

ADOBE® PREMIERE® PRO CS5

CLASSROOM IN A BOOK

- Adobe 公司推出的权威经典教程
- 畅销全球 17 年的著名品牌图书
- 在全世界以 27 种语言火爆发行

PP

Adobe Premiere Pro CS5

Adobe 公司编写的学习用书

许伟民 袁鹏飞 译



DVD-ROM

 **人民邮电出版社**
POSTS & TELECOM PRESS


Adobe



-03

Adobe Premiere Pro CS5

经典教程

Adobe 公司编写的学习用书

[美] Adobe 公司 著 许伟民 袁鹏飞 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

Adobe Premiere Pro CS5经典教程 / (美) 美国
Adobe公司著 ; 许伟民, 袁鹏飞译. -- 北京 : 人民邮电
出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-115-24551-9

I. ①A… II. ①美… ②许… ③袁… III. ①图形软
件, Premiere Pro CS5—教材 IV. ①TP391.41

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第243873号

版 权 声 明

Authorized translation from the English language edition, entitled *Adobe Premiere Pro CS5 Classroom in a Book*, 1st Edition, 9780321704511 by Adobe Creative Team, published by Pearson Education, Inc, publishing as Adobe Press, Copyright © 2011 Adobe Systems Incorporated and its licensors.

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 Posts And Telecommunications Press, Copyright © 2011.

本书中文简体字版由美国 Pearson Education 集团公司授权人民邮电出版社出版。未经出版者书面许可, 对本书任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

版权所有, 侵权必究。

Adobe Premiere Pro CS5 经典教程

-
- ◆ 著 [美] Adobe 公司
 - 译 许伟民 袁鹏飞
 - 责任编辑 李 际
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京鑫正大印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 800×1000 1/16
印张: 21.5
字数: 505 千字 2011 年 1 月第 1 版
印张: 1-5 000 册 2011 年 1 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2010-3642 号
ISBN 978-7-115-24551-9
-

定价: 49.00 元 (附光盘)

读者服务热线: (010)67132705 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

内容提要

本书由 Adobe 公司编写，是 Adobe Premiere Pro CS5 软件的正规学习用书。

全书共分为 21 课，每课都围绕着具体的例子讲解；步骤详细，重点明确，手把手教您进行实际操作。本书除全面介绍了 Adobe Premiere Pro CS5 的操作流程外，还详细介绍了 Premiere Pro CS5 的新功能。书中给出了大量的提示和技巧，提高您使用 Premiere Pro CS5 的效率。

本书各章重点突出，有利于读者自己掌握学习重点和学习进度。如果您对 Premiere Pro 还比较陌生，可以先了解使用 Premiere Pro 所需的基本概念和特性；如果您是个 Premiere Pro 的老手，则可以将主要精力放在新版本的技巧和技术的使用上。本书也适合各类相关内容的培训班学员及广大自学人员参考。

前言

Adobe Premiere Pro CS5 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，它能极大地提升您的创作能力和创作自由度。Adobe Premiere Pro 是目前最易学、高效和精确的视频编辑软件。无论您使用的是 DV、HD、HDV、AVCHD、P2 DVCPRO HD、XDCAM、AVC-Intra 还是 RED，Premiere Pro 无与伦比的强大功能都将令您的工作更快捷，更有创造力。一整套功能强大、独一无二的工具可以让您顺利完成在编辑、制作以及工作流上遇到的所有挑战，满足您创建高质量作品的要求。

关于经典教程

本书是 Adobe 图形和出版软件系列官方培训教程的一部分。教程设计的出发点有利于您以自己的进度来学习。如果您是 Adobe Premiere Pro 的初学者，则首先需要学习和这个程序有关的基本概念和功能。本书还涉及许多高级特性，包括使用这个程序最新版本的技巧和方法。

该版本教程中包含许多功能的应用。例如，新的 Ultra 键控、改善的编辑效率、无磁带介质，以及不用渲染或者中间导出就能够将序列发送到 Adobe® Encore® CS5，输出到光盘、蓝光盘或 Adobe® Flash® Professional CS5。新的 Mercury Playback Engine 功能（它借助于软件和硬件两方面使性能获得突破）显著提高了软件的性能。Adobe Premiere Pro CS5 现在可用于 Windows 和 Mac OS。

