



湖南石油化工職業技術學院
HUNAN PETROCHEMICAL VOCATIONAL TECHNOLOGY COLLEGE

《全景拍摄与制作》实训指导书

院系名称：_____ 经管信息学院 _____

课程代码：_____ 31100720 _____

总学时数：_____ 36 _____

适用专业：_____ 虚拟现实应用技术 _____

编制人：_____ 汤英 _____

编制日期：_____ 2020年7月15日 _____

审核人：_____ 吴德春 _____

审定人：_____ 符文文 _____

《全景拍摄与制作》实训指导书

一、实训目的与要求

全景拍摄与制作是虚拟现实应用技术专业拓展课程，本课程要求学生掌握摄影基础理论和实践技能，掌握传统单反相机数码相机的使用方法，以及对照片的后期处理技能，提高摄影艺术水平。本课程是拍摄技术和计算机处理技术相结合的课程，既可以使学生掌握摄影摄像的基本知识，又可以使学生掌握摄影摄像图向处理的实际操作。

实训以实际工作项目为主线，选择适合中职教学的商业作品拍摄项目为教学内容，对摄影工作岗位的职业能力要求、工作任务等进行了系统化设计，为学生学习摄影提供了可分步骤模仿的范例。通过实训项目的操作过程让学生从技术层面和商业应用层面掌握广告摄影的基本技能和摄影专业理论知识，为以后的发展奠定基础。教材的编写务求从实训的角度将商业摄影的基础知识和操作技能描述到位，让学生在应用程序中学习摄影的理论知识，为学生学习提供一个实用的蓝本，使他们能够迅捷地了解 and 从事与摄影相关岗位的工作。

二、实训内容

(一) 实例实训

(二) 项目实训

(三) 总结

二、参考课时

标题	实训内容	实训课时
实训一	花卉拍摄	4
实训二	景物拍摄	4
实训三	毛绒玩具拍摄	4
实训四	女士皮包拍摄	4
实训五	金属餐具拍摄	4
实训六	啤酒广告拍摄	4
实训七	伦勃朗式布光半身人像照	4
实训八	蝴蝶光布光人像	4
实训九	室外人像压光拍摄	4

三、实训材料准备

（一）软件准备

Word 、WPS、PhotoShop 多媒体教学软件

（二）硬件准备

相机/手机、相关布景和实物

四、综合实训考核办法：

1. 将作品存入电脑，按日期和类型建立文件夹。
2. 使用图像处理软件 PHOTOSHOP 对作品进行剪裁调整画面构图，然后再通过色阶和饱和度命令调整画面色调。

评价标准

基本要求：主体清晰，曝光正确，背景简洁。

专业要求：主题明确、构图简洁、色调和谐，通过光影的变化表现花卉的形态之美和质感之美，相机操作要规范。

目 录

实训一	花卉拍摄.....	1
实训二	景物拍摄.....	5
实训三	毛绒玩具拍摄.....	10
实训四	女士皮包拍摄.....	16
实训五	金属餐具拍摄.....	21
实训六	啤酒广告拍摄.....	24
实训七	伦勃朗式半身像.....	28
实训八	蝴蝶光布光人像.....	32
实训九	室外人像压光拍摄.....	36

实训一 花卉拍摄

一、实训目的和要求

拍摄一张使用自然光为光源照射的花卉题材作品。要求花朵作为主体清晰突出，背景简洁，能够准确表达拍摄花卉的色彩、质感还有花朵本身的自然之美。

二、实训内容

1. 按规范正确操作相机。
2. 利用相机内置测光系统取得合适曝光参数。
3. 使用自动对焦模式做到准确对焦。
4. 学会分析评价照片的基本思路和方法。

三、实训准备

（一）素材准备

在选择花卉时要注意花朵的造型与色彩是否美观，主体可以是一大片花卉，也可以是一簇花或一朵花，也可是花朵某一部位特写，再选择一些必要的枝叶作为陪衬，陪衬的绿叶和枝干与花朵造型要协调，并能突出花朵的色彩与造型，若效果不够理想可以对花朵进行修整、压枝，还可用背景陪衬等方法突出主体。栽培花卉的器皿如果要拍到画面中，器皿的造型、色彩、质感也要与花卉协调统一。

（二）设备准备

设备检查：相机的电池电量，存储卡的剩余空间。（此项常规工作在以后章节中就不再重复说明，但需要养成工作习惯）

镜头选择：拍摄近景可使用带微距标志（VR）的镜头。

辅助设备：白色反光板，背景纸。

（三）布光示意图（图 1）

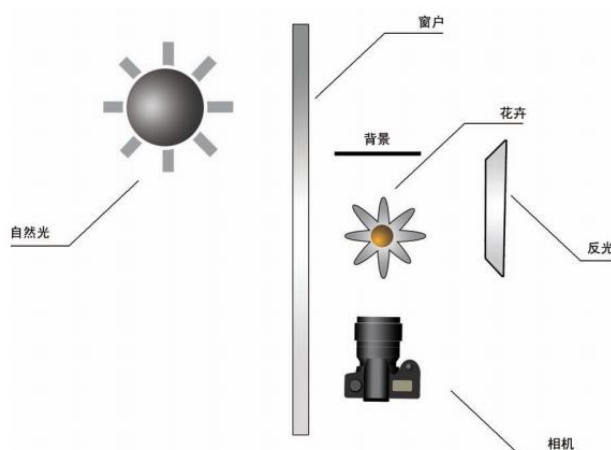


图 1

四、实训步骤

(一) 布景 (图 2)



图 2

(二) 花卉拍摄用光

光线的恰当运用，能很好地表现花卉的姿态、色彩、层次和质感。拍摄同一物体，采用不同的用光，得出的效果是截然不同的。一般情况下，拍摄花卉使用较多的是前侧光、侧逆光和逆光，这几种用光可以表现出花瓣和叶子的通透感。室外，通过镜头与太阳的夹角不同会形成不同用光效果；室内，拍摄越靠近窗户，光影效果越强烈。（图 3 为顺光，效果平淡；图 4 为侧逆光，光影效果浓郁）



图 3



图 4

(三) 花卉摄影构图

花卉摄影构图最基本的要求是主体突出、构思新颖、造型优美。花卉摄影的

构图目的是使主题思想通过选择的对象，运用各种造型手段表达出有韵味的意境和自然之美。从不同角度取景，视觉效果会截然不同，例如俯拍视觉效果过于平凡，而当仰拍时会发现别样的魅力，同时也简化了背景强化了视觉冲击力。（见图 5、图 6 的对比）

