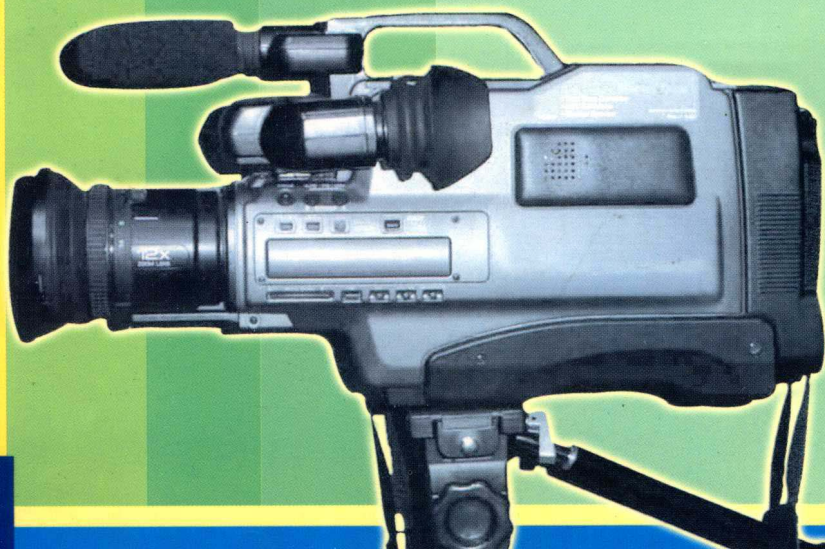




中小学劳动技术课教材

摄像与后期制作 (中学)

北京市劳动技术教育研究会 组编
董景阳 编著



民邮电出版社

POSTS & TELECOMMUNICATIONS PRESS

中国美术学院美术考级教材

摄影后期制作

第二版

中国美术学院美术考级教材
中国美术学院美术考级教材
中国美术学院美术考级教材



中国美术学院美术考级教材

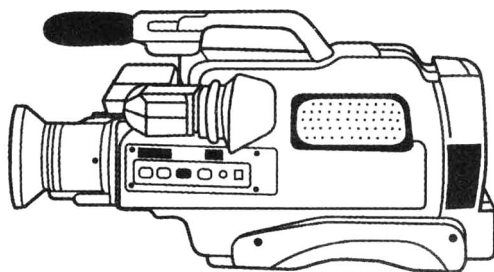
中小学劳动技术课教材...

摄像与后期制作

(中学)

北京市劳动技术教育研究会 组编

董景阳 编著



人民邮电出版社

图书在版编目(CIP)数据

摄像与后期制作: 中学 / 董景阳编著. —北京: 人民邮电出版社, 2003.1

中小学劳动技术课教材

ISBN 7-115-10713-0

I. 摄… II. 董… III. 摄录一体机—拍摄技术—中小学—教材 IV. G634.955.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 095840 号

内 容 提 要

全书共分三章, 首先介绍摄录一体机的基本操作技术, 接着介绍摄录一体机的基本拍摄技术, 最后介绍素材带的后期制作技术。本书实践性强、文字浅显、叙述简明, 力求使读者通过本书的学习, 较快地熟悉和掌握如何使用摄录一体机和后期制作设备, 独立完成一部电视短片的制作任务。

本书可操作性强, 可供中学生劳动技术课和课外活动时使用, 也可供初学摄像者阅读参考。

中小学劳动技术课教材 摄像与后期制作(中学)

-
- ◆ 组 编 北京市劳动技术教育研究会
编 著 董景阳
责任编辑 申 萍
 - ◆ 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>
读者热线 010-67129264
北京汉魂图文设计有限公司制作
北京顺义振华印刷厂印刷
新华书店总店北京发行所经销
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 2.5
字数: 49 千字 2003 年 1 月第 1 版
印数: 1-5 000 册 2003 年 1 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-115-10713-0/TN · 1937

定价: 5.80 元

本书如有印装质量问题, 请与本社联系 电话: (010) 67129223

《摄像与后期制作》(中学)编委会

主 任：杨玉民

副主任：于润发 刘源源 金洪学 竺豪桢

委 员：(按姓氏笔画排列)

