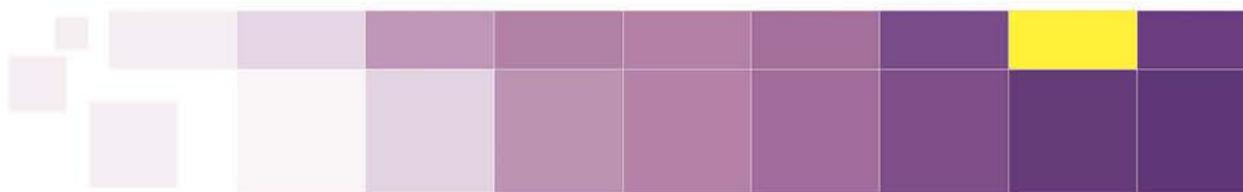


清华社“视频大讲堂”大系

CG 技术 视频 大讲堂

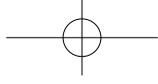
# Premiere Pro<sup>2024</sup>

## 从入门到精通



文森学堂◎组织编写 敬伟◎编著

清华大学出版社  
北京



# 前言

## Preface

Premiere Pro是应用非常广泛的非线性视频编辑软件，具有视频剪辑、后期调色、视频特效、动画制作、音频处理等多方面的功能，广泛应用于影视媒体及视觉创意等相关行业。电视台和多媒体工作室的影视剪辑、短视频制作、动画制作、视频特效、摄像等岗位的从业人员或多或少都会用到Premiere Pro软件。使用Premiere Pro编辑视频是上述人员必备的一项技能。

### 关于本书

感谢读者选择本书来学习Premiere Pro，无论是零基础入门还是想要进修深造，本书都会满足您的要求。书中几乎涵盖当前最新版Premiere Pro软件的所有功能，从基本工具、基础命令讲起，可使读者迅速学会基本操作。本书配有扩展知识讲解，可拓宽读者的知识面。对于专业的术语和概念，配有生动、详细而不失严谨的讲解；对于一些不易理解的知识，配有形象的动漫插图和答疑。在介绍基础操作后，还配有实例练习、综合案例和作业练习，有一定基础的读者可直接阅读本书案例的图文步骤，配合精彩的视频讲解，学会动手创作。

本书分为三大部分：入门篇、精通篇、实战篇。另外，在本书内容的基础上，有多门专业深化课程延展。

入门篇侧重于介绍软件的基本必学知识，让读者从零认识Premiere Pro，了解其主界面，掌握术语和概念；学会基本工具的操作，包括时间轴、轨道、剪辑、动画、过渡、效果等。学完本部分内容，可以应对一般视频编辑工作。

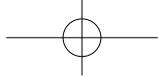
精通篇侧重于讲解进阶操作知识，深入讲解Premiere Pro，包括抠像、进阶剪辑技术、常用插件、声音设计、模板使用、效果详解以及相关的系列案例。学完本部分内容，就可以基本掌握Premiere Pro软件。

实战篇提供了若干具有代表性的Premiere Pro综合案例，为读者提供了学习更为复杂的操作方面的思路。

读者还可以学习与本书相关联的专业深化课程，集视频课、直播课、辅导群等多种组合服务于一体，在本书的基础上追加了更多专业领域的Premiere Pro实战案例，更具有商业应用性，更贴近行业设计趋势，有多套实战课程可以选择并持续更新，附赠海量资源素材，完成就业水准的专业训练。读者可以关注“清大文森学堂”微信公众号了解更多信息。

### 视频教程

除了以图文方式学习，书中综合案例还配有二维码，扫描二维码即可播放对应的视频教程。读者不仅得到了一本好书，还获得了一套优质的视频课程。视频中完整地展示了综合案例



的操作过程，都配有详细的步骤讲解。视频课程为高清录制，制作精良，讲述清晰，利于学习。

## 本书模块

◆ **基础讲解：**零基础入门的新手首先需要学习基本的概念、术语等必要的知识，以及各种工具和功能命令的操作和使用方法。

◆ **扩展知识：**提炼最实用的软件应用技巧以及快捷方式，可提高工作、学习效率。

◆ **豆包提问：**汇聚初学者容易遇到的问题并给予解答。

◆ **实例练习：**学习基础知识和操作之后的实例练习是趁热打铁的巩固性训练，难度相对较小，操作步骤描述比较详细，一般没有视频讲解，是纸质书特有的案例，只需跟随书中的详细步骤操作，即可完成练习。

◆ **综合案例：**综合运用多种工具和命令，制作创意与实践相结合的进阶案例。除了书中有步骤讲解，还配有高清视频教程，扫描案例标题之后的二维码即可观看。

◆ **作业练习：**书中提供基础素材和完成后的参考效果，并介绍创作思路，由读者完成作业练习，实现学以致用。如果需要作业辅导与批改，请看下文“教学辅导”模块对清大文森学堂在线教室的介绍。

◆ **本书配套素材：**扫描本书封底二维码即可获得本书配套素材下载地址。

另外，本书还有更多增值延伸内容和服务模块，请读者关注清大文森学堂（[www.wensen.online](http://www.wensen.online)）进行了解。

◆ **专业深化课程：**扫码进入清大文森学堂-设计学堂，了解更进一步的课程和培训，课程门类有视频自媒体剪辑制作、影视节目包装、MG动画设计、影视后期调色、影视后期特效等，也可以专业整合一体化来学习，有着非常完善的培训体系。

◆ **教学辅导：**清大文森学堂在线教室的教师可以帮助读者批改作业、完善作品，进行直播互动、答疑演示，提供“保姆级”的教学辅导工作，为读者梳理清晰的思路，矫正不合理的操作，以多年的实战项目经验为读者的学业保驾护航。详情可进入清大文森学堂-设计学堂进行了解。

◆ **读者社区：**读者选择某门课程后，即加入了由一群志同道合的人组成的学习社区。读者可以在清大文森学堂认识诸多良师益友，让学习之路不再孤单。在社区中，还可以获取更多实用的教程、插件、模板等资源，福利多多，干货满满，交流热烈，气氛友好，期待读者加入。

◆ **考试认证：**清大文森学堂是Adobe中国授权培训中心，是Adobe官方指定的考试认证机构，可以为读者提供Adobe Certified Professional（ACP）考试认证服务，颁发Adobe国际认证ACP证书。

## 关于作者

敬伟，全名滑敬伟，Adobe国际认证讲师，清大文森学堂高级讲师，著有数套设计教育系列教材。作者总结多年来的教学经验，结合当下最新软件版本，编写成系列软件教程书，以供读者参考学习。其中包括《After Effects从入门到精通》《Photoshop从入门到精通》《Photoshop案例实战从入门到精通》《Illustrator从入门到精通》等多部图书与配套视频课程。

本书由清大文森学堂出品，清大文森学堂是融合课程创作、图书出版、在线教育等多方位服务的教育平台。本书由敬伟完成主要编写工作，参与编写的人员还有田荣跃、王雅平、王师备、仇宇。本书部分素材来自图片分享网站pixabay.com和pexels.com，以及视频分享网站mixkit.co，书中标注了素材作者的用户名，在此一并感谢素材作者的分享。

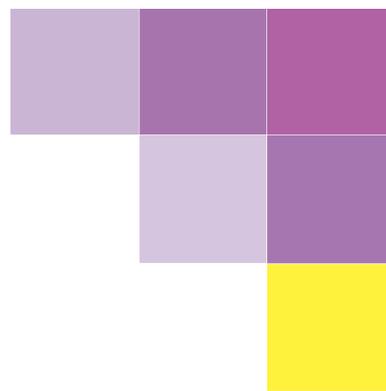
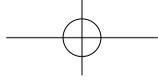
本书在编写过程中虽力求尽善尽美，但由于作者能力有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

清大文森学堂-设计学堂



加入社区





# 目录

Contents

## A 入门篇 基本概念 基础操作

### A01课 软件介绍——了解视频制作软件.....2

- A01.1 Premiere Pro和它的小伙伴们 ..... 2
- A01.2 视频编辑方式 ..... 3
- A01.3 Premiere Pro可以做什么 ..... 3
- A01.4 选择什么版本 ..... 6
- A01.5 如何简单高效地学习Premiere Pro ..... 7
- 总结 ..... 9

### A02课 软件安装——开工前的准备.....10

- A02.1 软件的下载和安装 ..... 10
- A02.2 软件的启动与关闭 ..... 10
- A02.3 软件首选项设置 ..... 11
- 总结 ..... 12

### A03课 创建项目——搞个大项目 .....13

- A03.1 视频剪辑工作流程 ..... 13
- A03.2 新建项目 ..... 14
- A03.3 素材 ..... 15
- A03.4 创建序列 ..... 18
- A03.5 序列嵌套 ..... 21
- A03.6 了解视频基本知识 ..... 21
- 总结 ..... 22

### A04课 工作界面——欢迎来到视频车间.....23

- A04.1 工作区 ..... 23
- A04.2 面板介绍 ..... 24
- A04.3 调整面板 ..... 26
- 总结 ..... 27

### A05课 监视器和时间轴——浏览时间的画面.....28

- A05.1 监视器 ..... 28

- A05.2 时间轴 ..... 31
- A05.3 轨道 ..... 33
- A05.4 时间轴工具 ..... 35
- 总结 ..... 35

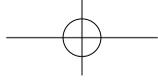
### A06课 剪辑的基本操作——剪得断，理不乱！.....36

- A06.1 了解蒙太奇 ..... 36
- A06.2 将剪辑添加到序列 ..... 37
- A06.3 选择/移动剪辑 ..... 40
- A06.4 复制与粘贴 ..... 42
- A06.5 切割与修剪 ..... 42
- A06.6 删除剪辑 ..... 43
- A06.7 实例练习——简单视频剪辑 ..... 43
- A06.8 标记点的添加与删除 ..... 44
- A06.9 查找序列中的间隙 ..... 45
- A06.10 剪辑的启用与关闭 ..... 46
- A06.11 视频与音频的分割与链接 ..... 46
- A06.12 序列入点与出点 ..... 47
- A06.13 综合案例——剪辑滑雪短视频 ..... 47
- A06.14 作业练习——音乐节奏剪辑 ..... 48
- 总结 ..... 49

### A07课 剪辑的属性——你可以对剪辑做这些.....50

- A07.1 调整视频运动效果 ..... 50
- A07.2 调整视频不透明度 ..... 51
- A07.3 时间重映射 ..... 51
- A07.4 在监视器中直接调整运动属性 ..... 52
- A07.5 实例练习——制作照片墙 ..... 52
- A07.6 综合案例——电视墙 ..... 53
- A07.7 作业练习——插入综艺特效文字 ..... 55

总结	55	A11.5 编辑过渡	97
<b>A08课 编辑音频基本属性——来点好声音</b>	<b>56</b>	A11.6 替换和删除过渡	98
A08.1 导入音频	56	A11.7 实例练习——复合过渡效果	98
A08.2 音量的设置	56	A11.8 综合案例——制作动态相册	100
A08.3 声道音量的使用	57	A11.9 综合案例——歌曲串烧	101
A08.4 声像器的使用	57	A11.10 作业练习——制作毕业纪念册	103
A08.5 综合案例——修改音频属性	57	A11.11 作业练习——跟随音乐节奏卡点过渡	104
A08.6 新建音频轨道	58	总结	105
A08.7 音频波形图的作用	58	<b>A12课 视频效果——无后期，不视频</b>	<b>106</b>
总结	58	A12.1 添加视频效果	107
<b>A09课 关键帧动画——剪辑也能做动画</b>	<b>59</b>	A12.2 复制视频效果	107
A09.1 什么是关键帧	59	A12.3 编辑视频效果	108
A09.2 编辑关键帧	59	A12.4 使用调整图层	109
A09.3 实例练习——足球射门动画	61	A12.5 使用效果预设	111
A09.4 实例练习——制作音乐MV	63	A12.6 关闭和删除视频效果	112
A09.5 关键帧插值	64	A12.7 作业练习——镜头扭曲效果	113
A09.6 综合案例——制作豆包小表情	65	A12.8 作业练习——竖屏变横屏	113
A09.7 综合案例——希区柯克变焦效果	67	总结	114
A09.8 作业练习——快闪视频	68	<b>A13课 音频效果——震撼你的听觉</b>	<b>115</b>
A09.9 作业练习——制作综艺特效文字	70	A13.1 添加与删除音频效果	115
总结	71	A13.2 在音轨混合器中编辑音频效果	116
<b>A10课 形状图层——剪出爱你的形状</b>	<b>72</b>	A13.3 振幅与压限	116
A10.1 钢笔工具	72	A13.4 延迟与回声	117
A10.2 矩形工具	73	A13.5 滤波器和EQ	117
A10.3 椭圆工具	73	A13.6 调制	118
A10.4 矢量运动效果	73	A13.7 降噪/恢复	118
A10.5 形状属性	74	A13.8 混响	118
A10.6 基本图形面板	75	A13.9 特殊效果	118
A10.7 实例练习——绘制图标	76	A13.10 其他	119
A10.8 综合案例——万花筒图形动画	77	A13.11 综合案例——制作魔幻音效	119
A10.9 综合案例——设计创意海报	80	A13.12 综合案例——模拟手机通话效果	120
A10.10 综合案例——图形转场动画	83	A13.13 综合案例——模拟喇叭广播效果	121
A10.11 作业练习——制作简单标题框	86	A13.14 作业练习——让声音变得更有磁性	121
A10.12 作业练习——使用图形元素装饰视频	87	总结	121
总结	88	<b>A14课 文本与字幕——看片怎能没字幕？</b>	<b>122</b>
<b>A11课 添加过渡——自然过渡，惊艳转场</b>	<b>89</b>	A14.1 创建文本	123
A11.1 什么是视频过渡	89	A14.2 编辑文本样式	123
A11.2 视频过渡的类型	89	A14.3 实例练习——霓虹灯文字特效	124
A11.3 音频过渡的类型	93	A14.4 创建滚动字幕	127
A11.4 添加视频过渡	95	A14.5 使用字幕模板	127
		A14.6 创建并导出字幕	128



A14.7 综合案例——HELLO! 文本出现效果	133
A14.8 综合案例——创建纪录片标题效果	134
A14.9 综合案例——快速添加字幕	135
A14.10 作业练习——星空文本出现效果	136
总结	137

### A15课 渲染与导出——最后的施工环节.....138

A15.1 修改分辨率	138
A15.2 渲染项目	139
A15.3 渲染和替换	140
A15.4 使用代理文件	140
A15.5 了解导出选项	140
A15.6 导出单帧	143
A15.7 Adobe Media Encoder编码转码软件	143
A15.8 导出项目文件	145
总结	146

## B 精通篇 进阶操作 实例讲解

### B01课 抠像与合成——以合成思维做剪辑.....148

B01.1 使用合成技术	148
B01.2 使用蒙版	149
B01.3 实例练习——制作蒙版转场动画效果	150
B01.4 综合案例——“无限分身”循环效果	153
B01.5 综合案例——“任意门”效果	155
B01.6 混合模式	157
B01.7 Alpha通道	161
B01.8 亮度通道	162
B01.9 综合案例——文字消散效果	163
B01.10 绿屏抠像	164
B01.11 实例练习——外景报道	166
B01.12 综合案例——多边形转场效果	167
B01.13 作业练习——使用超级键制作手机广告	170
B01.14 作业练习——vlog封面	171
B01.15 作业练习——新款男装广告	171

### B02课 进阶剪辑技术——剪辑师的高级修炼.....173

B02.1 更改剪辑速度	174
B02.2 实例练习——光流法的使用	175
B02.3 综合案例——坡度变速效果	176
B02.4 执行高级修剪	178
B02.5 替换剪辑和素材	178

B02.6 嵌套序列	180
B02.7 综合案例——分屏嵌套效果	182
B02.8 画中画效果	187
B02.9 在节目监视器中修剪	188
B02.10 多机位剪辑	189
B02.11 动态链接	191
B02.12 Premiere Pro 实用小技巧	192
B02.13 综合案例——倒放效果	196
B02.14 作业练习——超越短视频剪辑	197

### B03课 常用插件——这也能“开挂”？.....199

B03.1 VFX Suite 红巨人特效插件	199
B03.2 Sapphire蓝宝石插件	200
B03.3 综合案例——使用蓝宝石插件制作舞蹈短片合集	200
B03.4 Titler Pro字幕插件	203
B03.5 Magic Bullet Suite 红巨人调色插件	203
B03.6 综合案例——人脸润肤磨皮	204
B03.7 作业练习——视频降噪	205

### B04课 声音设计——给声音开个“美颜”.....207

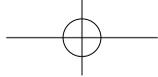
B04.1 基本声音面板	208
B04.2 调整对话	208
B04.3 调整音乐	210
B04.4 创建伪声效果	211
B04.5 设置环境	211
B04.6 自动标记音频	211
B04.7 综合案例——提升音频人声质量	212

### B05课 模板使用——分分钟搞定项目.....213

B05.1 了解模板的常见问题	213
B05.2 认识模板内素材之间的关系	214
B05.3 通过修改模板替换素材	216
B05.4 综合案例——熟练使用模板	217

### B06课 效果案例——全面认识特效.....220

B06.1 视频效果的分类	220
B06.2 实例练习——求婚短视频	240
B06.3 实例练习——倒计时效果	242
B06.4 实例练习——模拟镜像空间	245
B06.5 实例练习——去除杂物或水印	246
B06.6 综合案例——模拟镜头运动	248
B06.7 综合案例——制作手绘文字	250
B06.8 综合案例——纸牌飞出动画	251



B06.9	综合案例——描边弹出动画	254
B06.10	综合案例——晃动眩晕效果	256
B06.11	综合案例——制作水墨图画	257
B06.12	综合案例——制作变脸效果	259
B06.13	综合案例——3D投影效果	261
B06.14	作业练习——水滴转场效果	264
B06.15	作业练习——制作跟踪马赛克效果	264
B06.16	作业练习——制作唯美滤镜	265
B06.17	作业练习——星空延时效果	266

**B07课 影视调色——Lumetri调色系统** .....267

B07.1	Lumetri 范围面板	268
B07.2	Lumetri 颜色面板	270
B07.3	实例练习——调整寒冬色调	274
B07.4	实例练习——人物调色	275
B07.5	综合案例——海岸调色	277
B07.6	综合案例——清新滤镜效果	278
B07.7	综合案例——时间流逝效果	281

B07.8	综合案例——茂密山林	284
B07.9	作业练习——将黄昏调整为清晨	286
B07.10	作业练习——怀旧复古风	286

**C 实战篇 综合案例 实战演练**

**C01课 综合案例——随音乐卡点快闪视频** .....288

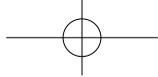
**C02课 综合案例——制作双重曝光效果** .....291

**C03课 综合案例——模拟场景文字** .....294

**C04课 综合案例——制作动画片头** .....297

**C05课 综合案例——画面分屏效果** .....302

**C06课 综合案例——四季变换效果** .....306



## Learning Suggestions

# 学习建议

### ✓ 学习流程

本书包括入门篇、精通篇、实战篇三篇，由浅入深、层层递进地对Premiere Pro进行了全面、细致的讲解，建议新手按顺序从入门篇开始一步步学起，有一定基础的读者可根据自身情况选择学习顺序。



