

SMITHSONIAN
CENTER FOR
FOLKLIFE
& CULTURAL
HERITAGE



摄像指南



该手册由Kristin Dowell为俄克拉荷马青年原住民摄影工作坊编写。该工作坊为美国国家科学基金会-美国国家人文基金会于2007年联合授予俄克拉荷马山姆诺伯自然历史博物馆Mary S. Linn的《俄克拉荷马语言数字化与访问计划》的一部分（项目编号#0651992）。工作坊的教员Kristin Dowell, Racquel-María Sapién, Michael McCarty, Mary Linn, Olivia Sammons, 和 Brooke Shackelford 都在使用时改进了该手册。

作为史密森尼民俗与文化中心举办和Ferring基金会资助的语言活力计划的项目中的一部分，此手册于2021年更新。Cecelia Halle负责该手册的设计，Charlie Weber为视频拍摄以及部分照片上提供了建议。陈德宁 (Nathaniel Sims) 和彭睿劼负责了汉语翻译。该手册所有照片由史密森尼民俗与文化遗产中心提供。

我们鼓励对该手册 的使用以及翻译。如需获得手册模板或版权，请使用以下邮件地址联系史密森尼民俗与文化遗产中心：
folklife@si.edu。

目录：

- 4** 视觉故事
- 5** 摄影前期准备
- 7** 摄影过程
- 9** 控制摄影机
- 11** 拍摄提示
- 13** 音频提示
- 17** 照明提示
- 19** 采访前期准备
- 21** 采访过程
- 22** 视频知情同意书样本
- 附注



视觉故事

视频制作是一种强大的视觉叙事形式。你可以用你自己的视角和摄影风格来讲述你自己的故事。你的目的是通过视觉手段来传达一个故事。

在这本摄影指南手册中，我们将提供技术培训和指导，帮助你使用这种媒体技术来捕捉和呈现自己的故事。视觉影像和媒体也可以用来保存当地语言，记录长者的生活史，调查社会问题，或者描绘你自己的经历。

可能性是无限的！

拍摄前准备

正式开始摄影前的准备工作十分重要，这有助于合理计划好你想要拍摄的场景，采访的对象，以及具体要记录的事件或活动。在摄影前期花时间做计划可以节省摄影期间和后期制作（编辑）的时间。

下面是前期计划中需要考虑的重点：

故事情节 是什么：

你想讲什么样的情节或主要故事？

事件，地点，时间：

你想在视频中包括哪些活动或事件？这个事件或活动将如何丰富你的故事？它会告诉观众关于视频中人物的哪些信息？

受访者：

谁会出现在视频中？他（她）们会对故事叙述起到什么重要的作用？

主题信息，原因：

为什么讲这个故事很重要？观众将从这段视频中学到什么？作为视频制作人，为什么讲述这个故事对你很重要？

辅助性镜头（B-roll）

辅助性镜头可以在后期制作中用于帮助掩盖对采访所作的剪辑，让镜头切换更自然。辅助性镜头的例子包括：建立场景镜头、在采访环境中拍摄的物品照片、人物照片、以及其他照片。一般来说，辅助性镜头应该帮助观众了解正在发生的场景，或者提供更多关于受访者的信息。当你在拍摄时，你要确保先进行采访的拍摄。在采访结束以后再拍摄辅助性场景或者照片。

故事版

故事版是用静止图像把将要制作的视频呈现出来的一种方式。你可以在画故事版的绘制过程中把视频中的人物和动作预先画出来，用于更好决定将要使用的镜头的角度。

镜头清单

镜头清单列出了你在制作中所需要的每一个镜头。这可以作为视频制的一个清单，以确保你有制作视频需要的所有镜头。

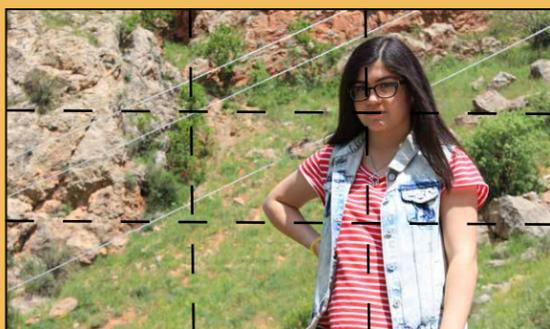
举一个例子，可以包括在镜头清单中的项目有：

- 1) 开场镜头
- 2) 手和脚的特写镜头
- 3) 舞蹈课的宽镜头
- 4) 老师指导成人舞蹈课的中景镜头
- 5) 学生跳舞的两个镜头
- 6) 与舞蹈老师的访谈拍摄