尤金来 王桂英 王 越

石长镇 李凤茹 李志兴

吴庆颐 陆学清 张洪滨

宋德武 周太平 罗西林

赵 钢 赵桂珍 赵德胜

谢长山 董智勇 霍淑静

主 编：赵 钢

副主编：白春荣 洪酉昆

审 校：李树岭

编写说明

看电视是我们生活中离不开的娱乐活动，同学们在紧张的学习过后，也会看看电视，放松放松。同学们在看电视的过程中，有没有产生过自己制作一部电视短片的念头？本书就是一本介绍如何亲自动手制作电视短片的教材。

全书共分三章，首先介绍摄录一体机的基本操作技术，接着介绍摄录一体机的基本拍摄技术，最后介绍素材带的后期制作技术。本书以如何完成一部电视短片的制作为主线，由浅入深地介绍了整个制作过程。

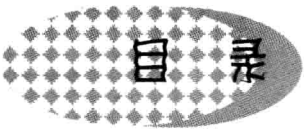
本书的特点是实践性强、文字浅显、叙述简明，力求使读者通过本书的学习，较快地熟悉和掌握如何使用摄录一体机和后期制作设备，独立完成一部电视短片的制作任务。另外，本书可操作性强，强调亲自动手去操作。实践出真知，只有不停地动手操作，技能才能逐步得到提高。

本书可供中学生劳动技术课和课外活动时使用，也可供初学摄像者阅读参考。

本书在编写过程中得到了西城中学劳技中心的领导和老师的大力支持，同时也得到北京市基础教育研究中心劳动技术教研室于润发主任的耐心指导和帮助，在这里一并向他们表示诚挚的谢意！

由于编写时间紧促，同时受编写者水平的限制，书中的不足之处在所难免，敬请读者批评指正。

编 者



目 录

第一章 摄录一体机的基本操作技术	1
第一节 摄录一体机的常规操作技术	1
第二节 摄录一体机的特殊功能按钮	5
第三节 摄录一体机的日常保养及简单维护	7
第二章 摄录一体机的基本拍摄技术	9
第一节 电视画面的运用方法	9
第二节 取景、构图及拍摄用光	11
第三节 拍摄技巧与注意事项	12
第三章 电视短片的后期制作	15
第一节 画面的连接	15
第二节 画面的美化	22
第三节 画面的后期配音	26
第四节 片尾字幕的制作	27

第一章 摄录一体机的基本操作技术

同学们对摄影一定不陌生吧，用照相机拍下生活中值得留念的画面。不过这些画面都是静态的，不能真实地反映生活。要想全面动态地记录生活片段，那只有用摄录一体机才能做到。你使用过摄录一体机吗？想熟练掌握它的操作技术吗？下面我们将为大家详细介绍摄录一体机的基本操作技术。

第一节 摄录一体机的常规操作技术

摄录一体机是一种高科技电器设备，由于结构复杂，因而对它的操作要求也相当严格，在使用前一定要仔细阅读摄录一体机的操作说明书，特别要注意避免那些有可能引起摄录一体机损坏的不正确操作。按照说明书提供的基本操作步骤，边看边想边操作，通过多次操作练习逐步达到熟练程度。

下面以松下 M9500 型摄录一体机（如图 1-1 所示）为例，介绍摄录一体机的常规操作方法。



(a) 内侧

(b) 外侧

图 1-1 M9500 型摄录一体机实物图

1. 装入摄录一体机专用电池

摄录一体机要使用与之相配套的专用电池（如图 1-2 所示）作为电源。将该专用电池装入摄录一体机后部的电池仓内。



图 1-2 摄录一体机专用电池实物图



提示：在把电池装入摄录一体机之前，要确保电池电量充足。如果电量不足，则要用专用的充电器给电池充电，一般充电时间为 3~4 小时，如果是新电池首次充电，则要充 8~12 小时。

