



# 苹果手机祝福视频拍摄规格与要求

## 1. 视频基础参数（核心规格）

- 分辨率与帧率：建议设置为 4K，30 fps（帧/秒）。
  - 说明：4K画质最清晰，方便后期裁切；30帧是视频拍摄的标准帧率，画面流畅且文件大小适中。
- 画幅比例：16:9（横屏）
  - 说明：请根据视频最终播放的平台决定。如果是投放在电脑、电视或传统视频网站，请务必横屏拍摄
- 视频格式：兼容性优先（H.264）。

## 2. 苹果手机拍摄设置指南

请在拍摄前，按照以下路径检查并调整手机设置：

- 分辨率设置：打开【设置】>【相机】>【录制视频】>选择“4K，30 fps”。
- 关闭特效：建议关闭“HDR视频”和“夜间模式”，以免画面色彩在后期剪辑时出现偏差或忽明忽暗。
- 开启网格线：打开【设置】>【相机】>开启“网格”。这能帮助您保持画面水平，并将人物置于画面中心。
- 开启稳定功能：如果是iPhone 14及更新机型，建议在相机界面左上角关闭“运动模式”，除非是在走动中拍摄，否则常规录制画质更好。

## 3. 构图与画面要求

- 镜头擦拭：非常重要！拍摄前请务必用软布擦拭手机镜头，去除指纹油污，避免画面出现模糊或灯光眩光。
- 人物位置：人物应位于画面正中央，采用半身景别（胸部以上或腰部以上）。头顶上方保留约一拳至两拳的“呼吸空间”，不要紧贴画面顶部。
- 保持稳定：建议使用三脚架固定手机，或由他人双手持机保持稳定，切勿使用数码变焦（即拍摄时不要用手指放大画面），请靠近拍摄对象即可。

## 4. 灯光与环境

- 光源方向：面部应面向光源（如窗户的自然光或室内的主灯），确保面部光线充足、均匀。严禁背光拍摄（即窗户或灯光在人物背后），否则会导致人脸一片漆黑。
- 背景选择：背景需简洁、干净、整洁。建议选择纯色墙面、书架或整洁的办公室/客厅一角，避免背景杂乱或有人来回走动。

## 5. 收音要求

- 环境安静：请选择安静的室内环境，关闭电视、风扇、空调等可能产生噪音的设备。
- 距离控制：人物距离手机建议在 1米至1.5米 左右，以保证收音清晰。如果环境空旷有回音，可适当拉近拍摄距离。
- 避免遮挡：拍摄时手指不要遮挡住手机底部的麦克风收音孔。

## 6. 拍摄内容建议

- 眼神交流：请直视手机摄像头镜头（而不是屏幕中的自己），这样观众观看时才会有眼神交流感。
- 状态：保持微笑，语速适中，声音洪亮自信。
- 试拍：正式录制前，建议先试录一段10秒的视频，回放检查画面亮度、声音是否清晰以及是否有杂音。

## 画面参考：