摄影过程

构图

构图即如何组建每一个镜头。镜头构建过程中应该考虑如何合理安排镜头内的人，活动和场景。合理的构图可以吸引观众的注意力，并为视频的主题创建一个动态的框架。



构图“三分法”

运用构图“三分法”把屏幕分成一个网格，把你拍摄人或其他对象放置在离画面中心稍远的位置，以便吸引观众的注意。

头顶空间

人的头应该放在画面下方三分之一的位置，并在中间偏左或偏右。避免过多或过少的头顶空间。



头顶空间太小



好的拍摄



鼻前空间

试想你正在拍摄的人注视者前方的场景。拍摄对象的前方应该比其背景有更多的空间，这样他们才能有足够的空间和前方的人进行互动。

Z(z-axis) 轴(画面深度)

寻找对角线而不是水平和垂直线来增加画面深度。对角线是动态的，并提供更多的能量，在屏幕上形成有趣的画面框架。



摄影机高度

摄影机的高度和角度可以极大地影响观众对屏幕上的人的印象。如果摄影机自上而下俯拍人，会让拍摄对象显得渺小无力；而如果用自下而上的仰拍角度则会让拍摄对象显得拥有很高的权势。



多样化镜头

在你的视频中应使用几种不同的拍摄镜头，这样你就可以在后期编辑中有不同的角度和镜头。如何选取适当的镜头这取决于拍摄背景。



特写
宽镜头



中景



建立场景镜头

控制摄影机

横摇

摄影机跟随屏幕上的动作从左向右移动或从右向左移动。这可以很好地用于在场景中传达事件或活动。保持三脚架上的旋钮松松，以便相机平稳移动。

直摇

摄影机上下移动以显示镜框中的动作。

聚焦

聚焦能帮助获得清晰的图像。摄影机在自动模式下会自动聚焦。在手动模式下则需要你控制焦点，让你对图像质量有更多的控制。为了确保图像在整个拍摄过程中始终保持在焦点上，首先将镜头拉大并将相机聚焦。此时可以使用一些带有文字的东西会辅助。将镜头放到最大，确保文字落在焦点上。然后把镜头缩小。当你继续拍摄时，相机应该始终保持对焦。

镜头推进或拉远

把镜头推进或拉远使镜头离人、物体或动作更近或更远。在拉近镜头的时候，从静态开始拍摄并保持几秒钟。然后逐渐拉得更近或者更远。最后以静态拍摄结束并定格几秒。这会给你编辑时一些额外的镜头。

注意事项：避免过度频繁使用变焦。你可以将摄影机移动到拍摄对象或人更近的地方。

手持相机工作

手持拍摄时（不用三脚架或其他固定设备），请把摄像机设置成最广角的状态以获得更稳定的拍摄效果。如在拍摄过程中拉近镜头，图像将抖动。许多摄影机、相机具有防手抖功能，拍摄时应开启此选项。功能开启以后会在 LCD 屏幕上看到一个手的图标。

