



# “我们是小网红” 2026年全国小学 生短视频制作比 赛

**要你好看：**上一届得奖视频的分析、影片101 ——分镜与镜头概论

**讲师：张妍宁**

义安理工学院中文系讲师

## 视频规格与提交方式:

- 视频规格与提交方式:
- 视频须为高画质的 MP4 格式。
- 视频时长不得超过 3 分钟。
- 参赛作品须以上传至 YouTube 并设为“不公开 (Unlisted)”影片的方式提交。
- 视频档案大小不得超过 250MB; 相关档案仅会在作品获奖后, 因行政需要而被要求提交。
- 提交文件格式: MP4 视频文件 (YouTube – Unlisted)
- 将视频设置为不公开 (Unlisted) 的方法:  
请进入 YouTube Studio, 选择该视频, 并将可见性设置为“不公开 (Unlisted)”。保存后, 只有持有视频链接的人可以观看该视频。

## 录制视频注意事项：

### 可以采用如下设备录制视频：

1. 智能手机 (IOS/Android)
2. 高清摄像机 (GoPro, Handycam等)
3. 网络平台录影 (e.g. Zoom)

# 录制视频注意事项：

## 录像技巧及要求:

- Capture in landscape mode (16:9 Ratio) 用横向模式录制视频（画面比16宽：9高）
- For smartphone devices please turn off portrait orientation lock 采用智能手机拍摄时请关闭屏幕横竖转换锁定
- Position yourself in the center of the shot 保持所拍摄的人物在画面中心
- For participants (e.g. “talk show” concept please position yourself 60cm away from the camera or 150cm if demonstrating any action. ) 最佳拍摄距离：建议人像距离摄像机60厘米；如要拍摄动作，建议人物距离摄像机150厘米。
- Have stable mounting mechanism if possible (e.g. tripod or phone holder) 采用稳定的支架放置摄像设备

# 录制视频注意事项：

## 灯光

- Please record in a well-lit area 请在光线充足的地方进行拍摄。
- For participants using “professional” lights please adjust to prevent overexposure or underexposure 若您使用“专业”灯光，请调整屏幕中曝光过度/曝光不足的情况。
- In the event that the above requirements are not met, please use a natural lighted area (e.g sunlight ) 若不能达到以上两则条件，请在自然光线下拍摄（例如在阳光下拍摄）。

## 画质:

- Please use “high definition” resolution to record your video 请以高清格式录制视频:
- 1) 1920x1080p
- 2) 1280x720p

# 录制视频注意事项：

## 音频录制技巧

- Participants who are giving speech will be advised to use audio interface with a microphone 请使用麦克风收音(audio interface with a microphone)。
- If the above mention requirement is not met, at very least 3.5mm earphones with attached microphone will be accepted 若您没有麦克风，请至少使用3.5mm音频接口耳机麦克风。

## 背景音乐（Royalty Free Music）

- If participants need to use music for your recording please take note it should be categorized and approved royalty free, this is due to Facebook and YouTube copyright requirements. This is to ensure that your video can be played properly during the competition. 如果您在视频中需要使用背景音乐，请确保该段音乐符合Facebook 和 YouTube公司的版权要求，即该段音乐属于免版税。使用需支付版费的音乐可能导致您的视频无法在比赛中正常播放。

## 去年主题——《我的校园生活》

评分标准	百分比	说明
主题内容与创意	40%	<ul style="list-style-type: none"> <li>主题明确。</li> <li>参赛视频须为原创，包含生动的华语对话。</li> <li>内容丰富，且有创意，符合小学生的年龄特点。</li> </ul>
语言表述	40%	<ul style="list-style-type: none"> <li>使用标准的华文、华语。</li> <li>语言文字生动，有感染力；语音清晰洪亮，表达顺畅自然。</li> </ul>
视频拍摄	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>视频流畅，清晰完整。</li> <li>拍摄稳定性高。</li> </ul>
视频后期制作	10%	<ul style="list-style-type: none"> <li>包括华文字幕。</li> <li>适当使用音效、背景音乐、特效。</li> <li>收音清晰、话音同步。</li> <li>转场、特效富有创意。</li> <li>视频色彩效果良好。</li> </ul>

# 去年得奖视频 - A组 《我的校园生活之我的世界》



# 分析

- 主题——紧扣主题，以两位学生不同的校园生活为切入点，也反映着校园生活的不同面貌
- 创意——与兴趣息息相关，在两个爱好和性格截然不同的学生，找到属于他们的共同点，并且帮助彼此。适合低年级学生，也提倡学校为包容性环境。
- 语言表达——简单的词汇，适合低年级学生的年龄段
- 视频制作——字幕清晰，特效也为视频注入一点娱乐效果



## 去年得奖视频 – B组 《舞动青春》

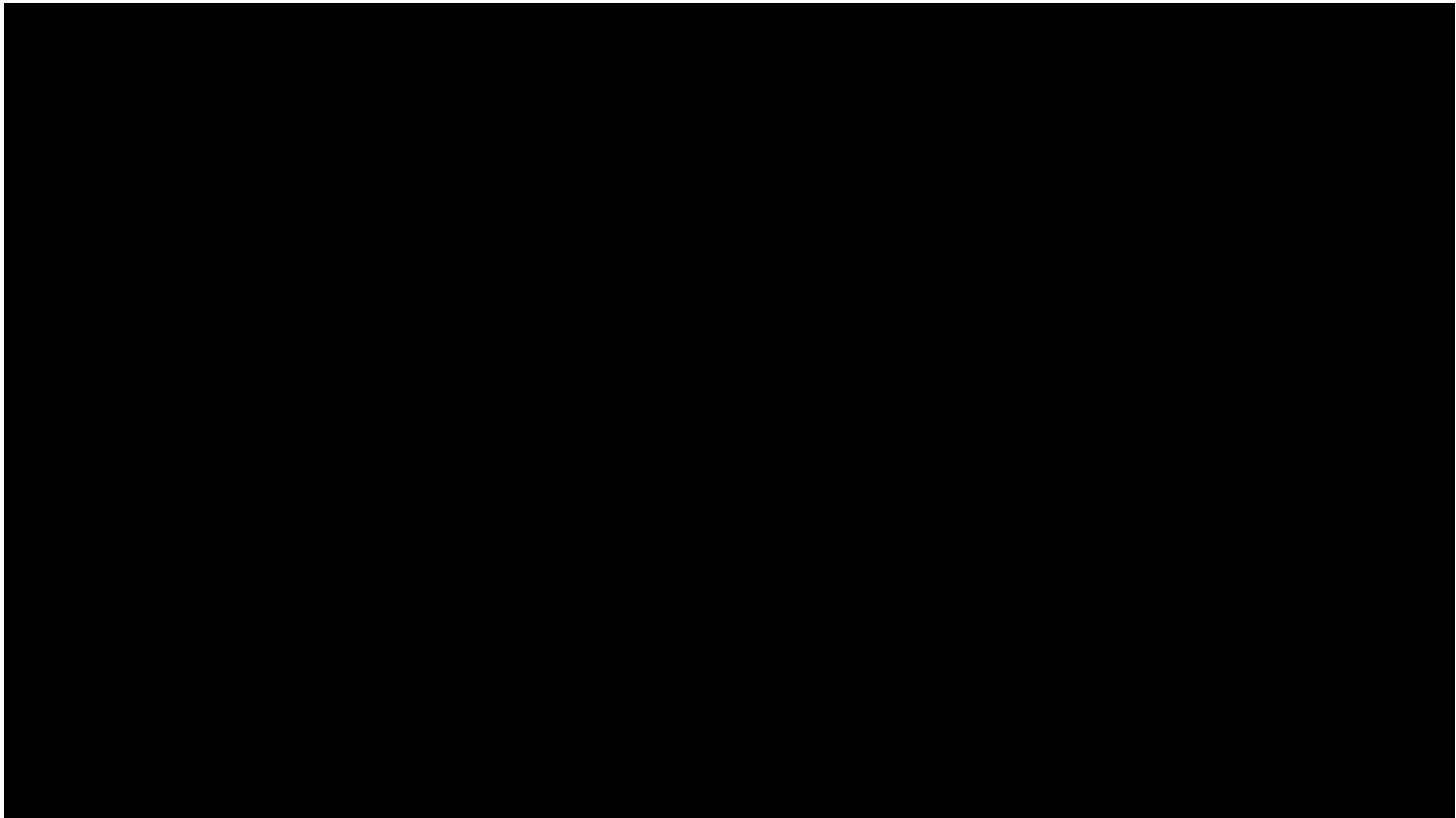


# 分析

- 主题 ——选择不同国籍的互动为主要内容，呈现日常校园生活
- 创意——沿用去年得奖作品的人物“王子”，但不过于依赖，合情合理的让人物“复活”。
- 语言表达——语言表达流畅
- 视频制作——字幕清楚，镜头转换流畅，适当的特效，介绍不同国家的时候也有当地的音乐



