



镜头前的完美授课

超星集团 王宇婷

一、要有在镜头前表达的愿望

二、克服紧张

三、细节的处理

一、要有在镜头前表达的愿望



1、心无旁骛

前期准备妥当后，就进入我们的拍摄环节，面对镜头，要尽量做到心静，暂时忘掉其他与课程不相关的事、物，以免打扰自己，影响授课的思路，全身心入到拍摄当中，以求达到最好的状态。这是镜头前最为重要的影响因素，直接干扰着课程质量。注意力集中后，对其他事情也就淡忘了、忽略了。针对不同的授课者，也可以总结出不同的、适合自身的表达方法。



2、传递信息，抒发情怀

表达二字看似简单，但是如何在规定的时间内将自己想要表达的东西准确清晰的表达出来呢？这个就需要我们语言、肢体、眼神等等各方面的配合，拍摄的这一刻，镜头就是授课者展示个人风采的舞台，眼神就是你传递信息的推助力。你的一字一句都将附着着所要传递给对方的知识和感受。良好并协调的配合可以让授课者更加具备吸引力和影响性。



其二，“愿望”这个词就十分巧妙的描述了授课者的最佳心态：期待向观众传递信息、与之交流情感、抒发心怀；这种既积极又兴奋的心态有助于激发灵感，带给接收者热情与真诚的心理体验。

3 生动表达，感染学生

能感染学生，便是成功。老师在授课的基础上，更要突显个人的魅力、风采、授课特色以及绝佳的精神面貌，使课堂不再是简单的累加知识，而是充满灵活性与趣味性，学生可感觉到一个生动的、个性的、鲜活的老师在向他们讲述课程，爱上学习更爱上老师。



二、克服紧张



生活中有很多第一次的尝试，第一次面对大众、第一次面对镜头，难免会有紧张感，这时，想要做到镜头前的完美授课，克服自己的紧张就显得尤为重要，多数人在第一次面对镜头时说话、反应都会受到影响的，达不到正常状态。甚至还会有人因为实践经验少，缺乏自信心的原因，频频出现口误和肢体僵硬等常见问题，这些只要多加锻炼，就会慢慢好起来。

1、如何克服表情紧张



标准微笑练习

- 美丽的笑容会让人感觉亲和、平易，更易接受你的风格和传递的观念。
- 三米八/六齿：国际标准微笑，就是别人在离你三米的时候就可以看到你绝对标准迷人的微笑。面容和祥，嘴角微微上翘，露出上齿的八/六颗牙齿。注意要保持牙齿的清洁以表示尊重。
- 对着镜子练习“e”字母发音，是练习标准式笑容的好方法。



眼神交流

- 在镜头前找对象感
- 通过眼神与学生进行心灵的交流
- 展示真实的内心体验和感受



打、提、挺、松 练习法

- 打牙关 张开嘴让牙关完全打开 坚持会感觉酸疼，保持说话时候齿闭合；
- 提颧肌 刚开始时候练习微笑，会形成习惯；
- 挺软腭 感觉像打哈欠样，软腭完全被撑起来 并且要一直保持这个状态；
- 松下巴 下巴要完全放松，左右摇动下巴来帮助放松。

这些简单的小练习适合在拍摄前帮您放松脸部和唇部肌肉，让表情更优美、更大方也更放松。

2、如何让肢体语言轻松自然

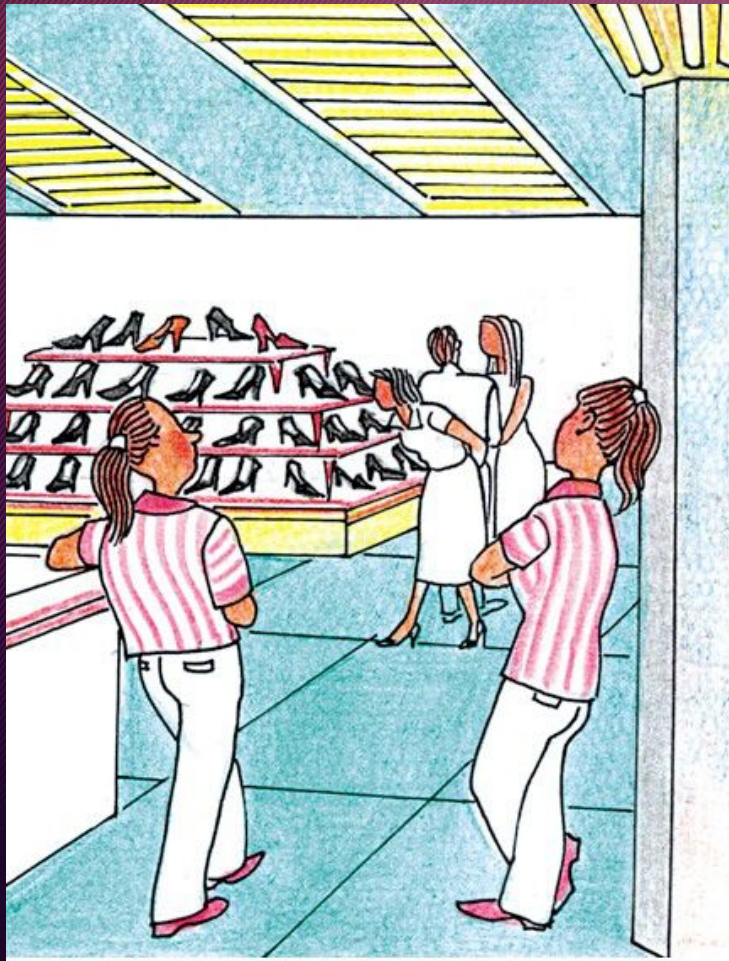
形体是通过镜头展现于观众面前的，不同的拍摄角度和拍摄方式会产生不同的效果。老师的形体调整要符合画面造型要求，就必须对镜头拍摄的角度、高度、景别有所了解，自己最适合哪个角度和景别的拍摄，光线怎样运用会使自己更好看，胳膊是收一点好看还是放一点好看，头和身子是侧一点好看还是低一点好看，这些细节都需要平时对着镜子多加观察，反复揣摩，最终展现最好的姿容表现形式。