2. 打开摄录一体机的镜头盖

用大拇指与中指按住镜头盖两端的弹性凸起按钮，将其从镜头护罩上取下。

3. 调整电子寻像器的观察位置

电子寻像器是摄录一体机用来观察和取景的装置，它可调节为几个拍摄状态，将电子寻像器调整到最佳拍摄状态。

4. 打开摄录一体机的电源总开关

摄录一体机顶端前部有一个“POWER”（开关）按钮，按下它既打开电源总开关。

5. 设定拍摄日期与时间

新买的摄录一体机，在拍摄前需要进行日期和时间的设置，操作方法是：

（1）按动摄录一体机内下侧的“DATE/TIME”（日期/时间）按钮，日期和时间就会显示在电子寻像器屏幕的左下方。

（2）打开电源总开关旁的压盖，出现如图 1-3 所示的按钮，按住“DATE/TIME”按钮 2 秒钟以上，屏幕上的年代数字开始跳动，此时可按住“SET”（设置）按钮对年代进行设置。



日期/时间按钮

设置按钮

图 1-3 时间设置按钮实物图

(3) 年代确定后再按一下“DATE/TIME”按钮,则月份数字开始跳动,通过按“SET”按钮可确定月份,依此重复操作可确定日、小时和分。

6. 调节电子寻像器的清晰度

在使用电子寻像器取景时,只要左右轻轻拨动电子寻像器下方的调节杆即可获得令自己满意的屏幕画面清晰度。

7. 将拍摄用的磁带装入摄录一体机

首先确认磁带型号是否适用于该摄录一体机,然后检查磁带标志条旁的写保护是否完整。装带前先按一下摄录一体机后上方的“TAPE EJECT”(出带)按钮将带仓打开,然后将录像带窗口朝外,标志条在上,轻轻装入带仓,如图1-4所示,最后用手将带仓压盖轻轻关上。



图 1-4 装入磁带正确操作示意图

8. 确定拍摄时的调焦方式

拍摄时的调焦方式有两种:自动调焦和手动调焦。通过内侧的“AUTO MANUAL PORTRAIT”(自动调焦 手动调焦 肖像模式)拨动开关来选择。一般在室外日光下拍摄采用“AUTO”自动调焦方式就可以了。在室内的白炽灯或舞台灯光下如要使用“MANUAL”手动调焦方式,需在拍摄前先进行白平衡调整。



提示: 采用手动调焦拍摄,光照范围有较大变化时,要在拍摄前先进行白平衡调整,以避免出现图像偏色现象。白平衡调整的具体操作是:

(1) 按动外侧手控器上方的变焦杆“T”端使图像进入大特写状态,即屏幕右上方显示为“12X”。

(2) 按动内侧的“W·B”(白平衡调整)按钮,使“ ”记号出现并在电

子寻像器屏幕左上方闪动。

(3) 持续按住“W·B”按钮，使“”记号闪动并加快，直至闪动停止，白平衡调整结束。

(4) 再按一下“W·B”按钮，使屏幕上的记号消失，接着打开镜头盖，并按住变焦杆“W”端使镜头视角扩大。

通常最好用一张厚白纸代替镜头盖挡住镜头进行上述操作。

9. 选择拍摄/录像模式

在摄录一体机顶部有一推移式压盖，上边标有“CAMERA”及“VCR”两挡。往前推压盖，即使其关闭，此时机器处于摄像状态，可进行拍摄；往后推压盖，即使其打开，则机器处于录像状态，只可以播放录像带，不可以进行拍摄。

10. 选择画面景别

画面景别是指被摄主体在画面中呈现的范围，一般分远景、全景、中景、近景和特写 5 种。连续按摄录一体机外侧手控器上方的变焦杆的“T”端，可以使画面从远景→全景→中景→近景→特写依次变化，在电子寻像器屏幕右上方放大倍数则从“1X”→“12X”依次变化。连续按“W”端则呈相反的变化。

11. 调节拍摄画面的清晰度

对已选好景别的画面清晰度的调整分下述两种情况。

(1) 在自动调焦的状态下，只要确定画面等待 2 秒以上，图像会被自动调至清晰。若另有运动物体从镜头前穿过时，原有画面又会变模糊，直至运动物体消失约 2 秒后，图像又恢复到清晰。