# 去年得奖视频 – C组 《学乐无穷的校园穿越之旅》



# 分析

- 主题——紧扣主题，用导入的形式诠释早期的校园生活和现在的校园生活
- 创意——注入近年戏剧较为流行的“穿越”主题，同时也分享各个年代学校提倡的课题
- 语言表达——选用词汇有了一定的语言掌握能力
- 视频制作——有字幕和旁白，镜头转换流畅，适当的特效



# 影片101

# 影片的构造

---



影片格式与结构



镜头和其运用方式



构图

# 影片的结构

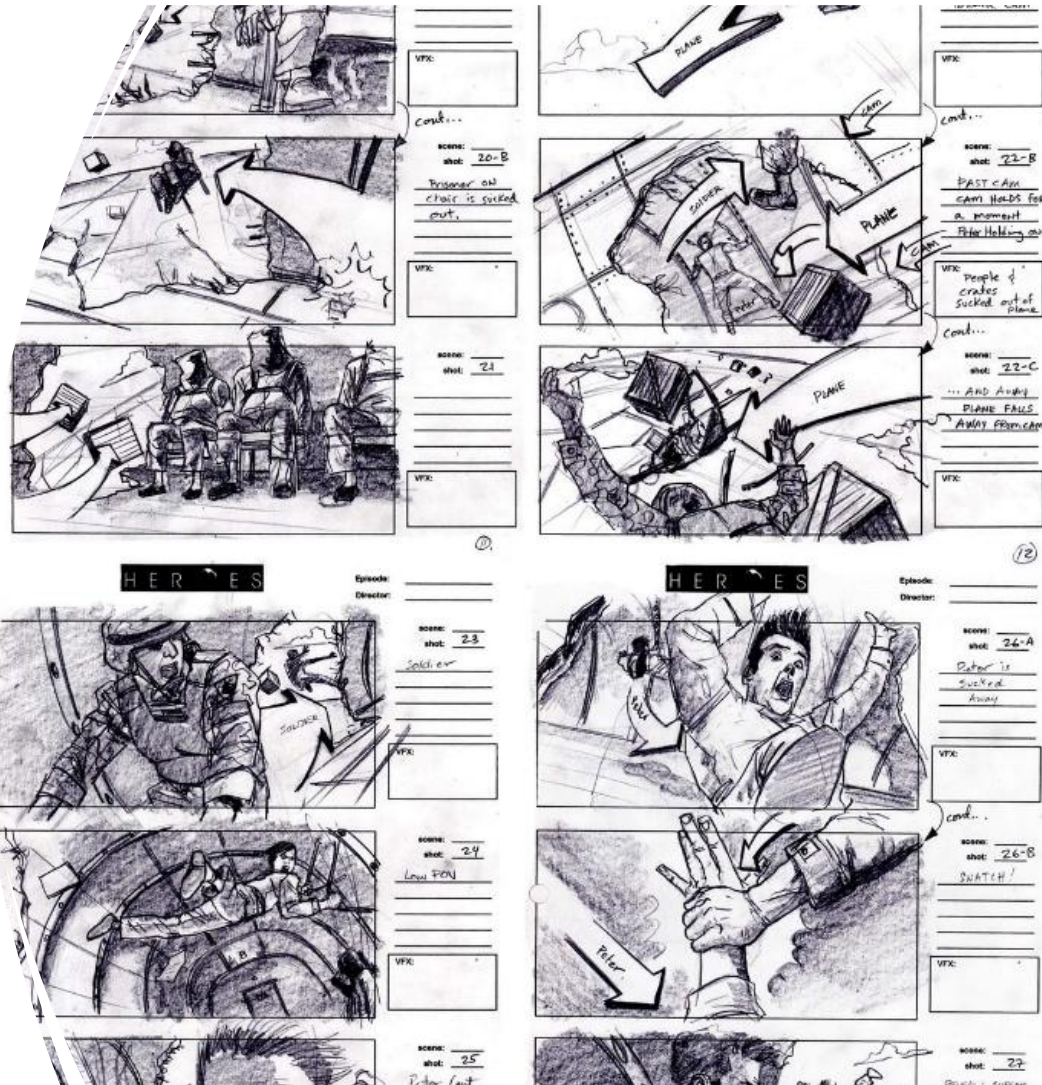
---

- 场 (SCENE)
- 一场戏可由一个或多个镜头组成，并发生在同一个场景及时间。



# 影片的结构

- 镜头 (SHOT)
- 用摄影机不间断地拍摄下来的一个片段。



# 分镜

一部视频的分镜，一般是导演和摄影师共同讨论的结果。镜头就像一个句子，镜头出现的先后次序会影响观众如何“阅读”影片。



## 分镜脚本主要用途

---

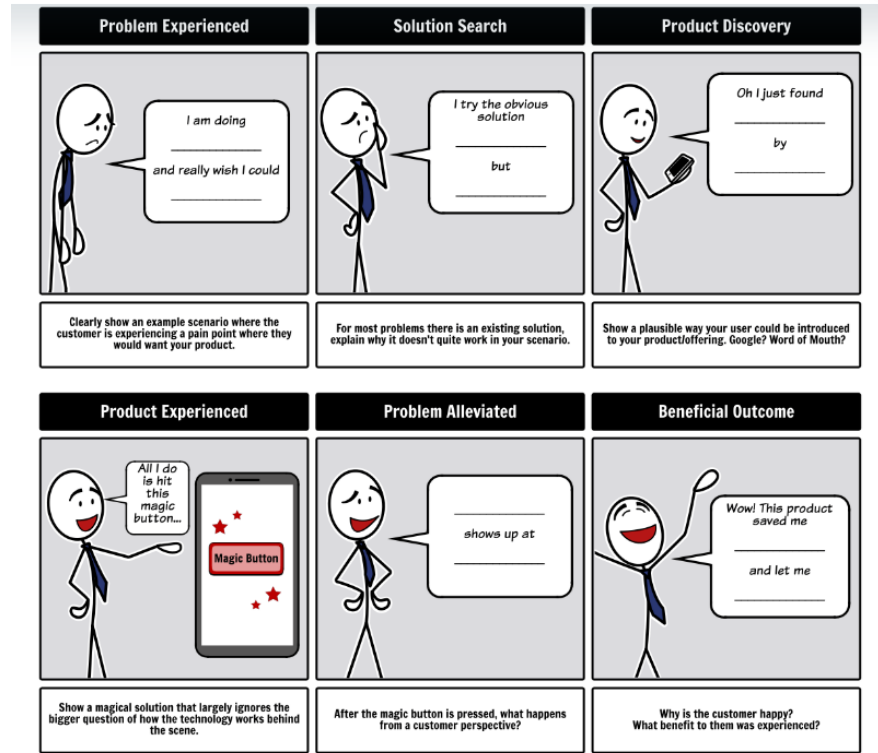


前期拍摄脚本;

后期制作的依据;

长度和经费预算参考

# 分镜例子 ——情绪 转变



# 分镜例子 ——故事



**1** At work, Abdulrahman got an new challenge idea.



**2** Abdulrahman added he challenge details and invited his friends.



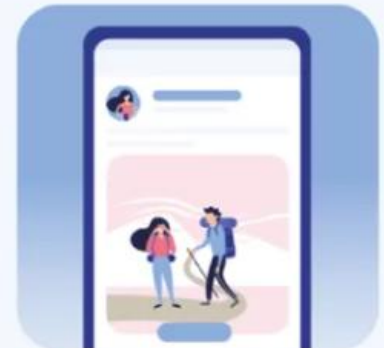
**3** At lecture, Sarah get a notification from Abdulrahman.