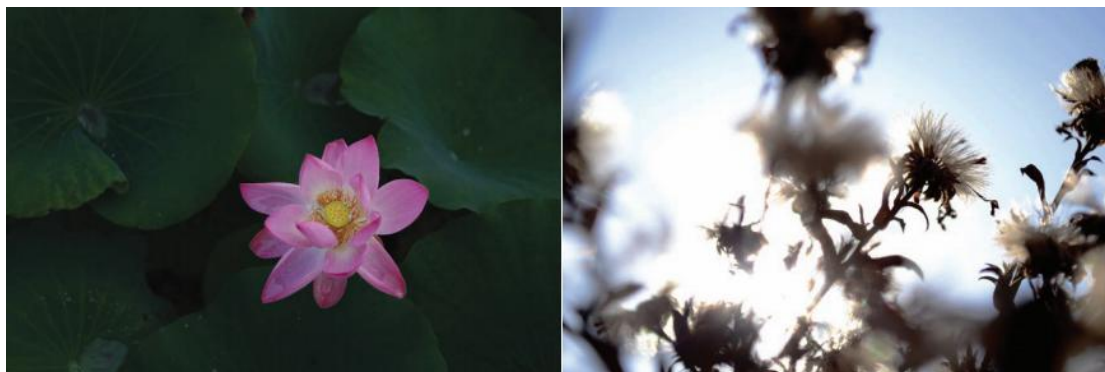


图 5

图 6

（四）测光

1. 在工作菜单中或 ISO 按钮调整相机的 ISO 感光度为 100。

2. 首先把模式转盘拨到 M，使用相机所允许的最小光圈值（也就是说，如果你的镜头最大光圈是 f/5.6，就用 f/5.6），这样可以最大限度地虚化背景，突出主体。然后对准主体花朵进行测光。选择拍摄花卉的中间调部分来测光，若以亮部或暗部测光拍摄，拍摄出的主体影像会太暗或太亮，因为测光表的任务是将被测光的物体拍摄成 18% 反射率的中灰亮度。

准确的测光是照片拍摄的先决条件和重要步骤，以相机内置测光表为测光标准，“+”亮时表示曝光过度，“-”

（五）拍摄

1. 构图：通过取景器观察画面，调整视角改变画面构图，突出主体，简洁背景。在使用调焦环时，要区分

清楚调焦环和对焦环位置，避免误操作损坏镜头。

2. 对焦模式设置为单次对焦模式（AF-S），对焦点调整为单点对焦，然后将对焦点选择在拍摄主体花朵

或花蕊上，调整对焦点，半按快门听到“滴”的一声，画面合焦变清晰后平稳地按下快门。

3. 拍摄时要正确握持相机，身体姿态重心平稳。使用时严禁触摸镜头或使镜头正对太阳。



五、实训方法

拍摄完成后，作品后期处理

六、考核办法

1. 将作品存入电脑，按日期和类型建立文件夹。
2. 使用图像处理软件 PHOTOSHOP 对作品进行剪裁调整画面构图，然后再通过色阶和饱和度命令调整画面色调。

评价标准

基本要求：主体清晰，曝光正确，背景简洁。

专业要求：主题明确、构图简洁、色调和谐，通过光影的变化表现花卉的形态之美和质感之美，相机操作要规范。

七、思考和练习



实训二 景物拍摄

一、实训目的和要求

选择身边的风景、建筑等为拍摄主题，通过光影和视角变化表现景观的形态之美、光影之美、色彩之美。

二、实训内容

1. 学会调整光圈、快门、感光度等参数。
2. 根据拍摄主体选择合适的光线氛围和拍摄角度。
- 3 掌握风景摄影构图方法。

三、实训准备

（一）素材准备

景色分为人工景色和自然景色，选取拍摄地点和时间是前期重要的准备工作，需要在拍摄位置认真观察拍摄对象，同时在取景时注意画面的平衡和层次，不同时段的光线和不同拍摄角度，同一景观会产生不同的视觉效果。一般在日出、太阳落山前光影效果最为浓郁，这两个时段比较适合拍摄景物。

（二）设备准备



（三）布光注意事项

光线的方向决定景物的受光面与阴影的范围，不同的光线会产生不同的空间感、质感与画面气氛。在景物拍摄中，最好选择天气晴朗、光线充足的早晚时间段，避免顺光拍摄，因为顺光拍摄中的景物缺乏体积感和层次，画面效果会比较平淡。

四、实训步骤

（一）三脚架安装

在景物拍摄时尽量使用三脚架，三脚架可以使相机稳定，避免晃动，保证拍摄照片的清晰度。在相机与云台、云台与三脚架安装时要注意操作规范，检查安装的旋钮和卡子是否到位，避免相机脱落造成设备损坏。（图 1）



图 1

（二）取景

1. 景物拍摄取景可以是表现全局的大景也可以是单一的小景，可以是整体也可是局部，但要求主体明确，画面简洁，只取与画面主题有关的景物。（图 2）

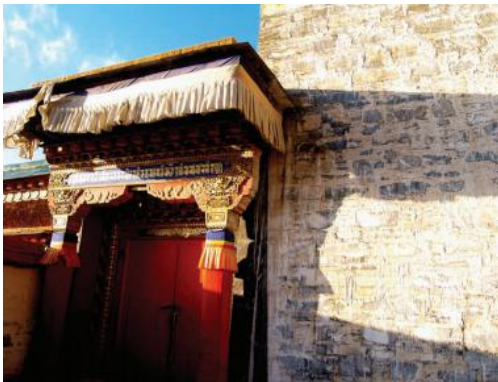


图 2

2. 拍摄角度和构图可以根据实际环境来确定。首先，视角高低不同会给观者不同的感受。高视角给人居高临下、俯瞰世界的感受（图 3），低视角则适于表现高大雄伟、充满力量感的画面（图 4）。其次，画面要有层次。可以利用好前景的水、植物等来营造画面的空间层次，让画面生动起来。再次，画面中显现或隐藏的线条和造型所形成的独特视觉效果也能够吸引观者的视线。