(2) 在手动调焦的状态下，通过按压内侧的“FOCUS”（焦点）按钮及转动镜头护罩后的调焦环可使拍摄画面变得清晰。

12. 记录、记录暂停

这是拍摄的操作，只要用右手大拇指按一下手控器后部红色的记录按钮，在电子寻像器屏幕右上方就会出现“REC”（记录）3 个字母，同时屏幕正上方的 4 位数字开始从个位跳字，此时电子寻像器前方有一个红色指示灯亮，提醒被拍摄者已开始拍摄。要结束拍摄只需再按一下记录按钮，则屏幕右上方的显示变为“PAUSE”（暂停），4 位数字停止走动，拍摄指示灯熄灭。

13. 结束拍摄，退出磁带

只要按一下机顶后部的蓝色按钮“TAPE.EJECT”（出带）约5秒后，带仓自动打开，取出磁带。

14. 关闭总电源

与打开电源的操作方式相同。

15. 盖好镜头盖

与打开镜头盖的操作方式类似。

16. 取出摄录一体机的电池

机顶后部有一个灰色的“BATT.EJECT”（电池）推移开关，只要将此开关向右一扳，电池就会自动跳起，露出电池仓，即可取出电池。

17. 将电子寻像器复位

以上17步是摄录一体机的常规操作技术，通过这些基本操作的训练，大家对摄录一体机操作就有了一个初步的了解。通过反复练习和实践，就能顺利地使用摄录一体机。

第二节 摄录一体机的特殊功能按钮

为了使拍摄的画面丰富多彩、反映动感，可以在拍摄中运用摄录一体机的一些特殊功能按钮。掌握这些按钮的正确操作将使我们的拍摄技术上一个档次。下面以松下M3500型摄录一体机为例介绍几种常用的特殊功能按钮。

1. “FADE”（淡入淡出）按钮

“FADE”按钮位于机体内下侧，其作用是完成图像渐显渐隐的过渡变换，它的具体操作如下：

（1）选择好要拍摄的画面并调至清晰，按住“FADE”按钮直至电子寻像器屏幕上的图像消失。

（2）按住“FADE”按钮不放，同时按下记录按钮，开始拍摄黑屏画面，几秒之后松开

“FADE”按钮，图像渐渐出现，这就是图像淡入过程。

(3) 在结束拍摄前，先按住“FADE”按钮不放，使图像渐渐消失直至黑屏，然后再按一下记录按钮，暂停拍摄，这就是图像淡出过程。

2. “WIPE”（划变）按钮

“WIPE”按钮的作用是在两个不同的拍摄地点作场景的切换。具体操作方法如下：

(1) 在记录暂停时，将“DIGITAL”（数字）效果开关拨至“ON”，按一下“WIPE”按钮，在电子寻像器屏幕左侧将出现“D·WIPE”的指示。

(2) 对场景A进行拍摄，按记录按钮记录下场景A的画面，一段时间后再按记录按钮暂停拍摄，此时电子寻像器屏幕左侧的指示变为：“D·WIPE STBY”，表示已做好图像划变切换的准备。

(3) 将镜头对准场景B，做好拍摄准备后按记录按钮开始拍摄，此时首先出现刚才场景A的最后静止画面，约2秒后，从右向左场景B的活动画面将场景A的画面覆盖。这就是两个场景画面的划变切换过程。