**4** Sarah reviewed the challenge details and accepted it.



**5** They did it !!

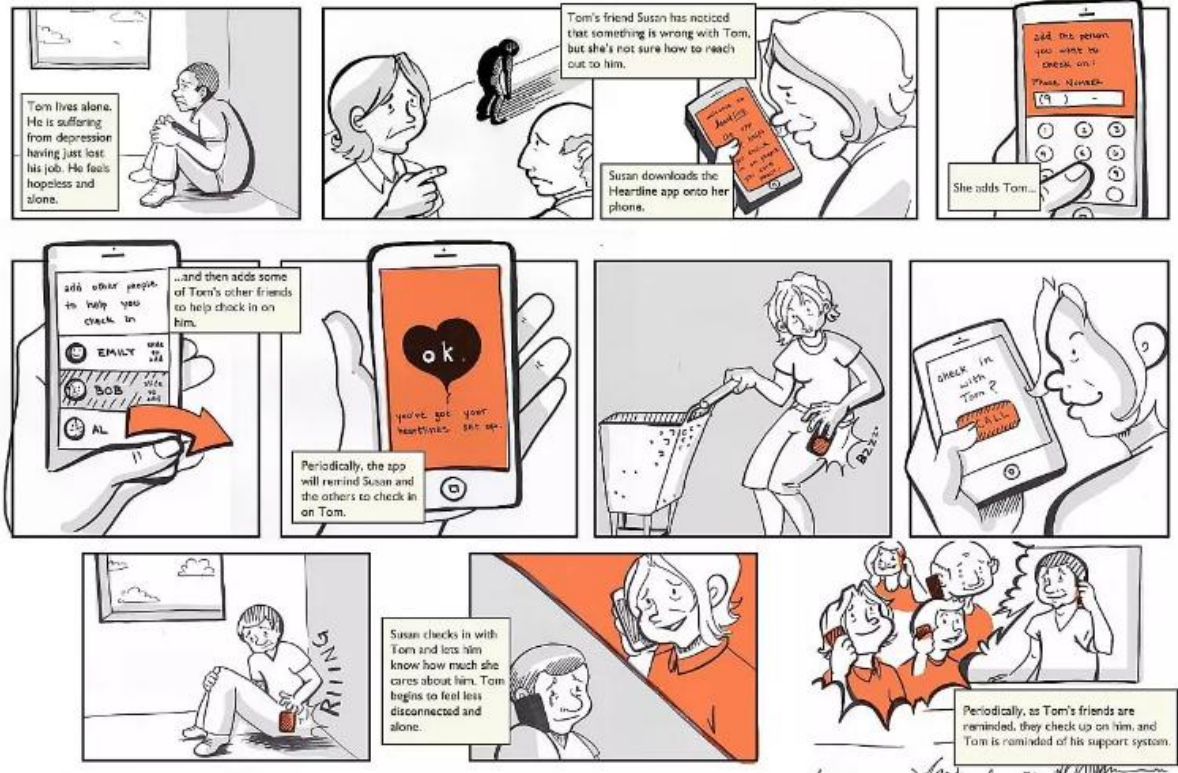


**6** They offbucket the challenge.

# 分镜例子 ——无对话



# 分镜例子 ——故事和对话





# 格式漫画

# (免费)分镜脚本 软件

- Story boarder  
<https://wonderunit.com/storyboarder/>
- Visme  
<https://www.visme.co/storyboard-creator/>

# 区分镜头

VERY LONG SHOT (VLS)	大远景
LONG SHOT (LS)	远景
MEDIUM LONG SHOT	中远景
MEDIUM SHOT (MS)	中景
MEDIUM CLOSE-UP	中特写
CLOSE-UP (CU)	特写
BIG CLOSE-UP (BCU)	大特写
EXTREME CLOSE-UP (ECU)	超大特写



Very Long Shot (VLS)



Long Shot (LS)



Medium Long Shot (MLS)



Mid Shot (MS)



Medium Close-up (MCU)



Close-up (CU)



Big Close-up (BCU)



Extreme Close-up (ECU)

# 区分镜头

两人镜头



三人镜头

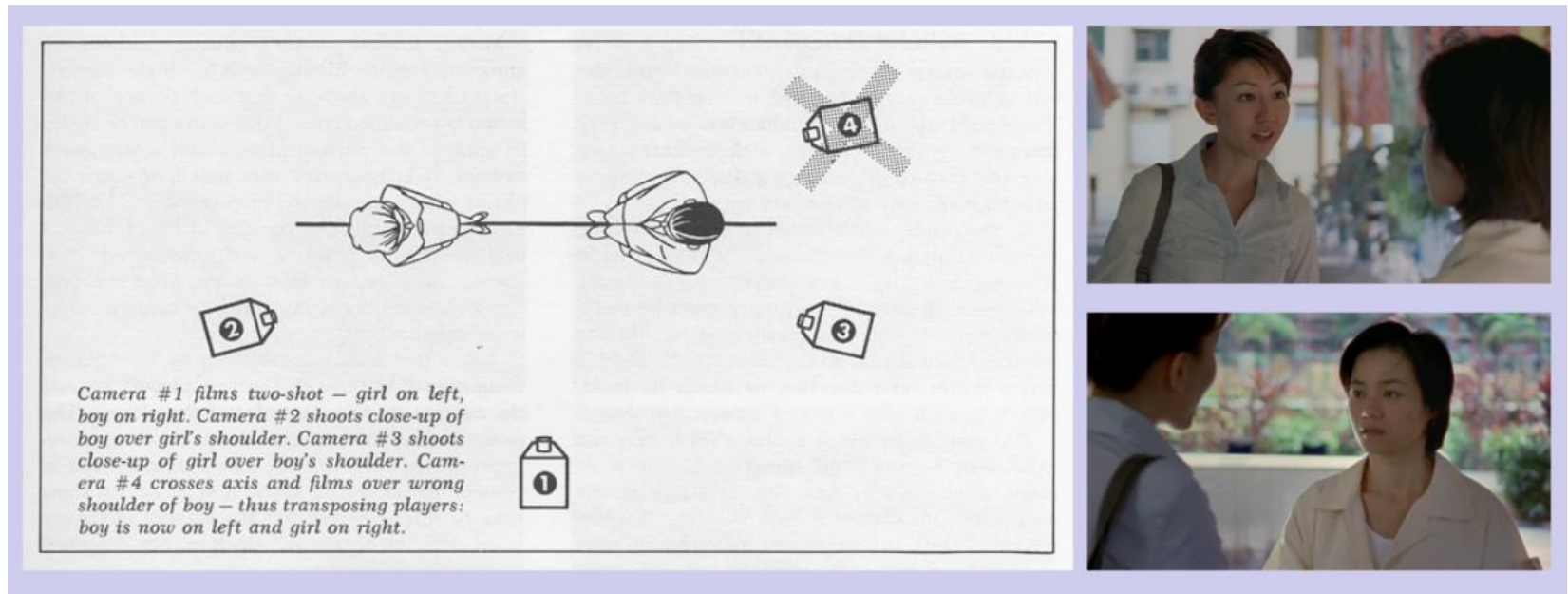


过肩镜头



# 正反镜头

- 多用于对话，遵守180度原则，角度及镜头大小的对称。



# 拍摄角度

仰角镜头 / 低角度镜头

平角度镜头

俯角镜头 / 高角度镜头



虫瞰镜头

倾斜镜头

鸟瞰镜头

# 构图

---

- 构图時可考虑的事项:
- 创造荧幕外空间: 出入镜、视线方向 (LINE OF SIGHT)