站姿

- 站姿；挺直、舒展，手臂自然下垂。
- 女性站立时双腿要基本并拢，脚位应与服装相适应。穿紧身短裙时，脚跟靠近，脚尖分开呈“V”状或“Y”状。
- 男性站姿与肩同宽即可。



× 错误站姿 ×



✓ 正确站姿 ✓



坐姿

- 坐姿是指人在就座以后身体所保持的一种姿势。得体的坐姿的基本要点是：上身挺直，两肘或自然弯曲或靠在椅背上，双脚接触地面（翘脚时单脚接触地面），双腿适度并紧。
- 坐姿的要领是：上体自然挺直，坐在椅子前端，躯干有支持力，身体稍前倾，两肩放松；两腿自然弯曲，双脚平落地面上，双膝并拢或稍稍分开。但是女士的双膝和脚跟必须靠紧，或双脚踝前后交叉。这是一种收敛型的演播坐姿，显得稳重大方，比较适合我国人民传统的审美习惯。坐姿的整体躯干造型的一般要求是：身正肩平，立腰收腹，挺而不僵，松而不懈。
- 另一种是开放型坐姿，手势幅度较大，位移较多，头部有小幅晃动，显得活泼轻松。它多用于我们访谈式的课程中，这种表现形式有助于内容的表达和与学生的交流，使画面富于美感，容易体现老师的个性特征。

× 错误坐姿 ×



✓ 正确坐姿 ✓



✓正确坐姿✓



手势的运用

- 手势具有辅助的作用和指引性，手势与语言恰如其分的配合可以增强感染力和引导力，陈述和表达观点时，手势能让受众体会到你的内心世界，并受到感染，随着你状态和思路的改变而被牵引，投入到你所打造的知识殿堂中。这点在文科类课程中更为凸显。



运用手势要注意以下六个原则

第一，上中下三区的运用。上区，就是手势在肩以上，示积极向上，一般用在号召鼓动、赞美、表扬的时候。下区，就是手势在腰以下，表示消极的、不好的，一般用在批评指责的时候。中区，就是手势在肩与腰之间，表示一般的描述表达。一般演讲过程中，大部分手势都在中区。



运用手势要注意以下六个原则

第二，场面大，手势大；场面小，手势小。当会场大、人数多的时候，我们的手势做得要大气，要做出来让听众都能看见。当会场小、人数少的时候，我们的手势做得要小一些，做太大了，反而会让听众感觉有点和现场不协调。例如室外拍摄与室内拍摄两种不同的背景下，就要恰当的区分做到手势的适用环境。手势还有男女之分，对于男士，手势可以大气一些，对于女士，手势则适合做小一些。显得秀气、雅观。



运用手势要注意以下六个原则

第三，肩发力，表示力量；肘发力，表示亲切。

第四，手势应该停留足够长的时间。手势一做出去，马上就收回来，则会使听众对你立刻失去信赖感。如歌星在现场唱歌时，他的手势会指着一群人好长时间才放下来，然后再去调动另外一群人的情绪。



运用手势要注意以下六个原则

第五，自己的思维“仓库”里要存储3到5个手势。在运用手势的过程中，切忌一成不变就做一种手势，这样容易给人单调、呆板、重复的感觉。

第六，在运用手势过程中一定要自然、协调。在最自然的状态下、发自内心的肢体呈现和肢体表达就是最好的动作。在有些演讲比赛上，有些选手讲完“我们一定会取得圆满成功”

