



日照职业技术学院
RIZHAO POLYTECHNIC

《短视频剪辑与制作》教案

商学系

王翠平



一个人拍摄短片

一、教学目标

（一）知识目标

- 学生能够了解单人拍摄短片所需的前期策划知识，包括主题构思、故事板绘制、拍摄计划制定等，明白如何依据个人能力与资源确定可行的短片项目。
- 熟知适合单人操作的拍摄设备（如手机、轻便相机、三脚架、稳定器等）的特点、功能及使用技巧，掌握不同设备在应对各种拍摄场景时的参数调整方法。
- 掌握单人拍摄中的镜头语言运用知识，如景别选择（远景、全景、中景、近景、特写）、拍摄角度（俯拍、仰拍、平拍）、镜头运动（推、拉、摇、移、跟），以及它们对短片叙事与情感表达的作用。
- 理解单人拍摄后期制作流程，熟悉常用后期软件（如剪映、Adobe Premiere Pro 等）的基本功能，包括剪辑、调色、添加字幕、配音等环节的操作要点。

（二）技能目标

- 学生能够独立完成短片的前期策划，根据自身兴趣、生活经历或社会热点，精准确定主题，绘制简单但表意明确的故事板，制定详细拍摄计划，合理分配拍摄时间与资源。
- 能够熟练操作单人拍摄设备（以手机为主，适配高职大一实操），精准调整拍摄参数，运用三脚架、稳定器等辅助工具，独立完成不同景别、拍摄角度的镜头拍摄，捕捉清晰、稳定的素材。
- 学会运用基础镜头语言，合理搭配远景、近景、特写等景别，灵活运用平拍、俯拍等角度，完成短片叙事，传递核心情感，提升短片观赏性。
- 能够独立使用剪映完成后期制作，对拍摄素材进行剪辑、调

色、添加字幕与简单配音，优化短片效果，独立完成 1 条完整的单人拍摄短片。

（三）素质目标

- 培养学生的独立思考与自主创作能力，让学生在单人拍摄全流程中，学会统筹规划、解决实操难题，提升自主学习与实践能力，适配高职人才培养需求。
- 激发学生的创意思维与审美能力，引导学生从日常生活中挖掘拍摄素材，用镜头记录生活、表达观点，提升镜头语言运用与艺术鉴赏水平。
- 培养学生的耐心与责任心，在单人拍摄、后期制作过程中，锻炼细致严谨的做事态度，学会直面问题、反复优化作品，培养精益求精的工匠精神。

二、课程思政

- 结合单人拍摄短片主题，引导学生拍摄“身边的正能量”“校园美好瞬间”“非遗文化小片段”等内容，让学生在创作中发现美好、传递温暖，增强社会责任感与文化自信。
- 强调拍摄与后期创作中的知识产权保护，引导学生规范使用素材、尊重他人创意，不抄袭、不盗用，培养学生的法律意识与道德素养，树立正确的创作价值观。
- 在实操过程中，引导学生直面单人拍摄的困难（如设备操作、镜头捕捉），培养学生坚韧不拔、勇于克服困难的品质，践行脚踏实地、精益求精的做事理念。

三、教学重点

- 单人拍摄核心实操技能掌握：重点讲解手机拍摄参数（分辨率、帧率、对焦）调整，三脚架、稳定器的简易使用方法，以及单人如何独立完成不同景别、拍摄角度的镜头捕捉，确保素材清晰、稳定，适配高职大一单人实操水平。

- 基础镜头语言的实际运用：重点讲解远景、全景、中景、近景、特写的适配场景，平拍、俯拍、仰拍的情感表达作用，引导学生在单人拍摄中合理搭配镜头，完成短片叙事，避免镜头杂乱无章。
- 剪映后期基础操作落地：重点讲解剪映中素材导入、剪辑、调色、字幕添加、简单配音的核心步骤，确保学生能独立完成单人拍摄短片的后期制作，实现素材到成品的转化。

四、教学难点

- 单人统筹拍摄能力的培养：难点在于高职大一学生缺乏统筹经验，单人拍摄时难以兼顾设备操作、镜头捕捉、场景把控，容易出现素材遗漏、镜头不连贯等问题，需引导学生做好前期策划，优化拍摄流程。
- 镜头语言与叙事的精准结合：学生能掌握基础镜头语言，但难以根据短片主题，合理搭配镜头、把控镜头节奏，导致短片叙事不清晰、情感传递不到位，需通过针对性练习提升镜头运用能力。
- 前期策划与实操落地的平衡：学生容易出现“策划脱离实操”的问题，如设计复杂镜头但单人无法完成，需引导学生结合自身能力，制定简单可行的拍摄计划，确保策划能在2课时内落地。

