，領略自我鍛鍊的喜悅。

在運動舞台上，運動員向極限和自我挑戰，攀上頂點，引起觀眾共鳴。就在那一霎那間，論定勝負。有的人興奮地挺身躍起，有的人懊惱地跪地痛哭。各家的喜怒哀樂，道盡人類的本色，讓人回味不已。

運動攝影能表現人類的情感，以攝影的方式串連出充滿喜怒哀樂的人生舞台

。選手臉上表情的變化、競賽前的不安與緊張、比賽時的疲勞、競賽後的興奮等等直覺反應，都是最真實的寫照。捕捉選手霎那間的表情，就是一張生動的相片。

捕捉觀眾的表情，也是一項主題。一場競賽除了選手，還要有支援選手的觀眾，才算完整。拍攝觀眾狂熱的姿態，也是運動攝影的主題。

勝負分曉的一刻。用望遠鏡頭捕捉肢體興奮喜悅的一幕。能掌握這一瞬間，費解不易。
35mm式 400mm f5.6 1/500
秒 ASA/ISO 64



M.TATEISHI

瀨古選手跑完42.195公里，衝破終線的光榮時刻。畫面洋溢著賽畢後的安全感。這是在觀眾席中使用1.4倍的REAR CONVERTER拍得的。

35mm式 400mm 1.4倍的
REAR CONVERTER → 相當於560mm f5.6 1/250秒
ASA/ISO 200



M.TATEISHI

用400mm鏡頭拍攝選手無法跳過障礙時的沮喪表情。

35mm式 400mm f3.5 1/250
秒 ASA/ISO 64

捕捉觀眾加油的情景，可分為群像或集中於某一位觀眾。有些觀眾激動得站起來，成為競賽場外的另一個小舞台。相片的好壞，在於能否掌握全場觀眾的情緒。有人說，一個傑出的運動舞台，觀眾與選手是一體的，這話一點也不為過。運動攝影就是捕捉觀眾與選手的神情。



呀哈！勝利的一刻。舉手投足間，充滿勝利的喜悅。立即拍下勝者與敗者間的強烈對比。

35mm式 300mm f2.8 1/250
秒 ASA/ISO 160

滑雪競賽 6 在躍出的霎那，以300~500mm鏡頭，略從下方瞄準，按快門！



選手們最緊張的時刻。用超望遠鏡頭捕捉起點選手想爭先1/100秒的表情。
35mm式 600mm f4.5 1/500秒 ASA/ISO 64

山區滑雪，是爭取1/100秒的冬季運動精華。世界盃滑雪大賽在日本北海道的富良野舉行。速度、氣勢和平衡美，都是拍攝的對象。滑雪項目以時速120公里的速度疾行，快速而危險，最適合男性發揮。

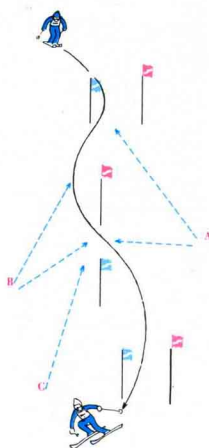
以生死為賭注者，又以爭1/100秒的滑降項目為最。因此，最能引起觀眾共鳴。

表現這項運動，需要冒相當大的危險性，其中最難的是位置。最常見的取材對象是起跳。從稍下方對準躍出姿勢，以300~500mm鏡頭立即按下快門。若想先調一下焦距，滑雪者早已躍出鏡頭了。因此，務必要立即按快門。只要能抓住滑行面（裏側）出現的那一瞬間，就能表現一切的動感、氣勢和速度感。

回轉和大回轉競賽，需繞旗竿而下。快門，應該以旗竿為中心。在選手肩部接近旗竿的那一瞬間由正面拍攝。此時採用300mm鏡頭最適合。

選手的滑行能力，會影響相片成果。一位有實力的選手，起步快、速度快，能幫助攝影者拍攝好的相片。冬季運動

回轉攝影位置



- A 選手從起點開始加速，右肩擦過旗幟後，立即開始急轉彎（拍攝正面），在下一個轉角掀起雪煙，展開左回旋（拍攝側面）。
- B 衝過轉角，越過種種空圈後，繼續疾行（正面拍攝），接著在邊緣極力回轉（拍攝右側面）。
- C 利用望遠鏡頭的壓縮效果，除去旗幟路徑的遠近感，以滑行的選手為中心，拍下整個滑行路徑。隨時準備200~300mm的鏡頭，焦點對準二旗之間的空隙，選手通過時，立即按快門。



鏡頭中間也隨之生出一圈霧氣，影響彩。

水滴結凍卡住快門，天寒使底片易等意外事件時有所聞。因此，檢查器時務必小心。