

运镜提示词对照表

24 种运镜 • 中文写法 + 英文术语

适用于即梦、可灵等图生视频工具

AI Stack Nav 出品 • 2026 年 10 月版

三条运镜铁律

1. 一个镜头只用一种主运镜，组合运镜留给剪辑
2. 写清速度（缓慢 / 匀速）和终点（推到面部特写）
3. 快速运镜（FPV、俯冲）先生成 5 秒，稳定后再加长

一个 10 秒镜头的时间轴

0-3 秒

铺垫：保持首帧构图，只有环境在动

3-7 秒

动作：主体动作 + 运镜

7-10 秒

收束：动作放缓，定格在主体

提醒

只用官方 App 与官网；人物肖像、品牌商标需授权；发布时按平台要求添加“AI 生成”标识。
各工具的运镜按钮、时长选项和积分消耗以 App 内显示为准。

01 推镜头

提示词写法：镜头缓慢向前推进，逐渐靠近主体

英文术语：push in / dolly in

画面效果：主体越来越大，注意力集中 适合：揭示细节、情绪加强

要点：写清“缓慢”和推到哪里（如推到面部特写）

02 拉镜头

提示词写法：镜头缓慢向后拉远，露出周围环境

英文术语：pull out / dolly out

画面效果：主体变小，环境逐渐出现 适合：交代环境、结尾收束

要点：写清最后露出什么（如整条街道）

03 左摇

提示词写法：镜头固定位置，水平向左摇

英文术语：pan left

画面效果：视野横向扫过 适合：展示宽场景、跟随视线

要点：摇的速度要慢，避免画面撕裂

04 右摇

提示词写法：镜头固定位置，水平向右摇

英文术语：pan right

画面效果：视野横向扫过 适合：展示宽场景、转场

要点：同上，一个镜头只摇一个方向

05 上摇

提示词写法：镜头固定位置，由下向上摇

英文术语：tilt up

画面效果：从脚下到头顶或从地面到天空 适合：展示高大主体、仰望感

要点：适合建筑、人物全身

06 下摇

提示词写法：镜头固定位置，由上向下摇

英文术语：tilt down

画面效果：从天空到地面 适合：揭示地面信息、落点

要点：适合开场从天空落到场景

07 横移

提示词写法：镜头水平平移，与主体平行移动

英文术语：truck left / truck right

画面效果：前景后景产生视差 适合：街景、货架、人物并行

要点：写清前景元素，视差更明显

08 跟拍

提示词写法：镜头跟随主体移动，保持主体在画面中

英文术语：tracking shot / follow

画面效果：主体位置稳定、背景流动 适合：人物行走、奔跑、车辆

要点：写清主体运动方向

09 环绕

提示词写法：镜头围绕主体缓慢旋转

英文术语：orbit / arc shot

画面效果：360° 或半圈展示主体 适合：产品展示、人物高光

要点：写清环绕角度（半圈 / 一圈）与速度

10 升镜头

提示词写法：镜头垂直向上升起

英文术语：crane up / pedestal up

画面效果：视角升高，场景展开 适合：开场、揭示全貌

要点：可与“俯视”结合

11 降镜头

提示词写法：镜头从高处缓慢下降

英文术语：crane down / pedestal down

画面效果：从全景落到主体 适合：开场引入主体

要点：写清落到哪个主体

12 航拍俯冲

提示词写法：无人机视角，从高空向前俯冲

英文术语：drone dive / aerial

画面效果：速度感强、视野宏大 适合：风光、城市、运动

要点：风光类效果最好，人物细节易失真

13 FPV 穿越

提示词写法：第一人称无人机快速穿越

英文术语：FPV fly-through

画面效果：极强速度感与沉浸感 适合：建筑穿越、自然峡谷

要点：运动幅度大，易变形，建议 5 秒内

14 希区柯克变焦

提示词写法：镜头后退同时变焦推进，背景压缩变化

英文术语：dolly zoom / vertigo effect

画面效果：主体大小不变，背景拉伸 适合：紧张、顿悟、心理冲击

要点：效果不稳定，多生成几次挑选

15 固定机位

提示词写法：镜头保持静止，只有画面内运动

英文术语：static shot / locked-off

画面效果：画面稳定，聚焦动作 适合：对话、细节、氛围

要点：写清画面内哪些元素在动

16 手持晃动

提示词写法：轻微手持晃动感

英文术语：handheld, slight shake

画面效果：真实、纪录感 适合：街头、纪实、紧张场面

要点：写“轻微”，否则画面抖动过度

17 仰拍

提示词写法：低机位仰视主体

英文术语：low angle shot

画面效果：主体显得高大有力 适合：英雄感、建筑

要点：首帧图本身最好就是仰拍

18 俯拍

提示词写法：高机位俯视主体

英文术语：high angle / top-down

画面效果：主体显得渺小或展示布局 适合：美食、桌面、城市

要点：美食推荐正俯视

19 焦点转移

提示词写法：焦点从前景转移到背景

英文术语：rack focus

画面效果：虚实切换，引导视线 适合：情绪转折、信息揭示

要点：写清焦点从谁转到谁

20 慢动作

提示词写法：画面以慢动作呈现

英文术语：slow motion

画面效果：动作被拉长，细节清晰 适合：水花、发丝、运动瞬间

要点：与运镜一起用时只写一个慢速运镜

21 延时

提示词写法：时间快速流逝的延时效果

英文术语：timelapse

画面效果：云层、车流、光影快速变化 适合：城市、风光、日落

要点：主体保持静止效果更好

22 弧形跟拍

提示词写法：镜头沿弧线绕主体移动并跟随

英文术语：arc tracking

画面效果：兼具环绕与跟随 适合：人物转身、舞蹈

要点：动作幅度不宜大

23 下降揭示

提示词写法：镜头从遮挡物后下降或移出，揭示主体

英文术语：reveal shot

画面效果：从遮挡到展示，有悬念 适合：产品揭幕、人物登场

要点：写清遮挡物（树叶、门框等）

24 甩镜转场

提示词写法：镜头快速甩动产生运动模糊

英文术语：whip pan

画面效果：快速转场、节奏感 适合：剪辑转场、动作片

要点：适合作为片段结尾，接下一个镜头

想要 200 条现成的镜头提示词？

10 类场景 · 首帧图要求 · 分段时间轴 · 分镜脚本模板 · 8 个案例拆解

在 aistacknav.com 搜索“镜头提示词”

本对照表可免费分享，请保留出处。