(4) 重复上述操作，便可在两个不同场景间切换画面。要想结束划变效果只需再按一下“WIPE”按钮便可。

3. “D.FADE”（数字淡化）按钮

这是另一种形式的淡化效果按钮，它的操作方法如下：

(1) 在拍摄暂停状态下，将“DIGITAL”开关拨至“ON”，按一下“D.FADE”按钮，电子寻像器屏幕左侧出现“D·FADE”的指示。

(2) 按住“FADE”按钮不放，此时画面呈矩形状逐渐缩小而消失形成黑屏。

(3) 按记录按钮开始拍摄，记录下黑屏，松开“FADE”按钮，此时画面从中间以矩形状逐渐出现直至全屏，这就是数字淡入过程。

(4) 要结束拍摄时，先按住“FADE”按钮不放，画面呈矩形状逐渐缩小消失，等屏幕变为黑屏后再按一下记录按钮结束拍摄，这就是数字淡出过程。

4. “TIMER/INTERVAL REC”（定时/间隔拍摄）按钮

此按钮的“TIMER REC”（定时拍摄）的作用相当于照相机的自拍机构，不同的是它有20秒自拍和任意时间自拍两挡；“INTERVAL REC”（间隔拍摄）的功能是在第1分钟只拍前5秒，以后每分钟只拍前1~2秒，并自动连接所有画面直至结束拍摄。

它的具体操作方法如下：

(1) 在拍摄暂停时，按一下“TIMER/INTERVAL REC”按钮，电子寻像器屏幕左侧将出现“SLF-20”的指示，表示可进行20秒的定时自拍。此时只要架好摄录一体机，将镜头对准要拍摄的位置，按下记录按钮，则摄录一体机就会自动拍摄画面20秒，然后自动暂停拍摄。

(2) 再按一下“TIMER/INTERVAL REC”按钮, 屏幕指示变为“SLF”, 此状态表示可进行任意时间的自拍, 拍摄操作与(1)相同, 只是停止拍摄时需用手按一下记录按钮。

(3) 继续按住“TIMER/INTERVAL REC”按钮直至屏幕出现“INT”的指示。将镜头对准要拍摄的主体按动记录按钮, 磁带开始记录, 磁带只记录每分钟的开头2秒的画面, 然后自动暂停记录。此时屏幕右上方的指示“REC”不停地闪烁, 而且摄像指示红灯也一直亮着。要结束拍摄只需再按一下记录按钮。



提示: 间隔拍摄主要适用于将非常缓慢的变化过程进行有选择性的压缩, 形成一个新的快速变化过程, 特别适合描绘植物的生长、开花及种子发芽等过程。

5. “BLC” (逆光补偿) 按钮

此按钮的作用是当镜头处于逆光位置, 所拍人物或景物正面光线很暗因而不能清楚展现其面貌时, 运用增加补偿光线使人物或景物正面变亮。它的操作方法如下:

(1) 在逆光位置下镜头对准拍摄主体, 按住“BLC”按钮不放, 主体正面光线逐渐变亮。

(2) 按动记录按钮进行拍摄, 要结束拍摄时先按记录按钮暂停拍摄, 再松开“BLC”按钮。

另外, 日立 8480 型摄录一体机设置了“DIGITAL EFFECT”(数字效果)按钮, 它的作用是在拍摄过程中作出5种不同的画面效果, 使画面更加丰富多彩。操作方法比较简单: 在拍摄的同时, 按“DIGITAL EFFECT”按钮一次, 电子寻像器屏幕左侧就会出现一种指示, 同时画面马上就会变为所指示的状态, 其状态变换的顺序是: “16×9”(遮幅)→“NEGPOS”(负像)→“ZM-2”(数字变焦划变)→“MIRROR”(镜面)→“MOSAIC”(模糊)。

除了上面介绍的6种特殊功能按钮外, 不同的机型还有一些不同的功能按钮, 它们的操作就不在此一一介绍了, 留给大家去实践。

经过这两节的学习和实践, 我们对摄录一体机的操作可说是达到熟知的程度, 再经过多次训练, 使操作技术熟练后, 具备一名初级摄像师的资格应该是不成问题的了。

第三节 摄录一体机的日常保养及简单维护

摄录一体机作为一种具有高科技含量的电器设备, 内部结构极其复杂, 但只要我们使用和保养得当, 它还是很耐用的消费品。下面为大家介绍保养和维护设备的几种方法。

(1) 凡电器设备都特别怕潮, 受潮后内部电子线路容易氧化而产生故障。对于摄录一体机的保养首先要确保它处于一个比较干燥凉爽的环境中, 无论是使用还是保存, 都要绝对避开开水, 尤其要避开不洁净的水和饮料。

