



第3章 拍摄运镜，拍出酷炫短视频的必学技巧

运镜即运动镜头，通过移动镜头让镜头晃动、运动，从而拍摄出动感画面。随着短视频的风靡与普及，用户对视频画面质量的要求越来越高，一个成功的短视频离不开精良优秀的运镜，本章就为读者介绍一些拍摄短视频时非常实用的运镜技巧。

3.1 实战——使用“推拉镜头” 实现无缝转场

推拉镜头由推镜头和拉镜头组成。推镜头是指在拍摄主体不动的情况下，镜头从远逐渐推进的镜头，取景范围由大到小，画面所包含的内容由多变少，不必要的部分被推移到画面外，拍摄主体占画面比例逐渐增大。推镜头的作用主要是突出主体，将观众的注意力引到主体上，形成视觉前移，强化视觉感受，给观众一种审视的感觉。推镜头通常带有明确的最终目标，在最终停止的落幅处所摄的对象即为需要强调的主体，主体决定了推进的方向，如图3-1和图3-2所示。



图3-1



图3-2

拉镜头是指在主体不动的情况下，镜头由近逐渐拉远的镜头，取景范围由小到大，画面所包含的内容由少变多，主体也由大变小，给人一种逐步远离被摄主体的感觉，呈现出的画面从局部到整体，形成视觉后移，原主体视觉形象减弱，环境因素加强。通常用来介绍主体所处的位置和环境，如图3-3和图3-4所示。



图3-3



图3-4

推镜头拍摄练习

01 首先要确定拍摄的主体对象，在被摄主体位置不变的情况下，将相机镜头缓缓推进被摄主体，如图3-5所示。



扫码看教学视频



图3-5

02 根据与被摄主体之间的距离，把握前进速度，然后由远及近地将镜头推进，如图3-6和图3-7所示。



图3-6



图3-7

拉镜头拍摄练习

01 首先要确定拍摄的主体，在被摄主体位置不变的情况下，站在与被摄主体较近的位置，然后将相机镜头推到被摄主体前，如图3-8所示。



扫码看教学视频



图3-8

02 根据与被摄主体的距离，把握后退的速度，然后由近及远地将镜头向后拉，如图3-9和图3-10所示。



图3-9



图3-10

3.2 实战——使用“横移镜头” 拍摄人物侧面

移镜头是相机跟随主体的运动进行左右移动的拍摄，使用移镜头拍摄时，摄影师需要与主体始终保持等距。移镜头的特点是画面会随着镜头移动不断更新和变化，如图3-11~图3-13所示，这样使画面看起来不仅扩大了空间，而且更自由、不局限，背景画面跟随镜头的移动不断变化而产生一种流动感，给观众身临其境的感觉。



图3-11



图3-12



图3-13

移镜头拍摄练习

01 在人物的侧面立定，确定合适的位置和距离，将人物放置在镜头的中心位置，如图3-14和图3-15所示。



扫码看教学视频



图3-14



图3-15

02 根据人物行走的速度，拍摄者移动步伐和相机，移动时建议大步平稳地移动，不宜用小碎步移动，因为小碎步移动会加剧镜头抖动。移动时要保持相机与被摄者的距离，切忌让画面在移动过程中出现倾斜，或是与被摄者距离变近/变远等情况，如图3-16和图3-17所示。



图3-16



图3-17

3.3 实战——使用“甩镜头”切换场景拍摄

甩镜头是指从一个画面过渡到另一个画面时，快速移动相机进行拍摄的一种手法，且前后两个画面的运动方向是一致的，过渡时，画面会呈模糊状态，甩镜头可以造成强烈的视觉冲击感，多用于表现内容的突然过渡，或是爆发性和情绪变化较大的场景。

图3-18和图3-19所示，两张图均是从右至左甩动的镜头，在后期编辑时则可以在图3-18从右甩动到中间位置时暂停，把中间甩动至左的这一段镜头删除，然后将图3-19从右甩动到中间位置的这一段镜头删除，保留中间甩动至右的镜头，最后将删减后的两段视频拼接，就能达到甩镜头无缝转场的效果。



图3-18



图3-19

提示

在甩镜头时速度不宜过快，方便后期做调整。

01

02

03

第3章 拍摄运镜，拍出酷炫短视频的必学技巧

04

05

06

07

08

09

10

11

12



3.4 实战——使用“跟随镜头” 拍摄人物背影

跟随镜头是相机在与主体保持等距的状态下，跟随主体的运动进行移动拍摄，能够给观众营造代入感和空间穿越感，适用于连续表现主体的肢体动作或细节表情等。跟镜头不仅能够详细且连续地介绍被摄主体的行进速度、情绪状态，又能在移动过程中将周围的环境一并介绍到位，如图3-20所示。



图3-20

跟随镜头拍摄练习

01 在人物的背面立定，找准合适的位置和距离，将人物放置在镜头的中心位置，如图3-21所示。



扫码看教学视频

02 移动时要保持相机与被摄者的距离，步伐上保持匀速小步，以此来提高拍摄稳定性，如图3-22和图3-23所示。



图3-21



图3-22

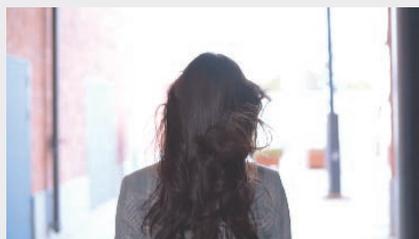


图3-23

3.5 实战——使用“升降镜头” 拍摄美食

升镜头和降镜头一般会借助无人机或摇臂摄像机等升降装置来拍摄，通过升降来扩大或缩小画面取景范围，主体从大变小或从小变大，画面从局部到整体或从整体到局部，能够起到渲染气氛的作用，同时可以展示场面的规模、气势和氛围，如图3-24~图3-26所示。同时升降镜头也可以借助稳定器来拍摄，利用前景遮挡来引出拍摄主体，下面在升降镜头拍摄练习中为大家展示拍摄方法。