必备知识

在开始使用本书之前，请确认您的系统已经正确设置并且安装了所需的软件和硬件。您应该具有计算机和操作系统方面的常识，而且必须懂得怎样使用鼠标和标准的菜单和命令，以及怎样打开、存储和关闭文件。如果您需要复习一下这些方法，请参考 Windows 或 Mac OS 系统的相关印刷文档或联机文档。

安装 Adobe Premiere Pro CS5

必须单独购买本书和 Adobe Premiere Pro CS5 软件。关于该软件的系统需求和完整安装指南，请查阅该软件光盘中的 Adobe Premiere Pro ReadMe.html 文档。

请将 Adobe Premiere Pro 从 Adobe Premiere Pro CS5 软件光盘安装到硬盘上，该程序无法直接在光盘上运行。如果您购买的是 Adobe Premiere Pro 的下载版本，请按照下载包中的说明启动安装。请根据屏幕的提示操作。安装期间还会安装 Adobe® Encore® CS5、Adobe® OnLocation™ CS5、Adobe® Bridge CS5 以及一些共享组件。

安装前请确认您的序列号是可用的，可以在注册卡上或者光盘盒的背面找到序列号。如果您购买的是下载版，则可以通过您的用户账号联机查询序列号。

Adobe Premiere Pro CS5 试用版

Adobe 提供 Adobe Premiere Pro CS5 30 天试用版，读者可以从 Adobe 产品网站下载该试用版。30 天后，软件将停止运行。如果决定要购买 Adobe Premiere Pro，可以在安装的试用版中输入购买的序列号，将其转变为完全版的 Adobe Premiere Pro CS5。

PR

注意： Adobe Premiere Pro CS5 试用版的功能可以正常运行，这是试用其功能的好方法。但是，个别功能在试用版中被禁用。特别地，对于一些依赖 Adobe 之外厂家许可授权软件的功能，例如有些用于 MPEG 格式编码的编码器，仅在完全版的 Adobe Premiere Pro 中才可用。

优化性能

视频编辑工作对于台式机的内存和处理器来说是高强度的工作。快速处理器和大量的内存会使编辑变得更快、更高效。Adobe Premiere Pro CS5 对内存的最低要求是 2GB；编辑高清（HD）媒体时使用 8GB 或更大的内存会更好些。Adobe Premiere Pro CS5 能利用 Windows 和 Macintosh 系统上的多核处理器，并能够运行在具有多核 Intel 处理器的 Macintosh 计算机上。

在进行标清（SD）或高清（HDV）视频媒体编辑时，建议使用专用的 7200 r/min 或更快的硬盘。进行 HD 编辑时，建议使用 RAID 0 条带化磁盘阵列或 SCSI 磁盘子系统。如果您尝试在同一个硬盘驱动器上存储媒体文件和程序文件，性能将会受到很大的影响。

Adobe Premiere Pro 中的 Mercury Playback Engine 可以运行在纯软件模式或 GPU 加速模式，GPU 加速模式下其性能将得到显著提高。GPU 加速模式可以选择视频卡，Adobe 网站（http://www.adobe.com/go/premiere_systemreqs）列出了这些视频卡清单。

PR

提示： 常见磁盘配置是将操作系统和应用程序安装在驱动器 1 上，音频文件放在驱动器 2 上，导出文件放在驱动器 3 上。如果要处理 HD，驱动器 2 应该使用 RAID 0 条带化磁盘阵列或者 SCSI 磁盘子系统。

复制教程文件

本书各章中使用了特殊的源文件，如用 Adobe Photoshop CS5 和 Adobe Illustrator CS5 创建的图像文件，以及音频文件和视频文件。要完成本书中的课程，必须将本书所附光盘（本书封底内）中的所有文件复制到计算机硬盘中。这需要大约 3.5 GB 的存储空间，此外，安装 Adobe Premiere Pro CS5 软件还需要 12GB 的硬盘空间。

