

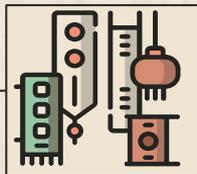
「尋找古時月：古典詩文地圖共創」
香港小學普通話朗誦及短片製作比賽（2025/26學
年）
專題課程

自然風光拍攝及 影片剪輯入門

毛冠傑老師

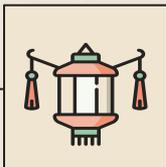


01



比賽要求

02



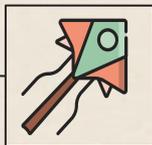
影像製作基礎

03



自然風光拍攝

04



影片剪輯

05



總結





比賽要求

比賽要求

初賽

(古詩文普通話朗誦 + 短片製作；佔總成績的 40%)

項目	細則	分數
1. 影片製作質量 (10 分)	- 畫面穩定清晰，運鏡流暢，構圖合理	5
	- 剪輯流暢自然，轉場效果合理，音效畫面配合得宜	5
2. 主題呈現 (15 分)	- 影片清晰地呈現古詩文意象，畫面與內容一致	15
3. 普通話語音 (20 分)	- 發音正確標準、清晰	20
4. 表達技巧 (30 分)	- 整體用聲自然和諧	10
	- 整體表達節奏分明、富於變化	10
	- 整體朗誦重點突出、層次分明	10
5. 創新 (25 分)	- 影片文案獨特並具有感染力	10
	- 影片有自行攝製或創作的素材或片段	10
	- 對畫面、聲音處理有出乎意料，卻合乎情理的處理手法	5

三、 作品要求

1. 參賽篇章自定，可參考教育局中國語文課程「建議篇章」或主辦單位提供之「共創地圖參考篇目」*（詳閱附件二），並根據具體情況增加中國文學、歷史知識或其他資料。
2. 須於片頭以字幕形式呈現作品相關資料：**作品名稱、學校、參賽者姓名、指導老師、年級**
3. 語言：普通話
4. 規格：橫屏拍攝
5. 格式：avi、mov、mp4 等格式儲存
6. 解析度：1280x720 (720p) 或以上
7. 確保影片聲畫同步和流暢，以及音質清晰
8. 時長：初小組：上限為 3 分鐘；
高小組：上限為 5 分鐘。



影像製作基礎

熱身

有聽過這些專有名詞嗎？

先進的雙相機系統

4800 萬像素主相機：26 毫米， $f/1.6$ 光圈，感應器移動式光學影像防震功能，100% Focus Pixels，支援超高解像度相片 (2400 萬像素及 4800 萬像素)

1200 萬像素超廣角：13 毫米， $f/2.4$ 光圈及 120° 視角

1200 萬像素 2 倍長焦距 (利用四合一像素感應器運作)：52 毫米， $f/1.6$ 光圈，感應器移動式光學影像防震功能，100% Focus Pixels