### ✓ 配套素材

扫描封底左侧的素材二维码，即可查看本书配套素材的下载地址。本书配套素材包括图片、视频、音频、项目文件等。



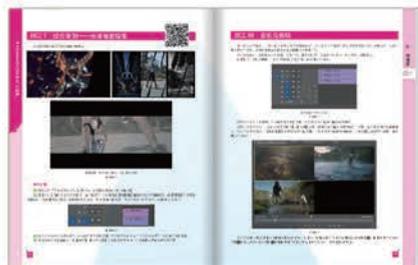
### ✓ 学习交流

扫描封底左侧或前言文末的二维码，即可加入本书读者的学习交流群，可以交流学习心得，共同进步。群内还有更多福利等您领取！

### ✓ 学习方式

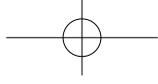
软件基础、实例练习是图书的主要内容，读者可以根据书中的图文讲解学习基础理论与基本操作，再通过实例练习付诸实践。综合案例是进一步的实际操作训练，读者不仅可以阅读分步的图文讲解，还可以通过扫描标题上嵌入的二维码观看视频教程进行学习。

书中每一个作业练习都配有作业思路提示，可以根据配套的作业素材和参考效果文件，进行作业项目的制作练习。清大文森学堂更有教学辅导增值服务，可为读者答疑解惑，直播演示案例做法。清大文森学堂还开设了专业深化课程，请关注“清大文森学堂”微信公众号了解更多信息。



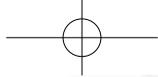
① “在线课堂”是由清大文森学堂的设计学堂提供的多门专业深化课程，本书读者有优先报名权并可享受多项优惠政策。

② “教学辅导”服务由清大文森学堂教师团队有偿提供。



轻松搞定视频剪辑……





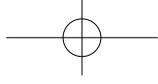
# A 入门篇

## 基本概念 基础操作

本篇将讲解非线性视频编辑软件 Premiere Pro 的基本功能，读者可了解编辑制作电影和视频节目的过程，学习对视频进行剪辑、调色，以及添加过渡和字幕的方法。



扫码观看视频课



## A01课



# 软件介绍 ——了解视频制作软件

- A01.1 Premiere Pro和它的小伙伴们
  - A01.2 视频编辑方式
  - A01.3 Premiere Pro 可以做什么
  - A01.4 选择什么版本
  - A01.5 如何简单高效地学习  
Premiere Pro
- 总结

## A01.1 Premiere Pro 和它的小伙伴们

Premiere Pro 是由 Adobe 公司开发的一款非常优秀的非线性视频编辑软件，广泛应用于影视剪辑、多媒体项目制作等。Premiere Pro 是 Adobe 公司 Creative Cloud 系列产品的重要软件，可以与该系列产品中的其他软件相互协作，如图 A01-1 所示为 Creative Cloud 部分后期制作协作软件的图标。

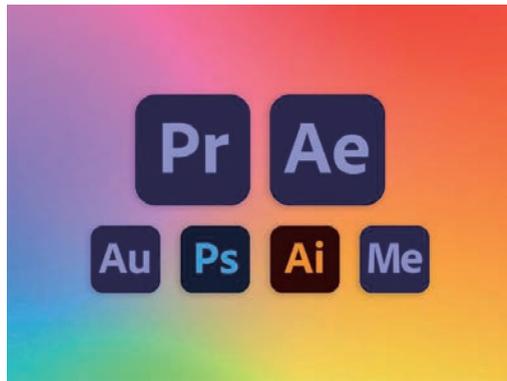


图 A01-1

- ◆ Ae 即 After Effects，是图形视频处理软件，可以制作影视后期特效与图形动画，是配合 Premiere Pro 的重要软件。本系列丛书同样推出了《After Effects 从入门到精通》一书（见图 A01-2），以及对应的视频教程和延伸课程，建议读者与本书同步学习。
- ◆ Ps 即 Photoshop，是著名的图像处理软件，也是视频设计制作不可缺少的配合软件。本系列丛书同样推出了《Photoshop 中文版从入门到精通》一书，以及对应的视频教程和延伸课程，建议读者拥有一定的 Photoshop 软件基础，这样学习 Premiere Pro 的过程会更加顺畅。
- ◆ Ai 即 Adobe Illustrator，是矢量设计制作软件，广泛应用于平面设计、插画设计等领域。在制作图形动画的时候，Illustrator 可以发挥出强大的设计制作功能。本系列丛书同样推出了《Illustrator 从入门到精通》一书，以及视频教程和延伸课程，建议读者了解学习。
- ◆ Me 即 Adobe Media Encoder，是媒体编码工具，用于输出视频的格式与编码设置，是最后输出环节重要的外置工具。安装 Premiere Pro 软件时，通常会默认安装 Adobe Media Encoder，本书的 A15 课中有针对此软件的专门讲解。
- ◆ Au 即 Adobe Audition，是音频编辑处理软件，影视中的听觉部分至关重要，音频行业具有一定的门槛，行业分工比较明确，建议读者按需求学习音频类软件，或者与专业的音频从业人员配合制作影视作品。
- ◆ Pr 即 Premiere Pro，除了电脑版的 Premiere Pro，移动端也有 Premiere Rush 这种轻量级的应用，适合家庭、个人快捷地创作短片。

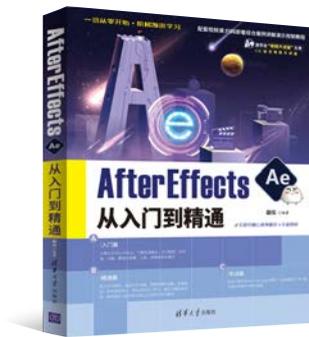
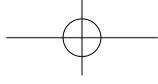


图 A01-2

除了上述软件，还有多种类型的影视制作软件，如 Davinci、Final Cut Pro、Motion、Edius、Animate、NUKE、CINEMA 4D、Houdini、3ds Max、Maya 等，以及移动应用 LumaFusion、剪映、快影等，还有 Bilibili 推出的 bilibili 云剪辑，都是制作视频的好帮手。本系列丛书将有相关图书或视频课程陆续推出，敬请关注。



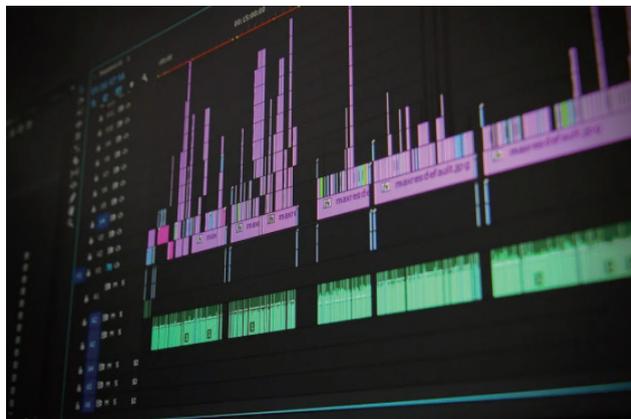
## A01.2 视频编辑方式

### 1. 线性编辑

传统的磁带视频编辑属于线性编辑，它是在编辑机上进行的，是一种按素材顺序连续剪辑的形式。由于磁带的特性，中间不可以删除、加长或缩短，素材只能用相同时长的素材来替换，这种编辑方式就称为线性编辑，早期的电视行业采用的就是线性编辑。



再受到存储顺序的限制，故称为非线性编辑，简称非编。

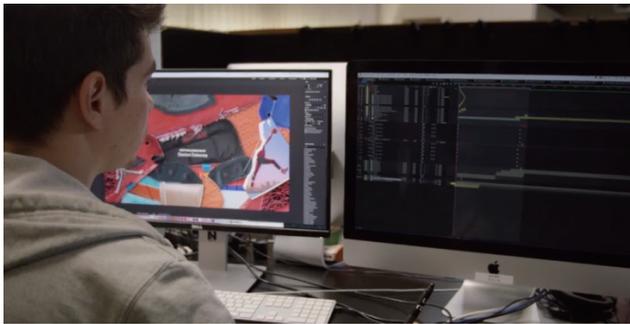


### 2. 非线性编辑

胶片电影的剪辑方法是非线性编辑的雏形，也就是可以对一组组镜头胶片进行剪切、粘贴，可以随意插入、删除，进行调整和改动，完成灵活的手工剪辑。现在的视频影像全面进入数字时代，非线性编辑就是将视频文件存储在存储设备中，使用编辑软件进一步处理。只要没有导出影片，对这些文件在时间轴上的位置和时间长度的修改都是随意的，不

## A01.3 Premiere Pro 可以做什么

Premiere Pro 适合制作与输出视频的机构使用，包括影视制作机构、动画制作机构、多媒体工作室、个人自媒体等。



- ◆ 电影《终结者：黑暗命运》使用了 Premiere Pro 和 After Effects 进行剪辑和特效制作（见图 A01-3）。



图 A01-3

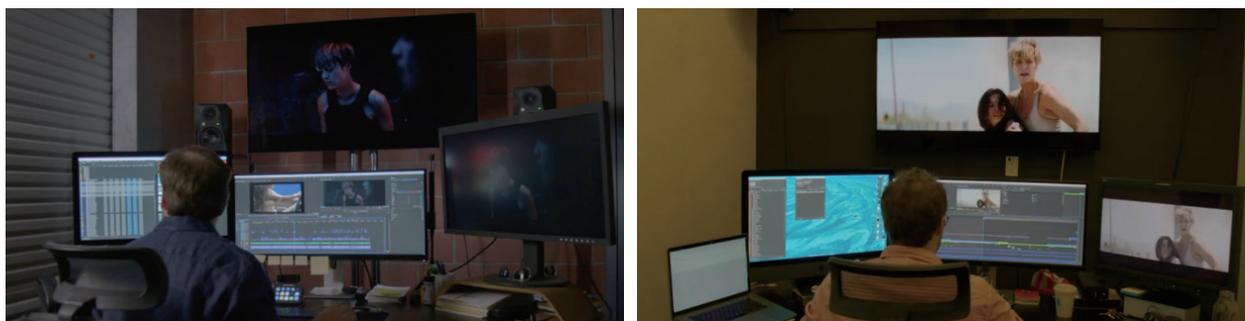


图 A01-3 (续)

- ◆ 电影《死侍》使用 Premiere Pro 和 After Effects 制作了很多剪辑和特效画面（见图 A01-4）。



图 A01-4

- ◆ 大卫·芬奇执导的电影《曼克》与剧集《心灵猎人》由 Premiere Pro 完成剪辑制作（见图 A01-5）。

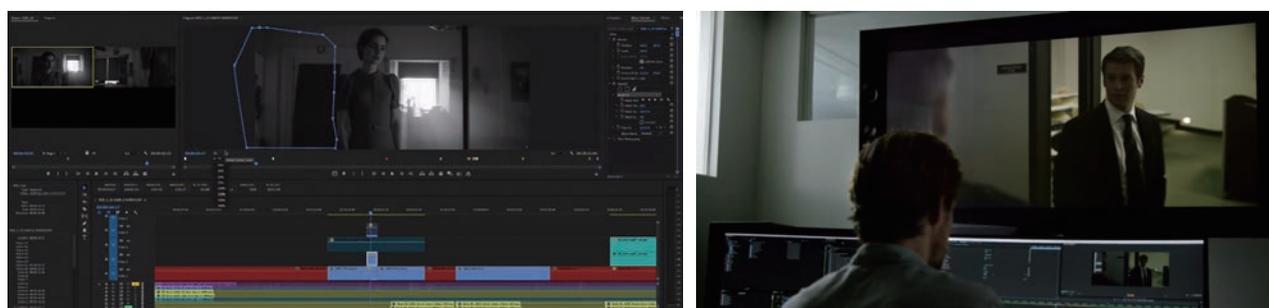


图 A01-5

- ◆ 电影《新·哥斯拉》由 Premiere Pro 完成剪辑制作（见图 A01-6）。

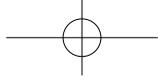


图 A01-6

- ◆ 著名的网络短片作者“华人小胖”(RocketJump)在其作品中使用 After Effects 制作特效，使用 Premiere Pro 进行剪辑（见图 A01-7）。



图 A01-7

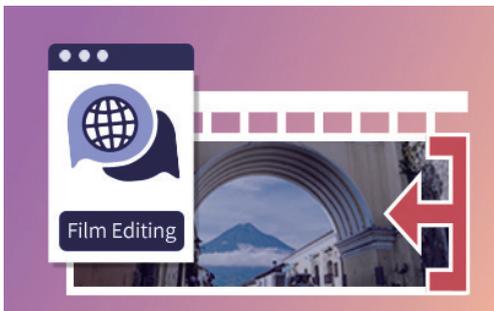
- ◆ 说唱歌手肯德里克·拉马尔 (Kendrick Lamar) 使用 Premiere Pro 制作 MV（见图 A01-8）。



图 A01-8

Premiere Pro 是一款专业的非编软件，被广泛应用于电影制作、电视节目制作、广告制作、自媒体视频制作等领域，从一开始的导入素材、粗剪，到最后完成完整作品，Premiere Pro 在剪辑、调色、跟踪、字幕等多个方面的表现都非常优秀。

◆ 强大的影片剪辑功能是 Premiere Pro 最核心的功能。



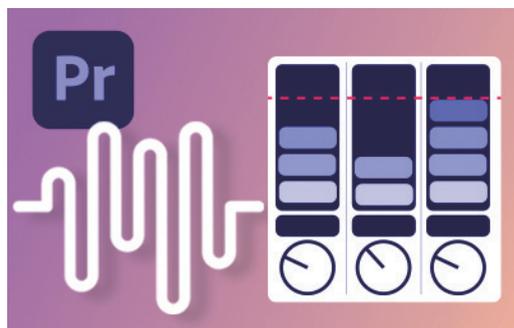
◆ Premiere Pro 可以用来制作标题和字幕。



◆ Premiere Pro 有丰富的特效、转场和调色功能。



◆ Premiere Pro 有着专业级的音频处理功能。



影视从业者使用 After Effects 与 Premiere Pro 制作精彩绝伦的视频作品，学会这两款软件即迈入了专业影视制作的行业门槛，不论是学习就业还是兴趣爱好，学习本书以及配套视频课程都会为您带来实用的技能和收获。

## A01.4 选择什么版本

本书基于 Premiere Pro 2024 进行讲解，从零开始完整地讲解软件几乎全部的功能。推荐读者使用 Premiere Pro 2024 或近几年更新的版本来学习，各版本的使用界面和大部分功能都是通用的，不用担心版本不符而有学习障碍。只要学会一款，就可学会全部。另外，Adobe 公司的官网会有历年 Premiere Pro 版本的更新日志，可以到 [adobe.com](http://adobe.com) 了解 Premiere Pro 目前的版本更新情况。

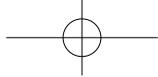
下面了解一下近年来 Premiere Pro 的版本情况，如图 A01-9 所示，这些版本都可以使用本书来学习。



Premiere Pro 2021

Premiere Pro 2022

图 A01-9



Premiere Pro 2023



Premiere Pro 2024

图 A01-9 (续)

## A01.5 如何简单高效地学习 Premiere Pro

微信公众号：清大文森学堂



使用本书学习 Premiere Pro 大概需要以下流程，清大文森学堂（[www.wensen.online](http://www.wensen.online)）可以为读者提供全方位的教学服务。

### 1. 了解基本概念



零基础入门的新手通过阅读图书的文字讲解，或者观看

基础视频课程，先学习最基本的概念、术语、行业规则等必要的知识，作为入行前的准备。例如，了解视频格式、帧速率、码率、项目、素材、序列等基础概念，学习更多与影视制作相关的基础知识。

### 2. 掌握基础操作



软件基础操作也是最核心的操作，读者可以通过了解工具的用法、菜单命令的位置和功能，学会组合使用软件并善于使用快捷键，达到高效、高质量地完成制作的目的。一回生，二回熟，通过不断训练，最终将软件应用得游刃有余。

### 3. 配合案例练习



本书中配有大量案例，可以扫码观看视频讲解，学习制作过程，用于在掌握基础操作后完成实际应用的训练。只有不断地进行练习和创作，才能积累经验和技巧，发挥最高的创意水平。

## 4. 搜集制作素材



本书中配有大量同步配套素材、案例练习素材，包括图片、项目源文件等，扫描封底二维码即可下载，帮助读者在学习的过程中与书中或视频课程中的内容实现无缝衔接。读者在学习、练习之后，可以自己拍摄、搜集、制作各类素材，激活创作思维，实现独立制作原创作品的目的。

## 5. 教师辅导教学



纵观本“CG 技术视频大讲堂”系列丛书，纸质图书是一套课程体系中的重要组成部分，同时还有同步配套的视频课程，与图书内容有机结合，在教学方式上有多方面互动和串联。图书具有系统化的章节和详细的文字描述，视频生动直观，便于操作观摩。除此之外，还有直播课、在线教室等多种教学配套服务供读者选择，在线教室有教师互动、答疑演示，可以帮助读者解决诸多疑难问题，可登录清大文森学堂微信公众号了解更多详情。

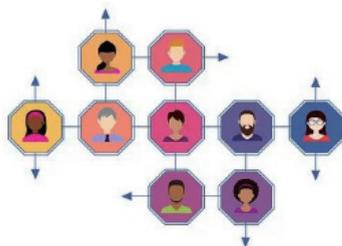
## 6. 作业分析批改

初学者在学习案例和作业的时候，一方面会产生许多问题，另一方面也会对作品的完成度没有准确的把握。清大文森学堂在线教室的教师可以帮助读者批改作业，完善作品，

提供“保姆级”的教学辅导工作，为读者梳理清晰的思路，矫正不合理的操作，以多年的实战项目经验为读者的学业保驾护航。



## 7. 社区学习交流

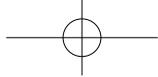


你不是一个人在战斗！读者选择某门课程后，即加入了由一群志同道合的人组成的学习社区。读者在清大文森学堂可以认识诸多良师益友，让学习之路不再孤单。在社区中，还可以获取更多实用的教程、插件、模板等资源，福利多多，干货满满，交流热烈，气氛友好，期待你的加入。

## 8. 学习专业深化课程



学完本书课程，可以达到掌握软件的程度，但只是掌握软件还是远远不够的，对于行业要求而言，软件是敲门砖，作品才是硬通货，所以作品的质量水平决定了创作者的层次和收益。进入清大文森学堂 - 设计学堂，了解更进一步的课程和培训，课程门类有视频自媒体剪辑制作、影视节目包装、MG 动画设计、影视后期调色、影视后期特效等，也可



以专业整合一体化来学习，有着非常完善的培训体系。

## 9. 获取考试认证



清大文森学堂是 Adobe 中国授权培训中心，是 Adobe 官方指定的考试认证机构，可以为读者提供 Adobe Certified Professional (ACP) 考试认证服务，颁发 Adobe 国际认证 ACP 证书，ACP 证书由 Adobe 全球首席执行官签发，可获得国际接纳和认可。ACP 是 Adobe 公司推出的权威国际认证体系，是面向全球 Adobe 软件的学习和使用者提供的一套全面、科学、严谨、高效的考核体系，为企业的人才选拔和录用提供了重要和科学的参考标准。