拍摄提示

做到以下几点可以更大程度上保证高质量画面：

手动控制

你的相机可以自动调节一切，但你能使用的手动控制功能越多，图像质量看起来就会越好。

三脚架

总是可能在三脚架上拍摄，在近景拍摄采访的时候尤其需要三脚架。使用三脚架这会让镜头更稳定。

外部麦克风

这将给你更好的音频，所以尽可能使用它

白平衡

使用白平衡可以改善图像质量。

远景

获得漂亮、稳定的长镜头能很好帮助后期编辑。

请避免以下镜头：

侧面拍摄

这将使画面变平，观众只能在屏幕上看到人的一个的眼睛，这让人感到不安。

极端特写镜头

这中画面经常让人感觉过于私人化，透露了很多情感信息，所以应该谨慎使用，否则会让人觉得不适。

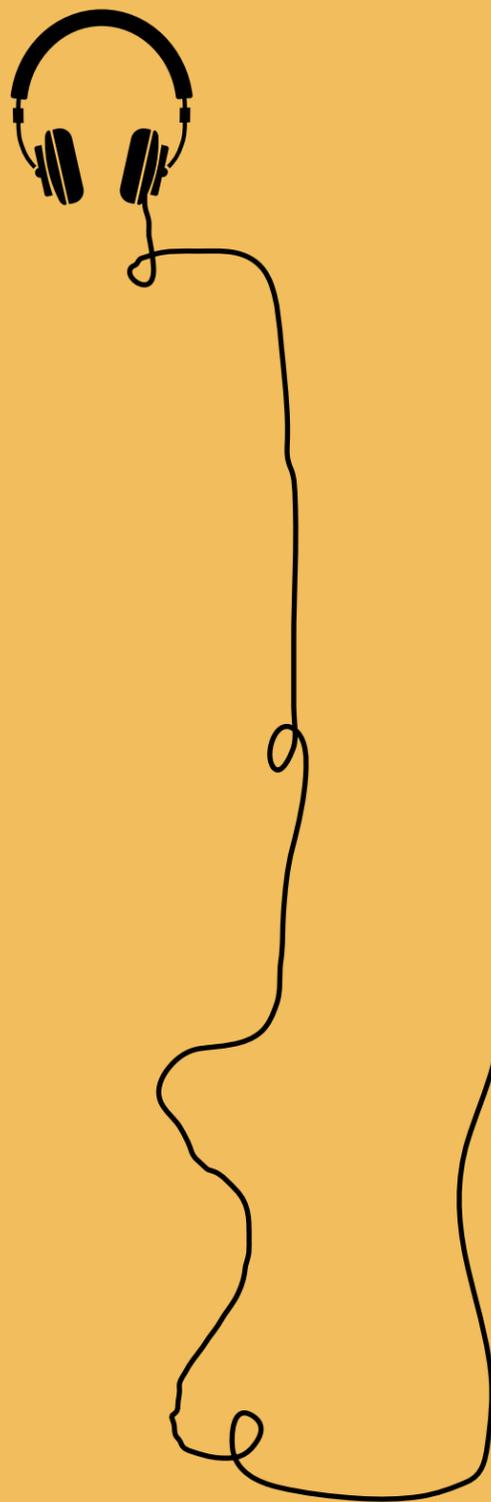
音频提示

好的音频可以决定视频的成败。要记住以下几点：

录制采访的时候，背景中不能有可听见的音乐——这会使剪辑变得困难。你需要对你所在空间的声音状况做出评估。在拍摄前侦察拍摄地点的音频条件。如果有明显的环境噪音，可以关闭冰箱、电脑显示器、电视等电器。

始终佩戴耳机并监控来自相机的音频。保持录音电平一致。如果需要更强的声音信号，最好靠近的信号源，而不是提高电平设置，但始终仔细监视您的音频。相机音频电平应该靠近中间但不显示红条。

请务必评估适合你的拍摄需要的最佳麦克风设置。将麦克风靠近声源并确保麦克风已打开并确保你有额外的电池。



外接麦克风种类

尽可能使用外部麦克风。每台摄影机至少有一个外接麦克风的插孔。摄影机自带麦克风录制的音频效果不好。外置麦克风将给你一个更高的音频质量。

一般有三种类型的外部麦克风可供选择：

霰枪麦克风

这款麦克风安装在相机的顶部，非常适合手持相机，也可以很好地用于即兴的“街头”采访。

领夹式麦克风

这款麦克风主要用于单人坐着接受采访。把麦克风夹在受访者的衣领上，并将其直接连接到相机，所以在你采访的时候，受访人将通过麦克风线连接到摄像机上，在拍摄的时候要注意这一点。

小蜜蜂无线麦克风

此麦克风有两个组件：发射器和接收器。接收器将由摄影人拿着（夹在的衣服上或安装在在相机顶部）。发射器将由受访者人佩戴。特别适合在需要移动的情况下使用（例如，如果正在跟拍一个在活动的人。）