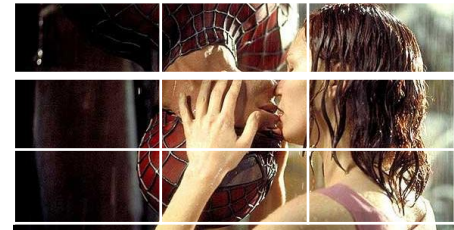
## 构图——三分构图法 (Rule of Thirds)

- 一种在摄影、绘画、设计等艺术中经常使用的构图手段。
- 将场景用两条竖线和两条横线分割，就如同是书写中文的“井”字。这样就可以得到4个交叉点，然后再将需要表现的重点放置在4个交叉点中的一个即可。



# 构图——三分构图法 (Rule of Thirds)

---



# “我们是小网红” 2026年全国小学生短视频制作比赛

小网红必胜攻略

要你好看：

讲稿撰写、录音要诀与  
对镜肢体语言

---

讲师：张萱萱

义安理工学院中文系高级教育专家  
兼高级讲师

# 大纲

- 一、讲稿切入角度
- 二、讲稿主题诠释
- 三、讲稿叙述人称
- 四、讲稿大纲设计（开头、正文、结尾）
- 五、对镜时的肢体语言
- 六、录音注意事项
- 七、旁述技巧：1) 语音；2) 轻重音；3) 停顿；4) 语调；5) 自信
- 八、剪辑软件与技巧概略

# 一、讲稿切入角度

- 主题明确：**课本人物活起来**
- 参赛视频须为原创
- 内容丰富，且有创意，符合小学生的年龄特点
- 包含生动的华语对话
- **思考：**
  - 如何引导学生围绕“课本人物活起来”的主题切入创作？
  - 在“让课本人物活起来”的过程中，可以从哪些层面展开（如人物性格、时代背景、情节发展等）？
  - 学生可以从哪些角度切入（如原故事延伸、人物内心独白、跨时空相遇、新角色互动等）？
  - 创作主题是否越集中越好？如何确保故事情节的自然连贯、发展合理？

# 一、讲稿切入角度

- 如何通过对话或情境设计，让课本人物“活”起来并推动情节发展？
- 在加入新角色时，如何确保仍以原课本人物为核心，不偏离主题？
- 若改编或延伸原故事，应如何在尊重原著的基础上体现创意？
- 如何设计一个全新的故事情节，同时保持人物形象的一致性与说服力？

# 一、讲稿切入角度

## 1. 人物内心视角

从人物“心里在想什么”出发，挖掘课文中未说出口的情感与动机。

→ 如：鲁肃当时真的愿意将草船借给诸葛亮吗？有没有挣扎或犹豫？

## 2. 情节延伸视角

在原有故事基础上继续发展，“后来发生了什么”。

→ 如：故事结局之后，花木兰（人物）的命运有何变化？

## 3. 关键时刻重写

选取课文中的一个关键情节，进行“如果当时……”的改写。

→ 如：如果司马懿（人物）做了不同选择，结果会怎样？

## 4. 跨时空对话

让课本人物走进现代，或与现实中的学生、其他人物相遇。

→ 如：如果苏轼（人物）来到今天的校园，会有什么感受？

# 一、讲稿切入角度

## 5. 多人物互动视角

将不同课本中的人物“集合”在同一情境中展开对话或冲突。

→ 如：两个性格截然不同的人物会如何看待同一问题？

## 6. 新角色介入

加入原创角色，与课本人物互动，推动故事发展。

→ 如：一个学生成为故事中的“见证者”或“改变者”。

## 7. 主题深化视角

围绕某一核心价值（如诚信、勇气、责任）重新诠释人物行为。

→ 如：这个人物的选择体现了怎样的价值观？

## 8. 第一人称体验式表达

以“我就是这个人物”的方式进行讲述，增强代入感。

→ 如：用自述形式呈现人物经历与情感。

## 二、讲稿主题诠释

- 对焦一个主题，叙述集中
- 课题内容深入浅出
- 对话生动、富趣味性
- 多结合校园生活例子诠释主题



## 二、讲稿主题诠释

### 1. 人物内心视角

- 例：孔子考试时看到同学作弊，内心挣扎要不要告诉老师？
- 对应主题：诚实 / 勇气 / 内心选择

### 2. 情节延伸视角

- 例：一次被老师批评后，司马光后来如何改变自己？
- 对应主题：成长 / 反思 / 改变

### 3. 关键时刻重写

- 例：李白在比赛中原本想放弃，但如果当时坚持下去会怎样？
- 对应主题：坚持 / 选择的重要性

### 4. 跨时空对话

- 例：古代勤奋读书的杜甫来到现代课堂，会如何看待学习态度？
- 对应主题：学习态度 / 珍惜机会

## 二、讲稿主题诠释

### 5. 多人物互动

- 例：一个认真完成作业的学生 vs 一个敷衍应付的学生
- 对应主题：责任感 / 态度差异

### 6. 新角色介入

- 例：自己作为旁观者，看到同学被排挤，是否出手帮助？
- 对应主题：同理心 / 友善 / 正义感

### 7. 主题深化

- 例子：小组合作中，差不多先生偷懒但共享成果，是否公平？
- 对应主题：公平 / 责任 / 诚信

### 8. 第一人称体验

- 例子：我在台上非常紧张，但还是完成了演讲。
- 对应主题：突破自我 / 勇气

## 三、讲稿叙述角度

- 文稿设计方式通常分为：

### 第一人称叙述

较具戏剧表现  
张力

容易发挥

### 第三人称叙述

给人较客观的  
陈述感觉

需融入情感，  
语调生动活泼

## 三、讲稿叙述角度

- (一) 侧重“听”而非“读”的信息
- (二) 时间限制 (3分钟)
- (三) 语言表达口语化与生动性



# 三、讲稿叙述角度： 听的信息

- 1) 用浅显易懂的日常用语
- 2) 多用短句
- 3) 多用双音节词
- 4) 避免容易混杂的近音字和同音字
- 5) 少用代词，清楚交代人物身份
- 6) 不用生僻的典故、成语和难明的比喻
- 7) 不用倒装句式
- 8) 不滥用简称和缩略语



# 三、讲稿叙述角度： 时间限制

- 1) 化繁复为简明
- 2) 文字越精简越好
- 3) 开场白富吸引力

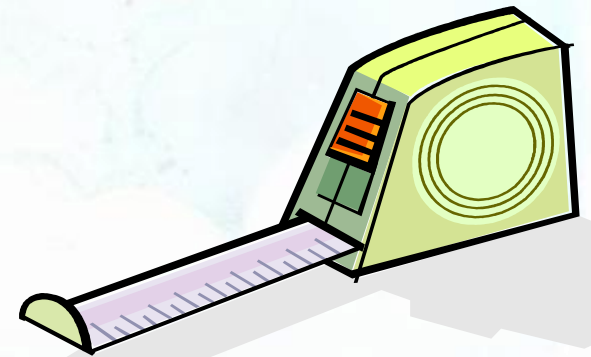


## 三、讲稿叙述角度： 时间限制

- 1) 化繁复为简明
- 学生必须在2-3分钟内以对话方式诠释“课本人物活起来”的主题，时间十分紧迫。
- 内容必须高度浓缩，精简扼要。
- **撰稿时须注意：**
- 剔除细节和琐碎的内容，只留精华和重点，行文精简扼要，一针见血地刺中核心主题。
- 以每秒5个字的读稿速度计算，每60秒可写300字，180秒则写900字左右。