## 10. 发布 / 投稿 / 竞标 / 参赛



当您的作品足够成熟、完善时，可以考虑发布和应用，接受社会的评价。例如，发布于个人自媒体，或专业作品交流平台，也可以按活动主办方的要求创作投稿竞标，还可以参加电影节、赛事活动等。ACP 世界大赛 (Adobe Certified Professional World Championship) 是一项在创意领域，面向全世界 13 ~ 22 岁青年学生的重大竞赛活动。清大文森学堂是 ACP 世界大赛的赛区承办方，读者可以直接通过学堂来报名参赛。

## 总结

Premiere Pro 是一款非常优秀的视频剪辑制作软件，在剪辑、调色、跟踪、字幕等方面表现相当出色，让我们开启学习 Premiere Pro 的旅程吧！



### 读书笔记

---



---



---



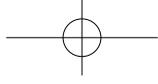
---



---



---



## A02课



# 软件安装 ——开工前的准备

- A02.1 软件的下载和安装
- A02.2 软件的启动与关闭
- A02.3 软件首选项设置
- 总结

登录 Adobe 中国官网即可购买 Premiere Pro 软件。下面介绍其在线安装试用的流程。

## A02.1 软件的下载和安装

打开 Adobe 中国官网，滚动到网页底部，单击【下载和安装】按钮，如图 A02-1 所示。

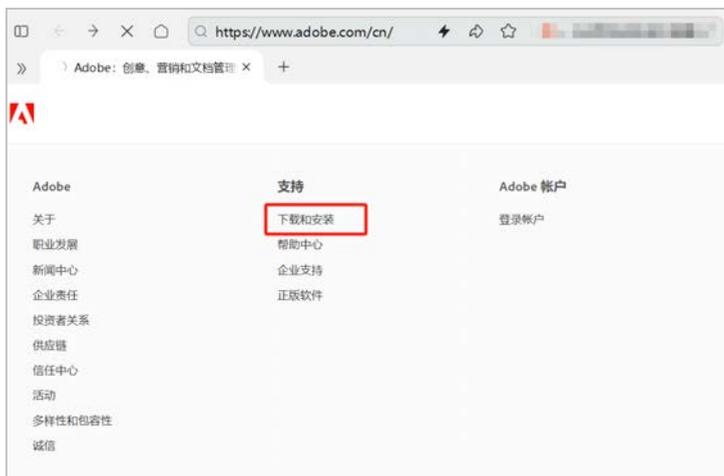


图 A02-1

在打开的【下载和安装帮助】页面中可以看到 Creative Cloud 应用程序，单击【开始使用】按钮即可安装，如图 A02-2 所示，安装 Creative Cloud 应用程序后即可安装 Premiere Pro 的试用版。

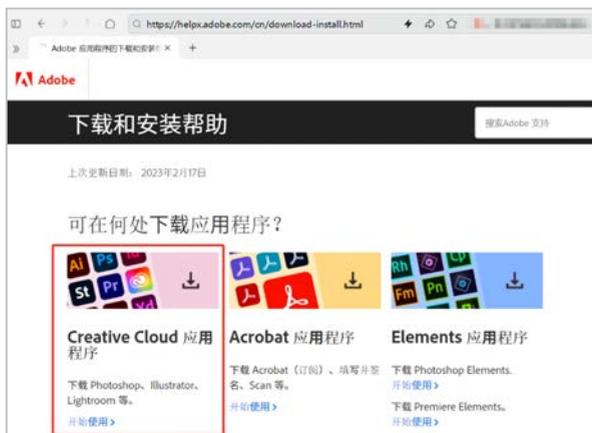


图 A02-2

这种方法适用于 Windows 系统和 macOS。试用期后可通过 Adobe 官方网站或者软件经销商购买并激活。

## A02.2 软件的启动与关闭

软件安装完成后，在 Windows 系统的【开始】菜单里即可找到新安装的程序，单击 Premiere Pro 图标启动软件；在 macOS 中可以在 Launchpad（启动台）里找到 Premiere Pro 图标，单击图标即可启动，如图 A02-3 所示。

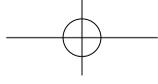


图 A02-3

启动 Premiere Pro 后，在 Windows 系统中执行【文件】-【退出】命令，即可退出 Premiere Pro，直接单击右上角的 × 也可退出 Premiere Pro；macOS 的 Premiere Pro 同样可以按此方法操作，还可以在 Dock（程序坞）的 Premiere Pro 图标上右击，选择【退出】选项即可。

## A02.3 软件首选项设置

在使用软件之前，首先需要调整一下软件的【首选项】，使其更加符合个人的实际操作需求。执行【编辑】-【首选项】命令，打开【首选项】对话框，如图 A02-4 所示。里面有很多功能设置及参数设置，下面先来了解几项重要的软件设置。

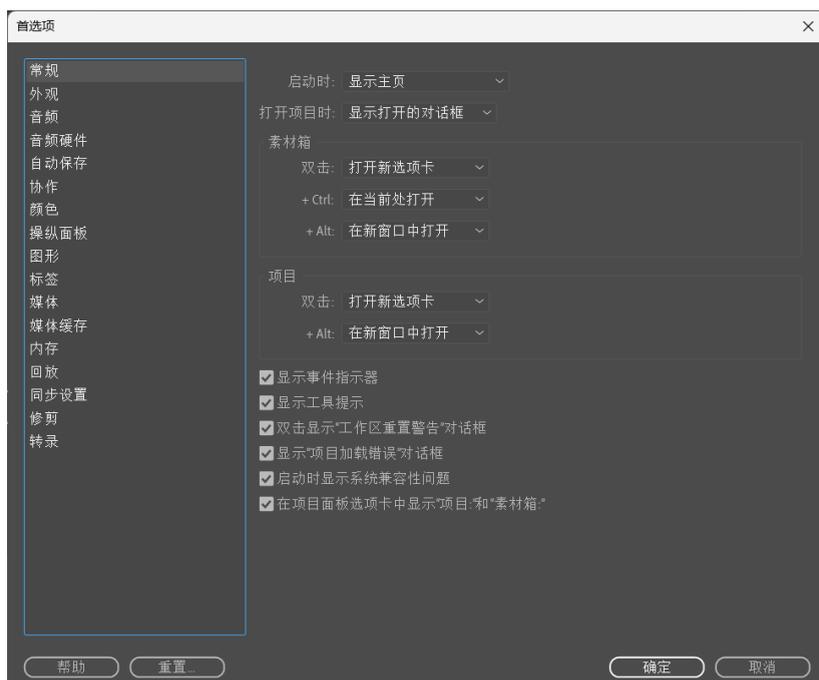


图 A02-4

### ◆ 音频硬件

如果电脑有多个声音驱动设备，则需要先在【音频硬件】中选择当前使用的输入和输出设备，保证在工作中可以正常地监听声音效果，如图 A02-5 所示。

### ◆ 自动保存

合理地设置自动保存的时间间隔，防止意外死机或断电造成工作损失，如图 A02-6 所示。习惯性地手动保存（快捷键为 Ctrl+S）也非常重要。

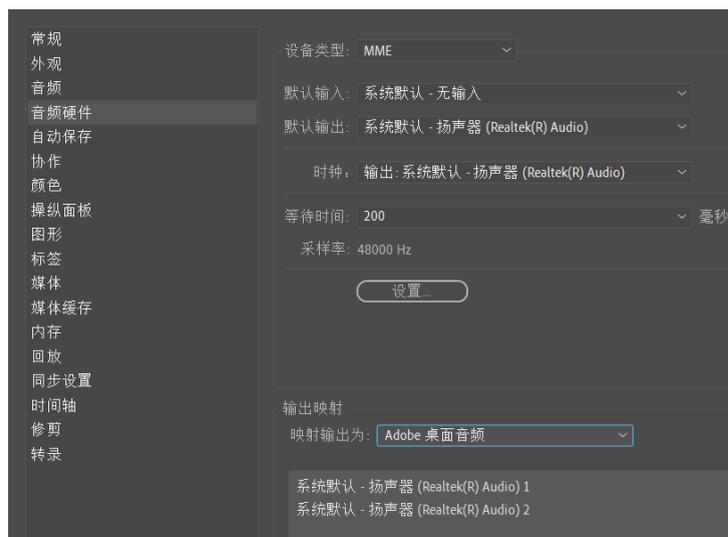


图 A02-5

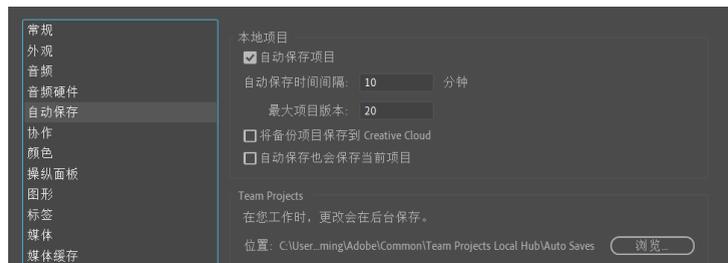


图 A02-6

### ◆ 媒体缓存

建议把缓存位置选择为 C 盘之外的空间较大的硬盘，工程结束后要及时清理缓存文件，为其他数据腾出空间，如图 A02-7 所示。

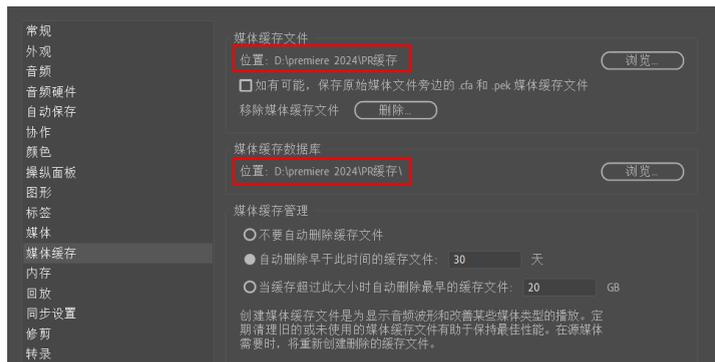
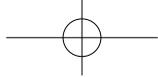


图 A02-7

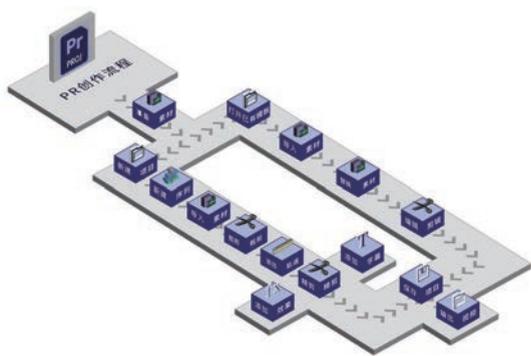
## 总结

准备好软件是开始学习的第一步，合理地设置软件，能够让接下来的学习更加得心应手。



Premiere Pro 编辑视频、音频、图片等素材时，不是直接将文件存储在项目中，而是用引用链接的方式，通过“剪辑”操作，完成项目编辑。项目的编辑信息数据可以保存，项目中的序列可以渲染并导出为媒体文件。

## A03.1 视频剪辑工作流程



### 1. 准备素材

素材可以是视频、图片、音频、动画序列等，Premiere Pro 也可以创建序列、彩条、字幕、倒计时片头等功能性素材。

### 2. 创建项目

创建项目是建立整个视频工程的第一步，创建一个指定名称与存放位置的项目文件，用来统一管理整个视频项目。

### 3. 创建序列

序列决定最后剪辑的尺寸、帧速率等参数。序列就是未来的视频文件，设置好序列，开始导入准备好的素材。

### 4. 导入素材

将准备好的素材导入【项目】面板，整理分类以备剪辑使用。

### 5. 剪辑素材

先将素材粗剪，再添加到序列进行精剪，去除多余内容，对整个序列进行剪辑、拼接等操作。

### 6. 添加效果

为素材添加效果，完成过渡、调色、抠像等一些特殊操作。

### 7. 添加文字

为视频添加文字，完成制作标题、字幕等操作。

### 8. 输出视频

将序列输出为视频文件，保存项目以备未来修改调整或多次使用。

## A03课



# 创建项目 搞个大项目

- A03.1 视频剪辑工作流程
- A03.2 新建项目
- A03.3 素材
- A03.4 创建序列
- A03.5 序列嵌套
- A03.6 了解视频基本知识  
总结

## A03.2 新建项目

启动 Premiere Pro 后，首先要新建项目或者打开已有项目，可以在【主屏幕】上直接单击【新建项目】按钮，如图 A03-1 所示，也可以执行【文件】-【新建】-【新建项目】命令来新建一个项目。

单击【新建项目】按钮，打开【新建项目】对话框。

为项目起好名字后输入名称，选择项目存放的位置，方便以后找到项目进行编辑和修改。

Premiere Pro 2024 中将导入流程进行了重新设计，首先输入项目名称并选择存放项目的位置，然后单击窗口左侧本地文件的位置，可以看到窗口中的媒体资源，在这里可以预览、选择媒体，如图 A03-2 所示。

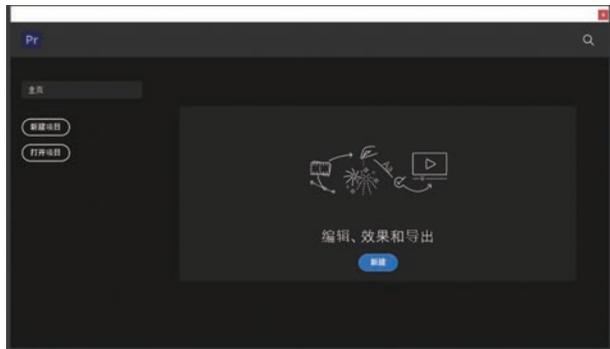


图 A03-1

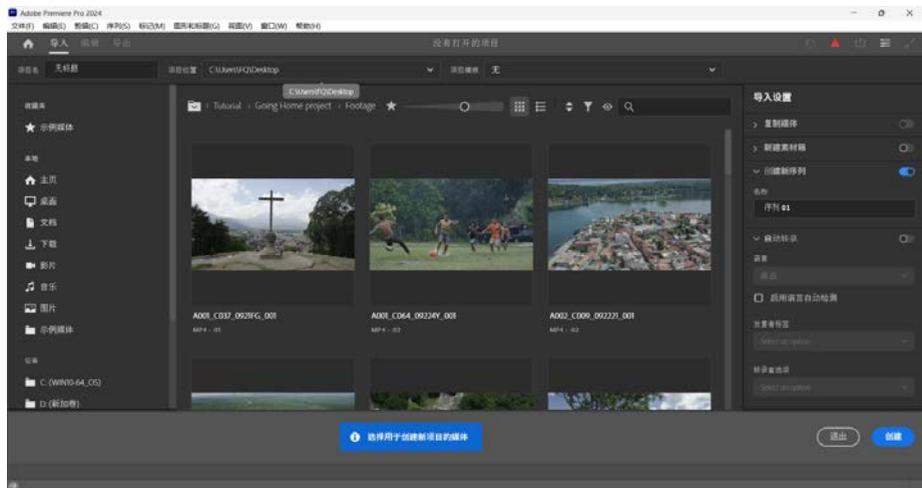


图 A03-2

选择多个位置进行文件导入，并可以收藏常用导入位置，单击【收藏位置】按钮即可，收藏路径会在工作区右侧显示，方便以后重新导入，如图 A03-3 所示。

在预览区域顶部有一些关于素材预览方式、排列方式等的选项，如图 A03-4 所示。



图 A03-3



图 A03-4

- ◆ 【调整缩览图的大小】：可以通过移动滑块调整素材预览的视图大小。
- ◆ 【网格视图】【列表视图】：可以切换视图方式。
- ◆ 【排序选项】：可以调整文件的排列方式，按照名称排列或创建日期排列，切换成升序、降序两种方式。
- ◆ 【文件类型已显示】：调整显示的文件类型，可以选择【仅视频】【仅音频】【仅图像】或者【所有支持的文件】。

在搜索栏中输入文件名称可以搜索并找到文件，鼠标放在素材预览的视图上可以看到一条竖线，左右移动可以预览视频的内容，如图 A03-5 所示。

选择媒体文件后，在窗口右侧可以选择导入设置，如图 A03-6 所示。

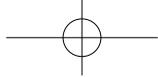


图 A03-5



图 A03-6

打开【复制媒体】选项，将选择的媒体文件复制到新路径，复制媒体时，需要电脑上同时安装 Adobe Media Encoder 才可以。

打开【新建素材箱】选项，输入素材箱名称后可以创建素材箱并导入素材。

打开【创建新序列】选项，输入序列名称后可以直接将媒体文件以序列的方式导入。

## A03.3 素材

### 1. 什么是素材

素材就是一个项目的最小单元，一个完整的项目往往由很多个不同类型的素材组成，这些剪辑的切换、组合形成了丰富多彩的表现形式，最终完成一个优秀的视频。

### 2. 素材的类型

素材分为很多类型，如视频素材、图片素材、音频素材、图形素材、蒙版素材等，这些素材起着不同的作用。

### 3. 导入素材

在标题栏的左上角单击【导入】按钮，进入【导入】工作区，当【新建序列】复选框未被选中时，媒体将被直接添加到【项目】面板中。

#### ◆ 导入单图层剪辑

执行【文件】-【导入】命令或者在【项目】面板中右击选择【导入】选项，选择相应素材，快捷键为 Ctrl+I。

【项目】面板中的素材可以根据用户的喜好设置为【列表视图】【图标视图】【自由变换视图】三种视图方式，移动旁边的滑块还可以调整图标和缩览图的大小，如图 A03-7 所示。

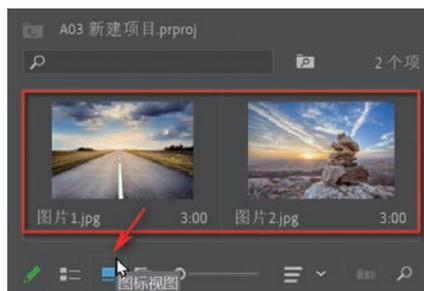
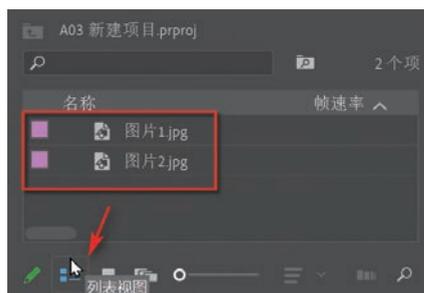


图 A03-7

(素材作者: Larisa-K、GidonPico)

