

每一个人都是生活的导演

# 青少年微电影创作 简明教程

Qingshaonian Weidianying Chuangzuo  
Jianming Jiaocheng



沈娟 孟宪青◎编著

中国戏剧出版社  
CHINA THEATRE PRESS

# 青少年微电影创作简明教程

沈娟 孟宪青 编著

中国戏剧出版社  
CHINA THEATRE PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

青少年微电影创作简明教程 / 沈娟, 孟宪青编著. --  
北京: 中国戏剧出版社, 2018.5 (2019.2重印)  
ISBN 978-7-104-04667-7

I. ①青… II. ①沈… ②孟… III. ①电影制作—教材 IV. ①J91

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第098080号

---

## 青少年微电影创作简明教程

责任编辑: 肖楠  
项目统筹: 李静  
责任印制: 冯志强

---

出版发行: 中国戏剧出版社  
出版人: 樊国宾  
社址: 北京市西城区天宁寺前街2号国家音乐产业基地L座  
邮编: 100055  
网址: [www.theatrebook.cn](http://www.theatrebook.cn)  
电话: 010-63385980 (总编室)  
传真: 010-63383910 (发行部)

---

读者服务: 010-63381560  
邮购地址: 北京市西城区天宁寺前街2号国家音乐产业基地L座

---

印刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司  
开本: 787mm×1092mm 1/16  
印张: 13.75  
字数: 160千字  
版次: 2019年2月 北京第1版第2次印刷  
书号: ISBN 978-7-104-04667-7  
定价: 68.00元

---

版权所有, 违者必究; 如有质量问题, 请与出版社联系调换。

## 学好数字时代的“作文课”

21 世纪，人类已进入数字时代。在数字时代，影像的生产和传播越来越便利，人类信息的获取已从以读文为主转变为以读图为主；在数字时代，影视 ≠ 电影 + 电视，影像与网络构成了一个新的世界，各种微电影、短视频、网络直播充斥生活；在数字时代，影视也不再是少数人创作、多数人享受的文化产品，“每一个人都是生活的导演”，人人都应学点影像创作知识。

21 世纪出生的人，被称作数字时代的“原住民”。他们必须适应新时代的要求，具备新时代所需要的素养和能力。2003 年，美国北方中央教育实验室公布了题为《面向 21 世纪学习者的 21 世纪能力：数字时代的基本素养》的报告，把视觉素养作为 21 世纪年轻一代应具备的八大基本素养之一。所谓视觉素养，即应能够“解释、运用、鉴赏和创造图像或影像，促进思维、决策、沟通和学习”。

怎样才能具备 21 世纪所需的基本影视素养呢？学习、学习、再学习，并且不断地练习、实践。从幼儿起，每个人就要学习说话、识字，需要通过阅读和分析经典文学作品来学习遣词造句、段落结构等写作知识和方法，并反复不断地进行写作练习。只有这样才能熟练掌握作文写作的技巧，具备现代社会的基本素养。其实，影视素养的养成也是如此。影视也是一种语言形式，也需要从基本的知识学起，也需要鉴赏经典作品，也需要不断地进行创作练



习和实践。可以说，微电影创作是数字时代公民不得不学的“作文课”。

青少年学习微电影创作，不仅可以养成基本的影视素养，还可以提升其综合素质。影视，不仅是十分受欢迎的艺术形式，也是非常好的素质教育载体。青少年通过学习和参与微电影创作，可以培养他们的创造力、表达力、鉴赏力、沟通力、协作力等综合素质。

青少年微电影创作，既不同于艺术家的电影生产，也不同于艺术院校大学生的作品创作。它更强调创意能力，鼓励青少年用自己的视角去认识世界、解决问题，引导青少年不刻意模仿成人作品、不拍摄时间过长的作品，不倡导使用过于专业的设备、追求专业的拍摄和剪辑技术。对于青少年微电影作品，我们应用成长的眼光进行审视，鼓励他们使用各种便利的设备进行创作练习。

青少年影视素养教育，已开始引起教育部门和社会各界的重视，有越来越多的学校和社会机构准备引入微电影创作类课程、开展微电影创作活动。与大家高涨的热情相比，青少年微电影创作教材仍是一块短板。现有各种微电影创作教材，基本都是脱胎于专业院校课程教材，以专业人才培养为目标，内容和形式都不太适合开展青少年影视素养教育。

本书两位作者，一位长期致力于青少年电影素养教育的研究工作，主持开展了多项相关课题，取得了丰硕的理论成果；一位长期从事影视教育实践工作，组织开展了多项相关活动，积累了大量实践经验和教学成果，深悉当前影视教育的痛点和难点。两位作者携手创作的这本青少年微电影创作简明教材，逻辑清晰、结构完整、内容丰富，并把理论与实践有机结合，对开展青少年微电影创作教学和实践具有十分重要的指导作用。