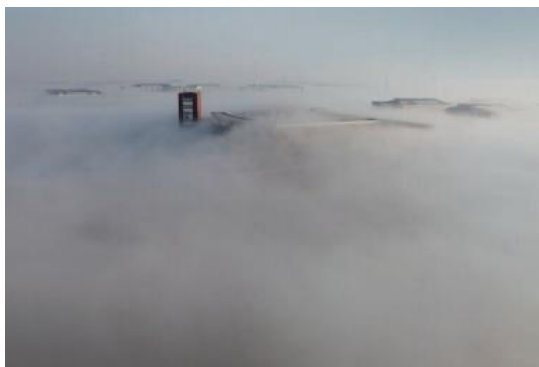


图 3



图 4

4. 景物摄影需要注意四点：时间、地点、构图、景深。时间包括光的运用、意境的营造等；地点则体现了照片的主题所在；构图包括，前景、引导线、参照物、画面的纵深感和画面的比例等；景深主要是通过不同光圈、焦距产生不同清晰范围形成不一样的画面效果。（见图 5、图 6 景深的区别）



图 5

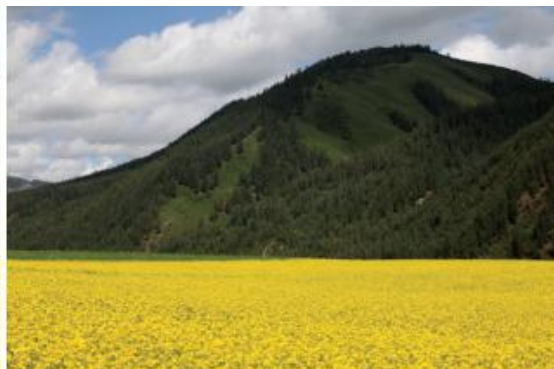


图 6

（三）景深设定、曝光值、对焦点选择

1. 测光：相机自带测光系统包括点测光、中央重点测光、画面平均测光等方式，需要根据拍摄对象和需要选择合适的测光方式。测光时选择不同的测光对象会得到不同的曝光效果，曝光效果会直接影响画面氛围。中央重点测光在景观拍摄时使用频率较多。（图 7）



图 7

2. 景深选择：在景物拍摄中多数以景深控制为优先选择，大景拍摄时需要保证画面的景色全部清晰呈现，可使用最小光圈缩一档的值来保证画面的最大景深和解析度（图 8）。小景拍摄时可以使用最大光圈来虚化背景突出主体。（图 9）



图 8



图 9

3. 对焦点的选择：对焦点可以是整个画面中靠前三分之一景深处，如果聚焦中没有明显参照物，可以手动对焦或者选择画面中明暗对比强烈的色块做参照物。

（四）拍摄

1. 调整对焦点，半按快门线快门，在合焦后平稳地按下快门。

2. 景观拍摄时，最好使用三角架。如手持相机，拍摄时要正确握持相机，身体姿态重心平稳。使用时严禁触摸镜头或使镜头正对太阳。在风雨和风沙较多区域一定要注意相机的防水和防沙尘。

3. 在拍摄逆光、侧逆光景物时如果镜头出现光晕，可以使用遮光罩、书本等控制太阳光直射进入镜头，影响画面曝光。（图 10）



图 10

五、实训方法

拍摄关于实训照片，后期处理

六、考核办法

1. 将作品存入电脑，按日期和类型建立文件夹。
2. 使用图像处理软件 PHOTOSHOP 对作品进行剪裁调整画面构图，然后再通过色阶和饱和度命令调整画面色调。

评价标准

基本要求：主体清晰，曝光正确，背景简洁。

专业要求：主题明确，主体具有视觉吸引力；画面构图平衡、色调协调，光影氛围浓郁。

七、思考与练习





实训三 毛绒玩具拍摄

一、实训目的和要求

在静物台上使用合适的人工光源拍摄一张毛绒玩具为主的静物照片，要求主体突出、背景简洁，准确反映毛绒玩具的质感和形状特点。

二、实训内容

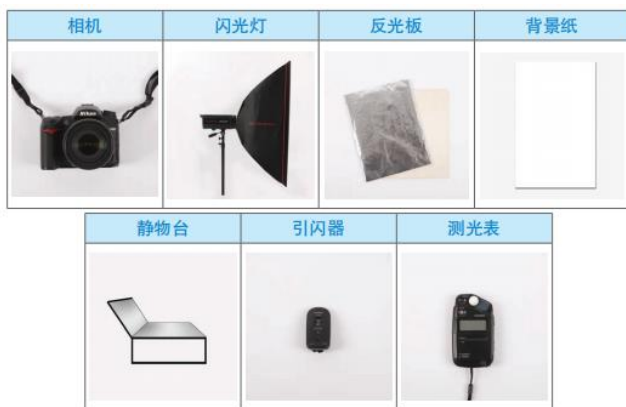
1. 按照操作要求规范使用影棚闪光灯和其他影棚设备，能够根据拍摄对象正确选择合适的光源配件。
2. 学会吸光物体的基本布光方法。
3. 养成影棚内工作的好习惯。

三、实训准备

（一）素材准备

需将毛绒玩具打理干净，毛发理顺，反光部位擦拭干净。然后根据毛绒玩具的特点选择合适摆拍的造型。

（二）设备准备



(三) 布光示意图 (图 1)



图 1

四、实训步骤

(一) 布景

1. 根据拍摄需要可以采用两种不同的布景方案，主要是背景的区别。

(1) 在静物台上使用单色或渐变背景纸，布光方法简单 但主体会产生明显投影。(图 2)



图 2



图 3

(2)在静物台底下使用柔光灯作为背景灯,提亮背景营造无阴影效果。(图 3)

2. 毛绒玩具可以正对镜头,也可采用斜侧的方式摆放,主要是选择一个合适的角度来突出毛绒玩具的形状特点。如果毛绒玩具摆放时无法立起来时,可以使用铁丝、盒子、夹子等辅助物品支撑毛绒玩具,但这些辅助工具不要在镜头里出现。

(二) 布光

1. 放置主光。根据需要为闪光灯更换标准反光罩,放置在毛绒玩具前侧45°方向。(图 4) 吸光物体表面不像反光体或透明体那样光滑,使用硬光能造成比较强的明暗对比,产生明显的纹路强化毛绒玩具的质感。(图 5)

2. 补光。在单灯对面放置一块白色或银色反光板改善暗面光线效果。(图 6、图 7)