虽然每课都是相对独立的，但有些课会用到其他课中的文件。所以在学习本教程期间必须在硬盘上完整保存所有这些课程文件。下面介绍怎样将课程文件从光盘复制到硬盘上。

1. 在“我的电脑”或 Windows 资源管理器或者 Finder（Mac OS）中打开本书所附光盘。
2. 右键单击（Windows）或者 Control-单击（Mac OS；如果您使用的是超级鼠标或者光笔，则也可以右键单击）文件夹 Lessons，选择 Copy（复制）。
3. 导航到用于存储 Adobe Premiere Pro CS5 项目的文件夹。

默认路径为 My Documents\Adobe\Premiere Pro\5.0（Windows）或 Documents/Adobe/Premiere Pro/5.0（Mac OS）。

4. 右键单击（Windows）或者 Control-单击（Mac OS）文件夹 5.0，选择 Paste（粘贴）。

按上述步骤操作，可以将所有课程素材复制到本地文件夹中。复制过程可能需要几分钟时间，这取决于硬件的速度。

怎样使用教程

本书中每课都一步步指导您为真实的项目创建一个或多个特定元素。每课是独立的，但大多数课程是建立在前面课程所介绍的概念和技巧之上。所以学习本书的最好方法是按照顺序来学习。

本书章节是按照工作流，而不是按照功能来组织的，并且采用真实的处理方法进行编排。各章按照视频编辑人员完成项目所使用的典型循序步骤编排组织，首先采集视频、创建仅有硬切效果的视频，添加特效，美化音轨，最终将项目导出到光盘、蓝光盘或者 Flash。

PR

注意：Adobe Premiere Pro CS5 的很多功能可以用多种方法操作，如菜单命令、弹出菜单和键盘快捷键。有时在一个指定的操作内，即使前面完成过该任务，仍然介绍多种方法，这样便于您学习不同的处理方法。

检查更新

Adobe 定期提供对软件的更新。只要您可以连接 Internet，就能方便地通过 Adobe Updater（Adobe 更新管理器）获得这些更新。

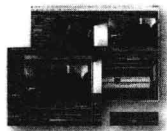
1. 在 Premiere Pro 中,选择 Help > Updates。Adobe Updater 将自动检查 Adobe 软件的可用更新。
2. 在 Adobe Updater 对话框中,选择想要安装的更新,然后点击 Download and Install Updates(下载并安装更新)进行安装。

PR

注意：如果要设置用于将来更新的首选项，请单击 Preferences。选择希望 Adobe Updater 检查更新的频率、需要更新哪些应用程序以及是否自动下载更新等，然后单击 OK 按钮完成新设置。

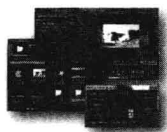
目 录

第 1 课 Adobe Premiere Pro CS5 概述 0



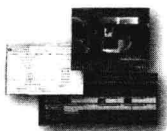
- 1.1 Adobe Premiere Pro CS5 中的新功能2
- 1.2 Adobe Premiere Pro CS5 中的非线性编辑3
- 1.3 提供标准的数字视频工作流3
- 1.4 用高级功能增强工作流4
- 1.5 在编辑工作流中和 CS5 其他组件协同工作.....4
- 1.6 Adobe Premiere Pro 工作区6
- 1.7 定制工作区 10

第 2 课 选择设置、调整首选项和管理素材 14

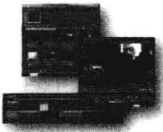


- 2.1 开始 16
- 2.2 按序列选择项目设置 16
- 2.3 三种设置 16
- 2.4 指定项目设置 16
- 2.5 导入素材 21
- 2.6 仔细检查图像 23
- 2.7 管理文件夹中的媒体素材 26
- 2.8 研究文件夹的其他功能 29
- 2.9 用 Media Browser 查找素材 29

第 3 课 导入和管理无磁带媒体 32



- 3.1 开始 34
- 3.2 使用无磁带工作流 34
- 3.3 使用 Media Browser 36
- 3.4 导入 XDCAM 媒体 36
- 3.5 导入 P2 媒体 38
- 3.6 导入 AVCHD 媒体 39
- 3.7 混合媒体格式 39