## 三、录音文稿叙述角度： 时间限制

- 2) 文句愈精简愈好
- 精简的原则是能用短句，就不用长句，能用一个词就不用两个词。
- 如：
  - “在这个时刻” —— “现在”
  - “主张”、“宣称” —— “说”
  - “马林百列”、“勿洛”、“淡宾尼”、“四美”等 —— “本岛东部”。



# 三、录音文稿叙述角度： 开场白富吸引力



- 引用名人名句开场（引言）
- 吟唱诗歌、儿歌、打油诗、演唱歌曲
- 数来宝、双簧相声
- 设想生动有趣的引子，吸引听众追听

# 四、讲稿大纲设计

确定主要观点

确定分论点

列出相关材料

## 有感而生

著名特级教师魏书生在中学教语文时，虽然面上有学生升学考试的压力，但他总是在开学第一个月就领着学生把课本全部学完，剩下的时间进行广泛的阅读和相关学科活动，他就是这样蔑视教材的一个人，却能把普通校的“差班”教到考试成绩超过重点校的“实验班”。他把握住了语文学习的核心，取得好成绩也是水到渠成的事。

大多数家长和教师想不到像李贽的父亲和魏书生那样，有勇气并有能力让孩子离开语文教材来学习，但我们至少不要唯教材是从，首先认识到学语文不是学语文课本，然后才能大胆地把课外阅读引进孩子的学习中。

现在为了迎接期末考试，我们考试前紧扣教材进行反复训练，针对考试，建议将十个成语，课文读上几十遍，汉语读上几百遍，枯燥乏味，我们不敢想象啊，因为平均分“很重要”啊！





# 列出相关材料



声像资料

统计数字、  
列表

典故、  
事例

个人经验

資料二：中國與東南亞禽流感統計數字

國家	2006年		2007年		2008年		2009年		2010年		總數	
	確診	死亡	確診	死亡	確診	死亡	確診	死亡	確診	死亡	確診	死亡
柬埔寨	2	2	1	1	1	0	1	0	1	1	7	5
中國	13	8	5	3	4	4	7	4	2	1	31	20
印尼	55	45	42	37	24	20	21	19	9	7	151	128
泰國	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3
越南	0	0	8	5	6	5	5	5	7	2	26	17

資料來源：衛生防護中心網站



# 材料的选择

## 典型性

- 和题目有直接关系、能清楚阐明观点的材料

## 真实性

- 材料实际客观、符合事物发生的逻辑与常理

## 鲜活性

- 材料是否被普遍使用，能否满足听众兴趣和好奇心

## 针对性

- 场合、听众的年龄和心理

# 讲话的结尾

总结性  
结尾

高潮性  
结尾

号召性  
结尾

重复性  
结尾

出其不意  
结尾

- 结尾一般占讲话篇幅 **8%**
- 好的结尾让听众反思和回味

# 如何越说越精彩？

## 1) 内容

- **旁白**：旁述时可说明主题、解释概念
- **对白**：在对话中可交代、分享或叙述事件、举例说明、展开辩证讨论
- **对话内容**：对话人亲身经历的叙述和感受心理的自白，也可转述别人的生活见闻。
- 两人对话/一人自白/多人从不同角度——对同一事件的叙述和评价。
- **谈所熟悉的内容（个人经验、学习心得）**
- **选择谈论自己深感兴趣的内容**
- **做好充分准备（内容、资料、工具）**
- **事前排练**



# 如何越说越精彩？

## 2) 强化内容

- 设定话题范围
- 图文并茂、举例说明
- 使用精准、通俗的词汇来形容，让听者在脑海中绘图想像



# 五、对镜时的肢体语言

- 对镜报道时，应注意哪些肢体语言？

- 1) 眼神交流

- 2) 手势

- 3) 腿/脚

- 4) 脸部表情



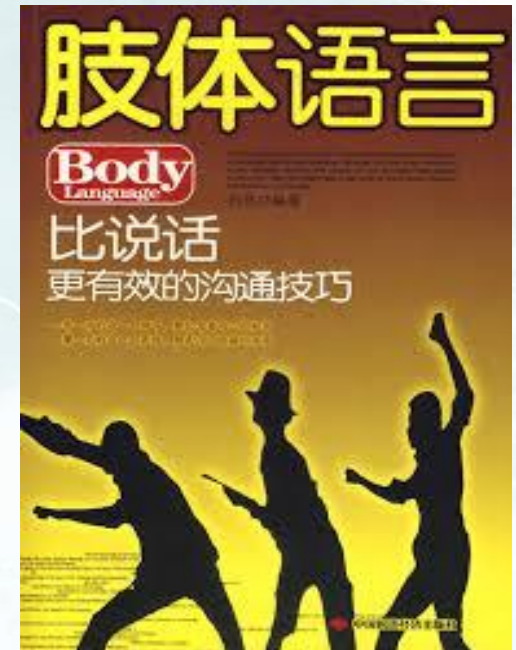
# 注意 .....

运用  
得当

协调

运用  
适量

自然流  
露一具  
美感



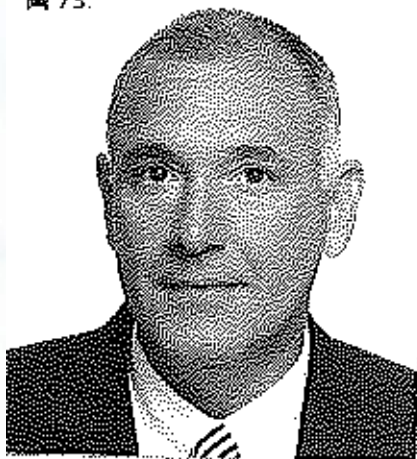
# 脸部表情 - 眼神

- 对话时应保持眼神交流，给予对方 **3 秒钟** 的时间“打量”你。
- 在相互介绍、对话展开的时候，**60 – 70%** 的时间应保持眼神交流。
- 面对镜头时亦需保持眼神交流，避免眼神飘忽。



# 脸部表情

圖 73.



這是虛假或「禮貌性微笑」：嘴角朝耳朵的方向移動，眼裡看不到什麼情緒。

礼貌性微笑

圖 72.



真誠的微笑會將嘴角朝眼睛的方向上推。

真诚微笑

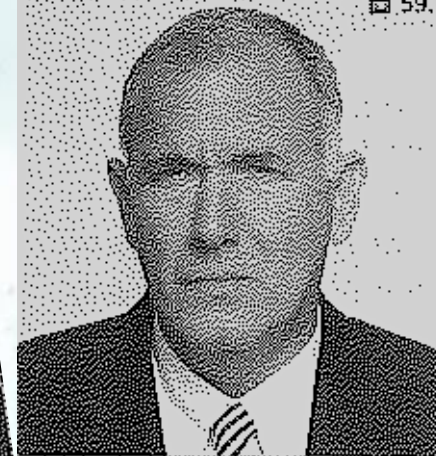
圖 60.



偏著頭是以一種強烈的方式表達：「我很自在，我樂於接納，我很友善。」站在我們不喜歡的人之間，很難做到這點。

友善微笑

圖 59.