3. 背景灯。在静物台底下放置闪光灯。



图 4

图 5



图 6

图 7

(三) 测光

1. 使用测光表测量光圈值，光源类型为闪光模式，感光度为 ISO100，快门速度为 1/125 秒。（图 8）

2. 将测光表贴近被摄主体进行测量，测光表集光罩应面对照相机与闪光灯夹角测光，不要让其他阴影投射到测光表上影响测光值。（图 9）

3. 按住测光按钮使用引闪器引闪闪光灯，读取光圈数值。为了保证拍摄主体的清晰度，通过调整闪光灯闪光功率按钮，将光圈值设定在 F8 左右。

4. 如使用背景灯，为了达到纯白色背景效果，背景灯亮度比主灯功率大两档即可。



图 8



图 9

（四）拍摄

1. 相机拍摄模式为 M 档，镜头设置为自动对焦模式 A 档，同时也打开防抖模式 VR 档。

2. 按照测光表参数设定相机参数，光圈、快门、感光度与测光表调为一致，白平衡为闪光灯模式。

3. 调整对焦点，半按快门合焦后平稳地按下快门。

4. 拍摄时要正确握持相机，身体姿态重心平稳，为了保证拍摄的清晰度，最好使用三脚架。

五、实训方法

拍摄完成后，作品后期处理

六、考核办法

1. 将作品存入电脑，按日期和类型建立文件夹。

2. 使用图像处理软件 PHOTOSHOP 对作品进行剪裁和色彩处理，背景使用橡皮图章或修复工具处理杂点，然后使用锐化工具强调毛绒玩具的质感。

评价标准

基本要求：主体清晰，曝光正确，背景简洁。

专业要求：表现毛绒玩具质感的一个重要标准，就是清晰锐利的图像质量，需要从曝光、对焦、景深、快门震动、镜头解析度等细节方面做好基础工作。作为广告用途的静物图片，角度的选择、光线的氛围塑造是画面效果的一个重要

条件。

七、思考和练习



实训四 女士皮包拍摄

一、实训目的和要求

在影棚内使用常亮光源拍摄一张女士皮包的广告静物照片，能够表现女士皮包的质感和品牌特点。

二、实训内容

1. 能够根据拍摄对象的需要正确选择灯具、安装灯头配件。
2. 学会使用常亮灯和反光板为皮革一类材质的物品布光。
3. 利用报纸、铁丝等材料塑造出皮包的外形。

三、实训准备

（一）素材准备

将皮包打理干净，在皮包内放入报纸填充，靠外部位放入毛巾塑形，在皮包肩带部位使用铁丝和胶带定型。

（二）设备准备



（三）布光示意图（图 1）

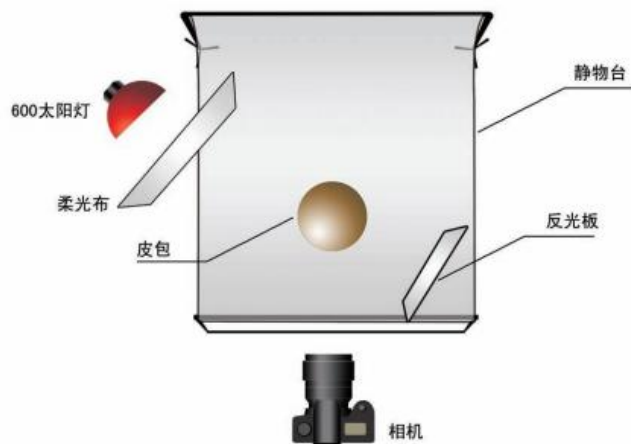


图 1

四、实训步骤

（一）布景

1. 可以选择背景纸也可以在静物台底下直接布置背景灯，背景灯可以形成比较通透的背景效果。背景纸可以是单色背景纸也可以是打印出有图案的背景纸，这里我们选择白色背景纸，为后期的制作处理留出制作空间。

2. 要能充分体现皮包美观的外形，最常用的方法是在皮包内填充报纸、软布、铁丝等塑造皮包形状，使皮包立起来，然后选择合适的角度拍摄。（图 2）



图 2

（二）布光

1. 在皮包左后侧放置常亮灯作为主光源，在太阳灯前使用硫酸纸或柔光布，柔化光源，营造画面整体光影效果。（图 3）

2. 右侧在合适的部位立一块反光板，改善暗部的亮度并营造暗部高光效果，突出皮包的光泽和质感。（图 4）



图 3



图 4

（三）调整白平衡与测光

1. 白平衡设定，常亮光源，可以实时观看布光效果，但由于品质和品牌原因需要在拍照前做好白平衡设置防止偏色。首先需要将灰卡（品牌美津浓或柯达）放置在拍摄场景中央，然后按住 WB 键不放，把白平衡调到 PRE，把对焦调到 M 档，让灰卡充满镜头按下快门，显示设置参数完成后即可拍摄，不同型号相机的白平衡设置方式不同，建议在使用前仔细阅读相机使用说明书。（图 5）



图 5

3. 在常亮光源环境下可以使用相机内带测光系统测光，也可使用测光表测光。首先设定拍摄模式为 M 档，光圈设定为 $f/8$ ，感光度设定为 $ISO100$ ，白平

衡已使用灰卡设定好。然后完成构图取景，观察相机测光曝光表显示，调整快门数值使曝光参数正确。

（四）拍摄

在使用常亮灯布光拍摄时最好使用三脚架，因为常亮灯的亮度比影棚闪光灯低许多，所以快门速度也相对比较低，就需要使用三脚架和快门线保证拍摄清晰度。（图 6）



图 6

五、实训方法

拍摄完成后，作品后期处理

六、考核办法

1. 将作品存入电脑，按日期和类型建立文件夹。
2. 使用图像处理软件 PHOTOSHOP 对作品进行剪裁和色彩处理，将铁丝等道具修饰干净。

评价标准

基本要求：皮包主体清晰，曝光正确，背景简洁。

专业要求：摆放的皮包造型优美，光源运用合理，主次明确，阴影控制得当，能够准确表现出皮革的质感

和色彩，掌握在常亮光源环境下布光的方法。

七、思考与练习



实训五 金属餐具拍摄

一、实训目的和要求

使用人工光源拍摄一组金属刀叉的静物照片，要求主体突出，背景搭配合理，能够准确表达金属餐具的质感和体积感。

二、实训内容

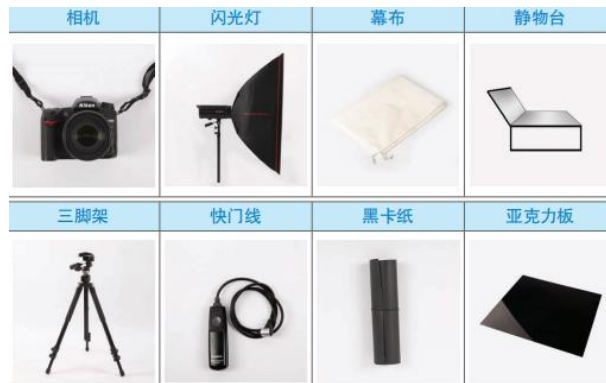
1. 学会使用包围布光法布置光源，控制光源反射效果表现出餐具的金属质感。
2. 利用黑卡纸做局部反射，控制黑色阴影或黑边形状表现金属特性和立体感