我们国家青少年影视教育工作起步较晚，与欧美发达国家相比有较大差距。众人拾柴火焰高，这就需要社会各界人士，特别是影视教育界人士一起

来关心、关注青少年影视教育工作。相信在不远的将来，我们国家的影视素养教育一定会得以蓬勃发展，取得与国家发展水平和地位相匹配的教育成绩！

# 目录

## 学好数字时代的“作文课” / 1

### 第一章 电影是什么

一、学习目标 / 003

二、重点与难点 / 003

#### 第一节 电影的诞生 / 004

一、视觉暂留——电影诞生的生理原理 / 004

二、电影诞生的技术条件 / 005

三、电影的生日 / 007

四、早期电影人物 / 008

课后任务 / 012

#### 第二节 电影的技术 / 013

一、电影的声音 / 013

二、电影的色彩 / 014

三、特种形式电影 / 016

四、数字特技对电影的影响 / 020

课后任务 / 024



### 第三节 蒙太奇 / 025

- 一、蒙太奇的概念 / 025
- 二、蒙太奇的发展历史 / 025
- 三、蒙太奇的功能 / 027
- 四、蒙太奇的表现形式 / 029
- 课后任务 / 033

### 第四节 电影是一种集体艺术 / 034

- 一、电影制作团队的构成与分工 / 034
- 二、电影制作的基本流程 / 039
- 三、电影制作中的导演负责制 / 041
- 四、微电影的团队分工与协作 / 042
- 课后任务 / 043

## 第二章 从一个好故事开始

- 一、学习目标 / 047
- 二、重点与难点 / 047

### 第一节 故事的要素 / 048

- 一、素材、题材与主题 / 048
- 二、人物 / 049
- 三、情节 / 053
- 四、语言 / 054
- 课后任务 / 056

### 第二节 故事的结构 / 057

- 一、电影剧本的结构 / 057
- 二、戏剧性结构策略 / 059

三、故事讲述应该注意的问题 / 061

课后任务 / 062

### 第三节 从故事到剧本——电影改编 / 063

一、改编的优势 / 063

二、改编的几种形式 / 063

三、区分剧本与小说 / 065

四、剧本的形态 / 066

课后任务 / 068

### 第四节 格式 / 069

一、标题 / 069

二、描述 / 069

三、对话 / 069

课后任务 / 070

## 第三章 用镜头讲好故事

一、学习目标 / 073

二、重点与难点 / 073

### 第一节 电影艺术的视听密码 / 074

一、视听语言的构成 / 074

二、电影影像的构成与运用 / 075

三、电影声音的构成与运用 / 085

四、声画关系的处理 / 086

课后任务 / 087



## 第二节 镜头的景别、运动与角度 / 088

一、景别 / 088

二、运动 / 092

三、角度 / 095

课后任务 / 098

## 第三节 分镜头剧本创作 / 099

一、分镜头剧本的重要性 / 099

二、分镜头剧本的格式与创作 / 100

三、青少年微电影分镜头设计的注意事项 / 103

课后任务 / 104

# 第四章 表演与生活

一、学习目标 / 107

二、重点与难点 / 107

## 第一节 表演就是生活 / 108

一、从电影《鸡毛信》说起 / 108

二、表演就是生活的反映 / 109

三、影视表演是生活化的表演 / 112

四、表演者要观察生活 / 113

## 第二节 从解放天性开始 / 117

一、表演是人的一种天性 / 117

二、表演练习从解放天性开始 / 119

三、表演的“七力”“四感” / 122

### 第三节 影视表演的技巧 / 126

- 一、影视表演的特点 / 126
- 二、影视表演的基本技巧 / 128
- 课后任务 / 133

## 第五章 造型与叙事

- 一、学习目标 / 137
- 二、重点与难点 / 137

### 第一节 电影与美术 / 138

- 一、美术与电影的发展 / 138
- 二、电影美术是一种动态造型艺术 / 139
- 三、电影美术的主要任务 / 140
- 四、电影美术的叙事功能 / 142