五、教学重点及难点解决方法

（一）教学重点解决方法

- 针对“单人拍摄核心实操技能”：采用“实物演示+分组实操”模式，贴合高职大一具象化学习特点。教师现场用手机+三脚架演示，逐一讲解1080P分辨率、30帧帧率设置，手动对焦锁定主体，三脚架固定机位等核心技巧；将学生分组，每人独立完成基础镜头拍摄（近景、特写），教师巡回指导，逐一纠正参数设置错误、设备使用不当等问题，强化单人实操能力。
- 针对“基础镜头语言运用”：采用“案例拆解+模仿实操”教学。选取3条简易单人拍摄短片案例，逐帧拆解镜头搭配逻辑，发

放《镜头语言搭配模板》（明确不同主题适配的镜头类型）；让学生模仿案例，独立完成1组镜头拍摄，教师针对性点评，引导学生优化镜头搭配，提升叙事能力。

- 针对“剪映后期基础操作”：采用“投屏演示+跟着练”模式，降低入门难度。发放剪映实操步骤手册，教师投屏演示素材导入、剪辑、字幕添加全步骤，结合单人拍摄短片案例现场演示；学生同步跟着练习，选取简易素材实操，教师针对性辅导，确保每位学生能独立完成后期基础操作。

（二）教学难点解决方法

- 针对“单人统筹拍摄能力”：设计“前期策划+流程拆解”方法，发放《单人拍摄流程清单》，将拍摄拆解为“策划→设备准备→镜头拍摄→素材整理”4个步骤，明确每个步骤的核心任务；引导学生提前绘制简易故事板，标注每个镜头的拍摄时间、设备、角度，拍摄时对照清单执行，避免遗漏，培养统筹能力。
- 针对“镜头语言与叙事结合”：开展“主题练习+精准点评”，给定3个简易主题（如“我的校园日常”“一次早餐”“图书馆一角”），让学生围绕主题设计镜头搭配方案，独立拍摄15-30秒短片；教师逐一点评，重点分析镜头搭配与叙事的契合度，提出优化建议，通过反复练习提升镜头运用能力。
- 针对“策划与实操平衡”：搭建“简易策划库”，整理3组适合单人拍摄的简易策划方案（均为2课时可完成），拆解为具体的镜头、拍摄步骤，引导学生借鉴、修改；学生提交策划方案后，教师逐一审核，剔除难以落地的复杂设计，补充优化建议，确保策划贴合学生实操能力。

六、教学方法和手段

（一）教学方法

- 演示教学法：核心教学方法，针对拍摄设备操作、剪映后期步骤等实操内容，教师现场实物演示+投屏步骤讲解，贴合高职学生

“一看就懂、一学就会”的学习特点，确保技能传递准确。

- 任务驱动教学法：以“独立完成1条15-30秒单人拍摄短片”为总任务，拆解为“策划→拍摄→后期”3个子任务，驱动学生主动参与学习，提升自主实操与问题解决能力。
- 案例教学法：选取适配高职大一的简易单人拍摄短片案例，通过逐帧拆解、优劣对比，讲解镜头搭配、拍摄技巧、后期要点，让学生借鉴优秀经验，拓宽创作思路。
- 自主探究法：在实操环节，让学生独立完成策划、拍摄、后期全流程，教师仅针对性辅导，培养学生自主思考、独立解决问题的能力，适配高职人才培养目标。
- 评价反馈法：结合学生自评、互评、教师点评，对策划方案、拍摄质量、后期效果进行多维度评价，及时反馈问题与改进方向，促进学生迭代提升。

（二）教学手段

- 多媒体教学手段：利用PPT展示核心知识点、案例素材、拍摄流程；播放简易单人拍摄短片及制作花絮，让学生直观感受创作全流程；投屏演示剪映操作，方便学生同步学习、跟随练习。
- 实操工具辅助：配备智能手机、三脚架、稳定器（简易款）；提供剪映实操手册、镜头语言搭配模板、单人拍摄流程清单、故事板模板，帮助学生快速掌握基础操作，降低实操门槛。
- 线上资源拓展：推荐适合高职学生的学习资源，如剪映官方后期教程、抖音创作者学院单人拍摄干货、B站“单人手机拍摄基础教程”，引导学生课后自主学习、巩固技能。
- 互动教学工具：使用课堂提问、作品展示、互评等互动形式，结合学习通线上平台，收集学生实操作品与反馈，提升课堂参与度，及时掌握学生学习情况。