三、实训准备

（一）素材准备

金属餐具表面不能有指纹或污渍，所以需要使用白布手套仔细擦拭。背景台布可使用深色格子布与餐具在明度和质感上拉开差距，也可使用深色亚克力板做背景，更好地表现餐具的金属质感。

（二）设备准备



（三）布光示意图（图 1）

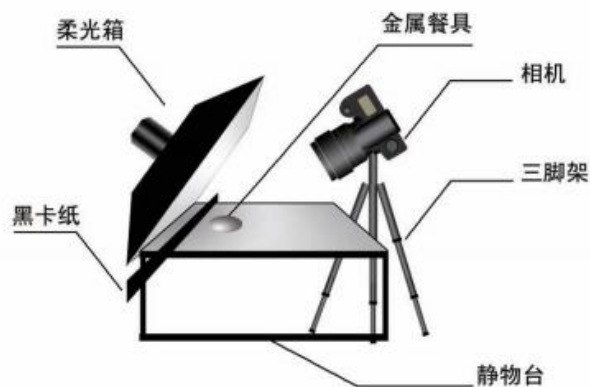


图 1

四、实训步骤

（一）布景

首先，在静物台上布置好背景桌布或黑色亚克力板。

其次，将金属餐具擦拭干净，根据金属餐具的造型特点摆拍。叉子头，刀头等最能体现餐具特色的部位可放在九宫格的交叉点位置，画面采用斜构图。在摆设金属餐具时需要佩戴手套。（图 2）

（二）布光

1. 采用包围布光法中的顶光天幕布光法。主光源是顶灯加柔光罩，然后在餐具上方加一层描图纸可以使光线更加柔和干净，营造简洁干净的白色光源效果，避免反射周围杂乱的环境。（图 3）



