M5 · 第 13 讲

从一句话到分镜

四句话，六格表，一条短片

阅读约 30 分钟

练习约 30 分钟

产出：6 格分镜表

本节目录

开场：30 秒的视频，拍了 60 个镜头

本课目标

一、先写四句话

二、15 秒结构

三、六格分镜

四、镜头之间的三种连接

五、台词与字幕

六、30 分钟练习

七、检查清单

八、延伸阅读

开场：30 秒的视频，拍了 60 个镜头

你想做一条 30 秒短片：女孩在雨天等到一把伞。生成时想到哪做到哪，最后剪出来 60 个镜头，每个 1 秒，观众什么也没记住。

问题不在画面，而在**没有分镜**。分镜不是专业导演的专利，它是把“想法”变成“可执行清单”的最小工具。

本课目标

- 用四句话讲清一个 15–30 秒的故事；
- 按“钩子—展开—转折—落点”搭结构；
- 填一张六格分镜表；
- 判断每个镜头是否必要。

一、先写四句话

不要先写画面，先写四句话：

1. **谁**：一个具体的人，带一个特征；
2. **要什么**：一个明确的目标；
3. **卡在哪**：一个具体障碍；
4. **最后怎样**：一个可见的变化。

示例：

> 一个总忘带伞的女孩，想在暴雨前回家；她被困在便利店门口；一个陌生人把伞留在门口；她撑着伞走进雨里。

四句话成立，画面才有方向。

二、15 秒结构

段落	时长	任务
钩子	0–3s	一个反常画面或声音，抓住注意力
展开	3–9s	交代人物与目标
转折	9–13s	障碍出现或意外发生
落点	13–15s	一个动作或一句字幕收尾

30 秒就把每段拉长一倍，不要增加情节线。

三、六格分镜

镜号	画面	景别	运镜	时长	声音/字幕
1	暴雨中的便利店招牌	全景	固定	2s	雨声
2	女孩站在门口看天	中景	缓慢推近	3s	—

镜号	画面	景别	运镜	时长	声音/字幕
3	她摸口袋，空的	特写	固定	2s	—
4	门边靠着一把透明伞	近景	横移	3s	音乐起
5	她拿起伞，回头看	中景	固定	2s	—
6	她撑伞走进雨里	远景	拉远	4s	字幕：那天有人替她留了伞

填表时只问一句：**删掉这个镜头，故事还成立吗？** 成立就删。

四、镜头之间的三种连接

- **动作接**：上一个动作没做完，下一个镜头继续；
- **视线接**：她看向什么，下一个镜头就给她看到的东西；
- **声音接**：雨声、门铃、音乐先入，画面后到。

连接比单个镜头漂亮更重要。观众记住的是“连贯”，不是“精美”。

五、台词与字幕

- 15 秒最多一句台词；
- 字幕一行不超过 14 个字；
- 优先用画面表达，字幕只补画面说不清的信息；
- 结尾字幕承担“落点”，提前写好。

六、30 分钟练习

1. 用四句话写一个 15 秒故事（8 分钟）；
2. 按四段结构分配时长（5 分钟）；
3. 填六格分镜表（12 分钟）；
4. 删掉一个可有可无的镜头（5 分钟）。

七、检查清单

- [ ] 四句话能独立讲通；
- [ ] 前 3 秒有钩子；
- [ ] 每个镜头只做一件事；
- [ ] 镜头之间有动作/视线/声音连接；
- [ ] 15 秒内不超过 6 个镜头。

八、延伸阅读

- 知识库 1.5 AI 视频
- 知识库 1.7 AI 数字人+语音合成
- 知识库 2.9 精选：视频与播客

> 下一讲：图生视频与镜头控制。你会让首帧、运镜和时长都听你的。