2 倍光學變焦放大；2 倍光學變焦縮小；4 倍光學變焦範圍

多達 10 倍數碼變焦

3:2

約 3,300 萬像素

約 3,410 萬像素

35mm 全片幅 (35.9 × 23.9 毫米)，Exmor R CMOS 感測器

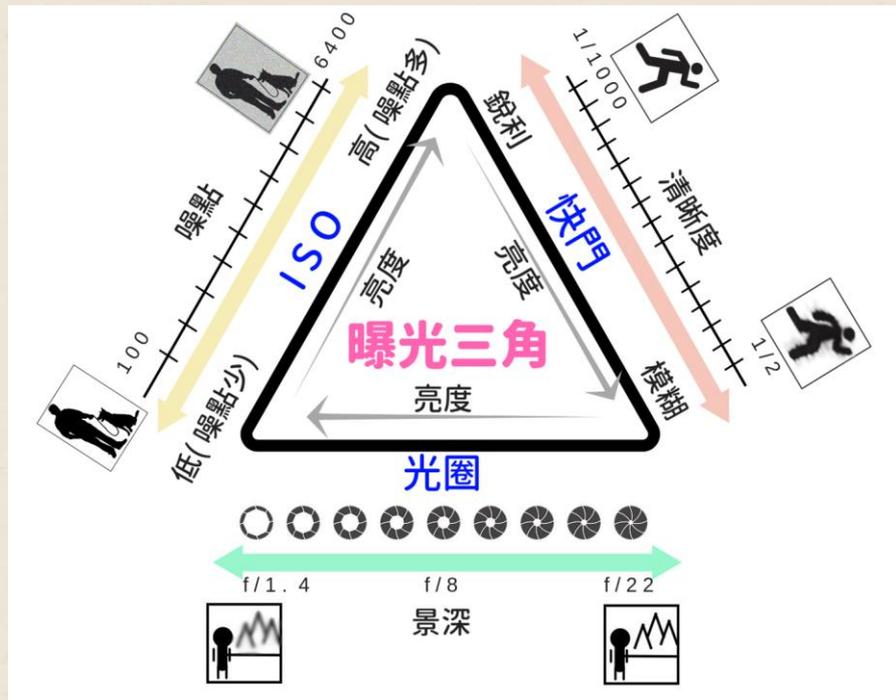
- FE 70-200mm F2.8 GM OSS II
- E-mount 全片幅格式
- G Master 遠攝變焦鏡頭
- 最大 F2.8 恆定光圈

影像製作基礎

曝光三角

要令相片／影片曝光正常，
就要正確利用**曝光三角**：

1. 快門
2. 光圈
3. ISO



影像製作基礎

曝光三角 - 快門

快門速度：

- ❖ 以分數表示
- ❖ 代表快門開啟的時長

小問題：

哪個數字較小？

哪個數字較快？

FAST	1/8000
SHUTTER	1/4000
SPEEDS	1/2000
	1/1000
	1/500
	1/250
	1/125
	1/60
	1/30
	1/15
	1/8
	1/4
SLOW	1/2
SHUTTER	1"
SPEEDS	2"

影像製作基礎

曝光三角 - 快門

快門速度的影響：

- ❖ 曝光 (exposure)
- ❖ 運動模糊 (motion blur)

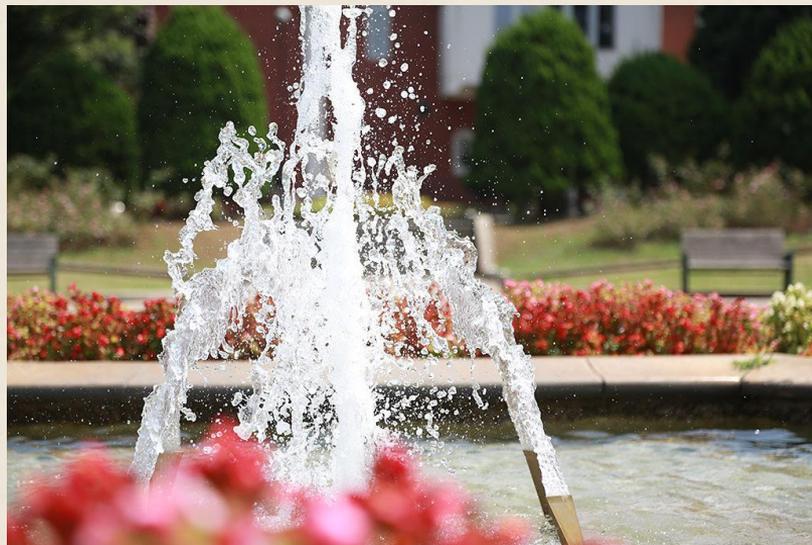


影像製作基礎

曝光三角 - 快門

曝光 (exposure)

1/2500 s



1/10 s





© Zhenhuan Zhou, China Mainland, Winner, Open Competition, Motion, 2023 Sony World Photography Awards



© Andres Moreno, Colombia, Shortlist, Open Competition, Motion, 2023 Sony World Photography Awards



影像製作基礎

曝光三角 - 快門

運動模糊 (motion blur)