#### ◆ 导入图像序列

如果需要导入的是包含多张图像的序列，在导入时，选中文件夹中的第一张图片并选中【图像序列】复选框  图像序列，就可以将图片序列导入，成为一个完整的剪辑。

#### ◆ 导入 Photoshop 文件

Premiere Pro 支持导入 Photoshop 文件，Premiere Pro 自动将图层分别放在不同的轨道上以方便编辑。

在【项目】面板上双击并导入“豆包表情.psd”，会弹出【导入分层文件】对话框，可以选择四种导入的方式，如图 A03-8 所示。



图 A03-8

- **【合并所有图层】**：将素材的所有图层合并为一个图层并导入。
- **【合并的图层】**：将素材中选中的图层合并为一个图层并导入，未选中部分被删除，默认情况下选中全部图层。
- **【各个图层】**：将导入素材中选中的图层导入并生成素材箱，打开素材箱，其中的每个图层都是独立的，默认情况下选中全部图层。在对话框右侧部分可以选择**【全选】**或者**【不选】**选项，在对话框底部可以选择导入素材的**【文档大小】**或**【图层大小】**，如图 A03-9 所示。
- **【序列】**：将导入素材中选中的图层导入并生成素材箱，而且会根据素材尺寸的大小生成一个序列，序列中的所有图层都是独立的，默认情况下选中全部图层。在对话框底部可以选择导入素材的**【文档大小】**或**【图层大小】**。

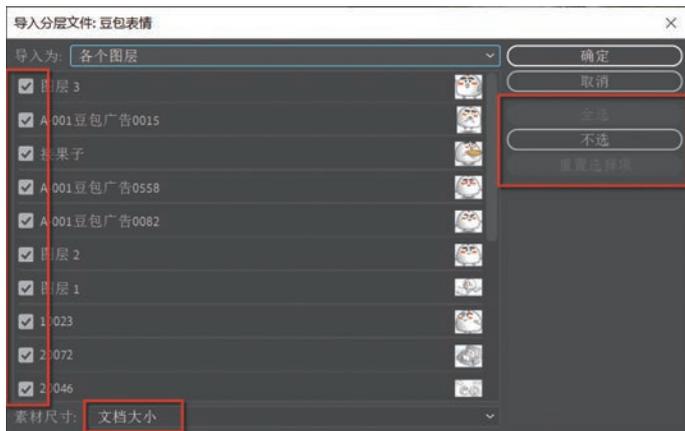


图 A03-9

#### ◆ 导入 Illustrator 文件

导入的 Illustrator 文件会被 Premiere Pro 自动合并为单一图层，合并时将矢量图形“栅格化”处理成像素的图像格式，并对图像边缘做抗锯齿处理。根据导入文件的尺寸将空白区域变为透明像素。

#### ◆ 导入文件夹

在**【项目】**面板上双击，在弹出的窗口中选中文件夹，单击右下角的**【导入文件夹】**按钮，Premiere Pro 将自动生成素材箱，打开素材箱可以看到其中的全部素材。

## 4. 素材管理

在**【项目】**面板中，单击鼠标并拖曳任意位置可以改变素材的排列顺序。选择素材，右击，选择**【复制】**(Ctrl+C)选项，在空白处右击，选择**【粘贴】**(Ctrl+V)选项，可以在**【项目】**面板中得到两个相同的素材，选择新生成的素材，右击，选择**【重命名】**选项可以为素材命名新的名称，选择素材，右击，选择**【清除】**选项可将素材从项目中删除，快捷键为 Delete。

为了方便素材的管理，需要将素材整理、分类，在**【项目】**面板中右击并选择**【新建素材箱】**选项或直接单击右下角的按钮，按照素材类型将素材箱重命名后，将素材拖曳到素材箱即可，方便后期使用。双击素材箱可以在**【项目】**面板所在的面板组中生成新的选项卡，素材箱中的素材将被单独显示出来，如图 A03-10 所示。



图 A03-10

如果**【项目】**面板中的素材过多，可以使用**【搜索】**功能直接输入素材名称，快速查找相关素材。



### SPECIAL 扩展知识

如果有的素材使用一次之后不会再次使用，可以在【项目】面板中右击素材选择【隐藏】选项，将素材隐藏起来，方便【项目】面板中的素材管理。

在【项目】面板中右击，选择【查看隐藏内容】选项可以将隐藏的素材再次调出使用。

## 5. 素材粗剪

导入视频素材“绿色草地”，有两种方式可以对素材进行粗剪。

- ◆ 在【源监视器】中粗剪：在【项目】面板中双击素材，可以在【源监视器】中打开源素材，移动指针并单击面板底部【标记入点】、【标记出点】按钮可以为素材设置入点与出点，对素材进行粗剪，如图 A03-11 所示。



图 A03-11

(素材作者：Dan Dubassy)

经过粗剪的素材在【项目】面板中会显示持续时间的范围，蓝色线段表示入点与出点之间的范围，如图 A03-12 所示。

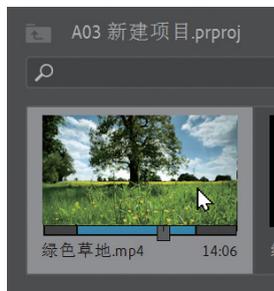


图 A03-12

- ◆ 在【项目】面板中粗剪：单击【项目】面板中的视频“绿色草地”，在图标中拖曳滑块并按 I 键、O 键可以对视频进行粗剪，如图 A03-13 所示。不过这种方法比较粗略，需要在【源监视器】中进行调节。

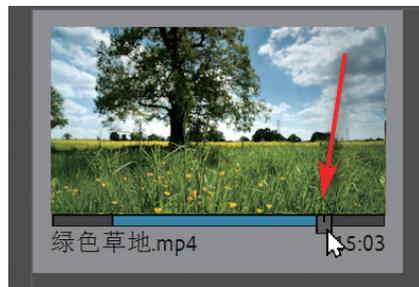


图 A03-13

## 6. 制作子剪辑

如果一段视频中有好几段需要使用的素材，可以为视频制作子剪辑，子剪辑的功能就是将视频分为若干个片段，以在项目更方便地使用。

在【项目】面板中选择视频并粗剪视频，右击并选择【制作子剪辑】选项，在弹出的对话框中修改名称为“运动员 1”，如图 A03-14 所示。选中【将修剪限制为子剪辑边界】复选框时，新生成的子剪辑会删除多余的部分，无法查看入点与出点之外的部分。



图 A03-14

单击【确定】按钮，在【项目】面板中会生成素材“运动员 1”，如图 A03-15 所示。



图 A03-15

## 7. 创建代理

在【项目】面板中可以创建代理文件，减少渲染时间。

在【项目】面板中，选择素材，再右击选择【代理】-【创建代理】选项，如图 A03-16 所示，弹出【创建代理】对话框，选择格式和预设后单击【确定】按钮即可。

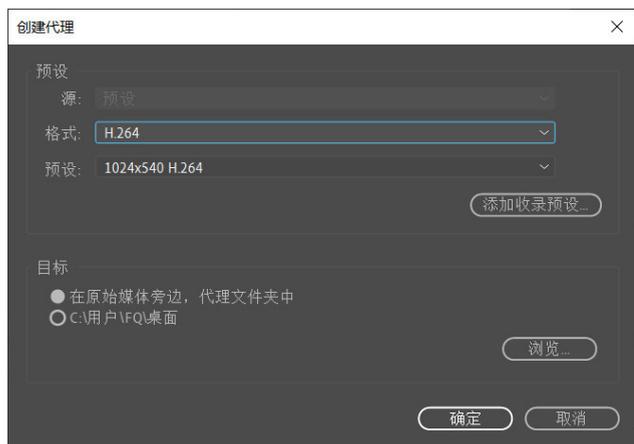


图 A03-16

Premiere Pro 会打开 Adobe Media Encoder 软件并渲染视频，渲染好视频后，打开项目文件夹会出现 Proxies 文件夹，如图 A03-17 所示。文件夹中就是新生成的代理文件。



图 A03-17

执行【编辑】-【首选项】-【媒体】命令，选中【启用代理】复选框，可以很方便地在源素材与代理文件之间快速切换，如图 A03-18 所示。



图 A03-18



**豆包：“创建代理的文件在导出时会**  
**是高清的吗？”**

代理创建完成后，虽然预览时使用的是代理文件，但是在导出时，Premiere Pro 会自动地使用原始文件，使用源素材的分辨率进行导出。所以，创建代理文件可以很方便地预览文件，但并不会改变最终输出的效果。

## 8. 找回丢失的素材

有时不小心误删或者移动素材文件后，打开项目会显示缺少媒体的弹窗提示，如图 A03-19 所示，【项目】面板中素材的图标会显示问号。



图 A03-19

可以手动将素材文件重新放回原来位置，如果找不到，可以使用【查找】功能，Premiere Pro 将在指定范围的文件夹查找丢失的素材，找到后，单击【确定】按钮即可找回丢失的素材。

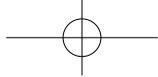
## A03.4 创建序列

### 1. 序列的含义

序列包含一系列剪辑，包括调整图层、视频、字幕、音频等，这些剪辑按先后顺序依次播放，形成一个完整的影片。一个项目可以包含任意多个序列，像剪辑一样，序列储存在【项目】面板中，并且有自己专属的图标。

### 2. 新建序列

执行【文件】-【新建】-【序列】命令，快捷键为 Ctrl+N，如图 A03-20 所示。



- ◆ 也可以单击项目面板右下角的【新建项】按钮，在弹出的菜单中选择【序列】选项，如图 A03-21 所示。

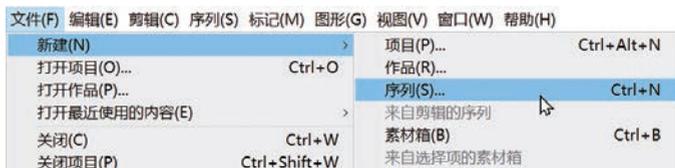


图 A03-20



图 A03-21

【序列预设】选项卡让新建序列变得更加简单。如选择【AVCHD】-【1080p】-【AVCHD 1080p30】，会在右侧看到相应的预设描述等信息，如图 A03-22 所示。

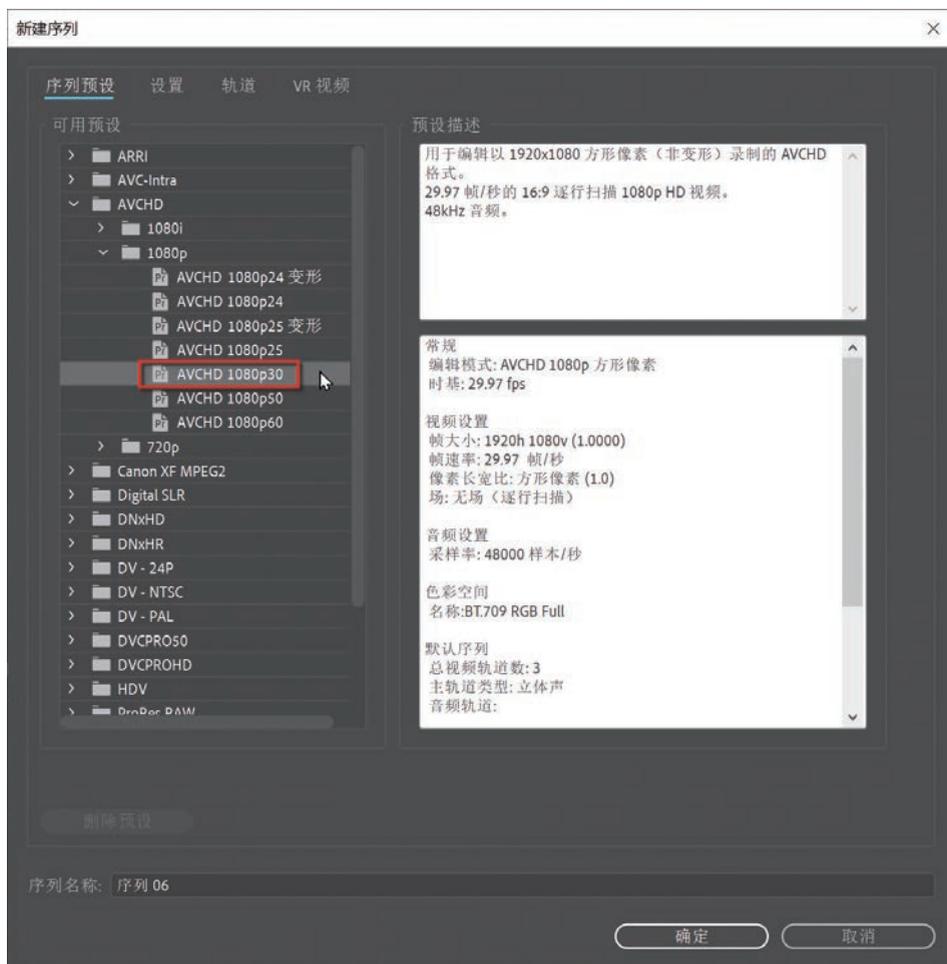


图 A03-22

如果所选预设不符合需求，还可以在【设置】选项卡中进行调整，如图 A03-23 所示。



图 A03-23

### 3. 创建自动匹配源素材的序列

- 选中剪辑，右击，选择【从剪辑新建序列】选项或者将剪辑拖曳到面板底部的【新建项】按钮上，即可创建自动匹配源素材的序列，如图 A03-24 所示。

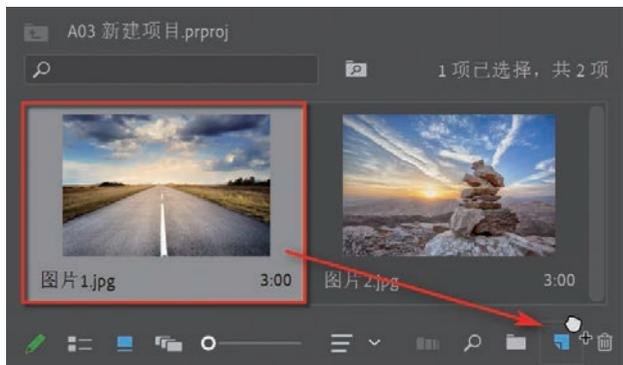


图 A03-24

- 直接拖曳图片至时间轴也可以快速创建序列，系统会提示“在此处放下媒体以创建序列”，如图 A03-25 所示。

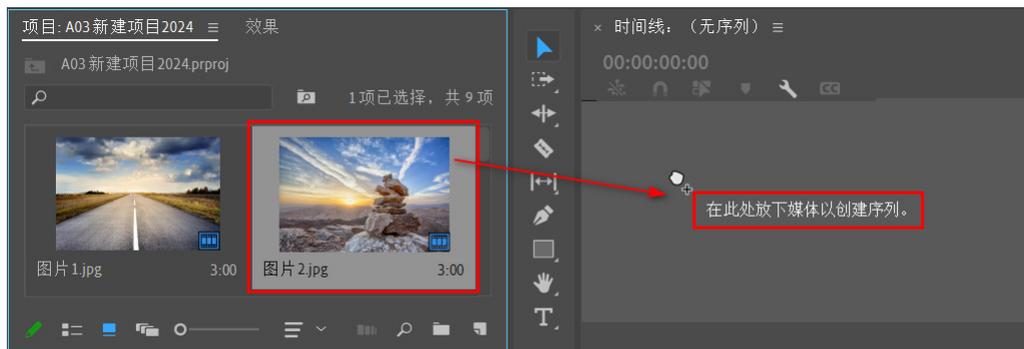


图 A03-25

Premiere Pro 自动创建匹配源素材的序列，序列的帧大小、帧速率等视频设置与源素材的信息完全匹配。

### 4. 修改序列设置

- 可以右击序列，选择【序列设置】选项，随时修改序列的相关属性参数。
- 有时新建序列后添加剪辑，会出现弹窗信息，可以单击【更改序列设置】按钮，软件会自动根据素材调整序列设置，也可以单击【保持现有设置】按钮，如图 A03-26 所示。

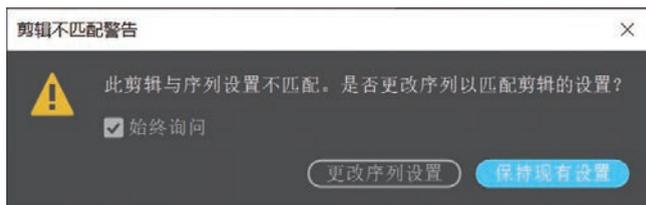
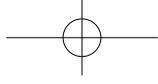


图 A03-26



## 5. 将素材匹配序列

如果序列设置是确定的，可以对素材进行修改，以匹配当前序列。

在【时间轴】面板中选中一个或多个素材，右击，选择【缩放为帧大小】或【设为帧大小】选项，如图 A03-27 所示。选择选项后可以看到，素材已经根据当前序列帧大小进行匹配。



图 A03-27

两者的区别：如果选择【缩放为帧大小】选项，原始素材的分辨率会受到影响，例如，原始素材是 4K 尺寸，当前序列为 1080p，选择【缩放为帧大小】选项后分辨率会降低；如果选择【设为帧大小】选项就不会影响原始素材的分辨率，在【效果控件】面板中可以看到【缩放】属性会根据序列大小而变化，以匹配序列帧大小。

## A03.5 序列嵌套

### 1. 嵌套

嵌套就是将序列中的一个或者多个素材或序列组合到一起，变成一个新的序列，新的序列包含了原始的素材的效果、过渡等。

选择序列上的素材，右击，选择【嵌套】选项，在弹出的对话框中对嵌套序列进行命名，这里简单命名为“嵌套图片”，如图 A03-28 所示。



图 A03-28

如果想要重新编辑嵌套序列里面的素材，可以打开项目面板双击序列，在时间轴上对素材进行修改。

### 2. 子序列

在主剪辑中，如果想要对项目中的一部分剪辑进行独立的编辑和管理，则可以创建“子序列”。

选择部分剪辑，右击，选择【制作子序列】选项，在

当前序列上并没有什么改变，在【项目】面板中会出现“图片 1\_Sub\_01”子序列，如图 A03-29 所示。双击打开子序列，该子序列中只会出现当时选中的剪辑。



图 A03-29



### 扩展知识

编辑项目到一定阶段后，为了防止其他人随意更改项目，可以单击【项目】面板左下角的【项目可写】，切换为【项目只读】用来锁定项目，锁定项目后，针对当前项目的任何操作都被视为无效。

## A03.6 了解视频基本知识

### 1. 电视广播制式

通过选择不同的预设格式，可以确定合成的尺寸、像素长宽比以及帧速率。全球两大主要的视频制式是 NTSC 和 PAL，是根据不同国家的电压和频率来决定的。

- ◆ **NTSC 制式:** NTSC 电视标准用于美、日等国家和地区, 北美的电压是 110V, 60Hz。60Hz 适用 30 帧, 所以 NTSC 制式的帧速率为 29.97 fps (帧每秒), 标准尺寸为 720 px×480 px。
- ◆ **PAL 制式:** PAL 电视标准用于中国、欧洲等国家和地区, 我国的电压是 220V, 50Hz。50Hz 适用 25 帧, 所以 PAL 制式帧速率为 25 fps, 标准尺寸为 720 px×576 px。

## 2. 视频尺寸

随着芯片的发展, 影像技术不断提高, 视频的尺寸 (又称分辨率) 也经历着重大变化, 从 SD (标清) 到 HD (高清), 再到 FHD (超高清) 甚至 4K UHD、8K UHD, 画面的清晰度越来越高, 如图 A03-30 所示。