瞇眼、皺眉頭、還有臉部扭曲，都是暗示煩惱與不安。

烦恼、不安

# 脸部表情

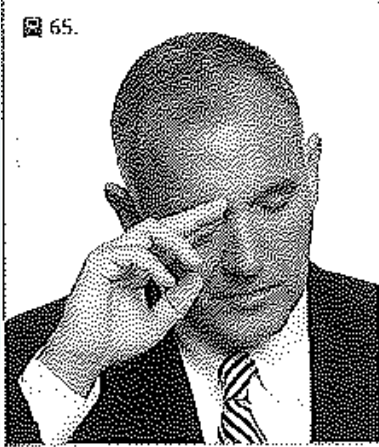


圖 65.

談話時短暫地碰觸眼睛，暗示這個人對於正在討論的事情觀感並不

**对讨论事情观感不佳、试图隔绝、情绪不满**

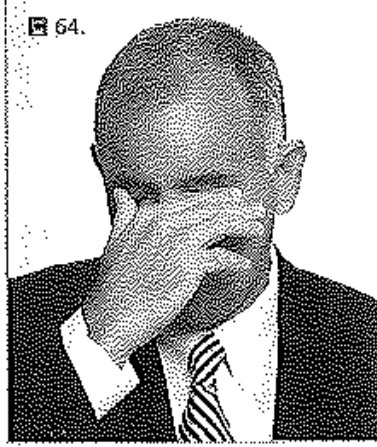


圖 64.

用手遮住眼睛，是在表達：「我不喜歡剛剛聽到、看到或知道的事情。」

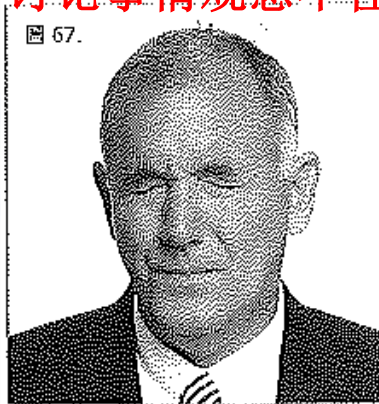


圖 67.

當眼皮像這樣緊緊地閉著時，這個人正企圖完全阻絕一些壞消息或情況。



圖 66.

在聽到消息或冗長的結論時延遲了一會兒才睜開眼皮，表示情緒不佳或不滿。



圖 69.

照片中的眉毛略為拱起，抗拒著地心引力，是感覺良好的可靠暗示。

**感受良好、心滿意足**



圖 68.

我們心滿意足時，眼睛會放鬆，幾乎不會繃緊。



圖 70.

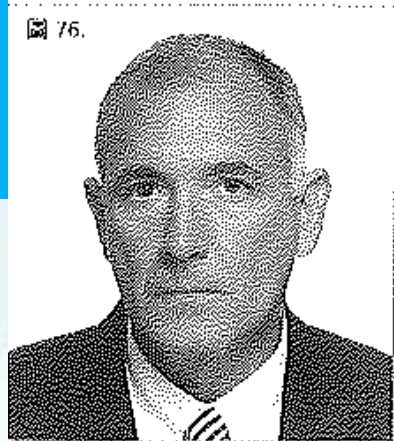
**兴奋、心花怒放**

翻鈴眼常見於當我們很興奮能看到某人，或是心花怒放而無法克制時。

# 脸部表情

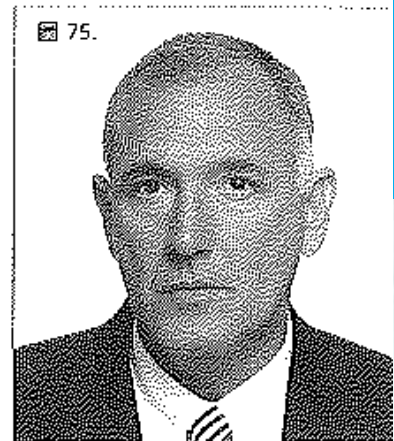


压力、焦虑



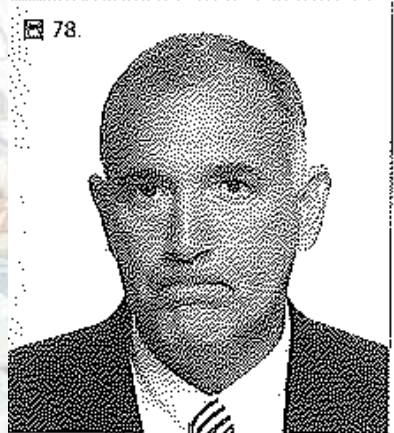
遇到壓力時，嘴唇會開始消失而緊縮。

遇到压力，嘴唇紧绷



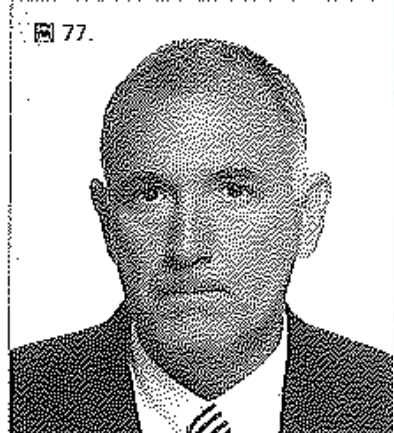
留意當嘴唇完整可見時，通常這個人是心滿意足的。

心滿意足



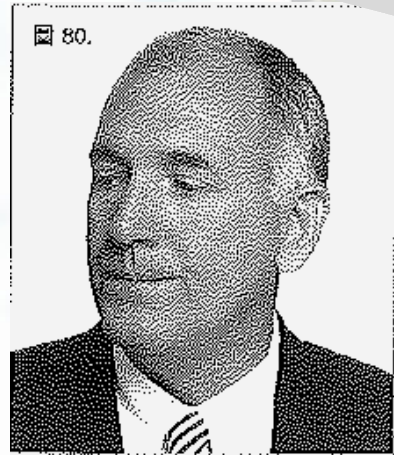
當嘴唇看不見而嘴角又下垂時，情緒和信心都正偵低點，而焦慮、壓力和煩惱都持續升高。

情緒、信心低；焦虑、烦恼和压力暴涨



反映壓力或焦慮的雙唇緊閉動作，可能會進展到像這張照片一樣，看不到嘴唇。

不同意某人某事、或思考其他可能性



一閃即逝的冷笑，意思是不尊重或鄙視，像是在說：「我不在乎你的想法。」

冷笑、鄙视、不尊重



不同意某件事或某個人、或者正在思考其他的可能性時，會噁起嘴或嚇嘴。

不同意某人某事、或思考其他可能性

# 脸部表情

闯祸、搞砸、侥幸逃过一劫

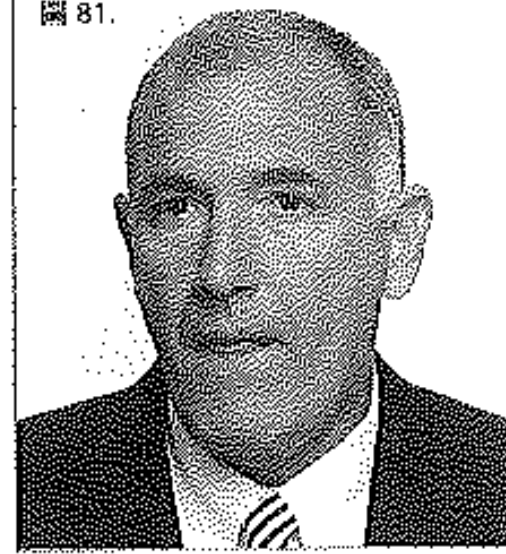
自信

图 82.