原因：

每秒幀數 (FPS)過少



暗

影像製作基礎

曝光三角 - 快門

「正確」快門速度：1/25，1/50

- ❖ 日常影片慣用以上兩種快門速度拍攝
- ❖ 貼合香港電壓情況



影像製作基礎

曝光三角 - 光圈

光圈大小：

光圈=鏡頭瞳孔大小

控制進光量

f/數字越小，光圈越大



影像製作基礎

曝光三角 - 光圈

光圈大小影響景深：

光圈越**大**，景深越**淺**

光圈越**小**，景深越**深**

你認為拍攝自然景物時應用哪種光圈？



影像製作基礎

曝光三角 - 光圈



Focal length 55.0 mm

Aperture $f/4.5$

Shutter speed 1/250s

ISO 100

影像製作基礎

曝光三角 - 光圈



Focal length 55.0 mm

Aperture $f/2.0$

Shutter speed 1/100s

ISO 200



影像製作基礎

曝光三角 - ISO

ISO 高低：

- ❖ 直接改變感光度
- ❖ 太高會有雜訊

所以我們要：

- ✓ 先控制快門光圈製作出效果
- ✓ 再以ISO控制光暗



影像製作基礎

焦距



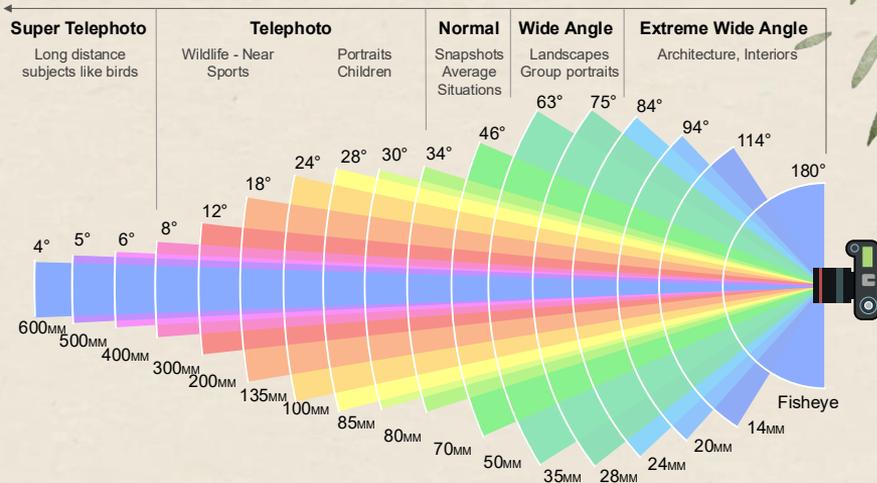
甚麼是焦距？

影像製作基礎

焦距

FOCAL LENGTH AND ANGLE OF VIEW

THE DARKROOM.com



甚麼是焦距？

