

课程制作中的 视频拍摄技巧

浙江外国语学院 谢 铄



讲课内容

- 一、开场白
- 二、怎样拍出好的视频？
 - 1、光线
 - 2、构图
 - 3、背景
 - 4、形象
 - 5、神态
- 三、手机视频拍摄要注意的其他问题
- 四、视音频文件的格式与转换
- 五、拍摄实例



一、开场白

1, 如何用手机或非专业摄像机拍摄制作教学视频?

①

这是一种机遇，也是一种挑战

2, 介绍几种常见视频课程形式

②

- 1, 课堂实录
- 2, PPT录屏伴教师画外音讲授
- 3, 教师讲授视频、PPT视频和其他素材视频混合编辑

二、怎样拍出好的视频？



1、光线

- A, 尽量顺光拍摄
- B, 尽量柔光拍摄
- C, 避免逆光拍摄
- D, 避免大反差拍摄

二、怎样拍出好的视频？

顺光拍摄



逆光拍摄



顺光又叫正面光，是从摄像机方向投向主体人物的光线。人物面部显得明朗、真实、自然，被摄体大部分受光，阴影面积小。

逆光是指光源在人物后方的光线形式，这种光线使人物的正面不能得到正常的曝光，从而失去了人物的细节层次。



二、怎样拍出好的视频？

柔光拍摄



硬光拍摄



柔光又叫软光，是照明在被摄体上不产生明显阴影的光。它是一种漫反射性质的光。光质柔和，光线比较均匀，没有明显的影子，反差柔和，所以影调平柔，较适宜人脸的拍摄。

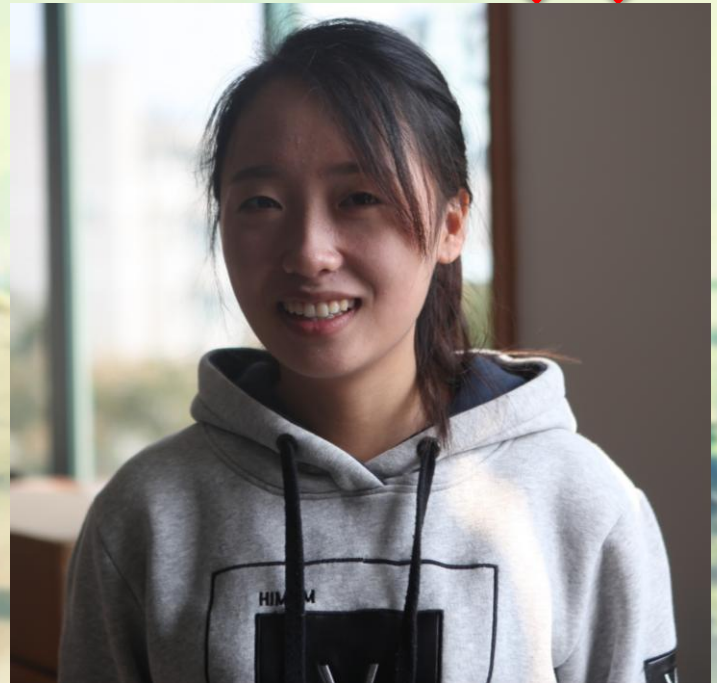
硬光是指强烈的直射光。硬光照明由于明暗反差过大，调子过硬，尤其使暗部的色、质甚至形都会受到一定的损害。

二、怎样拍出好的视频？

反差柔和



大反差拍摄



大反差拍摄使得明暗对比强烈，使主体人物脸上暗部不能正常的展现出来。

二、怎样拍出好的视频？



摄影和摄像是光与影的艺术！

因此我们在拍摄时，必须要特别注意光线，时刻提醒自己：一定要尽可能的顺光拍摄和柔光拍摄，尽可能的避免逆光拍摄和大反差拍摄。

二、怎样拍出好的视频？



2, 构图

- 前景的被摄主体应在中央或突出位置。
- 构图画面中任何与主题无关的东西都要移除，以避免转移观众的注意力，比如桌上的茶杯、包包.....
- 摄像头与被摄人物的眼睛应在一条水平线上，避免仰拍或俯拍构图。

二、怎样拍出好的视频？

3, 背景

- 背景应简洁、朦胧，不可杂乱。
- 背景风格要切合讲课主题。
- 背景亮度应明显弱于前景主体人物。



二、怎样拍出好的视频？

4, 形 象

- 头发要整洁、服帖，最好新洗过并打理好发型。
- 脸上可化淡妆。
- 服装应端庄大方，符合教师身份，但又不可晦暗、沉闷。
- 不要穿细格子和细条纹的服装。外衣尽量不穿纯白色的。
- 身姿要挺拔自然。