### 第二节 场景设计和落实 / 144

- 一、电影场景是什么 / 144
- 二、电影场景的分类 / 146
- 三、大电影场景设计和落实 / 147
- 四、微电影场景的选择和落实 / 148

### 第三节 微电影拍摄的服化道 / 150

- 一、影视服装的准备与注意事项 / 150
- 二、影视化妆的作用与材料 / 152
- 三、影视道具的作用与准备 / 154
- 课后任务 / 155



## 第六章 电影开拍啦

- 一、教学目标 / 159
- 二、重点与难点 / 159

### 第一节 器材的选择与使用 / 160

- 一、拍摄设备与辅助设备 / 160
- 二、特效拍摄设计 / 170
- 课后任务 / 172

### 第二节 拍摄计划的制订与完成 / 173

- 一、拍摄计划书的制订 / 173
- 二、拍摄计划的完成 / 174
- 三、电影的其他 / 181
- 课后任务 / 182
- 附件 / 183

## 第七章 后期剪辑与宣发推广

- 一、学习目标 / 189
- 二、重点与难点 / 189

### 第一节 剪辑 / 190

- 一、剪辑的工作流程 / 190
- 二、画面组接的剪辑点 / 191
- 三、镜头组接原则 / 193
- 四、转场技巧 / 197
- 五、剪辑节奏 / 197
- 六、剪辑应该注意的问题 / 198

第二节 宣发推广 / 200

一、大电影的宣发流程 / 200

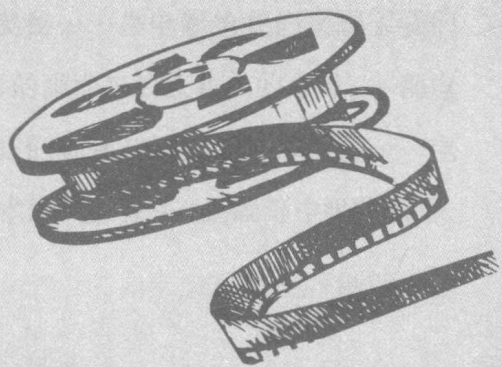
二、微电影的推广 / 201

课后任务 / 204

后 记 / 205

## 第一章

# 电影是什么





在现代社会中，电影是最有效的文化传播方式之一，电影所营造出来的虚拟的画面世界是电影文化的主要载体。电影文化的有机组成部分，包括电影海报、电影剧本、电影院、电影音乐、电影节等。电影文化在生成、发展和演变的过程中，从音乐、绘画等艺术形式中吸收精华，变成人们生活中不可或缺的一部分。

### 一、学习目标

- (1) 全面了解电影的基本知识。
- (2) 了解电影是一种集体作品，从而树立团结、分工与协作的思想。

### 二、重点与难点

- (1) 重点了解电影诞生的条件、电影技术的发展和电影蒙太奇，认知电影是一种集体创作的艺术作品。
- (2) 难点在于电影在创作时各项人员的分工与协作。

在现代社会中，电影是人们必不可少的娱乐方式之一。在电影院、办公室、家里、火车上、飞机上、地铁上等我们都在观看着电影，或给我们带来快乐，或给我们带来启迪，或给我们带来世界的奥秘……是电影给我们展现了我们原本不知道的世界与生活，电影通过光与影的画面来掳获我们的心灵；一部电影会把我们带进一段旅程，提供一段触动我们心智与情感的特殊体验……电影在生成、发展和演变的过程中，从其他艺术形式如音乐、绘画等中吸收精华，让我们在光影中感受到艺术的魅力。



## 第一节 电影的诞生

电影的基本原理则是光和影的关系，而根据光和影的关系及其原理，在现代科学技术的产物的电影产生之前，很早以前就有所谓“灯”“影戏”。但作为现代科技产物结晶的“电”“影戏”究竟和传统的“灯”“影戏”大不相同，它的发明自有其所依据的现代科学技术和物理学原理。

### 一、视觉暂留——电影诞生的生理原理

我们的眼睛是一个视觉分析器，它和别的分析器都一样，经受一个视觉冲击后不会立即消失，因为这个特点我们才能看到连续不断的景物，比如三四片的电风扇，转动起来就感觉它是连接在一起的，下雨雨点像一条直线，火把移动起来像一个火带，于是一张张互相连接的胶片经过放映机放映就成了电影。

当人们眼前的物体被移走之后，它的影像还会在眼睛的视网膜上存在0.1—0.4秒。这个原理是由比利时物理学家约瑟夫·普拉托于1829年发现的。普拉托为了发现这个原理经常在暗室里面然后再跑到阳光下面，然后造成很年轻的时候眼睛失明了，这是为科学技术所做的贡献！影像在视网膜上面会停留的时间一般为0.1—0.4秒，所以电影就是通过每秒持续播放24幅画面让我们看来影像是连续运动的，这是电影诞生的生理原理。

1834年，英国人威廉·乔治·霍默发明“走马盘”，走马盘可以顺时针或逆时针转动，如果在上面画上动物，就会发现上面的动物运动起来，这就是上面的视觉暂留原理造成的，在0.1—0.4秒之间人的视觉还是停留在上一个