鏡頭焦距決定拍得「有多遠和有多闊」

❖ 愈近愈闊、愈遠愈窄

影像製作基礎

焦距

當有主體時：

焦距會影響主體和背景：

1. 距離感
2. 闊度

同時影響主體：

1. 扭曲度



焦距：16mm



焦距：24mm



焦距：35mm



焦距：50mm



焦距：70mm



焦距：100mm



焦距：200mm



焦距：300mm



焦距：400mm

試一試吧！

以不同構圖拍攝窗外風景/物件相片

可調整：

光圈

快門

ISO

焦距

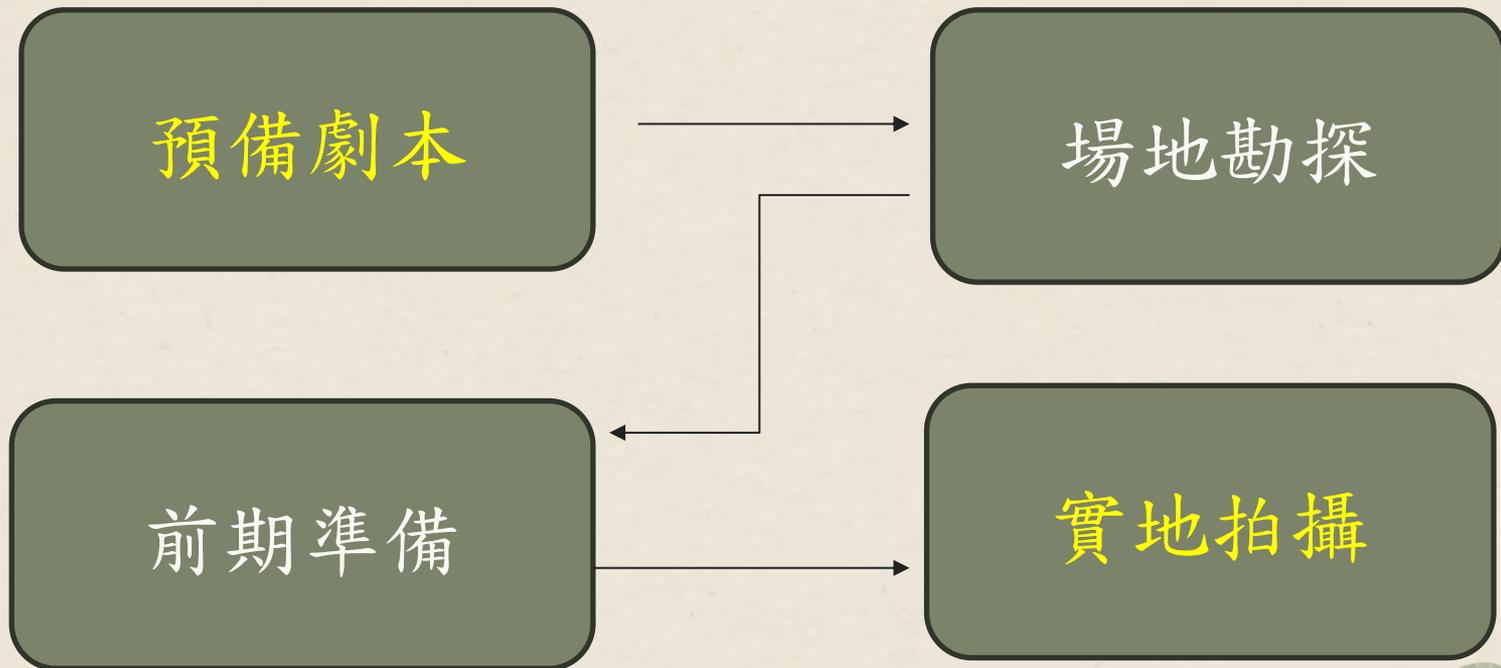




自然風光拍攝

自然風光拍攝

工作流程



自然風光拍攝

預備劇本

❖ 拍攝的目的：說故事

第二場 ←場次

時：日

地：走廊

人：阿明，阿欣

- 阿明失落地在走廊中走
- 迎面的阿欣對阿明揮手打招呼
- 阿明禮貌地回以微笑

時間人物地點→

指示→

對白→

阿欣：阿明，剛剛上一節課的作業……

自然風光拍攝

分場表

小提醒：
把同一**場景**的場次
安排在同一天拍攝
以節省時間

場	景	時	人物	主要劇情
83	車中	夜	瑪莉安	透過擋風玻璃拍攝。 夜深沉，雨茫茫。
84	後視鏡	夜	瑪莉安	瑪莉安的特寫。 她在凝視。
85	車中	夜	瑪莉安	瑪莉安的視點。 透過被雨水打濕的擋風玻璃，模糊看到 遠處有一個吸引人的霓虹燈。
86	街道	夜	瑪莉安	瑪莉安的新車。 她勉強把汽車開過漫著雨水的道路。