图 2



图 3

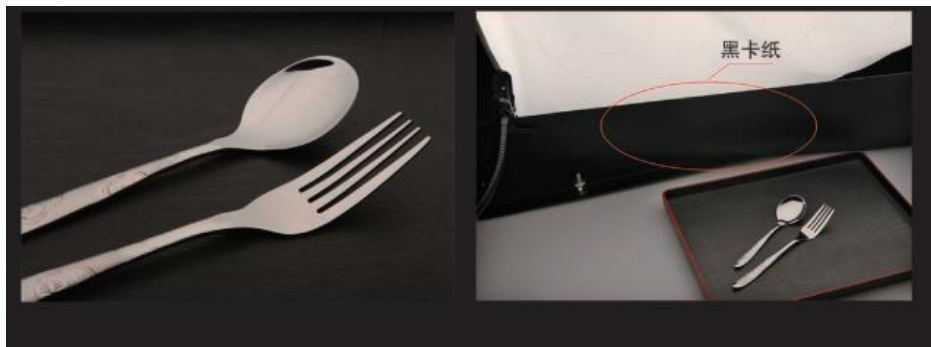


图 4



图 5

2. 为了表现餐具的金属质感和体积感，需要在调整好的餐具一边放置一条黑色卡纸，在餐具边缘映射出黑色阴影，增强餐具质感，丰富画面效果。（图 4）

（三）拍摄

1. 进入相机命令菜单调整图片大小为最大、选择图片格式为 RAW+JPG，大小为精细。

2. 使用 M 档拍摄，1/125 秒，ISO100，通过调整闪光灯输出强度将光圈值调整在 F8。

3. 使用（AF-S）对焦模式。通过功能按钮调整对焦点，对焦点选择为静物组整体空间距离前三分之一处。

4. 通过取景器仔细观察金属餐具上方黑卡纸呈现出暗部阴影效果，选择最合适的角度拍摄。（图 5）

五、实训方法

拍摄照片，作品后期处理

六、考核办法

1. 将作品存入电脑，按日期和类型建立文件夹。

2. 使用图像处理软件 PHOTOSHOP 对作品进行剪裁和色彩处理。

评价标准

基本要求：主体清晰，曝光正确，能够准确表达金属质感。

专业要求：金属餐具的摆放协调美观，拍摄角度选择合适，能够通过光影变化塑造氛围，表现出金属餐具特有的金属质感和造型之美。

七、思考与练习



实训六 啤酒广告拍摄

一、实训目的和要求

以透明玻璃瓶装啤酒为主体拍摄一张广告作品，要求在静物台上使用人工光源拍摄，准确表达玻璃啤酒瓶的质感和色泽。

二、实训内容

1. 正确使用静物台和布置灯光。
2. 学会使用黑卡纸勾勒玻璃啤酒瓶的边缘。
3. 利用反光材料对啤酒瓶局部布光。
4. 制造啤酒瓶的冰凉感觉。

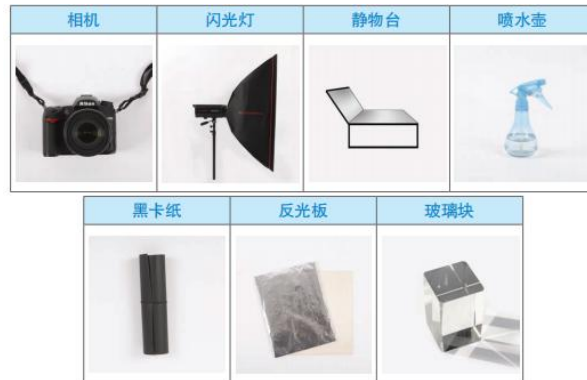
三、实训准备

（一）素材准备

首先，仔细挑选拍摄用啤酒样品，要无划痕和气泡，瓶体规正没有形变。瓶体标签完整，印刷清晰无损坏。

然后，使用凡士林在酒瓶表面仔细涂抹一层，为喷水做好准备。

（三）设备准备



（三）布光示意图（图 1）

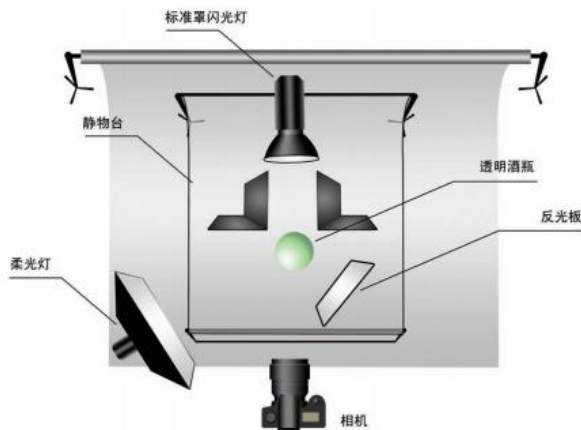


图 1

四、实训步骤

（一）布景

将酒瓶放置在静物台上的透明玻璃块上，使用喷壶在较远位置来回喷洒水雾。自然形成的水珠较小，可用针筒中的甘油在酒瓶表面制作一些较大圆形水珠，做出刚从冰柜中取出的冰冰凉凉感觉的瓶装啤酒。（图 2）



图 2

（二）布光

1. 将柔光箱放置在静物台左侧作为主光源，调整柔光箱的前后位置和仰角让高光带出现在酒瓶上左侧合适位置。然后在静物台后方放置另一台带标准罩的闪光灯，对准瓶体打出通透的啤酒瓶效果。（图 3）



图 3

2. 在酒瓶左右两边和酒瓶后方左右两边各放置一张折叠竖立的黑卡纸，让黑卡纸在酒瓶边缘映射出清晰的边缘轮廓，为以后的制作提供有利条件，同时黑卡纸又能遮挡掉部分杂光，使酒瓶更加通透漂亮。（图 4）

3. 酒瓶布光结束后，酒瓶标签可以采用在酒瓶右前方放置银色反光板的方法补光，改善标签的亮度。这里 要注意反光板的大小和角度，控制反光区域。

(图 5)



图 4

图 5

(三) 拍摄

1. 设置相机为 M 档模式拍摄，调整主闪光灯输出功率，将相机的参数设定为 $f/16$ ， $1/125$ 秒，ISO100，

白平衡设定为闪光灯。

2. 拍摄视角的选择。拍摄视角在接近瓶颈位置并朝下倾斜一点，这样酒瓶造型会比较平稳。(图 6)



图 6

五、实训方法

拍摄照片 作品后期处理

六、考核办法

1. 将作品存入电脑，按日期和类型建立文件夹。

2. 使用图像处理软件 PHOTOSHOP 将作品四周的黑卡纸剪裁掉，调整色彩曲线和锐度，酒瓶冰爽的感觉会更明显。

评价标准

基本要求：主体清晰，曝光正确，能够准确表达玻璃瓶透明感。

专业要求：整体感觉清凉通透，边缘清晰，高光带能正确表现酒瓶的曲线。拍摄角度选择合适，啤酒瓶造型准确不畸变。

七、思考与练习



实训七 伦勃朗式半身像

一、实训目的和要求

使用伦勃朗式布光，拍摄一张人物半身肖像照，能表现拍摄对象的精神状态和外貌特征。

二、实训内容

1. 能够使用柔光灯按照伦勃朗式布光要求，正确放置主副光源位置，调整主副光源输出功率，形成伦勃朗式布光效果。
2. 手持相机稳定拍摄，按照对焦清晰、曝光正确、构图合适完成操作流程。
3. 在拍摄过程中学会与模特互动交流，调动模特的情绪和状态。

三、实训准备

（一）拍摄对象的形象准备。

注意面部妆容的干净整洁，可以按照拍摄风格做好前期妆容处理，发型、服装也要与拍摄对象的形象气质统一。

（二）设备准备

检查相机电源，存储卡空间。

灯光设备摆放到位，电源线连接布置合理。

背景布置到位。

（三）布光示意图（图 1）

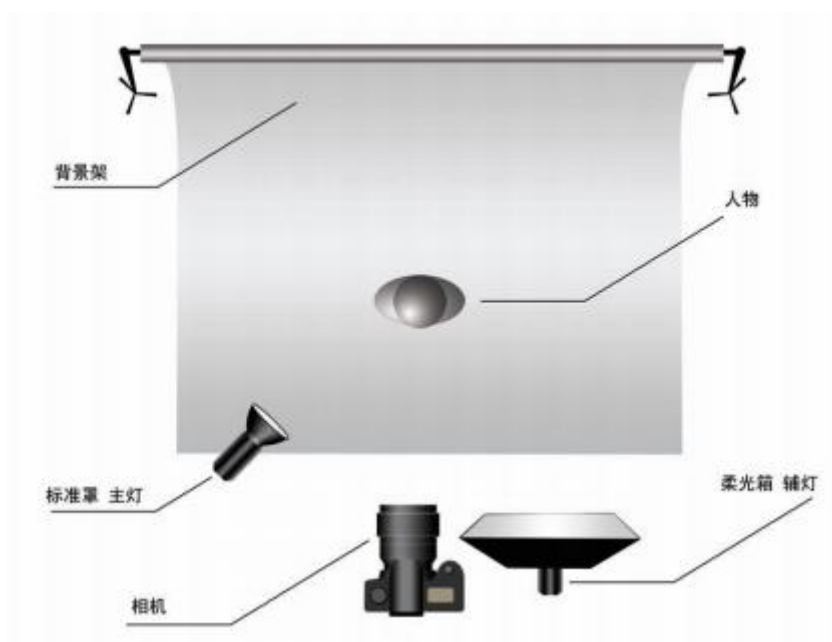


图 1

四、实训步骤

（一）布光（图 2）



图 2

1. 在拍摄对象左前方 45 度，1.5 米处放置加装标准罩的闪光灯作为主灯。控制灯的仰俯角度，在模特脸上右侧暗部面颊处形成倒三角亮光。
2. 在模特前方摄影师旁放置第二盏加装柔光箱的闪光灯为辅助灯，控制画面明暗反差效果。
3. 模特位置距离背景布 1.5 米以上。