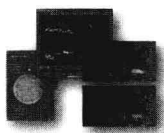
第 4 课	拍摄和采集高质量视频素材	42
	4.1 开始	44
	4.2 拍摄高质量视频技巧	44
	4.3 采集视频	49
	4.4 采集整盘 DV 磁带	50
	4.5 批量采集和场景检测	53
	4.6 手工采集模拟信号	56
	4.7 采集 HDV 和 HD 视频	56
第 5 课	创建仅有硬切的视频	58
	5.1 开始	60
	5.2 用故事板创建粗切效果	60
	5.3 在 Timeline 上编辑剪辑	63
	5.4 在 Timeline 上移入、移出和移动剪辑	67
	5.5 Source Monitor 编辑工具	71
	5.6 在 Trim 面板中调整剪辑	73
	5.7 其他编辑工具	74
第 6 课	添加视频切换特效	78
	6.1 开始	80
	6.2 谨慎地使用切换特效	80
	6.3 尝试一些切换特效	81
	6.4 在 Effect Controls 面板内改变参数	84
	6.5 使用 A/B 模式细调切换特效	86
	6.6 同时向多段剪辑应用切换特效	89
	6.7 音频切换	90
第 7 课	创建动态字幕	92
	7.1 开始	94
	7.2 用字幕增强项目	94
	7.3 改变字幕参数	94
	7.4 从零开始创建字幕	98
	7.5 将字幕放置到路径上	101
	7.6 创建形状	103
	7.7 创建滚动字幕和游动字幕	105
	7.8 添加文字特效：光泽、描边、阴影和填充	107

第 8 课 使用专用编辑工具	112
	
8.1 开始	114
8.2 节省时间的编辑工具	114
8.3 替换剪辑和替换素材	119
8.4 使用 Sync Lock 和 Track Lock	120
8.5 查找时间线内的间隙	122
8.6 编辑剪辑周围的入点和出点	122
8.7 从 Source Monitor 创建子剪辑	124
8.8 多摄像机编辑	124
第 9 课 添加视频特效	132
	
9.1 开始	134
9.2 一些基本的视频特效例子	134
9.3 向多个剪辑应用特效	138
9.4 添加关键帧特效	139
9.5 添加关键帧插值和速度	142
9.6 添加灯光效果	146
9.7 创建自定义预设	147
第 10 课 使剪辑动起来	150
	
10.1 开始	152
10.2 在剪辑中应用 Motion 特效	152
10.3 改变剪辑尺寸、添加旋转	156
10.4 使用关键帧插值	159
10.5 创建画中画效果	159
10.6 用投影和斜面边缘增强运动效果	161
10.7 应用其他运动相关的特效: Transform、Basic 3D 和 Camera View	163
第 11 课 改变时间	168
	
11.1 开始	170
11.2 慢动作与反向动作	170
11.3 用时间重映射设置可变时间	172
11.4 具有速度过渡的时间重映射	173
11.5 使用带反向动作的时间重映射	174
11.6 改变时间产生的下游影响	175
11.7 同时改变多段剪辑的速度	175

	11.8 同时改变多个静态图像的长度	176
第 12 课	获取和编辑音频	178
	12.1 开始	180
	12.2 建立一个基本的录音区	180
	12.3 专业解说	181
	12.4 创建高品质的听觉体验	181
	12.5 检查音频特征	182
	12.6 调整音量	187
	12.7 调整音频增益	191
	12.8 添加 J 切换和 L 切换	192
第 13 课	美化与混合音频	196
	13.1 开始	198
	13.2 使用音频特效美化声音	198
	13.3 试用立体声和 5.1 环绕声效果	201
	13.4 使用调音台	204
	13.5 将音轨输出到分组混音	207
	13.6 录制配音	208
	13.7 创建 5.1 环绕声混音	209
	13.8 在 Adobe Soundbooth 内校正、美化和创建音轨	210
第 14 课	内容分析	216
	14.1 开始	218
	14.2 将语音转录到文本	218
	14.3 提高语音分析的准确度	220
	14.4 在转录中搜索关键词	221
	14.5 使用语音分析文本设置 In 和 Out 点	222
	14.6 修改元数据	223
	14.7 在序列中检测出面部	223
第 15 课	合成技术	226
	15.1 开始	228
	15.2 创建项目中的合成部分	228
	15.3 使用 Opacity 特效	229
	15.4 基于混合模式组合图层	231