自然風光拍攝

拍攝清單

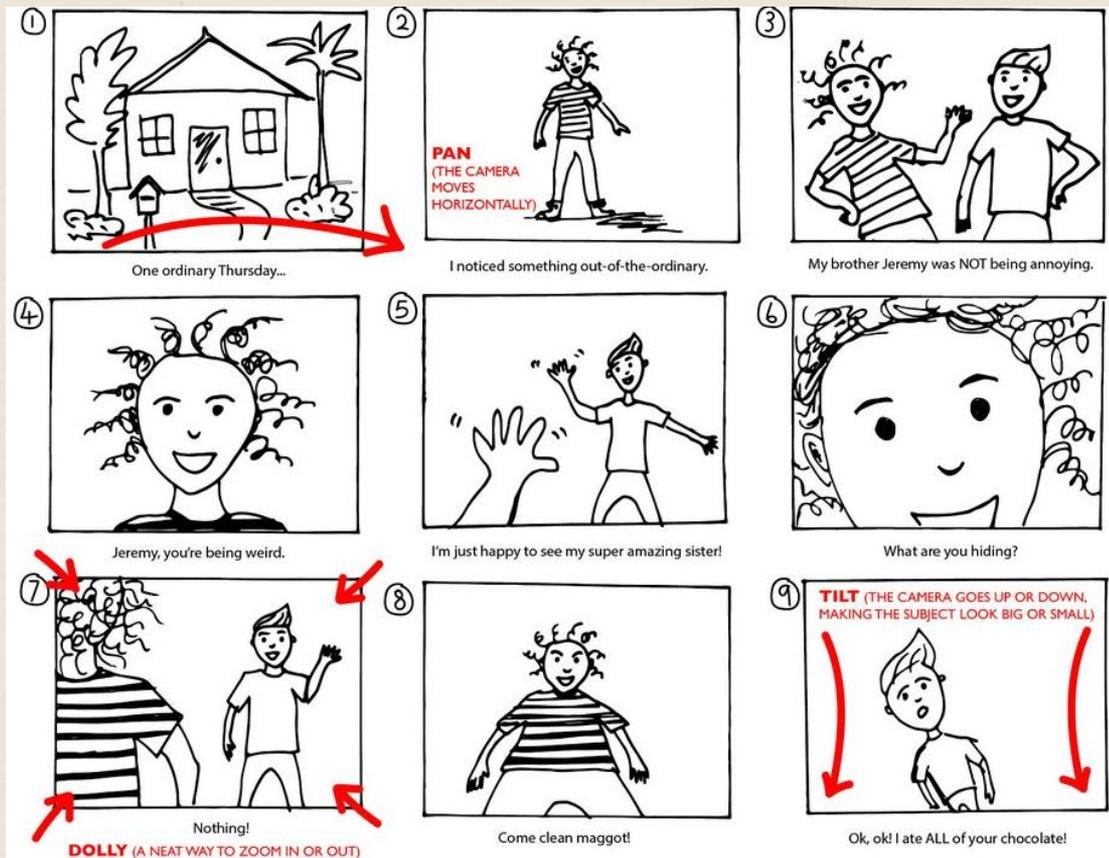
可提前畫下分鏡
令拍攝更順利！

提醒：

可在分鏡旁

寫下影片編號

方便剪接時分辨



自然風光拍攝

場地勘探

安排最好的地方（方便、便宜、適合）

❖ 符合意景，並把當中元素包含在在畫面中

例：

《蘭亭集序》王羲之

「此地有崇山峻嶺，茂林修竹；又有清流激湍，映帶左右。」

當中有哪些重要特質？



自然風光拍攝

場地勘探

《蘭亭集序》王羲之

「此地有**崇山峻嶺**，**茂林修竹**；
又有**清流激湍**，映帶左右。」

- 崇山峻嶺
- ❖ 宏偉、震撼
- ❖ 低角度、山景佔滿畫面

- 茂林修竹
- ❖ 密麻麻、井然有序

- 清流激湍
- ❖ 動感的流水



自然風光拍攝

場地勘探



拍攝地點：鶴藪水塘



拍攝地點：粉嶺康樂公園

自然風光拍攝

場地勘探

《望月遠懷》張九齡

「海上生明月，天涯共此時。」

- 海上生明月
- ❖ 能反映出月亮的水面



自然風光拍攝

場地勘探

拍攝角度：低角度
包含星空



拍攝地點：西九龍文化區



拍攝地點：堅尼地城

自然風光拍攝

前期準備

導演單表列出拍攝日的注意事項

1	導演	《致我們》										天氣			
2	DIRECTOR											WEATHER			
3	製片											日出日落		日出時間: /	
4	PRODUCTION MANAGER											SUNRISE/ SUNSET		日落時間: 1847	
5	副導											修改版本		19.4.2024	
6	ASST.DIRECTOR											Last Updated			
7	攝影師														
8	Cinematographer														
9		日期	2.5.2024 (四)			開機時間	1630		通告時間	1600					
10		DATE				1st SHOT			CREW CALL						