吐舌頭常見於人們做些不該做的事情卻被逮到、把事情搞砸或是僥倖逃過一劫。出現的時間非常短暫。

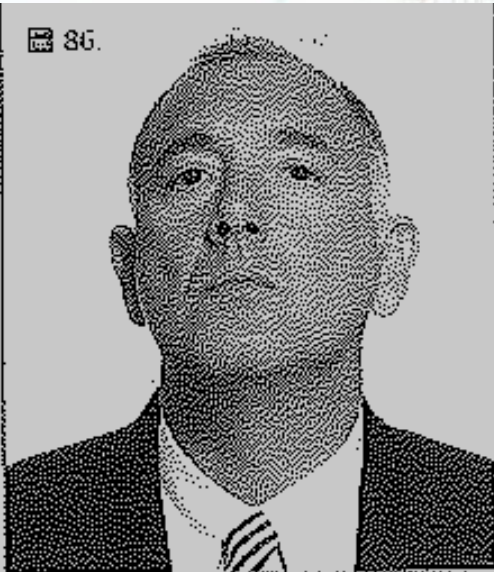
图 81.



舔嘴唇是一種安撫行為，通常可以讓我們舒緩、鎮靜。考試之前，課堂上可以看得到這種行為。

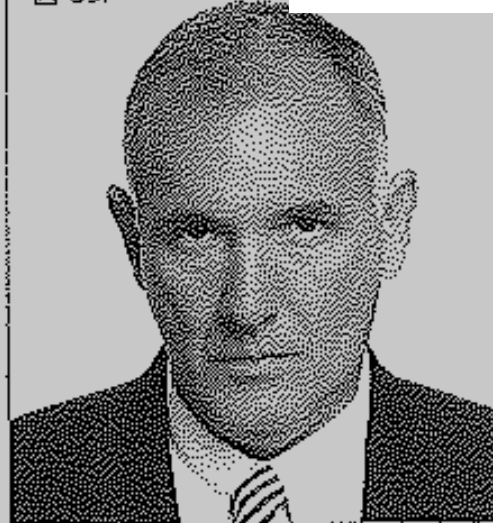
安抚、舒缓、镇静

图 86.



當我們覺得有自信時，下巴會往外突出，而鼻子也抬高。

图 85.



當信心低落或是擔心時，下巴會往內縮，使得鼻子往下。

信心低落、担心

# 身体与手臂



圖 34.

雙臂交叉而手也緊緊握住手臂，肯定是代表不安的情緒。



圖 33.

在公開場合，很多人在等待時，或是聽人演說時，會自在地將雙臂交叉。而在室內，我們就很少會用這種姿態坐著，除非有什麼讓我們覺得困擾，例如等一班遲到的車。

双臂交叉，手抓上臂 =》  
缺乏安全感



圖 42.

在這張照片中，手扶著腰，但注意大拇指卻是朝向前面。這是一種比較好奇、不太權威的姿勢，而前一張照片裡的拇指朝後，則是表現出「有問題」的姿勢。

好奇、不太权威

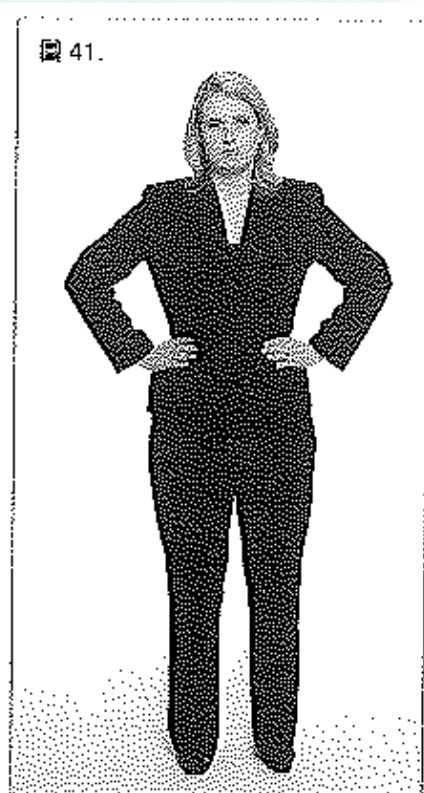


圖 41.

女性通常比男性少做出手扶腰的動作。注意照片中大拇指的位置。

有问题

# 五、对镜时的肢体语言

- 面对镜头时微笑
- 保持与镜头的眼神交流
- 肩膀放松、手势自然
- 站姿挺直端正
- 由对话学生带动画面
- 加强现场感
- 把对话串联起来：介绍、过渡、总结
- **对镜姿势教学：**



- <https://www.youtube.com/watch?v=WSqKZluWsLQ>
- 改善肢体语言方法：
- <https://www.youtube.com/watch?v=Bwap78p5BxE>

# 六、录音注意事项



## 1. 选择合适的麦克风

- 针对个人音色及收音环境选择适合的麦克风，同时注意收音的基本技巧



## 2. 录音前避免过量进食

- 须先进行“开嗓”动作，以确保录音品质



## 3. 录音前务必“对稿”及“顺稿”

- 清楚标记断句点及情绪起伏点
- 对录音的语气及风格进行确认

## 六、录音注意事项



### 4. 旁白录音并非单纯“念稿”，断句更非单纯按照标点符号来进行断句

- 念稿速度及语气的轻重非常重要
- 情绪表达——传达丰富的表情

# 录音时掌握三大重点



# 七、旁述技巧



# 七、旁述技巧: 语音正确规范

## 1. 语音正确、规范

- 容易读错的字（**四**和**十**、**船**和**床**）
- 多音多义字（**重**量和**重**新）
- 儿化（一**会**儿；女**孩**儿；一**点**儿）



# 七、旁述技巧: 停顿恰当自然

## 2. 停顿恰当、自然

- 标点符号后
- 段与段之间



妈妈骑马，马慢。妈妈骂马。

māma qímǎ , mǎmǎn. māma mǎmǎ

例子：妈妈骑马马慢妈妈骂马

- 妈妈骑马，马慢，妈妈骂马。



# 七、旁述技巧: 轻重音

## 3. 轻重音

- 朗读时，为了强调或突出某个词、短语，甚至某个音节。
- 突出重音的方法有**重读**

轻读

拖长

### 轻重音

单音节字词

1、重音

柴、饭、她、潭

2、次轻音

底下、底下、心里、那里、后边、里边、前面、  
下面、进来、上来、回去、进去

3、轻音

我的、睡着、走吧、来吗

# 七、旁述技巧: 轻重音

重读例子:

甲: 你**错**了, 就得**承认错误**!  
(重读)

乙: 我说了, 我**没一做一错一**! (拖音)



# 七、旁述技巧：轻重音

- 轻读例子：
- 一 语气助词（**吗** / **吧**）
- 一 叠字（叔**叔** / 爷**爷**）
- 一 “**着、地**”等助词  
（看**着**看**着**；难过**地**哭了；慈爱**地**看着）



de

de

\* 精神（名词） vs 精神（动词）（意思不同，用法不同）

# 七、旁述技巧: 轻重音

重音

语法重音

强调重音

# 七、旁述技巧: 轻重音

(一) **语法重音**是根据句子语法结构对某个词语读的重音。

• 主要体现在以下几个方面:

1) **主/宾语**: 鸟**叫**、吃**面包**

2) **谓语**: 鸟**叫**、吃**面包**

3) **定语**: 白杨树是**不平凡**的树、**三架**飞机

4) **状语**: 他**飞快**地跑了。

5) **补语**: 肚子吃得**鼓鼓的**、**拿出来**。

6) **指示代词**: 有**这样**的事?

7) **疑问代词**: 他**什么**事也不做; 这本书从**哪儿**借来的?



## 七、旁述技巧: 轻重音

(二) 强调重音: 为了有意突出某种特殊思想感情而把句子里某些词语读得较轻或重的现象。

- 同一句话, 强调重音的位置不同, 强调的重点就不同, 意思也就不一样。

如:

我请你跳舞 (请你跳舞的人不是别人)

我请你跳舞 (不请别人)

我请你跳舞 (怎么样, 给面子吧?)