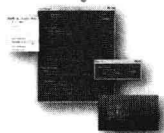
15.5 Alpha 通道透明度	232
15.6 用 Ultra Key 特效对绿屏剪辑进行色彩抠像	234
15.7 使用蒙版抠像	237

第 16 课 颜色、嵌套序列和快捷键 242



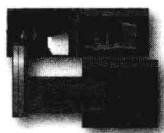
16.1 开始	244
16.2 颜色特效概述	244
16.3 调整和增强颜色	246
16.4 嵌套序列	251
16.5 嵌套剪辑	253
16.6 推荐使用的键盘快捷键	254

第 17 课 项目管理 260



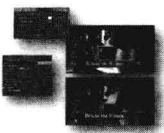
17.1 开始	262
17.2 Project 菜单浏览	262
17.3 Project Manager	265
17.4 导入项目或序列	267

第 18 课 Adobe OnLocation CS5 270



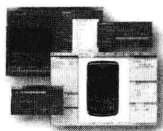
18.1 开始	272
18.2 配置 Adobe OnLocation	272
18.3 用 Camera Setup Assistant 校准摄像机	273
18.4 录制实况视频	275
18.5 将视频录制到拍摄列表	276
18.6 用 Adobe OnLocation 分析视频	276
18.7 用 Adobe OnLocation 分析音频	279
18.8 用 Adobe OnLocation 导入未采集的剪辑	280
18.9 用 Adobe Premiere Pro Media Browser 导入 OnLocation 剪辑	282

第 19 课 用 Photoshop 和 After Effects 增强视频项目 284



19.1 开始	286
19.2 Adobe Creative Suite 5 Production Premium	286
19.3 把 Adobe Photoshop 文件导入为序列	287
19.4 与 After Effects 的动态链接	290
19.5 用 After Effects 合成图像替换剪辑	295

第 20 课 导出帧、剪辑和序列 298



20.1 开始	300
20.2 导出选项概述	300
20.3 录制到磁带	302
20.4 导出单帧	303
20.5 Export Settings 对话框	304
20.6 Adobe Media Encoder	306
20.7 格式概览	308
20.8 格式的使用	310
20.9 导出到移动设备	311
20.10 导出到 Final Cut Pro	312
20.11 使用编辑决策列表	313

第 21 课 用 Adobe Encore CS5 创建光盘 316



21.1 开始	318
21.2 Adobe Premiere Pro 中光盘创作概述	318
21.3 在 Timeline 上添加 Adobe Encore 章节标记	319
21.4 创建自动播放光盘	320
21.5 创建菜单式光盘	324
21.6 创建蓝光盘	327
21.7 将光盘项目导出到 Flash	328



在第一次编辑或者应用第一个切换之前，需要简要了解一下视频编辑、Adobe Premiere Pro 对视频制作工作流的支持方式，以及这一版本中的一些新功能。即使是视频编辑方面的老手，也会发现 Adobe Premiere Pro CS5 增强的功能以及一些新功能。

1.1 Adobe Premiere Pro CS5 中的新功能

作为视频编辑人员，我们从老式磁带录像机和昂贵的制作设备发展到桌面计算机上的专业编辑这一过程中经历了相当长的一段时间。Adobe Premiere Pro CS5 进一步扩展了我们的能力。本课将首先介绍 Adobe Premiere Pro CS5 中包含的一些令人激动的新功能。作者会介绍大多数视频编辑人员所采用的基本工作流，以及 Adobe Premiere Pro 怎样适应 Adobe Creative Suite 的不同版本。最后介绍在 Adobe Premiere Pro CS5 中定制工作区。