攝務、劇務

場號	內容	景	地點	日/夜	內/外	人物	備註	預計拍攝時間
SCENE NO.	CONTENT	SETTING	LOCATION	DAY/NIGHT	INT/EXT	CHARACTER	Remarks	ESTIMATED TIME
4A	曉晴被媽媽教訓	客廳	曉晴家	夜	內	曉晴、爸爸		1630-1700
6C	曉晴在房間努力溫習	房間	曉晴家	夜	內	曉晴		1715-1730
4B	曉晴半夜痛哭	房間	曉晴家	夜	內	曉晴		1745-1800

自然風光拍攝

前期準備

主要演員 MAIN CAST							
演員 ARTIST	人物 CHARACTER	通告時間 CALL TIME	服裝 WARDROBE	化妝 MAKE-UP	髮型 HAIR STYLE	備註 REMARKS	
	曉晴	1600	曉晴4	/	長髮		
	爸爸	1600	爸爸1	/	/		
道具 PROPS	Sc4A	測驗卷、曉晴3戲服、桌子					
	Sc6C	溫習材料、桌子					
	S4B	床					
	Sc						
攝影器材 CAMERA EQUIP.	機器及鏡頭 TYPE OF CAM.		套	燈光 LIGHTING EQUIPMENT		其他 OTHER	
				日/夜			
	記憶卡 MEMORY CARDS		張				
	TRIPOD		呎				
	燈架		個				

自然風光拍攝

前期準備

檢查設備

基礎：		增潤：	
1. 手提電話/平板		1. 燈光/反光板	
2. 收音麥克風		2. 穩定器	
3. 三腳架			

自然風光拍攝

實地拍攝

兩大檢查點：

1. 對焦
2. 收音

兩樣都不能於後期修改



自然風光拍攝

實地拍攝

1. 對焦

相機：輕按半下快門

手機：在螢幕上點按想對焦部分

留意點：自動對焦有時候拍攝中會**移焦**

未正確對焦：失焦



正確對焦：準焦



自然風光拍攝

實地拍攝

收音：留意插頭相容性

手機用：		相機用：	不同器材的特點：		
3.5mm/ type-c插頭	3.5mm/ XLR插頭	機頂麥克風：	電容麥克風：	無線麥克風：	
	XLR：比較少雜訊	指向性 方便	收音較多細節 只能後期配音	直接收到對白 手機/相機兼容	
					

自然風光拍攝

實地拍攝



如何避免NG? (No Good shot)

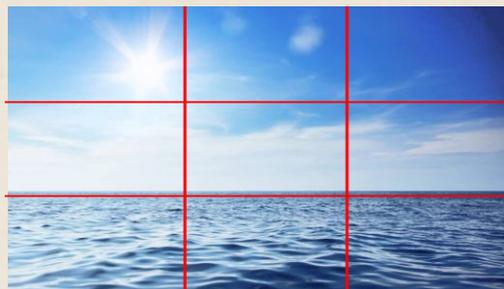
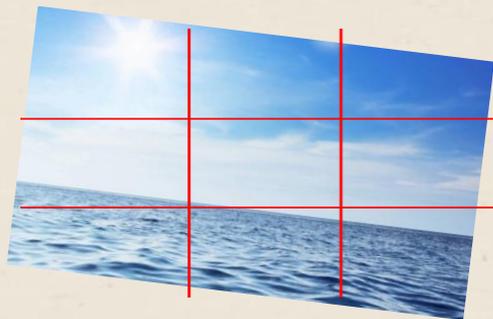
1. 減少震動