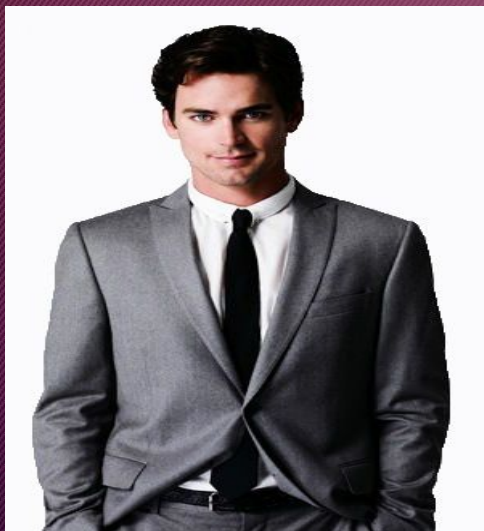
这最后一句话时，忽然想起老师说过最后加上一个动作效果会更好，马上刻意地补上一个手势，结果往往适得其反。无论是授课还是任何形式的媒介传播，只有真正的将语言和肢体结合起来，形、言合一，才能拥有精彩、丰富的演绎。



三、用心的细节处理



服饰要求



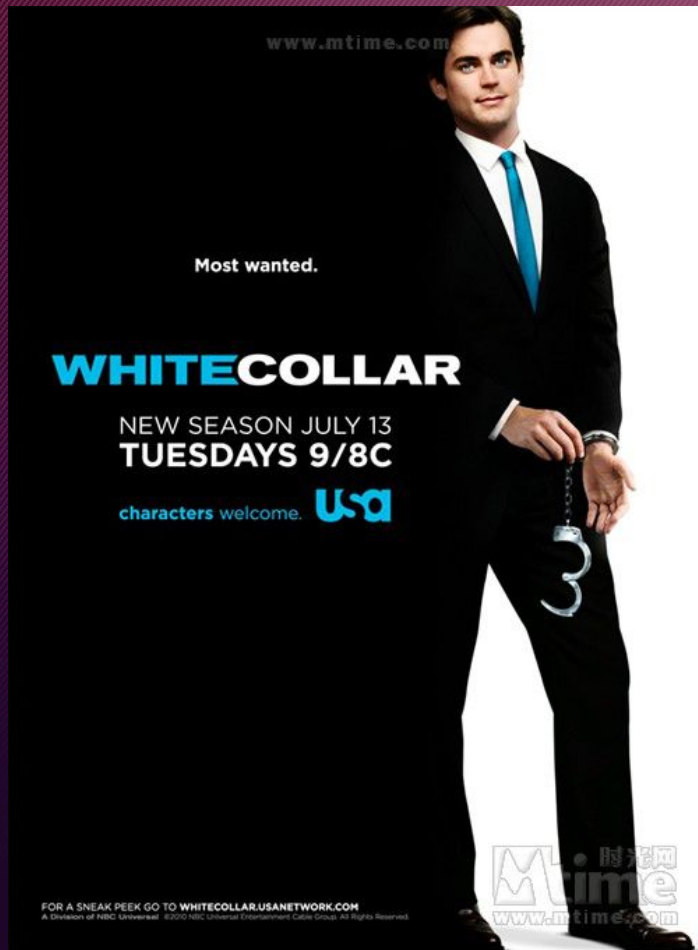
男士应穿着整齐，避免条纹
\\细格上衣，

颜色应稳重大方，可以纯色
为主。



女士可穿着颜色鲜艳，亮丽，

避免条纹\\细格上衣。



确定场景后，

避免选择与场地背景相近的衣服颜色。

细节

细节一：

配饰、发型、眼镜等装饰不要中途拆换，避免导致画面前后不一致。

细节二：

若一个知识点分两次拍摄完成，两次所有衣着、配饰都要一致。

细节三：课堂上拍摄

请不要来回走动，可以小范围活动，但应避免走到PPT的画面中，以免投影仪的光打到老师身上影响拍摄效果。请不要随意开灯关灯，若要开关灯，请提前与摄像沟通

细节四：棚拍

请尽量少用板书，使用电子课件。

细节五：室外拍摄

配合编导、摄像进行走位彩排。

细节六:

避免口头语，确保知识点表达流畅。

细节七:

避免小动作，例如舔嘴唇、挠头，保持画面连贯。

细节八:

动作自然，眼睛直视镜头以达到与学生一对一交互的视觉效果。



细节九:

切勿语速过快或者过慢，出镜时，卡壳或念错就立刻停止，可以重录。

细节十:

面对镜头说完一段台词，不要立即低头看PPT或转头交流。

The background of the slide is a photograph of a beach. The top portion shows the ocean with gentle waves and white foam washing onto the shore. The bottom portion shows a close-up of golden-brown sand. A semi-transparent brown rectangular box is centered over the image, containing the text.

谢谢聆听！

北京世纪超星公司