虽然这不是 Adobe Premiere Pro CS5 新功能的完整列表，但会列出您学习这个应用程序时所期望的一些功能改进。我们将在本书中使用很多这些功能。

- 64 位应用程序：现在 Adobe Premiere Pro CS5 是 64 位应用程序。允许使用更大的内存，并获得更好的性能。
- Mercury Playback Engine（水银回放引擎）：它将软件及硬件加速功能组合起来，加快视频编辑。对 HD（高清）视频的编辑将像 SD（标清）视频一样平滑。无需渲染即可实时播放许多特效。
- 扩展的内部无磁带工作流：Adobe Premiere Pro CS5 在支持原有 P2、XDCAM EX 和 HD、AVCHD 的基础上，提供对 XDCAM HD 50、AVCCAM、DPX、AVC-Intra 的支持，以及对增强 RED 的支持。
- Ultra 键控：Adobe 添加了一个新的键控，用来便捷地执行键控任务。
- 内容分析：除了能对语音进行分析，并将其转换为可搜索的文字外，现在 Adobe Premiere Pro CS5 还可以检测并分析面部。
- 脚本到屏幕工作流：现在可以用 Adobe Story（Adobe 故事板）协助书写脚本，之后在 Adobe OnLocation CS5 内自动从脚本创建剪辑列表。将项目导入到 Adobe Premiere Pro 时，来自 OnLocation 的元数据使创建初步的粗切变得简单。
- 直接导出：除建立在 Adobe Media Encoder 内部的批导出功能外，现在可以根据需要设置导出的优先级，而绕过批导出队列。
- 查找序列和轨道内的间隙：现在可以节省在序列内的剪辑之间寻找间隙的时间。如果需要，可以方便地删除它们。
- 导出到 Final Cut Pro：与 Final Cut Pro 用户交换项目时，Adobe 提供了一个双向工作流。
- 对 HDV 视频进行自动场景检测：Adobe Premiere Pro 能够自动将 HDV 素材切割为多个独立的剪辑。
- 本地支持 DSLR 相机视频：可以编辑最新 DSLR 相机拍摄的视频，如 Canon 5D Mark II 和 EOS 7D；Nikon D90、D300s、D3000 等。

- 创建可搜索的 web- 光盘：在 Encore CS5 中，可以创建出更加引人入胜的 web- 光盘体验，现在可以自动包含搜索界面，便于观众直接跳转到感兴趣的内容。

1.2 Adobe Premiere Pro CS5 中的非线性编辑

Adobe Premiere Pro 属于非线性编辑工具（NLE）。与通常需要在老式磁带录像机编辑系统上连续不断地放置素材的方式不同，Adobe Premiere Pro 允许在想要的任何位置上放置、替换、剪切和移动视频剪辑。

Adobe Premiere Pro 允许我们不按顺序编辑。使用 Adobe Premiere Pro（和其他 NLE），可以在最终视频内简单地到处拖动剪辑或片段，实现要做的修改；可以单独编辑视频片段，最后再把它组合到一起；甚至可以先编辑结尾序列！

与磁带编辑系统相比，NLE 的另一大优点是立即访问视频素材。您再也不必为了找到一条想不起来放在何处而又不可或缺的素材，而在数以吨计的磁带中快进或倒带搜索了。使用 Adobe Premiere Pro，只要点击几下鼠标，问题就解决了。

Adobe Premiere Pro CS5 支持无磁带媒体格式，包括 XDCAM EX 和 HD、XDCAM HD 50、AVCCAM、DPX、Panasonic P2、AVCHD 以及 AVC-Intra，同时还支持增强 RED。配合当前数字视频技术，媒体采集也成为非线性的。

1.3 提供标准的数字视频 workflow

用 Adobe Premiere Pro 之类的 NLE 软件编辑视频有一种基本的工作流，稍后它就会成为您的一种习惯。通常这个工作流包括以下一些步骤。

1. 拍摄视频素材。
2. 把视频素材采集（传输或提取）到硬盘。对于无磁带媒体，Adobe Premiere Pro 能够直接读取媒体。或者使用 Adobe OnLocation CS5 直接把视频录制到工作站硬盘上（省去采集这一步骤）。
3. 通过选择、剪切以及把剪辑添加到时间线上，建立编辑后的视频文件。
4. 在剪辑间加入切换，向剪辑应用视频特效，合成（分层）剪辑。
5. 建立文本、字幕或基本的图形，并把它们应用到项目中。
6. 加入音频——可以是同期声、音乐或者音频效果。
7. 在音频剪辑中将多轨音频进行混合，并使用切换特效和特殊音效。
8. 将完成后的项目导出到磁带、桌面计算机上的文件和适合因特网播放的流媒体或制作光盘和蓝光光盘。

Adobe Premiere Pro 以其业界领先的工具支持以上每一个步骤。因为本书定位于初学者和中级