耳机

拍摄过程中一定要戴上耳机，以便监控音频。可以通过以下方式调整相机中的音频录制级别：

- 1) 按菜单滚动到“录制设置”
- 2) 滚动到麦克风调整菜单并使用菜单按钮旁边的箭头键来调整麦克风设置。
- 3) 当你在屏幕上看到太多的红条时，就表明音量太高了。

照明提示

室外照明

如果室内太暗而无法进行采访，可以考虑在室外进行采访。自然光提供了良好的光线，在户外进行采访也可以传达有关采访发生的环境和空间的信息。如果光线太亮，可以手动设置相机虹膜来控制曝光。在明亮的条件下应关闭虹膜。



逆光

如果你在窗户附近拍摄你的采访，你的拍摄对象可能会逆光，这意味着这个人的背后有光，但是脸上的光线不够。这样你就把他们的脸藏在阴影里了。可以使用有背光补偿功能的摄影机进行自动背光补偿。另一种补偿的方法是在这个人的脸上添加额外的光。你可以用一盏灯，或一块白色的硬纸板将光线从窗户反射到人的脸上，以补充他们脸上的光线。



增光

在低光条件下拍摄时，相机的增益功能将数字提高光线水平。

太多的增光会让画面出现颗粒。此时可以手动设置虹膜，将其完全打开。

三点照明法

主光

这是你的主要光源，应该是最强的光源。它应该被放置在受访者大约30-45度角的地方。光源越接近那个人，他脸上的阴影就越少。

相机



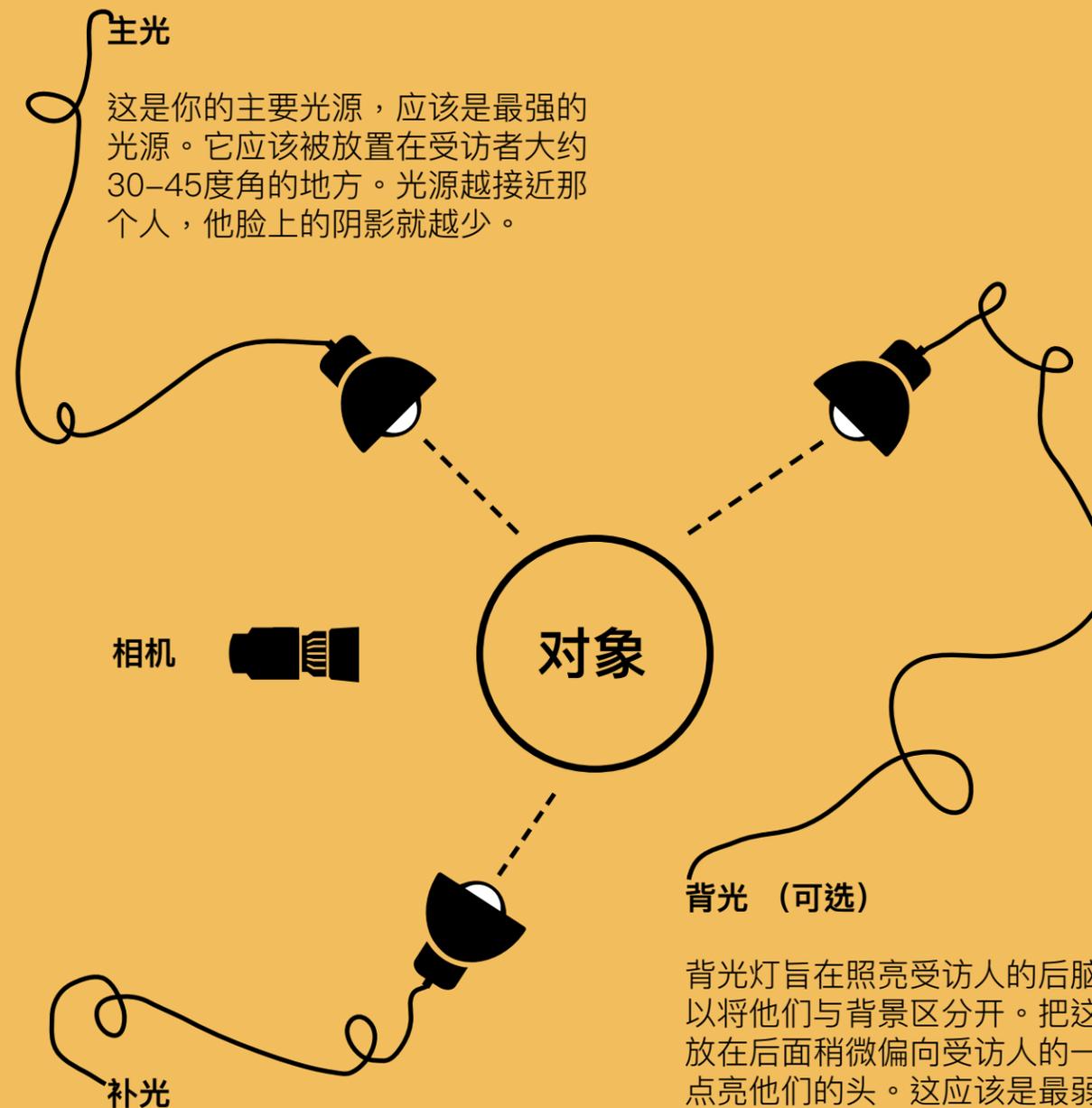
对象

背光（可选）

背光灯旨在照亮受访人的后脑勺，以将他们与背景区分开。把这盏灯放在后面稍微偏向受访人的一侧，点亮他们的头。这应该是最弱的光来源。

补光

用来柔化主光产生的锐利阴影，补光应该比主光弱，位置与主灯相反放置。



白平衡