❖ 雙手持機

❖ 尋找依靠物



2. 水平拍攝



自然風光拍攝

實地拍攝

3. 不要忽快忽慢地移動鏡頭



4. 水平拍攝



5. 預留剪接空間

- 影片頭尾多錄五秒





試一試

試分析以下詩句的要點，並提議拍攝地點

《清明》杜牧

清明時節雨紛紛，路上行人欲斷魂。
借問酒家何處有，牧童遙指杏花村。



《清明》拍攝地點

長洲



大澳





影片剪接

影片剪接

可用作基本剪接（免費）的軟件：

Canva



Adobe Rush



iMovie





包括基本功能如：

剪接、轉場效果、加字幕、加特效、配音……



影片剪接



1. 打開Canva網頁



2. 編輯和修剪

The screenshot shows a design tool interface with a dark blue header and a light grey main area. The header contains navigation icons and text: '檔案', '調整尺寸', '編輯', '未命名設計 - 行動影片', 'M +', '預覽', '分享', and '傳送給教師'. The main area is titled '建立設計' (Create Design) and features a search bar with the text '你想要建立什麼?' (What do you want to create?). Below the search bar, there are two sections: '影片' (Videos) and '影片範本' (Video Templates). The '影片' section shows four video templates: '影片 (橫式)' (Video (Horizontal)), '行動影片' (Mobile Video), 'Facebook 影片' (Facebook Video), and '螢幕錄製' (Screen Recording). The '影片範本' section shows five video templates: 'POP UP STORE', 'I USED TO THINK I NEEDED SOMETHING BIG.', and three others. A red circle highlights the '影片 (橫式)' template in the '影片' section. Another red circle highlights the '影片' option in the '社群媒體' (Social Media) category on the left sidebar. Two orange callout boxes are present: one on the left says '按下影片並選擇橫式 (不同比例)' (Click on video and select horizontal (different aspect ratios)), and one on the right says '亦可用下面的範本作為參考' (You can also use the following templates as a reference). The bottom of the interface shows a dark blue footer with icons for '備註' (Notes), '時長' (Duration), '17%', '頁面' (Page), '0:00 / 0:05', and a help icon.

建立設計

Q 你想要建立什麼?

為你推薦

- 電子郵件
- 試算表
- Docs
- 白板
- 簡報
- 社群媒體

影片

- 影片 (橫式)
- 行動影片
- Facebook 影片
- 螢幕錄製

影片範本

查看全部

按下影片並選擇橫式 (不同比例)

亦可用下面的範本作為參考

備註 時長 17% 頁面 0:00 / 0:05

2. 編輯和修剪

The screenshot displays a video editing application interface. At the top, a blue header bar contains navigation icons and the text '未命名設計 - 行動影片' (Untitled Design - Mobile Video). Below the header, a left sidebar lists various editing tools: 設計 (Design), 元素 (Elements), 文字 (Text), 品牌 (Brand), 上傳 (Upload), and 工具 (Tools). The main workspace shows a video preview area with a white video frame. Below the preview is a timeline with a playhead at 0:04. A video clip is visible on the timeline, labeled '5.0秒' (5.0 seconds). A red box highlights the clip's start and end points on the timeline. The bottom status bar shows '備註' (Notes), '時長' (Duration), a progress slider at 17%, '頁面' (Page), and a time display of '0:04 / 0:09'.

把鼠標移到影片最前或最後，拖動以刪除多餘部分

拖動影片到上傳位置，待影片上傳後再拖動到右方時間線

3. 過渡和效果

The image shows a software interface for adding transitions to a presentation slide. On the left, a panel titled "頁面動畫" (Slide Animation) is open, displaying various transition effects categorized into "精選" (Selected) and "一般" (General). The "精選" section includes options like "簡約" (Minimalist), "時尚" (Fashion), "趣味" (Fun), "派對" (Party), "企業" (Corporate), and "悠哉" (Relaxed). The "一般" section includes "擡升" (Lift), "平移" (Slide), "淡化" (Fade), and others. On the right, a video player interface is visible, showing a slide with a white box and a red text overlay. The text overlay reads: "按下「動畫」，然後選擇要添加的過場動畫。" (Press "Animation", then choose the transition animation to add). The video player shows a duration of 0:04 / 0:09 and a progress bar.

