VP CAPTURE STUDIO

演员指南

您的动作捕捉拍摄，一步步说明

适用于演员、舞者、特技演员和运动员

2026 年 11 月 17 日

目录

- 1. 5 分钟了解动作捕捉
- 2. 相机能看到什么（以及看不到什么）
- 3. 着装
- 4. 来之前
- 5. 拍摄前练习
- 6. 到达之后
- 7. 一次拍摄的完整流程
- 8. 一条拍摄，逐秒说明
- 9. 语音引导：您会听到什么
- 10. 拍好一条的要点
- 11. 按动作类型的建议
- 12. 您的安全与舒适
- 13. 常见问题
- 14. 一页提要

1. 5 分钟了解动作捕捉

欢迎！您即将把自己的动作方式借给一个数字角色。您的步态、手势和能量会被记录下来，然后应用到电影、游戏或虚拟现实体验中的 3D 角色上。本指南会说明整个过程，让您轻松到场，每一条拍摄都有效。

用一个简单的比喻说明原理

想象房间的几个角落各站着一位摄影师，他们在同一瞬间为您拍照，每秒 50 次。在每张图像中，软件会找到您的关节：头、肩、肘、腕、髋、膝、踝。由于每位摄影师从不同角度看您，软件就能算出每个关节在空间中的位置，就像您用双眼判断距离一样。

结果是一副和您动作完全一致的 3D 骨骼。随后由动画师为它“穿上”角色的外形：骑士、舞者、机器人……用的是您的动作。

这里不用穿带点的动捕服

有些工作室需要穿一套贴满小反光球的衣服。这里不需要：相机直接识别您的身体。您穿自己的衣服即可，只要能显出身体的轮廓（第 3 节）。这样更快、更舒适，动作也更自由。

您的任务

技术方面全部由工作室负责。您只需做三件事：待在地面标记的区域内，按照每条拍摄的小流程进行（T 字姿势、拍手、您的动作、T 字姿势），并像在电影摄影机前一样表演。每一步都有语音用您的语言引导您。

2. 相机能看到什么（以及看不到什么）

会被记录	不会被记录
头部（位置和朝向）、肩、肘、腕	手指：整只手在手腕处记为一个点
髋、膝、踝、脚	面部表情：如项目需要，面部另行采集
您的姿态、节奏、重心、平衡，以及身体中的意图	您的声音和现场声音：工作室只记录图像
区域内只有一个人	同时出现第二个人

因此关键在于，您身体的每个部位都要清楚地被多台相机看到。手插在口袋里、手臂藏在背后，或宽松的外套遮住膝盖，软件就只能去猜。本指南几乎所有建议都是出于这个原因。

地面区域

地面上用胶带标出一个边长约 3 米的正方形。在这个范围内，所有相机都能看到您的全身，从脚到举起的手。走出这个正方形，您身体的一部分就会离开至少一台相机的画面。到达时先认清它：语音也会提醒您待在里面。

3. 着装

这是本指南最重要的建议。相机需要算出您关节的位置：您的衣服必须显出身体轮廓、不反光，并且与背景形成对比。

三个词的规则：贴身、哑光、有对比

- **贴身：** 肘、膝和腰要能看清。紧身运动服、紧身裤、合身 T 恤。
- **哑光：** 棉、抓绒、无光泽的功能面料。有光泽的面料会产生反光，干扰相机。
- **有对比：** 与工作室背景和地面颜色明显不同。来之前先问清背景颜色；一般来说，纯色的中等或鲜艳颜色在哪里都适用。

	请带 ✓	请避免 ✗
上身	合身 T 恤或长袖运动上衣，纯色	连帽衫、宽松衬衫、宽袖、外套、有光泽或带亮片的上衣
下身	紧身裤、合身训练裤、骑行短裤	阔腿裤、裙子、连衣裙、妨碍动作的牛仔裤
脚	平底、包脚、鞋底哑光的运动鞋；如动作需要也可赤脚	高跟鞋、凉鞋、人字拖、靴子（除非角色需要）
头发	扎起来（马尾、发髻），让头部和颈部可见	散开的长发遮住脸和肩、宽檐帽、鸭舌帽
配饰	一件另一种颜色的备用上衣	手表、手镯、大耳环、项链、带亮扣的腰带
左臂臂带	制作方提供的彩色臂带，戴在左臂	右臂上戴其他彩色物品（会使标记失效）

为什么在左臂做标记?

从背后或侧面看，对称的身体可能与其镜像混淆：左右颠倒。制作方给您的彩色臂带戴在左臂上，团队在图像上一眼就能确认您的左边确实是左边。臂带颜色会记录在您的档案中。

角色需要戏服?