我请你跳舞 (不是请你唱歌)。



## 七、旁述技巧: 语调

### 4. 语调生动，把喜怒哀乐表达出来

- 语调指的是朗读或说话时声音的高低变化，由音高决定。
- 语调变化主要有四种：
  - 1) 平直调：平直舒缓，没有显著的高低升降变化。  
如：旅游时，我给母亲挑了一串珍珠项链。
  - 2) 扬升调：语势先低后高，句尾音调明显上扬。  
如：“我能画葡萄，谁敢和我比？”



## 七、旁述技巧: 语调

**3) 降抑调:** 先高后低, 句尾音节说得低而短促。

如: “算了, 俗话说‘好事多磨’, 我就再等一天吧。”

**4) 曲折调:** 语势有高高低低的曲折变化。

如: “我只是在门口坐了一会儿, 什么东西都没吃, 老板竟然冲出来向我要钱。他太欺负人了!”

要钱没有! 要命一条!



# 七、旁述技巧：自信

## 5. 自信心满满，显得精神

- 1) **语速**：不急不缓；流畅；适当停顿
- 2) **声量**：让人听得清楚
- 3) **感情**：饱满，感动听众

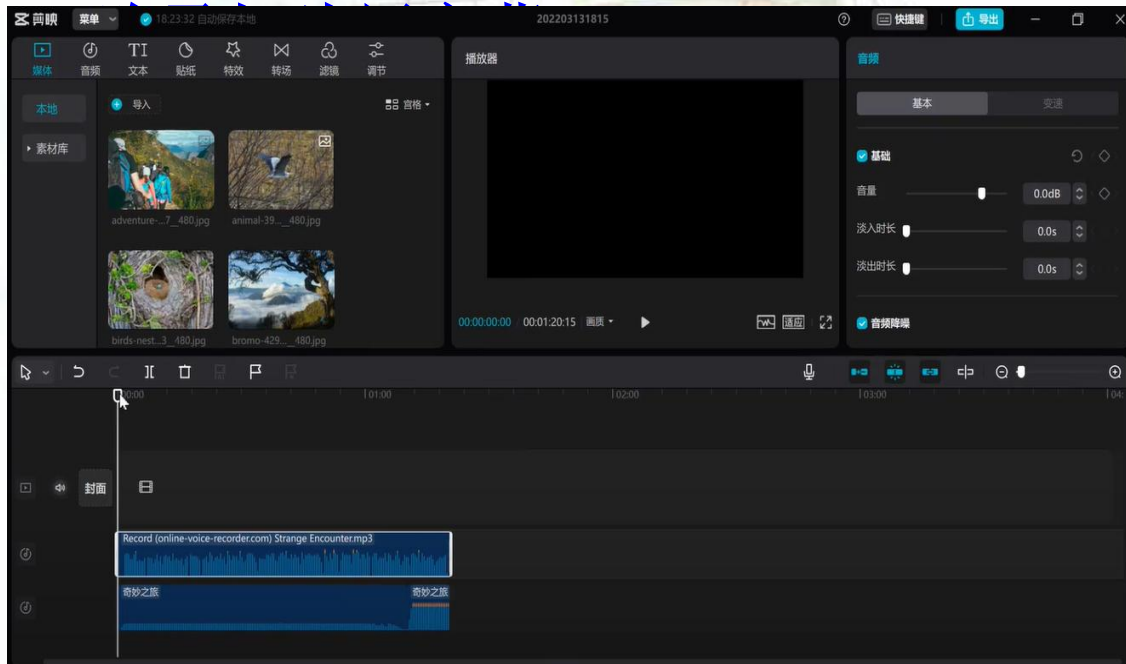


## 八、如何录制旁白？

- 请先划分文稿中的轻、重音、停顿位置、升降调的不同，再进行旁白录音。
- 在线录音器：<https://online-voice-recorder.com/>
- 电脑/手机/Ipad内置录音器
- 录制后，请储存于电脑/手机/Ipad中，或拉到剪辑专案面档中，进行旁白录音的后制处理。

# 九、剪辑软件与技巧概略

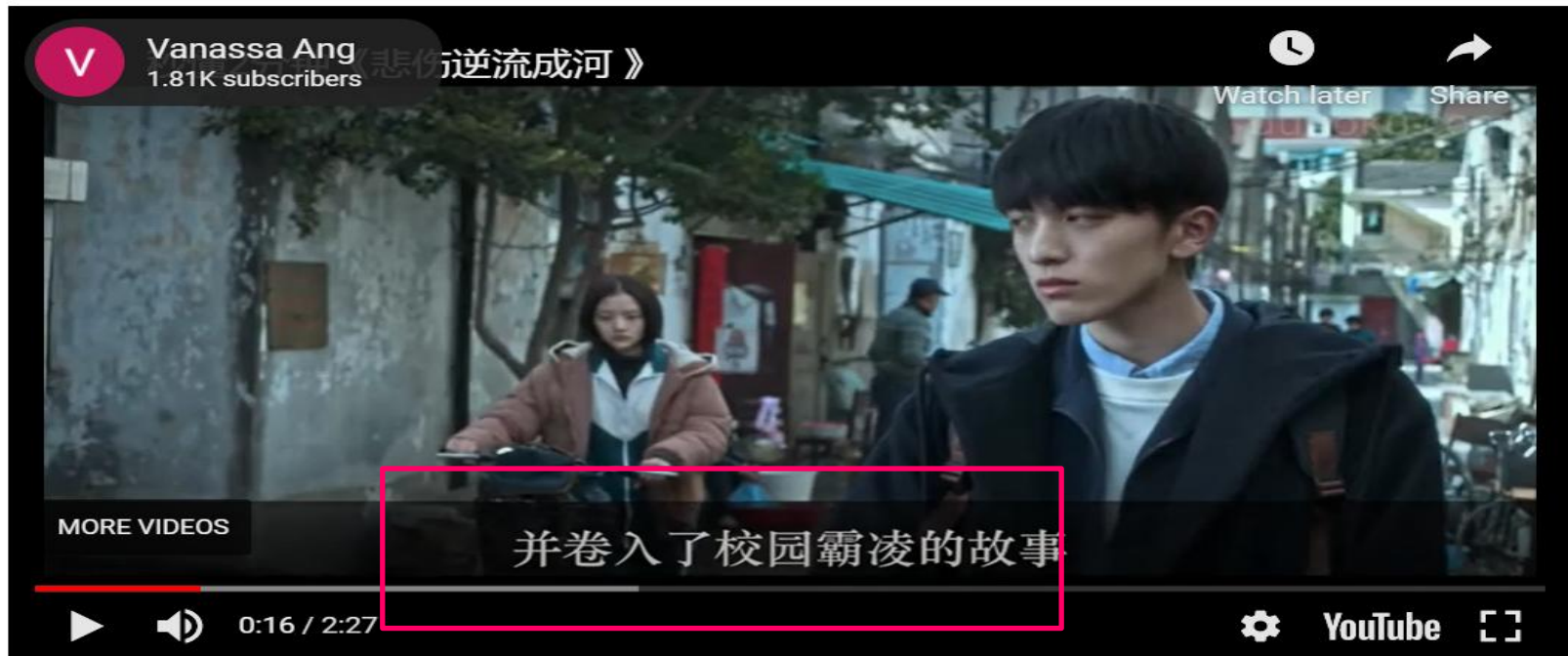
- 推荐使用：
  - ❖ 剪映/Cap Cut
  - ❖ <https://www.capcut.cn/learning>
- 背景音乐+旁白录音嵌入
- 录像画面+片头题目+字幕嵌入



# 九、剪辑软件与技巧概略

- 为剪辑后的视频灌录旁白录音和背景音乐
- 再配上**字幕**

请点击以下视频，2分钟简单地了解《悲伤逆流成河》



想做 都是问题  
都是问题 才是答案

不论今天多么困难，  
都要相信  
只有回不去的过往，  
没有到不了的明天。

道理不在于听得多，  
而是能实践。

禅

谢谢！