二、怎样拍出好的视频？



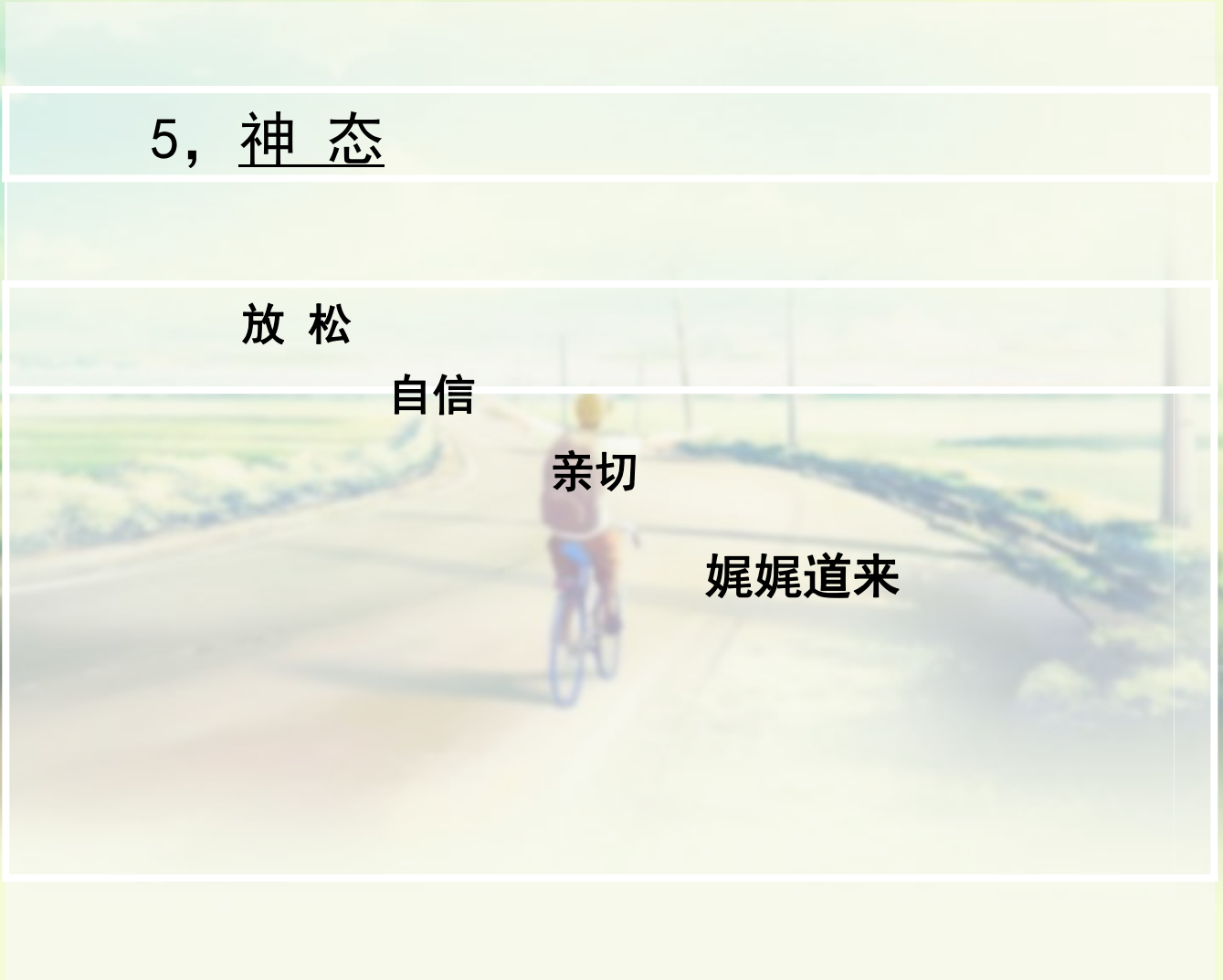
5, 神态

放 松

自 信

亲 切

娓 娓 道 来



三、手机视频拍摄的注意事项的其他问

1, 手机像素很重要



2, 把握好拍摄距离

要适当的离主体近一点，，尤其要注意人物的面部表情和肢体语言。但也不要太近，手机镜头大多是广角设计，焦距都比较短。如果离拍摄主体太近的话，会产生桶形畸变，就是俗称的“鱼眼”效果，使人物变形。

3, 稳定性



4, 声音



5, 注意手机镜头清洁



6, 总体光照不能太暗



四、视音频文件的格式与转换

生成向导

你想怎么生成你的视频？

选择生的最终视频文件格式。

推荐



MP4 - 智能播放器 (Flash / HTML5) (S)

其它格式



WMV - Windows Media 视频 (W)



MOV - QuickTime 视频 (M)



AVI - 音频视频交错视频文件 (A)



M4V - iPod, iPhone 和 iTunes 兼容视频 (I)



MP3 - 仅音频 (O)



GIF - 动画文件 (G)

[帮助我选择一种文件格式](#)

1, 常见视频格式:

mp4 wmv flv rm rmvb mkv

avi mov mpeg m4v 3gp 等等

(手机一般支持的格式有:

mp4 avi rm rmvb 3gp)

2, 常见音频格式:

MP3 wma wav ape 等等

四、视音频文件的格式与转换

3, 视音频格式要注意的几点:

- 分辨率（屏幕大小）：
- 宽高比：16:9 4:3
- 码率（比特率）：决定视频文件的大小和质量
- 帧率
- 编码器（封装格式与编码器的关系）



四、视音频文件的格式与转换


4，视音频格式的转换：

介绍一款好用的转换软件——**格式工厂**（免费软件，网上下载）



五、拍摄实例

- 1, 用手机拍摄一段自己讲授的视频（坐姿，一分钟左右）
- 2, 在绿背景前拍摄一段自己讲授的视频（坐姿，一分钟左右）
- 3, 用手机拍摄一段教室里的视频（坐姿，一分钟左右）

A person with a backpack is riding a bicycle on a paved road that curves through a vast, green landscape. The sky is bright blue with scattered white clouds. The scene is captured from a rear perspective, showing the cyclist's back and the road ahead. The overall atmosphere is bright and optimistic.

祝你成功!

谢谢大家