七、教学设计（2课时，90分钟）

- 理论讲授+案例演示（25分钟）

- 讲解单人拍摄短片核心知识点、创作流程，结合简易案例，演示手机拍摄、剪映后期核心操作，融入课程思政内容。
- 明确教学重点、难点及解决方法，发放实操手册、各类模板清单，布置课堂实训任务。
- 自主实操（50 分钟）
 - 学生独立完成简易策划（确定主题、绘制故事板），教师巡回指导，审核策划方案，优化拍摄计划。
 - 学生独立完成拍摄（15-30 秒短片，搭配 3-5 个镜头），运用课堂所学拍摄技巧，教师针对性辅导设备操作、镜头捕捉问题。
 - 学生使用剪映完成后期制作（剪辑、字幕添加），教师辅导后期操作难点，确保学生完成作品。
- 作品点评+总结（15 分钟）
 - 选取部分学生作品展示，教师与学生共同点评，重点评价策划落地、拍摄质量、后期效果，提出改进建议。
 - 总结本节课重点内容，梳理单人拍摄全流程核心技能，布置课后作业。

八、教学内容

- 单人拍摄短片核心认知与创作流程
 - 核心认知：单人拍摄短片的定义与特点，核心是“单人统筹、简易实操”，适配高职大一学生自主创作，聚焦日常场景、简单叙事，无需复杂设备与创意。
 - 完整流程：前期策划（主题确定→故事板绘制→拍摄计划制定）→ 拍摄实操（设备准备→参数调整→镜头拍摄）→ 后期制

作（素材整理→剪辑→调色→字幕/配音）→ 优化完善。

- 单人拍摄实操核心内容

- 设备使用：重点讲解手机拍摄基础，1080P 分辨率、30 帧帧率设置，手动对焦、防抖功能开启；三脚架、简易稳定器的使用方法，确保单人拍摄画面稳定。

- 镜头语言运用：讲解远景（交代场景）、全景（展现全貌）、中景（呈现动作）、近景（刻画神态）、特写（突出细节）的适配场景；平拍（自然真实）、俯拍（突出场景）、仰拍（强化气势）的运用技巧，结合单人拍摄场景，讲解镜头搭配逻辑。

- 单人拍摄技巧：讲解单人如何兼顾设备与镜头，固定机位拍摄、延时拍摄（简易款）的运用，避免镜头抖动、素材模糊，确保拍摄效率与质量。

- 剪映后期核心操作内容

- 素材整理与导入：讲解如何筛选优质素材，导入剪映，进行素材分类，提升后期效率。

- 基础剪辑：讲解素材裁剪、拼接，删除冗余片段，调整镜头顺序，确保短片叙事流畅。

- 优化完善：讲解简易调色（提升画面质感）、字幕添加（清晰呈现文字信息）、简单配音（补充叙事）的操作步骤，适配单人后期实操。

- 导出与保存：讲解作品导出参数设置（1080P、30 帧），确保作品清晰，适配分享需求。

- 不同主题单人拍摄实操要点

- 校园日常类（如“我的一节课”“校园一角”）：镜头以中景、近景为主，搭配平拍角度，突出真实感，拍摄简单易操作，

适合新手。

- 生活记录类（如“一次早餐”“通勤日常”）：运用特写、近景捕捉细节，搭配简易延时镜头，丰富画面层次，无需复杂策划。

九、教学资源

（一）教材与讲义

- 核心教材：《短视频拍摄与后期剪辑实战（高职版）》《单人手机拍摄入门教程》。
- 配套讲义：本节课 PPT 课件、剪映实操步骤手册、镜头语言搭配模板、单人拍摄流程清单、故事板模板。

（二）案例资源

- 单人拍摄短片案例库：整理 3-5 份简易实操案例（校园类、生活类），包含策划方案、镜头清单、后期步骤分析，适配高职大一学生参考。
- 思政案例集：涵盖正能量、校园美好瞬间相关的单人拍摄短片，结合创作流程拆解，便于融入课程思政。