不同类型的光具有不同的色温。室内光线呈橙色，而室外光线呈蓝色。在拍摄前调整白平衡很重要。白平衡本质上是告诉你的相机在目前照明条件下什么是白色的。在自动模式下，相机会自动白平衡。要得到最好的图像，你应该手动设置白平衡。首先设置你的照明条件。然后按相机功能按钮，使用相机前面的环滚动下降到白色的平衡。再次按相机功能，并使用环循环通过不同的图标，直到你看到手动白平衡图标。拿起白色的平衡卡或白纸，一直放大，直到屏幕上只有白色。按住相机功能按钮一秒钟。屏幕会变黑，然后图像会回来，它将是白色的平衡。没有进行白平衡设置会影响视频的颜色。

曝光

曝光涉及到多少光线进入相机。如果图像曝光不足，图像会太暗，如果曝光过度，它会太亮。在自动模式下，相机会设定曝光时间。在手动模式下，可以通过虹膜功能控制曝光。你可以使用斑马条纹功能来衡量曝光水平。你的目标应该是在屏幕上看到一些（但不多）斑马条纹，否则说明你的镜头曝光过度。



曝光过度的图像显得褪色



没有白平衡，室内图像往往是橙色的。



如果没有专业照明设备，可以利用周围的灯来设置合理照明。例如，可以使用台灯或落地灯作为主光和补光。避免拍摄窗边或窗边的人。但如果你有一个很亮的落地灯或台灯，可以使他们作为主光，用窗户的光作为背光或补光。最好避免使用荧光灯，因为它会呈现绿色的色调。荧光灯的嗡嗡声也会制造音频干扰。

采访前期准备

实地侦查

实地侦查即熟悉将要进行拍摄的地方。在你将拍摄之前，你应该寻找你想要使用的背景或设置背景来拍摄采访，并听一听可能会出现什么音频问题。例如，如果你在一个你能听到火车经过的地方拍摄，你在了解情况以后就可以在提前做好准备。在这种情况下，在拍摄完你的采访后，你应该拍摄火车经过的辅助镜头。可以用这个镜头告诉观众这段音频是在哪里录制的。

知情同意

包含在视频中的人应该签署一份知情同意表格，表明他们同意参加并允许视频制作。作为视频制作人，你应该确保视频中的每个人都是愿意参与该项目并且他们了解你将如何使用他们的形象和文字。理想情况下，你应该有每个人的签名授权。但是，如果你的采访对象不愿意签署表格，你也可以使用口头知情同意程序。口头程序只需要在摄像机上记录他们允许录像和视频制作的口头同意。在手册的最后，有一个知情同意书的样本，你也可以创建自己的知情同意书。