（二）测光、调光

使用测光表测量暗面和亮面的光圈值，调整灯光功率，使测光表测得主体亮面光线数据为 $f/10$ ，然后调整辅助灯输出功率，让暗面的测量数据为 $f/8$ 。在测量时要注意测光表白色测光罩位置朝向光源方向。

（三）姿态调整（图 3）



图 3

半身拍照时眼神、脸的角度、手的安排是重点，在拍摄时以引导为主。男士大多要求阳刚、理性。女性的拍摄首先要以眼神的变化引出不同的感觉，眼神方向的不同能传达出不同的感受，眼神向下表示委婉，眼神向上表示浪漫，而注视镜头则表示活泼并自信等；其次，是手的姿态，可以将手摆放在脸、下巴、胸口等不同位置，不同的组合方式能得到不同的画面效果。半身姿态比较好的方式是坐姿或倚靠桌椅，可以让模特舒适自然的摆姿。（图 4）

（四）取景构图（图 5）

半身人像拍摄，可以使用 70 毫米焦距镜头，画面构图上部取到模特头上 5 至 10 厘米，下部取到腰部上下 10 厘米，画面为竖构图。



图 4



图 5

（五）拍摄

1. 相机使用 M 档模式拍摄，光圈 $f/10$ ，快门 $1/125$ 秒，感光度 ISO100。
2. 白平衡设定为闪光灯。
3. 人像摄影对焦点选择为上眼睑，保证人物面部清晰。（图 5）

五、实训方法

拍摄照片，作品后期处理

六、考核办法

使用存储卡读取器和数据线将作品存入电脑，按日期和类型建立文件夹。

使用图像处理软件 PHOTOSHOP 对作品进行剪裁和调整，皮肤质感的调整可以在网上寻找相关教程，但不宜修整过度，失去皮肤的质感。

评价标准

基本要求：构图合适、曝光正确、人物眼部对焦清晰，能够表现出伦勃朗布光的特点。

专业要求：光比控制准确，人物神态生动自然，能够表达人物的性格特点。

七、思考与练习



实训八 蝴蝶光布光人像

一、实训目的和要求

用蝴蝶光布光法拍摄一张全身像，通过服装、道具、姿态等表现人物特点。

二、实训内容

1. 使用雷达罩按照蝴蝶光布光要求，正确放置主光源和背景光源位置，调整光源输出功率，形成有时尚感的光影效果。

2. 手持相机稳定拍摄照，按照对焦清晰、曝光正确、构图合适完成操作流程。

3. 在拍摄过程中根据模特的特点引导模特的姿态和情绪，让拍摄主体的自身表情和肢体语言表现出时尚的气息。

三、实训准备

（一）拍摄对象的形象准备：

注意面部妆容的干净整洁，可以按照拍摄风格做好前期妆容处理，发型、服装也要与拍摄对象形象气质统一。

根据拍摄要求准备手持道具，例如皮包、帽子等。

（二）设备准备

检查相机/手机电源，存储卡空间。

灯光设备摆放到位，电源线连接布置合理。

白色或灰色背景布置到位

（三）布光示意图 (图 5)

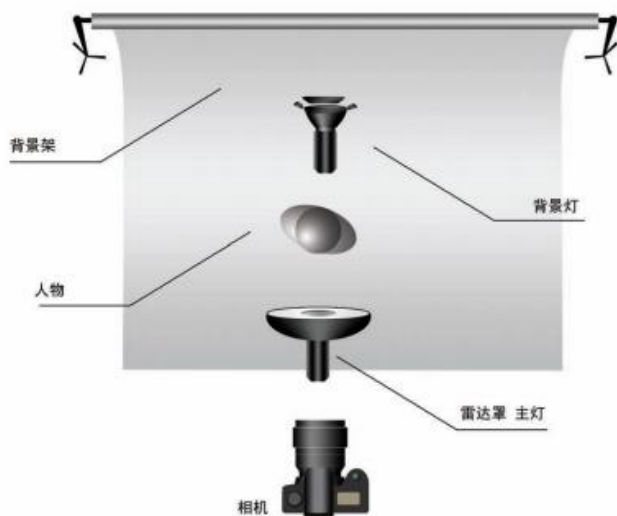


图 5

四、实训步骤

（一）布光

1. 在拍摄对象前方 1.5 米处放置加装雷达罩的闪光灯作为主灯，模特位于主灯前方 45°向下位置，光轴对向面部。控制灯的仰俯角度，在模特鼻子下方出现蝴蝶型光影。（图 2）

2. 在模特前方地面放置反光板或地灯，通过调整反光板（地灯）与模特之间的距离和角度，可调整暗部光影效果。（图 3）

3. 在模特后方放置带标准罩的背景灯，背景灯需要安装四叶片控制光线照射范围，形成灰色渐变背景。（图 4）



图 2



图 3

（二）测光、调光（图 5）

使用测光表时，最好穿深色衣服，防止衣物的反光影响测量数值。调整灯光功率，使测光表测得主体光线数

据为 F8。调整背景灯功率，根据拍摄对象服装确定背景灯与主灯的光比，也可以以不同背景灯功率拍出不同效果。



图 4

图 5

（三）姿态调整（图 6、图 7）

全身照可以是立姿也可以是坐姿。道具可以让模特在拍照时有所倚靠，动作生动自然。同时还可使画面色彩和层次更加丰富。人像立姿的基本要求是一只脚为支撑重心，另一只脚变换方向和姿态带动身体重心变化，避免呆板的人像构图，然后再引导手的姿态，男生可以叉腰、捏衣领、拿些道具之类，女生则注意头、肩、胸、腰、臀等，不要形成平行线，让身体呈现更多的柔美姿态。



图 6



图 7

（四）取景构图（图 8）

全身拍摄，画面构图上方取到模特头部上方 20 至 30 厘米，画面底部到脚的距离约 20 厘米，通常头部所留空间较大，画面为竖构图。

（五）拍摄

使用 M 档拍摄，光圈 f/8，快门 1/125S，感光度 100。白平衡设定为闪光灯。一般情况下相机的拍摄高度与拍摄对象眼睛高度相同，但实际拍摄中需要调整相机高度达到扬长避短的效果。对焦点选择，人像摄影对焦点选择为上眼睑，保证人物面部清晰。