（三）工具资源

- 拍摄工具：智能手机、三脚架（简易款）、稳定器（简易款），满足课堂单人拍摄实操需求，适配高职教学条件。
- 后期工具：电脑/手机（安装剪映），操作简单、免费易用，适合大一学生入门。
- 辅助工具：故事板模板、镜头语言搭配清单、单人拍摄流程清单，方便学生课堂使用，降低操作难度。

（四）线上资源

- 学习平台：剪映官方后期教程、抖音创作者学院单人拍摄干

货、B 站“单人手机拍摄基础教程”、中国大学 MOOC“新媒体拍摄”相关课程。

- 实操教程：手机拍摄参数调整教程、剪映基础剪辑教程、单人拍摄技巧干货、免费无版权背景音乐网站。

十、学习指导

（一）课前预习指导

- 提前在电脑/手机上下载剪映，熟悉软件基本界面（素材导入、剪辑、字幕模块），观看 1 个剪映基础剪辑教程（10 分钟内），为课堂实操做准备。
- 围绕“校园日常”或“生活记录”主题，提前构思 1 个简单拍摄主题，记录 3-5 个想要拍摄的镜头，便于课堂直接使用。
- 阅读课前发放的《单人拍摄核心知识点摘要》，初步了解拍摄技巧、镜头语言要点，标记不懂的知识点。

（二）课中学习指导

- 理论学习环节：重点记录拍摄技巧、剪映操作步骤，结合教师演示，补充个人思考，尤其是单人统筹拍摄的流程细节。
- 自主实操环节：独立完成策划、拍摄、后期全流程，遇到设备操作、镜头搭配、后期操作问题，及时向教师求助；重点关注镜头清晰度、叙事流畅度，确保完成基础作品。
- 重点掌握：手机拍摄参数调整、3 种核心镜头运用、剪映基础剪辑 3 项核心技能，确保能独立完成单人拍摄短片。

（三）课后复习与拓展指导

- 复习巩固：整理课堂笔记，梳理“策划→拍摄→后期”的知识框架，结合课堂实操作品，复盘自身不足（如镜头搭配、后期剪辑）。
- 技能拓展：利用课后时间，完善课堂拍摄的短片，尝试添加简

单配音、调色，优化作品效果；尝试拍摄 1 个新主题，强化单人拍摄能力。

- 知识延伸：浏览推荐的线上学习资源，学习 1 个新的拍摄技巧或后期功能，积累拍摄素材，为后续创作储备灵感。

十一、作业及实训项目

（一）课后作业（简单落地，2 课时可完成）

- 基础作业（25 分钟完成）：围绕“我的校园日常”主题，绘制简易故事板，包含 3-5 个镜头，标注每个镜头的景别、拍摄角度，提交故事板及 100 字左右的策划说明。
- 技能作业（50 分钟完成）：根据故事板，单人用手机完成拍摄（15-30 秒短片），使用剪映完成后期剪辑、字幕添加，提交短片作品文件。
- 拓展作业（25 分钟完成）：撰写 1 份《实操反思》，结合自身作业，分析策划、拍摄、后期中的优点与不足，提出 1-2 条改进建议，字数不少于 150 字。

（二）实训项目（适配 2 课时，课堂完成）

- 项目主题：“我的校园”单人拍摄短片实训。
- 项目要求：学生独立完成，从策划、拍摄到后期的完整流程，作品时长 15-30 秒，主题明确、镜头清晰、叙事流畅，适配大一学生单人实操水平，2 课时内完成。
- 具体任务：
 - 策划（15 分钟）：确定“我的校园”细分主题（如校园风景、课堂瞬间），绘制简易故事板，制定拍摄计划。
 - 拍摄（35 分钟）：单人用手机+三脚架完成拍摄，搭配 3-5 个镜头，运用课堂所学拍摄技巧，确保素材清晰、稳定。
 - 后期（35 分钟）：使用剪映完成剪辑、字幕添加，优化作

品效果，完成导出。

- 成果提交（5 分钟）：提交短片作品、故事板、策划说明 3 份材料。
- 评价方式：采用“作品完整性（30%）+ 拍摄质量（25%）+ 后期效果（25%）+ 策划合理性（20%）”的综合评价体系，贴合大一学生实操水平，简单易评分。

|（注：文档部分内容可能由 AI 生成）