图 A03-30

- ◆ **HD:** 高清, 即 High Definition, 是指垂直像素值大于等于 720 的图像或视频, 也称为高清图像或高清视频, 尺寸一般是 1280 px×720 px 和 1920 px×1080 px (即俗称的 720P 和 1080P)。
- ◆ **4K:** 4K 即 4K 超高清, 也就是 Ultra HD, 指尺寸为 4096 px×2160 px 的视频, 相比于过去的 HD, 分辨率提升了四倍以上。
- ◆ **8K:** 8K 视频指的是尺寸能够达到 7680 px×4320 px 的视频。这种视频的像素量是 4K 的 4 倍, 单帧画面可包含 3000 多万个像素, 可以展现更多的画面细节。

像素值越高, 所包含的像素就越多, 图形也就越清晰。像素长宽比是视频画面内每个像素的长宽比, 具体比例由视频所采用的视频标准所决定。

## 3. 帧速率

帧速率是指每秒钟刷新的图片的帧数, 也可以理解为图形处理器每秒钟能够刷新几次, 1 张图片即为 1 帧。对于人眼来说, 物体被快速移走时不会立刻消失, 会有 0.1~0.4s 的视觉暂留。每秒播放 16 张图片, 就会在人眼形成连贯的画面。早期的默片 (无声电影) 采用了较低的电影帧速率 (见图 A03-31)。



图 A03-31

随着电影在技术和艺术上不断发展成熟, 开始采取 24 fps 帧速率的拍摄和放映速度。直到现在, 主流电影依然采用这个标准。

一些对作品有更高艺术追求的导演显然不满足于此。2019 年, 李安导演的电影《双子杀手》采用了 120 fps 的帧速率 (见图 A03-32)。



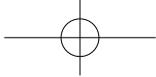
图 A03-32

相对于 24 fps 而言, 120 fps 的画面显示直接将帧速率提高了 4 倍, 超高帧速率不仅使电影看上去无限接近真实, 而且完全没有模糊与“拖影”现象存在。

更高的帧速率可以得到更流畅、更逼真的画面, 当然对解码和播放显示设备也有更高的要求。

## 总结

编辑操作需要一个平台, 创意工作者在这个平台上发挥创意进行制作, Premiere Pro 中的平台就是创建一个“项目”通过生成 .prproj 项目文件对工作中的素材和剪辑进行统一管理。



本课来了解 Premiere Pro 的用户界面。打开本课提供的“水墨图文展示模板”项目文件，如图 A04-1 所示。

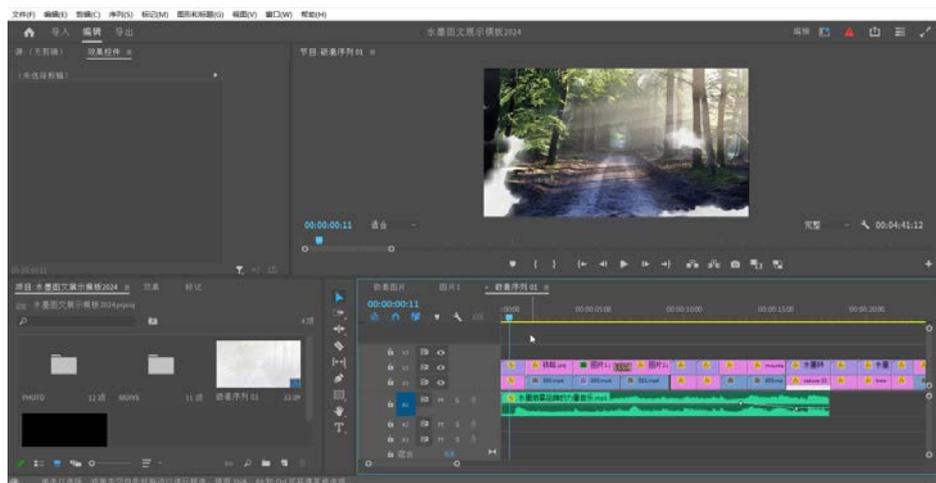


图 A04-1

Premiere Pro 的用户界面包含多个面板，每个面板都有特定的用途。例如，【效果】面板包含所有常用的效果，【效果控件】面板则用来修改这些效果。

## A04.1 工作区



图 A04-2

工作区包含一系列预先排列好的面板，如图 A04-2 所示。不同工作区执行不同的工作命令，例如，编辑工作区适合做编辑任务，音频工作区适合处理音频，颜色工作区适合调整颜色等。直接单击右上角的工作区切换按钮 ，在弹窗中选择工作区就可以在各个工作区切换了。

也可以根据自己的操作习惯自定义工作区。

调整好界面布局，就可以将当前工作区另存为新工作区，在弹出的对话框中输入工作区的名称即可，如图 A04-3 所示。

如果工作区的面板出现混乱，选择【重置为已保存的布局】选项就可以恢复当初保存的布局。还可以选择【编辑工作区】选项，在弹出的对话框中拖动各个工作区，使工作区显示在栏中、在溢出菜单中或者不显示，如图 A04-4 所示。



图 A04-3



图 A04-4

## A04课



# 工作界面

欢迎来到视频车间

- A04.1 工作区
- A04.2 面板介绍
- A04.3 调整面板
- 总结

## A04.2 面板介绍

### 1. 【项目】面板

该面板的主要作用是管理素材文件，显示文件的名称、缩略图、长度、大小等基本信息，面板底部有【列表/图标显示方式】【查找选项】【新建素材箱】【新建项】【删除】等常规操作按钮，如图 A04-5 所示。



图 A04-5

### 2. 【媒体浏览器】面板

在该面板中可以直接浏览硬盘中的媒体相关文件，便于用户查找并导入素材，如图 A04-6 所示。

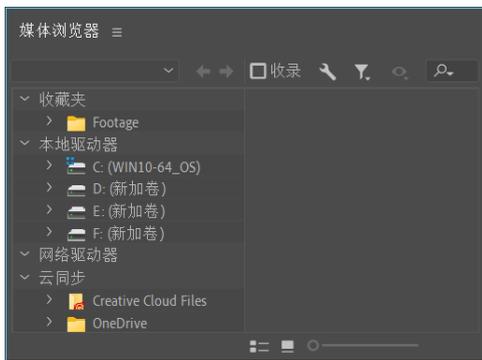


图 A04-6

### 3. 【库】面板

【库】面板可以保存自定义的转场、效果预设、字幕等，方便在项目中重复使用，类似于保存预设功能。

### 4. 【信息】面板

在项目中选择一个素材，或者从序列中选择一个剪辑或过渡时，相关信息就会在【信息】面板中显示出来，如图 A04-7 所示。



图 A04-7

### 5. 【效果】面板

【效果】面板中包含可以应用到剪辑上的效果，包括视频效果、音频效果、过渡等。这些效果都是按类型分组的，方便查找。在面板顶部有一个搜索框，通过输入关键字即可快速查找到所需要的效果，如图 A04-8 所示。效果一旦应用，其控制参数就会在【效果控件】面板中显示出来。



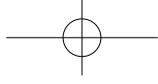
图 A04-8

### 6. 【效果控件】面板

当把一个效果应用到剪辑之后，该效果的控制参数就会在【效果控件】面板中显示出来。在【时间轴】面板中选择一个视频剪辑，就可以对【运动】【不透明度】【时间重映射】等效果参数进行调整，如图 A04-9 所示。



图 A04-9



## 7.【标记】面板

【标记】面板给素材文件添加标记，可以快速定位到标记的位置，为操作者提供方便。若素材中标记点过多则容易出现混乱，可以给标记赋予不同的颜色，如图 A04-10 所示。

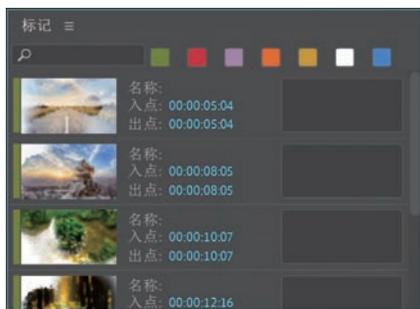


图 A04-10

## 8.【历史记录】面板

【历史记录】面板用于记录所操作过的步骤。在操作时若想快速回到之前的状态，可在【历史记录】面板中选择想要回到的步骤。若想清除全部历史步骤，可在【历史记录】面板中右击，选择【清除历史记录】选项，如图 A04-11 所示。



图 A04-11

## 9.【源监视器】面板

双击某个素材，打开【源监视器】面板，可以播放、预览源素材，还可以对源素材进行初步的编辑（设置入点、出点）；音频素材可以以波形方式显示，如图 A04-12 所示。



图 A04-12

## 10.【音频剪辑混合器】面板

在【音频剪辑混合器】面板中可调整音频素材的声道、效果，还可以进行与音频录制相关操作，如图 A04-13 所示。

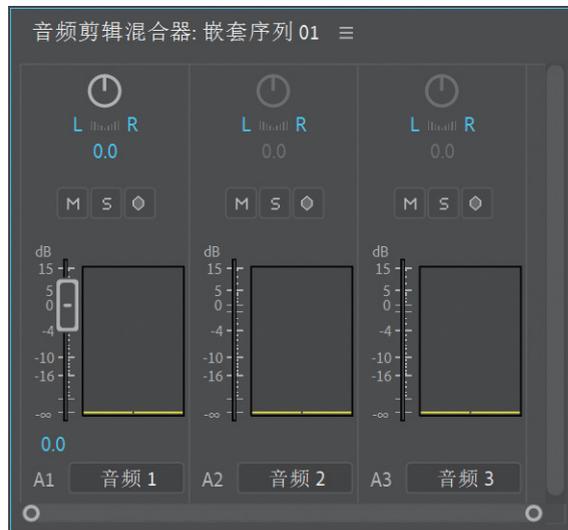


图 A04-13

## 11.【元数据】面板

【元数据】面板可以更为详细地展示素材的原始数据，除了展示入点、出点，还会直接展示拍摄日期、拍摄设备、是否脱机等，方便随时调用和查看，如图 A04-14 所示。



图 A04-14

## 12.【节目监视器】面板

【节目监视器】面板与左侧【源监视器】面板相似，可对序列上的素材进行预览、编辑，显示序列中当前时间点的素材编辑后的效果，如图 A04-15 所示。



图 A04-15

### 13. 【工具】面板

【工具】面板主要用于编辑【时间轴】面板中的素材文件，部分图标的右下角有一个三角形标志，表示该图标下包含多个工具，如图 A04-16 所示。



图 A04-16

### 14. 【时间轴】面板

【时间轴】面板是主要的工作区域，是 Premiere Pro 界面中的重要面板之一，包括轨道层、时间标尺、时间指示器（指针）等。在【时间轴】面板中可以编辑和剪辑视频、音频文件，为文件添加字幕、效果等，如图 A04-17 所示。

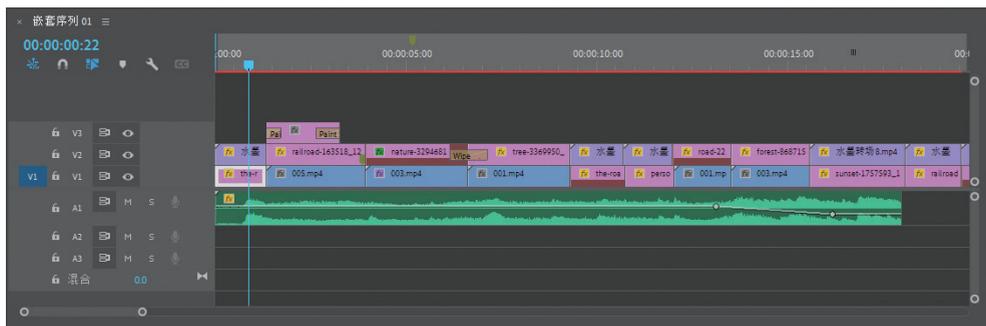


图 A04-17



**豆包：“有的面板找不到了，怎么办？”**

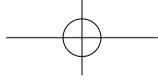
在学习面板知识的过程中，如果找不到想要的面板，可以在【窗口】菜单中调出面板，拖动面板到合适位置；也可以在工作区中右击并选择【重置为已保存的布局】选项，恢复面板位置。

## A04.3 调整面板

在 Premiere Pro 中，所有的面板都可以根据自己的操作习惯调整位置、大小，在面板顶部的标签上单击  按钮，可以在弹出的菜单中对面板进行操作，如图 A04-18 所示。



图 A04-18



选择【浮动面板】选项，面板会在工作区中浮动显示，可以将面板随意移动到任何位置，如图 A04-19 所示。

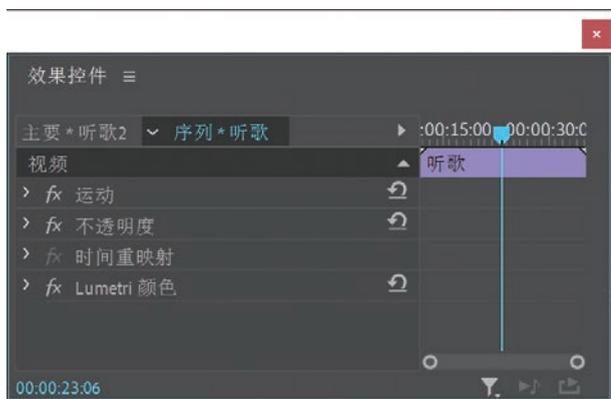


图 A04-19

选择【面板组设置】选项还可以对多个面板一起操作，如图 A04-20 所示。选择【取消面板组停靠】选项可以将整个面板组变为浮动面板；选择【最大化面板组】选项可以将面板区域最大化显示，工作区中的其他面板就会消失；选择【堆叠的面板组】选项可以将面板组中的面板变为选项卡的形式，如图 A04-21 所示。



图 A04-20



图 A04-21



### 扩展知识

#### 面板全屏快捷键

在输入法为英文状态下，将光标悬停在任意面板上按~键，可以将该面板最大化显示，再按一次~键即可恢复面板大小。

按Ctrl+~键，可以将【节目监视器】最大化显示；按Shift+~键可以将选中的面板最大化显示。

在不同的面板标签上右击，弹出的菜单中会显示不同的选项，例如在【效果控件】面板标签上右击会显示【存储预设】【移除效果】等选项，在【时间轴】面板标签上右击会显示【时间标尺数字】【视频头缩览图】等选项，这些面板中的不同选项在后面的课程中会进行讲解。

## 总结

了解主界面的基本设置，熟悉软件的操作空间，为不同的工作类型定义不同的工作区，使之符合自己的操作习惯，让工作更有效率。



### 读书笔记

---



---



---



---



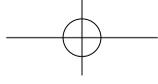
---



---



---



## A05课



# 监视器和时间轴 ——浏览时间的画面

## A05.1 监视器

监视器相当于 Premiere Pro 的眼睛，用于预览素材或显示剪辑后的效果；监视器分为【节目监视器】与【源监视器】。

### 1.【节目监视器】的布局

【节目监视器】分为预览区和功能区，如图 A05-1 所示。

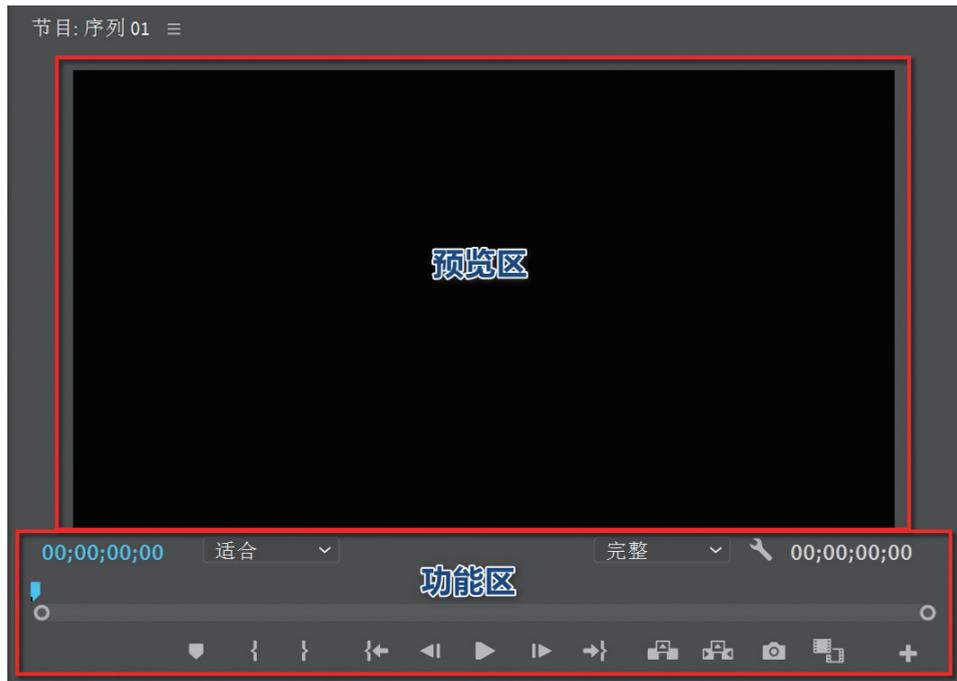


图 A05-1

- ◆ 预览区是查看素材和最终效果的区域。
- ◆ 功能区主要由功能按钮组成，是主要的功能区域。

### 2.【节目监视器】的功能按钮

下面讲解【节目监视器】的功能按钮，打开本课提供的项目“水果”，这时【节目监视器】的功能区如图 A05-2 所示。

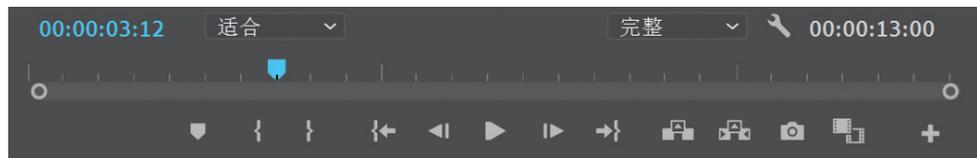
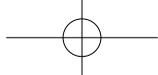


图 A05-2

- ◆ **00:00:00:00** 【时间码】：显示序列的当前帧的时间，指在时间轴上指针所在的时间。
- ◆ **适合** 【选择缩放级别】：用于设置监视器中画面放大、缩小的比例。
- ◆ **完整** 【选择回放分辨率】：用于设置在监视器中播放视频的分辨率。分辨率数值越大，视频越清晰；分辨率数值越小，视频越模糊。这里的分辨率并不影响序列实际的分辨率，如图 A05-3 所示分别为完整分辨率和四分之一分辨率的效果。

A05.1 监视器  
A05.2 时间轴  
A05.3 轨道  
A05.4 时间轴工具  
总结



完整分辨率

四分之一分辨率

图 A05-3

(素材作者: Mairo Arvizu)