(2) 在夏季多雨的季节, 要定期开机使设备运行一段时间, 用来驱赶机内的潮气, 以便

保持设备的干燥。北方地区这个问题不明显，但在南方梅雨季节，则要注意。

(3) 定期擦拭设备，除去灰尘，擦拭完后要及时放入包装箱内并存于干燥凉爽处。

(4) 使用一段时间后，要及时检查摄录一体机的记录磁头及播放磁头。如果画面上出现白色雪花或雨点状的杂波信号，可能是磁头脏了，此时可将药棉球捆在细木棍上浸一些无水酒精对磁头进行清理。注意棉球对磁头要单方向地擦，动作要轻，并避免棉丝挂在磁头上。

(5) 摄录一体机在工作中会出现磁带运行受阻或堵转的现象。这时首先要设法将磁带退出，并首先检查磁带上相应位置处是否有问题。一般当磁带上某处沾有粘性杂质或糖水点时，就会影响设备的正常运转。有的时候磁带因受到折叠而产生的皱纹，也可能影响设备的运转，此时应将受污染或损坏的磁带进行必要的清洗和修理，仍是用无水酒精清洗。对于皱褶不严重的磁带，可通过放在录像机内，用反复快进快倒的方式借助磁头与导轮之间的拉力将皱褶的磁带压平拉展。对于严重皱褶部分用上述方法无效时，只有采取切断此段损坏的磁带再重新粘合的方法来修理。

(6) 对于摄录一体机的电池使用也要规范。一般电池的电量用完后要及时充电，充电时间要足够，以保证下次的使用。电池用完后要从摄录一体机上取下并保存在干燥凉爽处。对于长时间搁置不用的电池再使用时，可能一开始充不上电，这时要采取反复充电放电的方法，多次充放后即可逐渐恢复它的使用。

(7) 为了环保的目的，电池不要到处乱放，对于已充不上电的电池要妥善处理，以防止造成对环境的污染。

对于任何电器设备，只要我们严格按操作规范去使用和维护它，就可以使之成为我们手中很听话的一种工具，使用起来得心应手，为丰富我们的业余文化生活出力。

第二章 摄录一体机的基本拍摄技术

在前一章我们学习了摄录一体机的基本操作技术，掌握了一些主要功能按钮的使用方法。本章我们将学习使用摄录一体机进行拍摄的一些基本技术，以便拍下我们身边丰富多彩的生活情景，拍下日新月异的祖国大好河山。那么如何才能拍好一部电视短片呢？本章将分成三节为你介绍。

第一节 电视画面的运用方法

摄像就是用摄录一体机记录下我们所需要的活动画面的过程。用摄录一体机拍摄的活动画面称为电视画面，它们真实地反映了事件发展的全过程。

1. 电视画面的种类

电视画面按照摄录一体机的镜头状态可以分为两种：固定画面和运动画面。

(1) 固定画面

当摄录一体机镜头固定不动拍摄时，所拍摄的画面称为固定画面。固定画面是最主要的电视画面，约占整部电视短片画面的 70%。

固定画面的拍摄是最基本的拍摄技术，拍摄得好坏基本上决定了这部电视短片的拍摄质量。所以对固定画面的拍摄要求很高，最重要的是画面必须很稳定，没有明显晃动。这一点对于固定在三角支架上的摄录一体机很容易做到，但对于扛在肩上的摄录一体机就有一定难度。这就要求拍摄者做到三点，即平稳的心态、正确的站立姿势以及均匀的呼吸。

(2) 运动画面

摄录一体机镜头处于运动状态下所拍摄的画面统称为运动画面。运动画面反映场面的动感、情节的变化以及人物内心的起伏等。它的存在旨在使电视画面动静结合，达到丰富剧情变化的效果。