尊重当地文化

在为你的项目拍摄时，你需要遵循当地文化。例如，可能需要根据当地习俗准备一些见面礼或者答谢礼，或在采访中避免有些敏感话题，又或是拍摄前应该说一句祷告词。与你的家人、长辈和/或社区领袖商讨在开始拍摄视频前需要遵循哪些风俗习惯。一般来说，给受访人和参与拍摄的人提供一些食物和/或饮料是一个好主意。时刻记住要感谢参与你的视频项目的人，因为他们慷慨地将他们的时间和知识奉献给了你的项目。

采访问题

在实际采访前，打印出采访问题清单。在采访过程中，要灵活和开放地根据情况适当提出其他跟进的问题。

其他准备

在采访之前先了解你的受访者，这将有助于对话流程并帮助设计访谈问题。

考虑让你的采访对象避免穿某些颜色的衣服（如红、白、黑、条纹衬衫会导致形象质量问题）——你也可以考虑一下你是否希望他们穿正式或非正式的衣服。（这些都是你采访对象可能会问你的问题）

总是给采访前准备留出充足的时间——这将比你预期的要花更多的时间。

采访过程

采访开始前

- 提前到达并留出额外的时间进行准备工作。
- 欢迎你的拍摄对象，一起讨论然后决定在哪里设置拍摄地点。
- 避免拍摄繁忙或分散注意力的背景，但一定要考虑画面框架和拍摄的深度。
- 尽可能减少背景噪音，确保没有音乐声音。
- 开始之前，用一些随意的谈话来热身。

准备开始采访

- 尝试事先拿到一份签字的授权书，但一定要在相机上进行并拍摄“口头授权”。
- 确保相机高度是水平的与或略低于受访者的眼睛——切勿让相机“俯视”他们。在进行采访时，可以使用“三分法”来帮助将受访人放在左侧或框架的右侧部分。
- 让一个单独的访谈人（非摄影师）斜坐在受访者对面。
- 在你拍摄之前，给出你的主题说明，这将有助于你顺利拍摄和编辑采访——告诉他们不要理会镜头和灯光，只看采访人，问他们是否想在你开始之前先喝水。

采访过程中

- 把采访看作是一次对话。
- 像一个细心的倾听者一样，提供非语言和肢体语言的反馈。
- 如果有很长一段时间的沉默，让它停留，不要急于填补它，因为通常情况下，受访人会主动填补沉默，并可能开始一个不同的话题。
- 尽量不要打断你的受访者。
- 描述性问题比是/否问题好。
- 记得在访谈结束的时候询问受访者他们想添加的问题，这个问题往往会引出最有趣的话题。
- 确保在采访中涵盖所有你希望的内容。
- 确保环境声音和视觉背景应保持一致以便编辑。
- 如果有技术问题需要纠正，不要害怕打断采访。

采访后

- 永远感谢你的受访人。
- 确保在拍摄结束前拍到你所有的辅助镜头。
- 保证你的项目对当地居民有意义，有帮助。



视频制作知情同意书（样本）

该视频项目由[电影制作人姓名/或组织]负责进行。此视频的目的在于制作一个关于[指定主题/组织/社区/人民]的视频。

本人，_____ [受访人姓名] 许可_____ [电影制作人姓名/或组织]

- () 使用我的姓名
- () 使用关于我拍摄的图像
- () 用我的声音

本人已知晓此视频制作过程可以按需要由_____ [电影制作人的名字] 进行编辑。我特此无条件地允许制作人将视频（全部或者部分）用作私人 和/或公共广播、音频/视频和/或展览目的。

本人理解，我没有权利从该视频的传播过程中获取的任何利益。我明确放弃从_____ [电影制作人的名字] 处所有关于此视频索赔诉讼程序。

本人超过 **18** 岁，有能力签署此知情同意书。

本协议代表双方的达成的共识，除非双方以书面形式并共同同意，否则不得修改。

参与者姓名： _____

参与者签名： _____

日期： _____

地址： _____

电话/电子邮件： _____

未成年人监护人补充信息:

父母/监护人姓名： _____

家长/监护人签名： _____

日期： _____

笔记