◆ **【设置】**: 设置在监视器中显示或隐藏控件, 单击, 展开如图 A05-4 所示的菜单。

● **【安全边距】**: 在监视器中添加安全框, 如图 A05-5 所示。



图 A05-4



图 A05-5

● **【透明网格】**: 用于显示和隐藏透明背景, 效果如图 A05-6 所示。

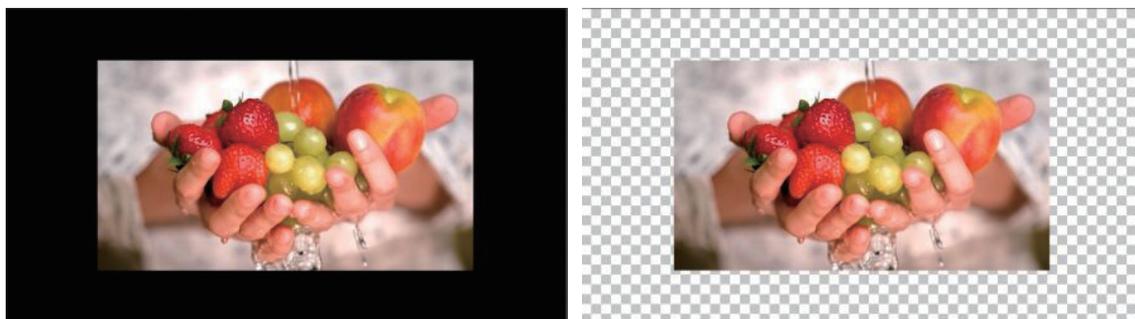


图 A05-6

● **【显示标尺】**: 用于显示画面标尺, 在标尺中拖曳可以看到参考线, 将其移动至画面用于参照, 如图 A05-7 所示。

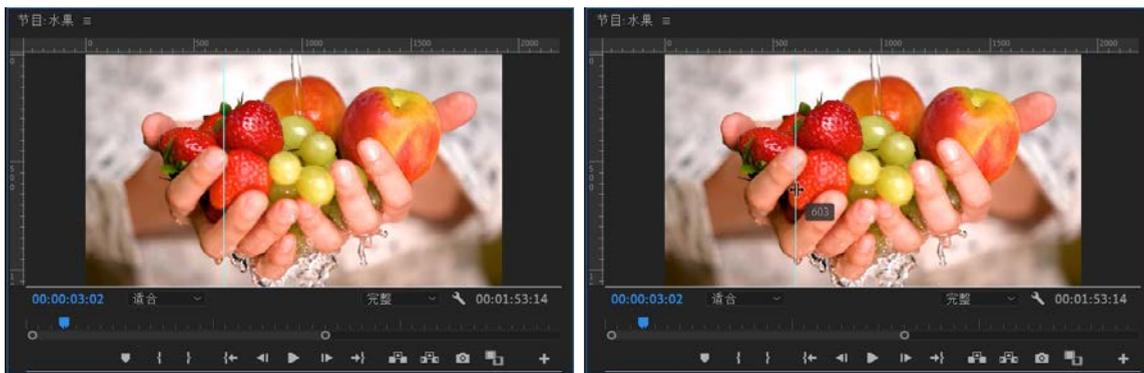


图 A05-7

- ◆ **00:00:00:00** 【入点 / 出点持续时间】：是序列的入点和出点之间的时间差。未设置入点 / 出点时，则是序列中最后一个剪辑结束的时间。
- ◆ **⏪** 【时间指示器】：其作用与时间轴的指针类似。
- ◆ **M** 【添加标记】：在序列或者时间轴上添加标记，快捷键为 M。
- ◆ **I** 【标记入点】：标记入点，快捷键为 I。
- ◆ **O** 【标记出点】：标记出点，快捷键为 O。
- ◆ **⇧+I** 【转到入点】：将指针移动到入点的位置，快捷键为 Shift+I。
- ◆ **⬅** 【后退一帧】：将指针向后移动一帧，快捷键为左方向键。
- ◆ **▶** 【播放 / 停止】：播放序列或者停止序列，快捷键为空格键。
- ◆ **➡** 【前进一帧】：将指针向前移动一帧，快捷键为右方向键。
- ◆ **⇧+O** 【转到出点】：将指针移动到出点的位置，快捷键为 Shift+O。
- ◆ **⏸** 【提升】：在激活当前轨道的情况下，删除入点至出点的片段，会留下间隙，如图 A05-8 所示分别为提升前与提升后的序列。

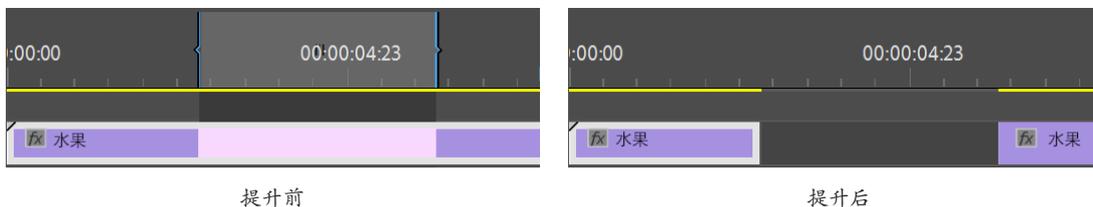


图 A05-8

- ◆ **⏸** 【提取】：在激活当前轨道的情况下，删除入点至出点的片段并将余下片段前移，不会留下间隙，如图 A05-9 所示分别为提取前与提取后的序列。



图 A05-9

- ◆ **⏏** 【导出帧】：导出当前帧，快捷键为 Ctrl+Shift+E。
- ◆ **⏏** 【比较视图】：将监视器分为两个屏幕，其作用是观察两个不同时间段的画面，在【参考】视图下方可以使用时间滑块或时间码来定位时间。如图 A05-10 所示为在【比较视图】中以 **⏏** 【并排】的方式进行不同时间段画面的观察。

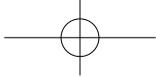


图 A05-10

【比较视图】有 【垂直拆分】与 【水平拆分】两种方式，如图 A05-11 所示。



图 A05-11

- ◆ 【按钮编辑器】：可以调整按钮布局，根据自己的需要删减或添加按钮。

### 3. 【节目监视器】和【源监视器】的区别

【源监视器】与【节目监视器】看似相同实则不同，【源监视器】用于对素材进行查看和编辑，可以对素材进行粗剪，即提取视频或音频，或者截取视频中的某一段；而【节目监视器】是 Premiere Pro 的重要面板，用于对序列进行实时监视和浏览，并有更多的辅助功能，它们的不同具体如下。

- ◆ 【源监视器】只可查看或粗剪单一素材的视频或音频；【节目监视器】则可查看或剪辑多条轨道中的多个视频与音频，显示当前序列的内容。
- ◆ 【源监视器】的主要功能是查看剪辑原始的内容（主剪辑的效果除外）；【节目监视器】是对序列进行实时监视、浏览，且有丰富的辅助功能。
- ◆ 【源监视器】和【节目监视器】虽然都有时间标尺，但【节目监视器】与时间轴关联，【源监视器】显示源剪辑时间。
- ◆ 【源监视器】使用【插入】与【覆盖】将剪辑或剪辑的片段插入序列；【节目监视器】则使用【提取】与【提升】把剪辑或剪辑的片段在序列中删除。
- ◆ 【源监视器】标记的是源素材的入点、出点；【节目监视器】标记的是序列中的入点、出点。

## A05.2 时间轴

时间轴记录了整个项目每一刻发生的所有数据，时间轴细分为视频轨道、音频轨道，可以单独对任意轨道进行编辑。在时间轴上利用编辑点可以对素材进行简单的编辑，也可以对轨道进行锁定，保证素材不会被随意改变。



【时间轴】面板是 Premiere Pro 的主要工作区之一，很多工作都是在这个面板中完成的，其中包括视频编辑、音频编辑、添加文字、添加过渡等内容。每个序列都有自己的时间轴，时间轴的长度表示序列所持续的时间，以水平方向显示，从左到右表示时间的流逝，如图 A05-12 所示。

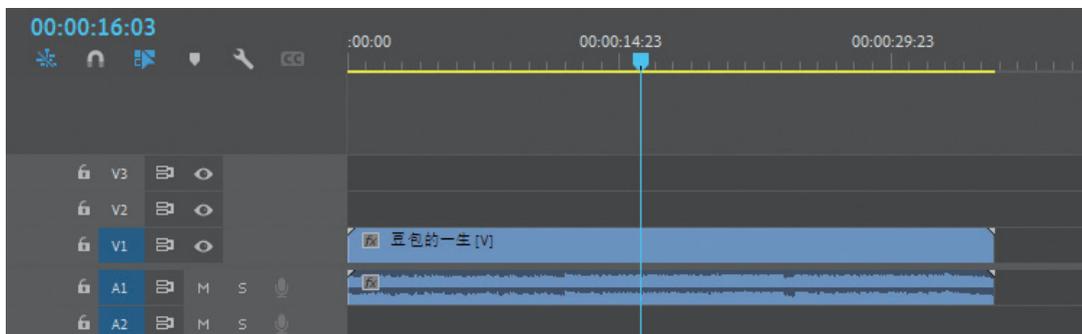


图 A05-12

## 1. 播放指示器（指针）

【播放指示器】俗称“指针”，如图 A05-13 所示，本书后文中将统一简称为“指针”。



图 A05-13

在【时间轴】面板上左右移动指针，可以在【节目监视器】中看到剪辑的内容。这种浏览方式叫作手动播放预览。

【源监视器】和【节目监视器】中的指针用途都一样，移动指针浏览剪辑或序列；也可以单击时间码输入准确的时间值，指针将自动跳转到相应的时间位置。

单击【节目监视器】中的▶或按空格键，即可播放序列或监视器显示的内容，指针会随着播放自动移动。

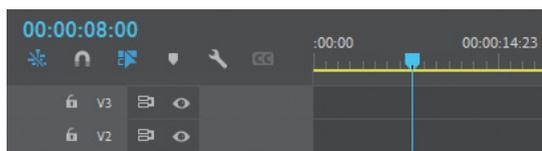
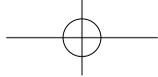
**SPECIAL 扩展知识**

按Shift+上/下方向键，指针自动跳转到序列中的编辑点。

按住Shift键移动指针，指针会自动吸附到序列中的编辑点；也可以修改设置，在【编辑】—【首选项】—【时间轴】下选中【启用对齐时在时间轴内对齐时间指示器】复选框，可以在移动指针时自动吸附到剪辑中的编辑点。

## 2. 时间码

【时间码】表示的是当前时间，也就是指针所在位置的时间值，如图 A05-14 所示。



时: 分: 秒: 帧  
00:00:08:00

图 A05-14

单击【时间码】可以更改时间值, 更改后指针会直接跳转到相应的时间点; 光标移动到【时间码】上时会变成  , 左右拖曳可以更改时间值, 指针会随着时间值的改变而移动, 如图 A05-15 所示。



图 A05-15

更改“帧”数值时, 如果输入的数值大于等于帧速率会自动向“秒”进位, 例如本序列帧速率为 25, 如果输入 0:00:00:25 会自动变为 0:00:01:00, 同理“秒”最大可输入值为 59, 大于等于 60 会自动向“分”进位, 以此类推。

按住 Ctrl 键在【时间码】上单击, 显示单位会变成“帧(f)”, 【时间标尺】上的单位也会相应做出改变, 如图 A05-16 所示。

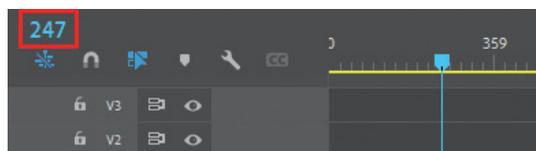


图 A05-16

### 3. 时间标尺

【时间标尺】显示时间的刻度, 右击【时间标尺】可以选择是否显示时间标尺数字或者音频时间单位, 如图 A05-17 所示。

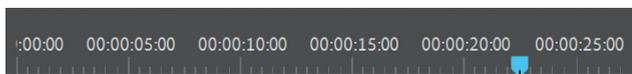


图 A05-17

【时间标尺】的下方有实时渲染状态指示条, 不同的颜色代表实时渲染的完成进度, 如图 A05-18 所示。

色代表实时渲染的完成进度, 如图 A05-18 所示。

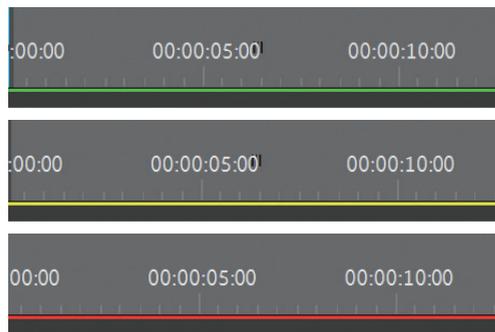


图 A05-18

- **绿色指示条**: 绿色表示已渲染部分, 可以实时预览项目。
- **黄色指示条**: 黄色表示未渲染部分, 不需要渲染即可实时预览项目。
- **红色指示条**: 红色表示未渲染部分, 需要渲染后才能实时预览项目。

### 4. 时间标尺刻度缩放

- ◆ 滚动鼠标滚轮或左右拖曳水平滚动条, 或者使用【手形工具】, 可以前后移动查看【时间标尺】刻度, 便于观察剪辑的前后情况, 如图 A05-19 所示。

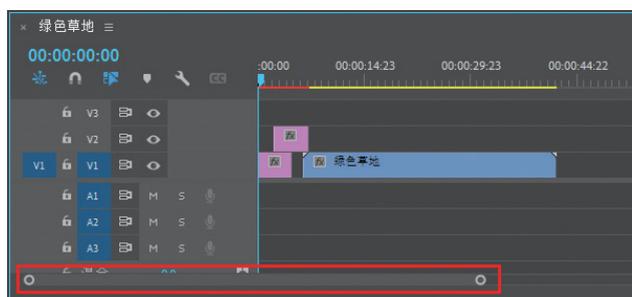


图 A05-19

- ◆ 拖动滚动条两侧端点, 或者使用【缩放工具】, 可以缩放【时间标尺】刻度, 以便观察剪辑的整体或细节。

**SPECIAL 扩展知识**

按住 Alt 键的同时滚动滚轮, 或者双击滚动条, 可以展示当前窗口下【时间标尺】的最大时间刻度范围。

## A05.3 轨道

### 1. 轨道的含义

轨道用于存放素材, 序列中有视频轨道和音频轨道。上半部分的“V”轨道即 Video, 是视频轨道; 下半部分的“A”轨

道即 Audio，是音频轨道，如图 A05-20 所示。在工作时，需要将素材添加到轨道上。

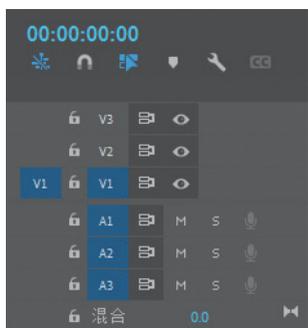


图 A05-20

## 2. 添加 / 删除轨道

视频轨道用于存放视频、图片、图形、调整图层等素材，音频轨道用于存放标准、5.1、自适应、单声道等素材。

根据编辑需要，可以任意新建或删除视频轨道。在轨道区域右击并选择【添加单个轨道】选项即可添加新轨道，如图 A05-21 所示。



图 A05-21

如果想要一次添加多个轨道，右击并选择【添加轨道】选项，在弹出的对话框中选择新增轨道的数量和放置的位置，如图 A05-22 所示。



图 A05-22

## 3. 轨道锁定

单击轨道前面的【切换轨道锁定】按钮，可以将轨道上的剪辑全部锁定，不能对其进行任何操作，如图 A05-23 所示，再次单击按钮可以取消轨道锁定。

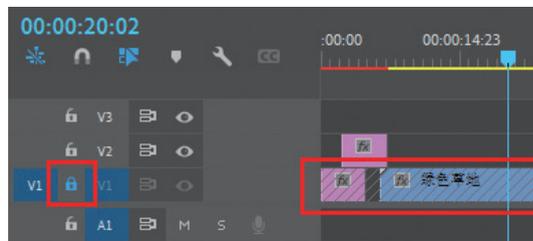


图 A05-23

## 4. 轨道输出

【切换轨道输出】按钮可以控制显示或隐藏轨道中的所有剪辑。

## 5. 轨道视图

按住 Shift 键，在轨道空白处滚动鼠标滚轮可以放大或缩小所有轨道的高度；按住 Alt 键，在轨道空白处滚动鼠标滚轮可以放大或缩小光标所在轨道的高度。

在轨道空白处双击，可将光标所在轨道的高度缩放为最大，如图 A05-24 所示。

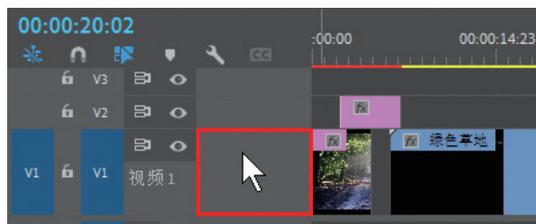


图 A05-24

## 6. 同步锁定

【切换同步锁定】按钮可以帮助用户在编辑过程中使多个轨道保持时间同步。

打开“绿色草地”序列，“图片 1”与“绿色草地”在同一时间开始，如图 A05-25 所示。

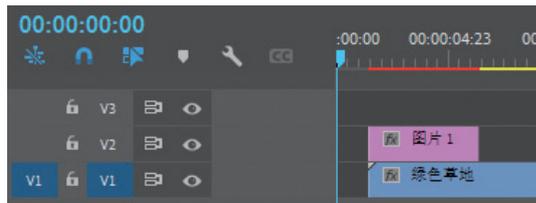
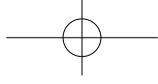


图 A05-25



移动指针到 0 秒处，在【项目】面板中选择“图片 2”，右击并选择【插入】选项，插入后，“图片 1”与“绿色草地”依然是同步的，如图 A05-26 所示。

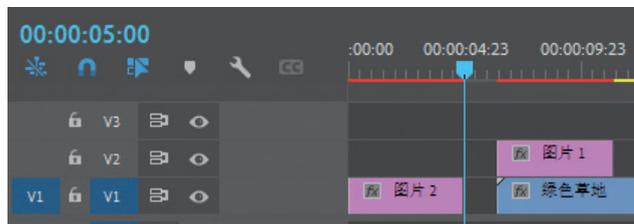


图 A05-26

撤销以上步骤，单击 V2 轨道关闭【切换同步锁定】按钮，再次选择“图片 2”插入，则“图片 1”与“绿色草地”时间发生错位，不再同步，如图 A05-27 所示。

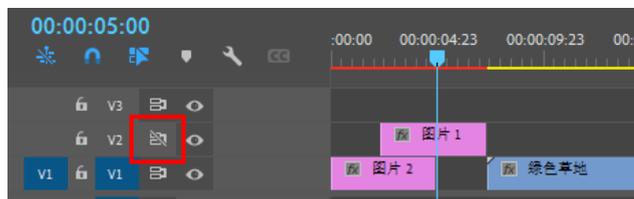


图 A05-27

## 7. 自定义轨道头

在轨道空白区域右击并选择【自定义】选项可以自定义轨道头，打开按钮编辑器，拖曳按钮到轨道后单击【确定】按钮即可自定义轨道头，放大轨道可以看到新添加的按钮。

自定义视频轨道，如图 A05-28 所示。



图 A05-28

自定义音频轨道，如图 A05-29 所示。



图 A05-29

- ◆ **【启用轨道以进行录制】**：用于录制音频。
- ◆ **【左右平衡】**：控制音频左右声道平衡。
- ◆ **【轨道计】**：显示音频输出的音量，随着音量变化电平表会动态显示。