2. 运动画面的运用方法

运动画面的拍摄通过运用不同的运动镜头来实现。

运动镜头按运动方式的不同可分为 6 种：推镜头、拉镜头、摇镜头、移镜头、跟镜头和甩镜头。

(1) 推镜头是推进摄录一体机镜头，使镜头中的主体画面越来越大的拍摄过程。操作可通过两种方法来实现。一是将摄录一体机推向被拍摄主体，二是摄录一体机不动，连续按压

摄录一体机变焦杆的“T”端。第二种方法多用在摄录一体机与被拍摄主体之间有不可逾越的障碍的时候。

在利用推镜头操作拍摄人物的特写画面时，拍摄前的聚焦操作是非常重要的一个步骤，尤其是用第二种方法进行拍摄时聚焦操作必不可少。聚焦后再进行拍摄就可以保证画面在逐渐变大的过程中，清晰度保持不变。

聚焦操作可分为两种：AUTO（自动）聚焦和 MANUAL（手动）聚焦。下面以第二种推镜头操作前的聚焦为例，为大家介绍这两种聚焦操作。

当采用 AUTO（自动）聚焦时，其操作步骤如下：① 摄录一体机镜头对准拍摄主体，连续按压变焦杆的“T”端，直至主体在画面上变得最大为止。等待 2 秒以上，这时镜头中的画面有两种情况出现：A. 主体影像逐渐变得清晰；B. 主体影像仍不清晰。对于 A 可进行第二步操作；对于 B 则需要移动摄录一体机远离拍摄主体一些再重新聚焦。② 按压变焦杆的“W”端，使主体移回到要拍摄的画面位置准备正式拍摄。

当采用 MANUAL（手动）聚焦方法时，其操作步骤如下：① 将摄录一体机镜头对准拍摄主体不动。连续按压电动变焦杆的“T”端，直至主体变得最大。② 用左手食指按压“FOCUS”（聚焦）按钮，使画面中的主体变得清晰，同时还可进一步转动聚焦环，使主体更清晰。③ 按压变焦杆的“W”端，使主体移至要拍摄的画面位置准备正式进行拍摄。

（2）拉镜头就是使摄录一体机远离被摄主体的拍摄过程。其效果是画面中的主体变得越来越小。同样也可以通过连续按压变焦杆上“W”端的操作，达到相同的画面效果。拉镜头操作往往是与推镜头结合起来运用，一般是在拍摄人物或景物特写画面后用拉镜头操作作为结束拍摄的过渡。

做推或拉镜头拍摄时，身体行进要慢、稳，不能有起伏和晃动。若用三角架移动时，首先要处理好地面。地面要平整，不能有沟与坑，否则摄录一体机将产生抖动。

（3）摇镜头是以摄录一体机支架或人的肩为支轴，沿水平或竖直方向转动摄录一体机镜头的拍摄过程。它的直接效果是画面沿横向或竖向的移动，因而扩大了拍摄范围，并体现连续的动感效果。它主要用于表现景物的宽广与高耸。

摇镜头操作时一定要慢慢摇动摄录一体机，摇的速度要均匀，以眼睛看画面不感到难受为准。

（4）移镜头就是将摄录一体机镜头相对被摄主体横向移动的拍摄过程。它产生的画面效果是场景间有相对移动的动感，可把静止的场面拍得动起来，主要用于拍摄大场面。

移镜头操作时脚步要稳，身体不要有起伏，摄录一体机扛在肩上与人一起运动，移动的速度要均匀，不可有晃动，这样拍出的画面移动速度很均匀，人眼看着很舒服。

（5）跟镜头就是紧随运动的主体进行等距离的拍摄过程。它的画面效果主要是较长时间反映主体的某种运动状态。这种画面多用于对主体近距离地描述。

跟镜头操作时，脚步要轻，行进速度要均匀，身体保持平稳，左眼要睁开用余光观察周围环境，以防遇到障碍物被拌或被撞。

（6）甩镜头就是快速转动摄录一体机镜头的拍摄过程。它的画面效果特点是起始和结束时的两端画面稳定，而中间过程画面模糊不清。它主要用于快速连接两个较大视角之间的场景画面，表现风云突变的情节起伏。