图3-24



图3-25



图3-26



升降镜头拍摄练习

01 将相机放置在前景遮挡物下方，如图3-27所示。

02 借助稳定器缓慢向上移动拍摄，最后呈现出拍摄主体，如图3-28和图3-29所示。



扫码看教学视频



图3-27



图3-28



图3-29

3.6 实战——使用“旋转镜头” 跟随手势进行拍摄

旋转镜头是在不改变被摄对象位置的情况下，相机围绕被拍摄对象移动拍出呈旋转效果的画面，如图3-30所示，利用稳定器拍摄旋转镜头时，可以手持稳定器快速做超过360°的旋转拍摄，以实现旋转镜头的效果。



图3-30

旋转镜头拍摄练习

01 在被摄主体的正面找准合适的位置和距离作为旋转起始点，并将主体放置在镜头的中心位置，如图3-31所示。



扫码看教学视频

02 匀速向右运动，旋转360°回到起始点，旋转时要保持相机与被摄主体的距离，步伐上保持匀速小步，以此提高稳定性，如图3-32和图3-33所示。



图3-31

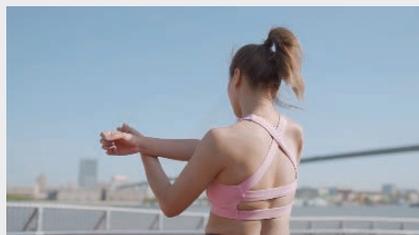


图3-32



图3-33

01

02

03

第3章 拍摄运镜，拍出酷炫短视频的必学技巧

04

05

06

07

08

09

10

11

12



3.7 实战——使用“蚂蚁镜头” 拍摄人物步伐

蚂蚁镜头即低角度运镜，低角度运镜是通过模拟宠物视角，使镜头以低角度甚至是贴近地面的角度进行拍摄，越贴近地面，所呈现的空间感则越强烈，最常见的就是拍摄人物前进的步伐。

低角度拍摄分为固定拍摄和跟随拍摄两种类型，固定拍摄即原地拍摄，镜头不跟随被摄主体移动，如图3-34~图3-36所示，可以看到画面中人物的脚步离镜头越来越远。



图3-34



图3-35



图3-36

跟随拍摄即镜头跟随被摄主体的移动而移动，如图3-37~图3-39所示，画面中镜头和人物脚步始终保持等距。



图3-37



图3-38



图3-39

蚂蚁镜头拍摄练习

01 手持相机在接近地面的位置，与被摄主体保持合适的距离，将被摄主体放在镜头的中心位置，如图3-40所示。



扫码看教学视频

02 开始拍摄后，保持相机平衡，跟随被摄主体向前移动，如图3-41和图3-42所示。



图3-40



图3-41



图3-42



3.8 实战——使用“摇镜头”拍摄风景

摇镜头是指在相机位置不移动的情况下，镜头跟随主体的移动，进行左右或上下移动拍摄，如图3-43所示，通常在无法使用单个镜头呈现完整画面的情况下使用。

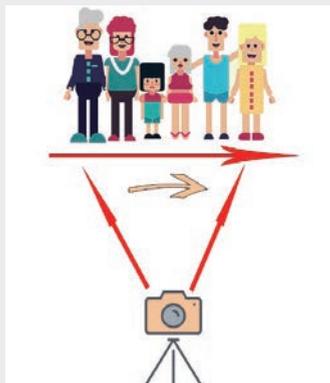


图3-43

提示

移动镜头时速度不易过快，不能没有目的的随意摇动，否则会导致画面模糊，易产生眩晕感。

摇镜头拍摄练习

01 左右摇镜头拍摄

左右摇镜头相当于拍摄者的眼睛，镜头拍摄时随人物视线的移动而移动，可以起到描述空间环境的作用。拍摄前先确定左右摇镜头的方向，本例从右到左进行拍摄，将镜头对准拍摄起始点，如图3-44所示，然后从右至左匀速移动相机至结束点，如图3-45和图3-46所示。



图3-44



图3-45



图3-46

02 上下摇镜头拍摄

上下摇镜头一般用来拍摄高大宏伟的物体，例如高山、大厦等，能够让人产生一种压迫、敬畏的感觉。拍摄前先确定上下摇镜头的方向，例如从下往上进行拍摄，将镜头对准建筑的下方，如图3-47所示，然后从下至上匀速移动相机至上方结束点，如图3-48和图3-49所示。



扫码看教学视频



图3-47



图3-48



图3-49

01

02

03

第3章 拍摄运镜，拍出酷炫短视频的必学技巧

04

05

06

07

08

09

10

11

12



3.9 本章小结

平时刷视频看到的复杂画面，大多是由基础的镜头组合而成，拍摄镜头的方式很少，但人的思维运作方式很多。因此大家在拍摄视频时，不应被镜头所束缚，镜头只是用来叙事的手段，没有对错之分，在拍摄中多尝试、多挑战，拍出合适的镜头才是最好的镜头。