## A05.4 时间轴工具

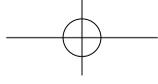
【时间轴】面板的左上角区域有一排按钮，即时间轴工具。

- ◆ **【序列嵌套开关】**：激活状态下，在【项目】面板中将某序列添加到当前序列时，会以完整序列的形式嵌套进来；取消激活状态，则会以素材剪辑的形式添加到当前序列。
- ◆ **【在时间轴对齐】**：激活状态下，在拖曳剪辑的过程中，剪辑会自动吸附到序列中的剪辑点上。
- ◆ **【连接选择项】**：激活状态下，带有音频的素材与视频是链接的；取消激活状态，视频与音频就会分离。
- ◆ **【添加标记】**：单击该按钮，在时间轴上添加标记点。
- ◆ **【时间轴显示设置】**：单击该按钮可以选择在时间轴中显示的内容。
- ◆ **【字幕轨道选项】**：专门存放字幕的轨道，单击该按钮可以改变显示字幕轨道的方式。

这些工具在此先做一般性的了解，详细用法会在后面的课程和实例中学习。

## 总结

学习完本课知识，读者应该对“非线性编辑”有了更深的认识。在编辑的过程中，可以在序列上随意跳至任意时间片段、剪辑场景等，能让用户尽情发挥自己的创意，不再被线性编辑局限。



## A06课



# 剪辑的基本操作 ——剪得断，理不乱！

- A06.1 了解蒙太奇
- A06.2 将剪辑添加到序列
- A06.3 选择 / 移动剪辑
- A06.4 复制与粘贴
- A06.5 切割与修剪
- A06.6 删除剪辑
- A06.7 实例练习——简单视频剪辑
- A06.8 标记点的添加与删除
- A06.9 查找序列中的间隙
- A06.10 剪辑的启用与关闭
- A06.11 视频与音频的分割与链接
- A06.12 序列入点与出点
- A06.13 综合案例——剪辑滑雪短视频
- A06.14 作业练习——音乐节奏剪辑

总结

## A06.1 了解蒙太奇

蒙太奇 (Montage) 是将不同的镜头拼接在一起, 以不同的时间、地点来表现人物、环境、情节等, 有时会产生意想不到的效果。广义上来说, 这种“剪接”做法就是蒙太奇, 是由镜头组合构成的影视语言。

◆ 电影《信条》运用了复杂的蒙太奇, 展现了高超的叙事手法 (见图 A06-1)。

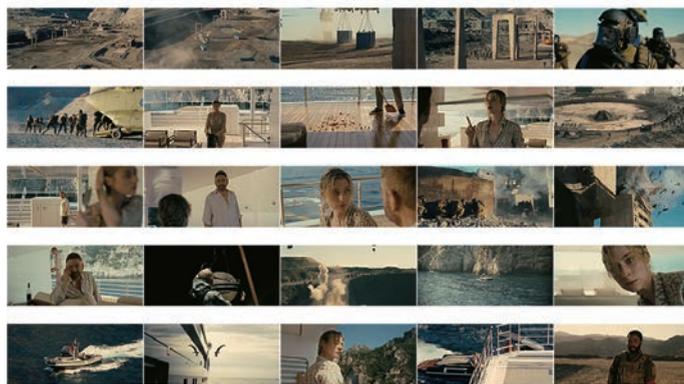


图 A06-1

对影像素材进行剪辑是 Premiere Pro 最基本、最核心的功能, 也就是俗称的“剪片子”, 基于蒙太奇的手法, 对影像进行二次创作, 完成最终成片。



新建项目“A06 课 剪辑的基本操作”, 导入视频素材“海岸”“高空”“海滩”, 如图 A06-2 所示。

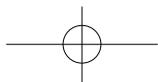


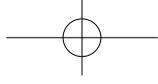
图 A06-2

(素材作者: Marco López)

执行【文件】-【新建】-【序列】命令, 在弹出的对话框中选择序列预设【AVCHD】-【1080p】-【AVCHD 1080p30】, 单击【确定】按钮。

接下来通过一系列实际操作, 了解剪辑的一些基本知识。





## A06.2 将剪辑添加到序列

### 1. 添加方法

◆ 在【项目】面板中选中素材，右击，选择【插入】选项（快捷键为逗号键），或者【覆盖】选项（快捷键为句号键），添加的素材以指针所在位置为起点。

在【项目】面板中选择“海岸”，右击，选择【插入】选项，再次选择“高空”并按逗号键，轨道上出现第二个视频，如图 A06-3 所示。

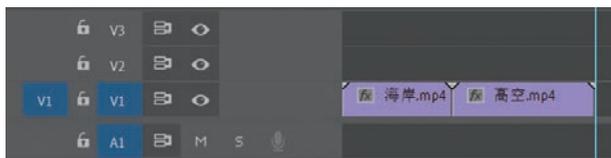


图 A06-3

选择多个剪辑添加到轨道时，选择的顺序会直接影响它们在轨道上的排列顺序。例如，在选择剪辑时选择的顺序为视频 1、视频 2、视频 3，那么添加到轨道后，从左到右的排列顺序仍为视频 1、视频 2、视频 3。

◆ 或者在【项目】面板中选中素材，拖曳至轨道的任意位置。如图 A06-4 所示为选择“海滩”拖曳至“高空”后面的效果。



图 A06-4

◆ 还可以在【项目】面板选中素材，直接拖曳到【节目监视器】，在相应区域释放即可，如图 A06-5 所示。



图 A06-5

- 【此项前插入】：在 V1 轨道的当前指针所在项前插入剪辑。
- 【此项后插入】：在 V1 轨道的当前指针所在项后插入剪辑。
- 【叠加】：新建轨道，并在当前指针所在位置添加剪辑。
- 【插入】：在 V1 轨道的当前指针所在位置插入剪辑。
- 【替换】：在 V1 轨道上替换当前指针所在项。
- 【覆盖】：在 V1 轨道的当前指针所在位置覆盖剪辑。

### 2. Ctrl、Shift、Alt 键的作用

◆ 在【项目】面板中选择“海岸”，按住 Ctrl 键的同时将其拖曳至 V2 轨道，时间点为 V1 轨道的两个视频中间，如图 A06-6 所示。

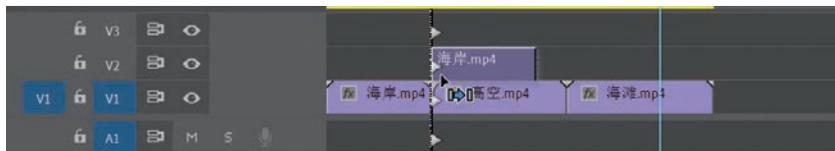


图 A06-6

表示在当前时间点插入所选剪辑，序列中的所有剪辑同步向右移动，如图 A06-7 所示。



图 A06-7

- ◆ 在【项目】面板中选择素材“海滩”，按住 Ctrl+Alt 键的同时拖曳到 V2 轨道上，如图 A06-8 所示。



图 A06-8

表示只对当前轨道插入所选剪辑，其他轨道上的剪辑位置不变，如图 A06-9 所示。

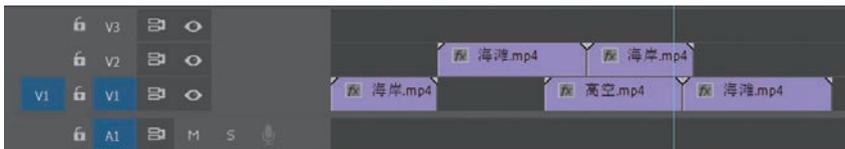


图 A06-9

- ◆ 在【项目】面板中选择素材“高空”，按住 Alt 键的同时拖曳到轨道上的任意剪辑上，如图 A06-10 所示。

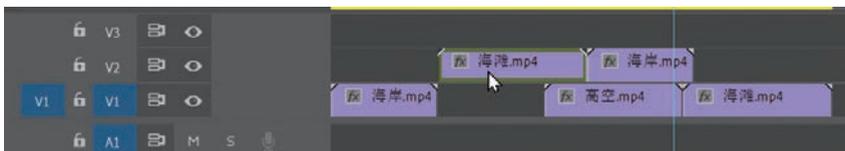


图 A06-10

素材由原来的“海滩”变成“高空”，表示替换为所选剪辑，如图 A06-11 所示。



图 A06-11

- ◆ 在【项目】面板中选择素材，按住 Shift 键的同时将其拖曳到时间轴任意轨道上，如图 A06-12 所示。

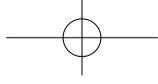


图 A06-12

发现只能放在轨道的开始处且会覆盖右面部分剪辑，表示在轨道最前端插入并覆盖剪辑，最终效果如图 A06-13 所示。



图 A06-13



**豆包：“为什么我按了快捷键却没有反应？”**

使用快捷键必须保证输入法是在英文状态下，中文状态下会显示输入字符。

### 3. 重命名

在时间轴上选中剪辑，右击，选择【重命名】选项重新命名，可以将剪辑与其他剪辑区分开。

### 4. 编辑点图示

源素材的起点与终点处有小三角，表示源素材未经修剪，拥有完整的时间长度，如图 A06-14 所示。

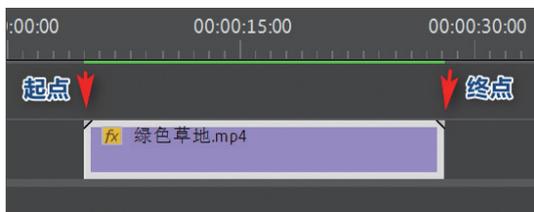


图 A06-14

修剪过的源素材小三角消失，入点与出点表示素材在序列中的持续时间，如图 A06-15 所示。

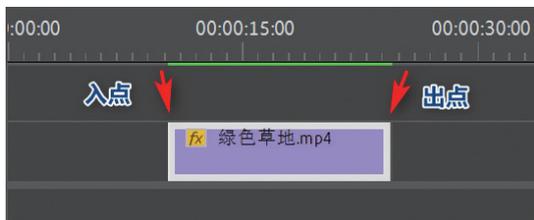


图 A06-15

一段剪辑被分割成两个片段，表示生成新的编辑点，如图 A06-16 所示。

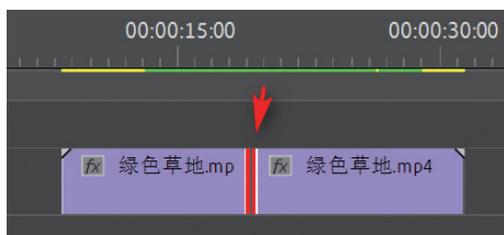


图 A06-16

### 5. 添加标签

在轨道上可以为剪辑添加不同标签，选择剪辑，右击，

展开【标签】选项可以看到不同的颜色标签，如图 A06-17 所示。

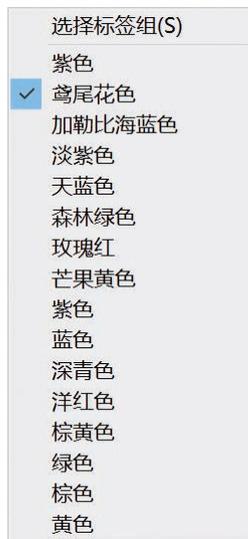


图 A06-17

在轨道上为多个素材添加标签，如图 A06-18 所示。

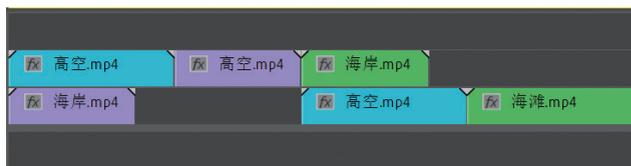


图 A06-18

标签的作用是对轨道上的素材进行分类，选择 V2 轨道的“海岸”，右击，选择【标签】-【选择标签组】选项，可以同时选中序列中所有相同标签的素材。

### 6. 对插入和覆盖进行源修补

**V1** 表示对插入和覆盖进行源修补，称为【源轨道指示器】，可以控制向轨道中插入素材时的轨道位置。

双击素材“图片 1”，【源监视器】中会显示该图片，单击【插入】按钮，【序列】面板的 V1 轨道上会出现“图片 1”，这是因为【源轨道指示器】默认出现在 V1 轨道上，如图 A06-19 所示。

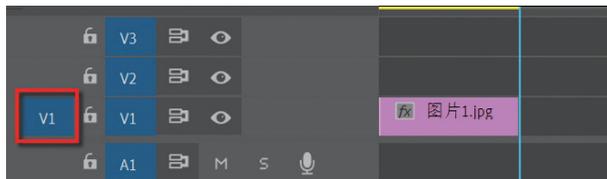


图 A06-19

单击【源轨道指示器】上方空白区域，将 V1 移动到 V2 轨道上，再次单击【插入】按钮，素材就会出现在 V2 轨道上，如图 A06-20 所示。

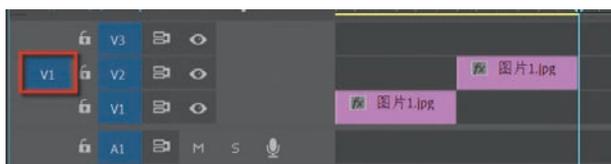


图 A06-20

## 7. 以此轨道为目标切换轨道

【序列轨道选择器】 表示以此轨道为目标切换轨道，可以控制在轨道中粘贴素材时，素材生成的位置。将“图片 1”插入 V1 轨道，“图片 2”插入 V2 轨道，选择“图片 1”复制 (Ctrl+C)，将指针移动至 4 秒处粘贴 (Ctrl+V)，新复制的图片就会出现在 V1 轨道上，如图 A06-21 所示。



图 A06-21

单击关闭 V1、V2 轨道的【序列轨道选择器】，再次复制、粘贴，新生成的素材会出现在 V3 轨道上，如图 A06-22 所示。

单击打开 V2 轨道的【序列轨道选择器】，再次复制、粘贴，新生成的素材会出现在 V2 轨道上，如图 A06-23 所示。



图 A06-22



图 A06-23

单击关闭所有轨道的【序列轨道选择器】，将指针移动至 8 秒处，再次复制、粘贴，新生成的素材出现在 V1 轨道上；选择“图片 2”复制、粘贴，则新生成的素材出现在 V2 轨道上，如图 A06-24 所示。

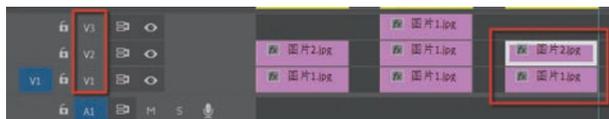


图 A06-24

由此总结出规律：粘贴的剪辑会出现在已经打开【序列轨道选择器】的轨道上，如果同时打开多个轨道，则出现在序列最下方的轨道上；如果关闭所有【序列轨道选择器】，则粘贴的剪辑会出现在原来轨道上。

## A06.3 选择 / 移动剪辑

### 1. 选择工具

要选择序列中的一个剪辑，最简单的方法是单击它。

- ◆ 单选：使用【选择工具】（快捷键为 V）单击序列上的剪辑。
- ◆ 多选：按住 Shift 键的同时单击其他剪辑，可以同时选中多个剪辑，再次单击剪辑可以取消选择。
- ◆ 全选：执行【编辑】-【全选】命令可以快速选中序列上的所有剪辑，快捷键为 Ctrl+A。



#### 扩展知识

选中多个剪辑，右击，选择【编组】选项可以将所选剪辑连接在一起，单击任意一剪辑，可以同时选中整个编组。

### 2. 向前选择轨道工具 / 向后选择轨道工具

长按【工具】面板中的【向前选择轨道工具】，如图 A06-25 所示。

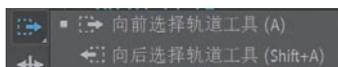
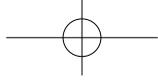


图 A06-25



- ◆ **【向前选择轨道工具】**：从选择的剪辑到序列的末尾，序列上的每个剪辑都会被选中，如图 A06-26 所示。

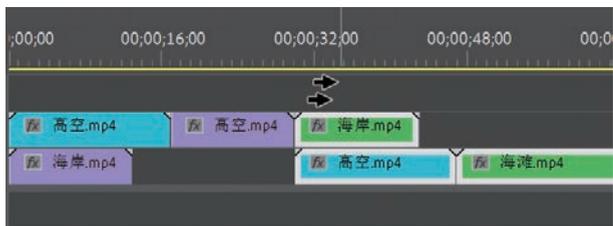


图 A06-26

- ◆ **【向后选择轨道工具】**：从选择的剪辑到序列的开始，序列上的每个剪辑都会被选中，如图 A06-27 所示。

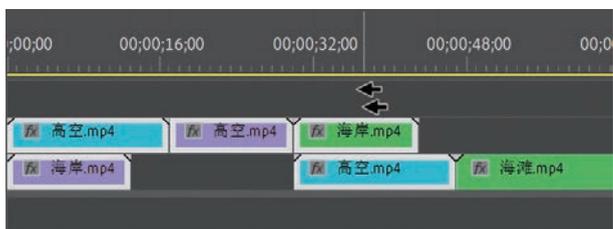


图 A06-27

### 3. 移动剪辑

选中剪辑后用鼠标左右拖曳，可以移动剪辑。

- ◆ 按 Alt+ 左 / 右方向键可以实现微调，每次移动 1 帧；按 Shift+Alt+ 左 / 右方向键可以一次移动 5 帧。
- ◆ 选中剪辑后用鼠标上下拖曳，可以在不同轨道间移动剪辑，快捷键为 Alt+ 上 / 下方向键。
- ◆ 按住 Shift 键的同时移动剪辑，剪辑只能在当前时间点上下变换轨道。
- ◆ 按住 Ctrl+Shift 键的同时左右移动剪辑，剪辑只能在当前轨道左右移动。

### 4. 移动覆盖和插入

打开“序列 02”，如图 A06-28 所示。

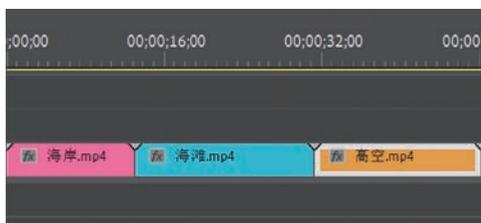


图 A06-28

- ◆ **移动覆盖**：选中剪辑“高空”，在时间轴上移动，移动到“海滩”上面，光标外观会发生改变，松开鼠标，重叠部分就会被所选剪辑覆盖，如图 A06-29 所示。

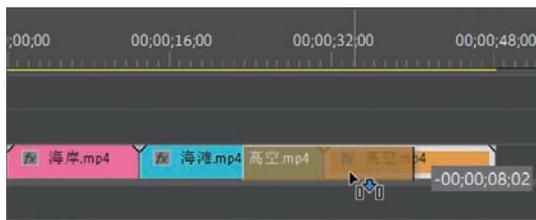
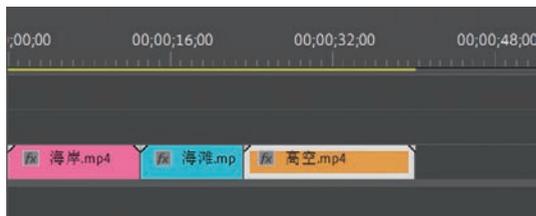