图 8

五、实训方法

拍摄照片，作品后期处理

六、考核办法

使用存储卡读取器和数据线将作品存入电脑，按日期和类型建立文件夹。

使用图像处理软件 PHOTOSHOP 对作品进行剪裁和调整。

评价标准

基本要求：构图合适、曝光正确、人物眼部对焦清晰，能够表现出蝴蝶光的布光特点。

专业要求：人物姿态生动自然，拍摄角度能够体现模特的精神气质，光比控制准确，画面效果亮丽生动。

七、思考与练习



实训九 室外人像压光拍摄

一、实训目的和要求

使用室外压光技法拍摄一组室外全身个人时尚写真照。

二、实训内容

1. 正确安装、操作外拍灯，连接外拍灯与相机同步。
2. 依据拍摄要求调整闪光灯功率，控制画面光比，达到压光的效果。
3. 手持相机稳定拍摄照，按照对焦清晰、曝光正确、构图合适完成操作流程。
4. 在拍摄过程中学会与模特的互动交流，调动模特的情绪和状态。

三、实训准备

（一）制定拍摄计划

1. 确定拍摄主题和风格，拍摄主题有时尚风格，也有传统风格、青春活泼风格等类型。
2. 拍摄环境的选择确定，拍摄环境的选择要能够烘托拍摄主题，突出主体。
3. 拍摄服饰的选择，模特服饰要根据拍摄主题选择合适的款式和色彩。
4. 拍摄路线的规划。

（二）拍摄对象的形象处理

拍摄对象的形象需要符合拍摄主题，可以从服装、妆面、道具几个方面强化效果。工作完成后要与摄影师沟通，

说明模特的造型特点，同时也需要再次调整形象以达到摄影师需要的造型效果。在拍摄时化妆师也应在场随时处理造型上出现的问题。

（三）设备准备

1. 检查相机电源，存储卡空间。
2. 检查外拍灯电源，相机外插闪光灯电源。
3. 按设备清单清点器材和拍摄辅助饰件



（四）布光示意图（图 1）

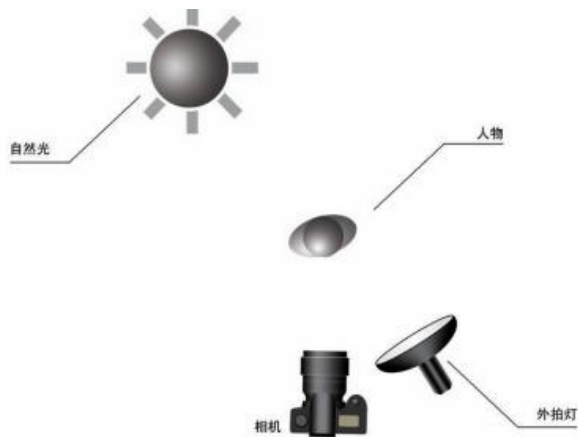


图 1

四、实训步骤

(一) 场景与姿态设定

一张好的外景照片，首先是场景的选择，在前期采点规划的基础上认真对待现场环境，现场环境直接影响画面的整体氛围。其次，模特的状态，服装、肢体语言、神态等人物要素是画面效果成败的关键，在整体风格的指导下调动模特的情绪和肢体语言，拍出有故事的画面。（图 2）



图 2

(二) 测光、布光

1. 先将相机调为 M 模式，快门数值设定在 1/125S，然后使用平均测光模式测量背景取得正确曝光值，调整光圈参数。

2. 试拍一张照片,从 LCD 分析背景亮度,调整光圈参数,使背景曝光值低于基准值一到两级,压暗背景提高背景的色彩饱和度。(图 3)

3. 使用外拍灯或闪光灯直接照亮模特,根据照片试拍效果或使用测光表测得参数。手动调整外拍灯功率使主体曝光合适,也可通过调整外拍灯与模特的距离改变光线强弱。外拍灯置于模特前方,模特与太阳光为侧逆光角度。(图 4)

4. 在模特与太阳光为顺光环境时,可以使用外拍灯为模特补光,功率可以调得比较大,缩小模特与背景的曝光差距值,也叫“带景”,可以很好地体现天空的层次感。(图 5)

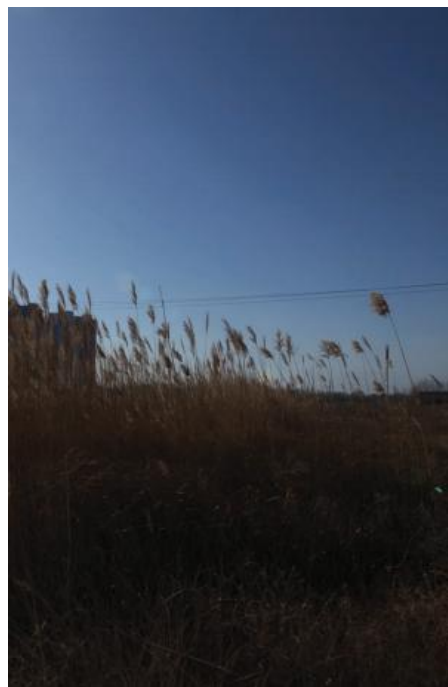


图 3



图 4

(三) 拍摄

使用 M 档拍摄,光圈为背景曝光光圈值小两档,快门 1/125 秒,感光度 ISO100。白平衡设定为闪光灯。在实际拍摄中需要调整相机高度和角度,同时调动模特的情绪和姿态,表现出模特最有魅力的一面。对焦点选择,人像摄影对

焦点选择为眼睛，保证人物面部清晰。

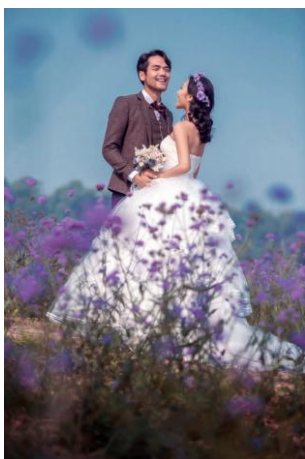


图 4

五、实训方法

拍摄照片，作品后期处理

六、考核办法

使用存储卡读取器和数据线将作品存入电脑，按日期和类型建立文件夹。

使用图像处理软件 PHOTOSHOP 对作品进行剪裁和调整。调整画面色调营造出大片的色彩质感。

评价标准

1. 基本要求：构图合适、曝光正确、人物眼部对焦清晰。
2. 专业要求：拍摄角度能够体现模特的精神气质，人物姿态生动自然，光比控制准确，画面效果靓丽、大气、生动。

七、思考与练习