頁面動畫

精選

- 簡約
- 時尚
- 趣味
- 派對
- 企業
- 悠哉

一般

- 擡升
- 平移
- 淡化

按下「動畫」，然後選擇要添加的過場動畫。

0:04 0:09

0秒 10秒 20秒 30秒 40秒

備註 時長 17% 頁面 0:04 / 0:09

4.效果

「元素」按鈕有各式有用素材，只需把想用的效果拉到時間線再調整大小。



5. 音訊和聲音效果

除了視頻外，亦要留意音訊。
可適量加入背景音樂及效果音

The screenshot displays a software interface for audio management. At the top, there is a search bar labeled "搜尋音訊" (Search Audio) with a filter icon. Below it are filter buttons for "Happy music", "Happy", and "Happy birth". A section titled "配音" (Voiceover) features a purple button with the text "產生 AI 語音" (Generate AI Voice). The "最近使用的項目" (Recently Used Items) section lists three tracks: "Hey Santa (Instrumental Version) Flickering • 3:16" (twice) and "Merry Christmas Day (Instrumental ... Stonekeepers • 3:47". Each track has a play button icon and an "EDU" label. A "查看全部" (View All) link is present for each section. The bottom part of the interface shows a timeline from 0 seconds to 10 seconds. A video clip is selected on the timeline, with a duration of 4.5 seconds. A purple box highlights the clip, and a plus sign and minus sign are visible to its right. A "新增音訊" (Add Audio) button is located at the bottom left of the timeline area.

6. 文本和標題

「文字」按鈕可選文字樣式及進行修改。不同的樣式可作為標題及字幕等。

The screenshot displays a design application interface with a sidebar on the left and a main content area on the right. The sidebar contains icons for Design (設計), Elements (元素), Text (文字), Brand (品牌), Upload (上傳), Tools (工具), Portfolio (專案), and Applications (應用程式). The main content area features a search bar for font combinations (搜尋字型組合), a prominent purple button for adding text blocks (新增文字方塊), and a section for brand tools (品牌工具組) which is currently inactive. Below this is a section for preset text styles (預設文字樣式), which includes a large button for adding titles (新增標題), a button for adding subtitles (新增副標題), and an option for adding small internal text (新增少量內文文字). At the bottom, there is a section for dynamic text (動態文字) with a button for adding page numbers (頁數), which is illustrated with a preview of two pages numbered 1 and 2.

設計

搜尋字型組合

新增文字方塊

元素

品牌工具組

此品牌工具組未設定品牌字型

文字

預設文字樣式

新增標題

新增副標題

新增少量內文文字

品牌

上傳

工具

專案

動態文字

頁數

應用程式

應用程式

6. 匯出和共用



分享設計

僅限有權限的使用者存取

新增成員、群組或你的班級



存取等級

只有你可存取

複製連結



下載



傳送給教師



公開檢視連結



範本連結



Google 教室



Microsoft 團隊



提醒



查看全部

完成編輯後，按螢幕右上角的“分享”。再按“下載”按鈕，然後按需要調整檔案格式。

< 下載

檔案類型

MP4 影片 **建議**

品質



1080p (HD)

適用於串流

請選擇頁面

頁面 1-3

以個別檔案形式下載頁面

偏好設定

儲存下載設定

下載

0:07 0:09

20
秒

剪接技巧

5種常用的剪接技巧：

1. 對剪
2. L-cut
3. J-cut
4. Cut On Beat （依節奏剪接）
5. Cut on Action （依動作剪接）



剪接技巧

對剪

常用於對話

- ❖ 把正在說話的人正面鏡頭剪進去
- ❖ 換人說話就換鏡頭



剪接技巧

L-cut

把第一個鏡頭的**聲音延續**到下一個畫面

❖ 可以用作**交代**其他人的**表情**

❖ 或用作**補充資料**



剪接技巧

J-cut

在切入下一個畫面前**先切入聲音**

先用聲音作為**引入**

參考影片



剪接技巧

依節奏剪接

多用於有**背景音樂**的片段

跟隨音樂節奏轉換鏡頭

參考影片



剪接技巧

依動作剪接

幾乎最常用

跟隨角色動作轉換鏡頭

參考影片





總結



總結

影像製作

- 曝光三角
- 拍出平衡的影像

自然風光拍攝

- 預備劇本→場地勘探→前期準備→實地拍攝
- 分析詩詞的畫面

影片剪接

- 用最適合的方法表達
- 