图 A06-29



- ◆ **移动插入**：撤销以上修改。选中“海岸”，移动到“海滩”与“高空”之间，鼠标不松开的同时按住 Ctrl 键，光标会发生改变并出现插入符号，如图 A06-30 所示。

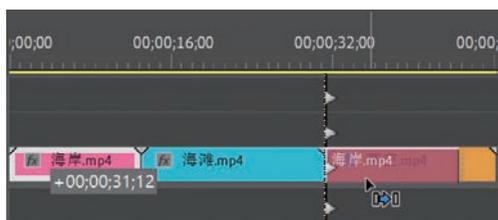


图 A06-30

松开鼠标后，“海岸”插入“海滩”与“高空”之间，但是“海岸”的原始位置会留下间隙，如图 A06-31 所示。

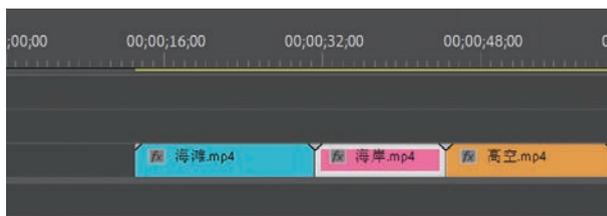


图 A06-31

撤销以上修改，选中“海岸”，先按住 Ctrl 键，然后将剪辑移动到“海滩”与“高空”之间，松开鼠标，“海岸”的原始位置不会留下间隙，如图 A06-32 所示。

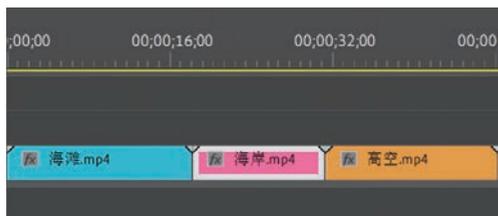


图 A06-32

## A06.4 复制与粘贴

- ◆ 在序列中选中一个或者多个剪辑，按 **Ctrl+C** 快捷键复制剪辑，移动光标到指定位置，按 **Ctrl+V** 快捷键粘贴剪辑，即可完成剪辑的复制。
- ◆ 选中一个或者多个剪辑，按住 **Alt** 键将其拖曳到指定位置，松开鼠标完成复制，如图 A06-33 所示。

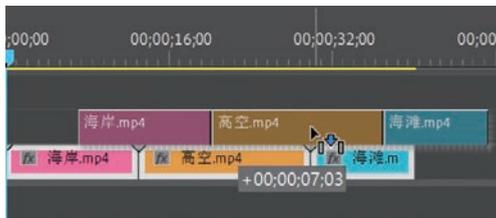


图 A06-33

- ◆ 粘贴插入：选择“高空”，并将指针移动至“海岸”与“海滩”之间，快捷键为 **Ctrl+Shift+V**，可以将视频粘贴并将其同时插入当前指针处。

## A06.5 切割与修剪

### 1. 切割片段

下面来介绍真正的“剪辑”操作，就是把素材切割为若干片段。

- ◆ 使用【工具】面板的【剃刀工具】，在序列中的剪辑上单击，即可将剪辑切割为两段，快捷键为 **Ctrl+K**。
- ◆ 使用此工具按住 **Shift** 键的同时单击剪辑，可实现同时切割序列上所有轨道的剪辑。
- ◆ 按 **Ctrl+Shift+K** 快捷键可以将当前指针处所有轨道上的剪辑切开。

### 2. 还原切割

被切割的剪辑还可以还原为完整剪辑，单击并选中编辑点，编辑点会以红色高亮显示，如图 A06-34 所示。右击，选择【通过编辑链接】选项或者直接按 **Delete** 键即可将切开的两段剪辑重新连接。



图 A06-34

### 3. 修剪、波纹修剪、滚动修剪

- ◆ 修剪：光标在剪辑的入点/出点处会发生改变，如图 A06-35 所示，单击并移动可以对剪辑进行修剪。



图 A06-35

长按【波纹编辑工具】可以选择不同的编辑工具，如图 A06-36 所示。

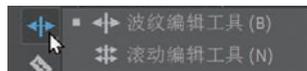


图 A06-36

- ◆ 波纹修剪：使用【波纹编辑工具】，光标在剪辑的入点/出点处会发生改变，如图 A06-37 所示。单击并移动，对素材进行修剪，这种修剪方式不会改变与相邻剪辑的时间间隔。

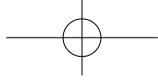


图 A06-37

- ◆ 滚动修剪：使用【滚动编辑工具】，光标放在两段剪辑之间，如图 A06-38 所示，单击并左右移动可以同时改变两个剪辑的长度，但是两段剪辑总长度不会改变。



图 A06-38

**SPECIAL 扩展知识**

在使用【选择工具】时，按住Ctrl键的同时光标放在剪辑的入点/出点两个边缘的内侧附近，会切换为【波纹编辑工具】；光标刚好放在两个剪辑入点/出点边缘，会切换为【滚动编辑工具】。

**SPECIAL 扩展知识**

按住Shift键，同时选择多个编辑点并移动，可以同时多个剪辑进行修剪，前后效果如图A06-39所示。



图 A06-39

按住Ctrl+Shift键，同时选择多个编辑点并移动，可以同时多个剪辑进行波纹修剪；同样按住Ctrl+Shift键，光标放在两个剪辑之间，同时选择多个编辑点并移动，可以同时多个剪辑进行滚动修剪。

## A06.6 删除剪辑

### 1. 清除

选中一个剪辑或多个剪辑，右击，选择【清除】选项或者直接按 Delete 键。

### 2. 波纹删除

选中一个剪辑或多个剪辑，右击，选择【波纹删除】选项，这个功能在删除剪辑时不会留下间隙。如果其他轨道中【轨道锁定】处于锁定状态下，【波纹删除】不会对其轨道产生作用。

## A06.7 实例练习——简单视频剪辑

利用刚学到的知识，将视频中俯视的画面剪辑出来。

### 操作步骤

**01** 导入素材“办公视频”，在【项目】面板中拖曳“办公视频”到底部【新建项】按钮上创建序列，如图 A06-40 所示。



图 A06-40

(素材作者: Yana)

02 播放视频，在【节目监视器】中可以看到，视频中有两段镜头是俯镜头，如图 A06-41 所示。



图 A06-41

03 在视频的 24 秒 12 帧处，使用【剃刀工具】进行切割，产生一个编辑点，如图 A06-42 所示。



图 A06-42

04 观看视频发现在 1 分 1 秒 25 帧处镜头结束，再次使用【剃刀工具】切割出一个编辑点。

05 框选后两段视频，向左拖曳到序列 0 秒处，将前面部分覆盖，如图 A06-43 所示。

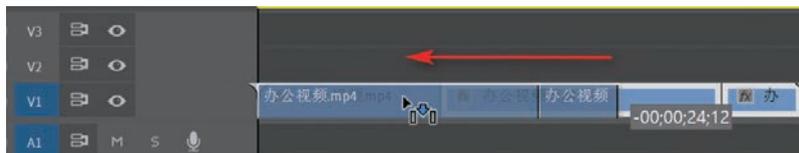


图 A06-43

06 发现前面一段俯镜头时间太长，移动底部滚动条两侧端点，放大时间标尺，使用【波纹修剪工具】，将光标放至编辑点处，单击并向左移动，如图 A06-44 所示。这样，俯视的镜头就被修剪出来了，如图 A06-45 所示。

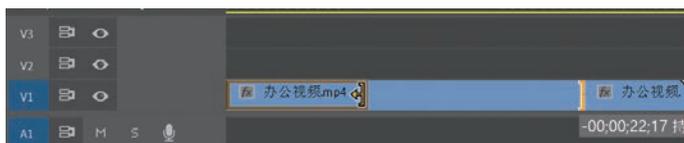


图 A06-44



图 A06-45

## A06.8 标记点的添加与删除

标记用来标识剪辑和序列中的特定时间点。

### 1. 添加标记

- ◆ 在没有选中任何剪辑的状态下，单击时间轴左上角的【添加标记】按钮，快捷键为 M；或者在时间标尺的选定位置上下右击，单击菜单中的【添加标记】按钮，即可在时间标尺上添加标记。
- ◆ 如果选择某个剪辑，则是在剪辑上添加标记。双击标记，或者右击标记，选择【编辑标记】选项，可以编辑标记的属性，如图 A06-46 所示。

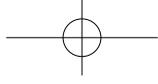


图 A06-46

可为标记命名，添加注释等。标记类型有多种，可为每种标记设置不同的颜色。

- **注释标记**：普通的标记点，对时间轴进行标注。
- **章节标记**：将整个序列不同的章节进行分类标记，输出视频后，在观看视频时可以快速跳转到章节处。
- **分段标记**：将视频进行分段标记，在一些视频服务器中可以识别标记，用来插入广告等内容。
- **Web 链接**：输入 URL 地址，可以将标记与超链接进

行关联，当播放到视频中的标记处时可以自动打开网页，提供更多有关视频的信息。

- **Flash 提示点**：这类标记点用于在 Adobe Animate 软件中进行识别。



### 扩展知识

按住 Shift 键的同时移动指针，指针会在标记点附近自动吸附到标记点上。

## 2. 删除标记

执行【窗口】-【标记】命令，打开【标记】面板可以看到序列上的标记，如图 A06-47 所示。

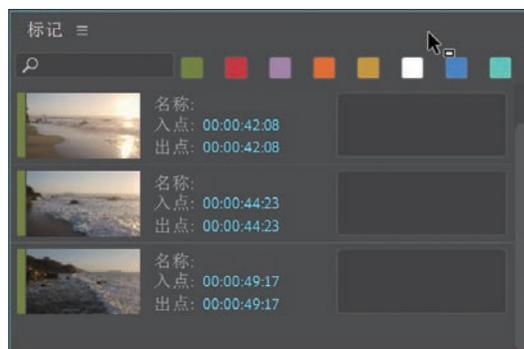


图 A06-47

单击标记，按 Delete 键即可删除标记；在时间标尺上右击，选择【清除所选的标记】选项也可将标记清除，如图 A06-48 所示。

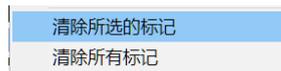


图 A06-48

如果要删除剪辑上的标记，则需要选中剪辑，在【标记】面板中删除。

## A06.9 查找序列中的间隙

在做剪辑时不可避免地会在轨道上留下间隙，有的间隙极小，不容易被发现，有一种方法可以方便快捷地找到这些间隙：执行【序列】-【转到间隔】-【序列中下一段】命令，Premiere Pro 会自动查找下一个间隙，如图 A06-49 所示。

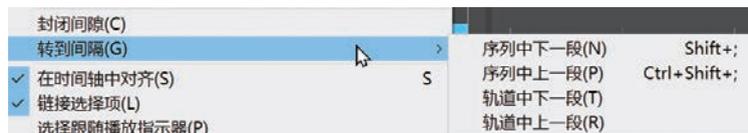


图 A06-49

当找到一个间隙后，单击间隙，然后右击，选择【波纹删除】选项或者按 Delete 键，即可将间隙删除，如图 A06-50 所示。



图 A06-50

按 Ctrl+A 快捷键全选，执行【序列】-【封闭间隙】命令，可以删除多个间隙。



**豆包：“【序列中下一段】和【轨道中下一段】有什么区别呢？”**

当多个轨道同时存在间隙时，使用【序列中下一段】命令；当单独一个轨道存在间隙时，使用【轨道中下一段】命令，前提是当前轨道处于激活状态下。

## A06.10 剪辑的启用与关闭

在一段序列中，有时需要删除剪辑，但是又担心之后可能还需要编辑该剪辑，这时可以将剪辑关闭。

首先选中剪辑，依次执行【剪辑】-【启用】命令，如图 A06-51 所示。此时剪辑在序列中变为灰色，将指针移动到剪辑处，剪辑并不在监视器中显示。如果想要再次使用剪辑，重复以上步骤即可，快捷键为 Shift+E。

启用  
 取消链接

图 A06-51

## A06.11 视频与音频的分割与链接

在编辑视频时，把一个剪辑添加到序列之后，如果并不需要这个剪辑的音频或视频，或者需要各自独立使用音画，那么可以将音画断开链接状态。

选择剪辑，依次执行【剪辑】-【取消链接】命令；或者选中素材，右击，在弹出的菜单中选择【取消链接】选项，将视频与音频分开，如图 A06-52 所示。这样不管是删除还是移动剪辑，音画不再同步编辑处理。

取消链接后，还可以把剪辑的视频与音频再次链接起来。

同时选择视频与音频部分，右击并选择【链接】选项。借助链接与取消链接操作，用户可以按照自己的想法灵活处理剪辑，如图 A06-53 所示。

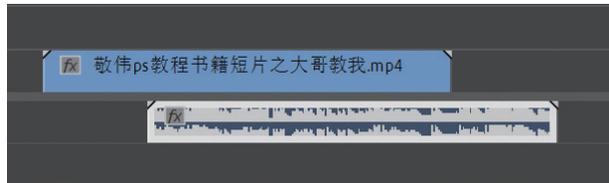


图 A06-52

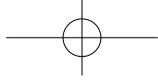
启用  
 链接  
 编组

图 A06-53



### 扩展知识

按住 Alt 键可以单独选择链接状态的视频剪辑或音频剪辑，松开 Alt 键，此时移动所选音频或视频，可以将两者错位。再次正常选择后，两者仍然处于链接状态。



## A06.12 序列入点与出点

### 1. 添加序列的入点和出点

添加序列的入点与出点可以自定义序列导出的范围。

移动指针，在【节目监视器】中单击【标记入点】按钮，快捷键为 I 键。向右继续移动指针，然后单击【标记出点】按钮，快捷键为 O 键，直接拖动入点与出点可以修剪入点与出点的范围，如图 A06-54 所示。



图 A06-54

- ◆ 在序列中将指针移动到一段剪辑上，按 X 键可以快速定义当前指针所在项为入点和出点。

当指针所在位置只有“海岸”时按 X 键，入点与出点范围只包含“海岸”，如图 A06-55 所示。



图 A06-55

- ◆ 当指针所在位置有“海岸”“海滩”时按 X 键，入点与出点范围会包含两个剪辑，如图 A06-56 所示。



图 A06-56

- ◆ 当指针所在位置有“海岸”“海滩”“高空”时按 X 键，

入点与出点范围会包含所有剪辑，如图 A06-57 所示。



图 A06-57

### 2. 清除入点和出点

- ◆ 在【标记】菜单中可以找到【清除入点】(Ctrl+Shift+I)、【清除出点】(Ctrl+Shift+O)、【清除入点和出点】(Ctrl+Shift+X) 命令，如图 A06-58 所示。

清除入点(L)	Ctrl+Shift+I
清除出点(L)	Ctrl+Shift+O
清除入点和出点(N)	Ctrl+Shift+X

图 A06-58

- ◆ 或者在【节目监视器】的时间标尺上右击，选择【清除入点】或【清除出点】或【清除入点与出点】选项，即可清除入点或出点。

### 3. 提升和提取

【提升】和【提取】命令可以将序列中的一段素材全部删除，区别在于使用【提升】命令，序列中的素材删除后会留下空白间隙；使用【提取】命令，序列中的素材删除后不会留下间隙。

- ◆ 在序列中添加入点与出点，执行【序列】-【提升】命令，快捷键为分号；或者执行【提取】命令，快捷键为引号。
- ◆ 也可以直接在【节目监视器】底部单击【提升】或【提取】按钮。



## A06.13 综合案例——剪辑滑雪短视频

本综合案例完成效果如图 A06-59 所示。



图 A06-59



图 A06-59 (续)

### 操作步骤

**01** 新建项目“滑雪短视频”，导入素材“滑雪 1”～“滑雪 5”，拖曳“滑雪 1”至【时间轴】创建序列。

**02** 在【时间码】中输入 200，按 Enter 键将指针移动到 2 秒处，使用【剃刀工具】在“滑雪 1”2 秒处切割，单击后半部分片段按 Delete 键删除，如图 A06-60 所示。

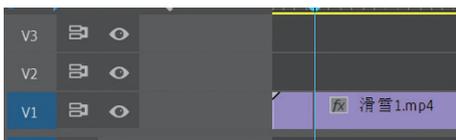


图 A06-60

**03** 将指针移动到“滑雪 1”的出点处，在【项目】面板中选择“滑雪 2”～“滑雪 5”，执行【剪辑】-【插入】命令将视频添加到轨道上，如图 A06-61 所示。

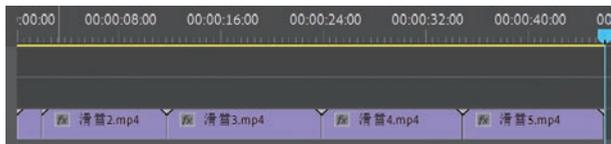


图 A06-61

**04** 播放序列，会感觉“滑雪 2”占用的时间太长，选择“滑雪 3”并向左拖曳，覆盖“滑雪 2”的后半部分，如图 A06-62 所示。

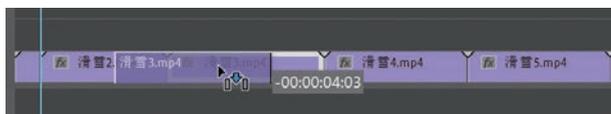


图 A06-62

**05** 在【项目】面板中双击“滑雪 3”，在【源监视器】

中将指针移动到 10 秒处，单击【添加标记】按钮，此时在序列中可以看到标记点，如图 A06-63 所示。



图 A06-63

**06** 光标移动到“滑雪 4”出点处，在光标变为红色时单击并向左拖曳，修剪视频后半部分，如图 A06-64 所示。



图 A06-64

**07** 执行【序列】-【封闭间隙】命令，序列中的间隙全部消失，使用【向前选择工具】在“滑雪 4”处单击并向左拖曳到标记点处，如图 A06-65 所示。



图 A06-65

**08** 选择“滑雪 1”移动指针至 35 秒处按 Ctrl+C 快捷键复制视频，如图 A06-66 所示。导入音频素材“Family Tree”到 A1 轨道，移动指针到“滑雪 1”末尾，按 O 键添加出点，这样一个简单的滑雪短视频就剪辑完成了。



图 A06-66

## A06.14 作业练习——音乐节奏剪辑

本作业完成效果参考如图 A06-67 所示。

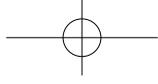


图 A06-67  
(素材作者: Ruben Velasco)

### 作业思路

新建项目，导入本课视频与音频素材，应用本课的知识根据音乐的节奏通过剪辑、复制、移动等操作得到一个完整的成片。

## 总结

编辑工作包括剪辑、剪接、添加音效、调色、添加过渡、添加配乐、特效等，后面的课程会深入对其进行讲解。

### 读书笔记

Handwriting practice area with horizontal dotted lines.