

大蘇老師 外拍技巧

帶你去龍山寺 拍一支像樣的短片

器材 腳本 運鏡 剪輯 四件事，拍前一小時看完

按 → 或點畫面往下一頁

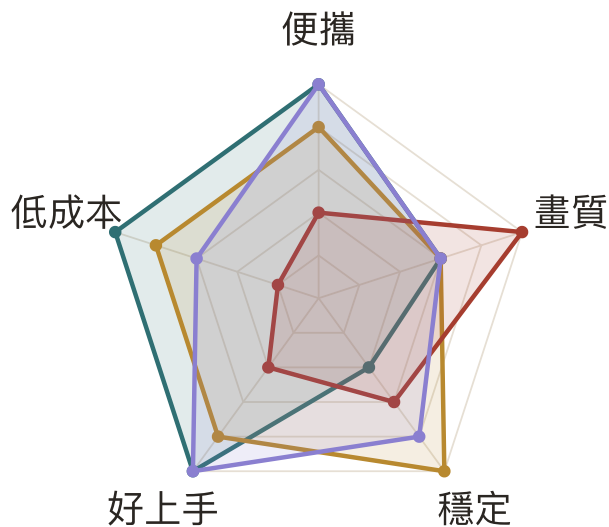
拍前須知

龍山寺是參拜的地方，不是攝影棚

- 不開閃光燈，以免干擾參拜的人
- 不近拍祈禱的人，不擺姿勢跟神像合照
- 不擋通道、出入口與參拜動線
- 腳架不帶；空拍機先不使用，需要須事先申請
- 作品要公開，先取得入鏡者同意

01 外拍設備

輕比貴更重要



- 手機直接拿
- 手機+穩定器
- 微單+變焦鏡
- 運動相機

1~5 分，越往外越好

分數是我的教學判斷，不是實測。我的建議：手機加穩定器就好。

02 腳本

先想故事，再開機：60 秒骨架

0—8 秒

開場

大景，交代地點

8—30 秒

走進去

中景，人的動線

30—50 秒

細節

雕飾、爐煙、光影

50—60 秒

結尾

呼應開場

新手先想好開場和結尾就夠了。

02 必拍點

大、中、小，每個地方都拍一輪

大

交代地點

入口外觀、整體建築

中

人在做什麼

走路、合掌，以背影或側面
為主

小

平常不注意的細節

屋簷雕飾、石柱、爐煙、光
影

不知道怎麼構圖，就用置中加對稱，最安全。

03 運鏡

第一條：場景動，你不動； 場景不動，你動

畫面裡人多、光閃的時候，就站著別動，讓觀眾好好看畫面。

先拍一條「不動」的保底，
再試推拉。

03 運鏡

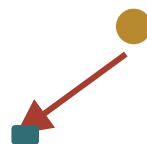
8 招，從最簡單開始



靜止



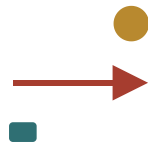
推進



後拉



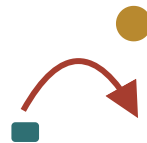
後方跟隨



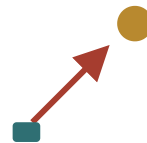
橫移



下拉揭示



環繞



框式推進

動作小、速度慢；每個鏡頭拍滿 8 秒以上。

04 拍攝規格

先把設定調對，後面省一半力

解析度

4K 方便裁切；只發社群，1080p 也夠

幀率

30fps 為主；想放慢就拍 60fps

快門

幀率的兩倍分之一；30fps 配 1/60 秒

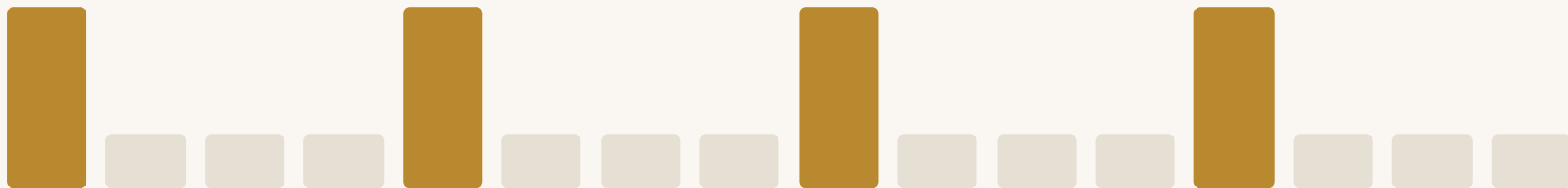
直橫

短影音拍直的
9:16；YouTube 拍橫的

多錄 10 秒環境音，剪輯時墊聲音。

04 剪輯

音樂卡點：剪輯點放在重拍上



- 先選音樂，把節拍點標在時間軸上
- 一個鏡頭取 2、4 或 8 拍
- 人物入畫、運鏡高潮放在音樂最強的地方

根據腳本剪，或是根據時間線來剪都可以

- 1 整理素材：依腳本段落分資料夾
- 2 初剪：留下要的片段，去掉頭尾，每段留 2 到 5 秒
- 3 加音樂、對拍點（做音樂卡點）
- 4 補環境音、修轉場
- 5 調色、加字幕、輸出

結尾三選一：呼應開場、景色收尾、對觀眾說幾句。