请在拍摄前与团队商量。宽松的戏服（披风、长裙、大衣）会遮住关节：通常穿贴身服装采集动作，表演时当作穿着戏服，布料由动画师之后添加。轻便、哑光的道具（棍、泡沫剑）一般可以使用。

4. 来之前

- **熟悉动作：** 编舞、打斗段落或一场戏：请熟记后再来。拍摄是用来采集动作的，不是用来学习的。
- **练习：** 在家按照拍摄流程（第 5 节）做两三次简短排练。这是当天最省时间的做法。
- **热身：** 请安排在现场或到场前热身。身体热起来后动作更自如，也更不容易受伤。
- **您的身高和体重：** 团队会询问。用于正确设定 3D 骨骼的比例；这些信息保密。
- **水和小点心：** 一次拍摄可能持续一到三小时，中间有休息。
- **语音使用的语言：** 引导您的语音可以说法语、英语、西班牙语、德语、意大利语、葡萄牙语或中文（普通话）。请告诉团队您更喜欢哪一种。
- **身体有限制？** 受伤、疼痛、对强光敏感：请在开始前告诉团队。我们会做相应调整。

同意书

在任何拍摄之前，您会签署一份书面同意书，写明您的动作将用于什么、使用多长时间以及哪些用途。请仔细阅读并提出问题。没有签署同意书，工作室不会录制：这是对您的保护。

5. 拍摄前练习

拍摄当天，每一分钟都很宝贵：相机、灯光和团队都在为您服务。在家练习过的演员往往第一次就能拍好，更不容易累，也能更早结束。只需在拍摄前一周内，找一间空旷的房间练习两三次，每次 20 到 30 分钟。

准备您的空间

- 腾出约 3 米 × 3 米的正方形空间。地方不够？2 米 × 2 米足够练习流程；需要移动的动作留到大空间再练。
- 用美纹纸胶带或 4 个扁平物品（书、靠垫）标出 4 个角：和工作室一样，这个正方形就是您的边界。
- 在中心画一个十字：大多数拍摄从这里开始。
- 穿上您要带去拍摄的衣服（第 3 节）：马上就能知道它是否妨碍动作。

练习

练习 1 — 标准的 T 字姿势

方法： 站在镜子前：双脚与髋同宽，双臂向两侧伸直至肩高，掌心朝下，目视前方。保持 5 秒不动。闭上眼睛，重新摆好姿势，再睁开：双臂还是水平的吗？

目的： 每条拍摄都以 T 字姿势开始和结束；每次姿势一致，动画就更干净。

时长： 2 分钟

练习 2 — 拍摄流程，练到成为习惯

方法： 请人为您念第 9 节中的句子，或自己大声念出：“T 字姿势，双臂水平伸展。”——“请拍一下手。”——“开始。”——10 秒动作——“T 字姿势，保持不动。”结束姿势保持 2 秒。换不同动作重复 10 次。

目的： 拍摄当天您就不必再想这些：全部注意力都放在动作上。如果语音届时用另一种语言和您说话，请用那种语言的句子练习。

时长： 5 分钟

练习 3 — 清楚、看得见的一次拍手

方法： 双臂伸到胸前，双手清楚可见，干脆地拍一下。不要拍两下，也不要贴着身体小声拍。

目的： 拍手是所有相机都必须看到的一个瞬间，用来证明它们是同步的。

时长： 1 分钟

练习 4 — 不看脚也能待在正方形里

方法： 完整做一遍您的动作（舞蹈、打斗、移动），不要低头看。结束时看看自己在哪里。找出接近边缘的时刻，然后调整路线（步子小一些，起点更靠近中心）。

目的： 走出正方形，您身体的一部分就会离开至少一台相机的画面，这条必须重拍。

时长： 5 至 10 分钟

练习 5 — 把动作分成若干条

方法： 把一段长编舞或一场长戏分成 30 秒到一分半钟的片段。每个片段都定好清楚的起始位置和结束位置，尽量在中心。

目的： 短的拍摄重拍快，每段都能干净地开始和结束。

时长： 10 分钟，做一次即可

练习 6 — 请一位观察者看您排练

方法： 请一个人站在房间的一个角落，面向正方形中心，就像工作室的一台相机。完整做一遍流程和您的动作；对方对照下表检查各项。再换其他角落重复。

目的： 您会知道工作室的相机看到了什么：藏在身后的手、飘动的衣服、走出画面。在家改正，而不是到工作室再改。

时长： 10 分钟

练习 7 — 用于“动作库”拍摄：中立姿势

方法： 站立、放松，双臂自然垂于身体两侧，目视前方，静止 2 秒。连续做：中立姿势、拍手、走几步、回到中立姿势、结束拍手。然后练习“像平时一样”走路：正常走、慢走、急走，以及说话时常做的几个手势。

目的： 动作库采集的是您真实的动作方式：您对流程越熟悉，动作就越自然。也请想一想您习惯性的小动作和手势：团队会请您列出来。

时长： 10 分钟

观察者需要看什么

检查项	正确 ✓	需改正 ✗
T 字姿势	双臂水平，开始和结束时静止 2 秒	双臂过高或过低，摆姿势时在动
拍手	只拍一下，在胸前，看得见	拍两下、手被挡住、贴着身体拍
正方形	全程整个身体都在正方形内	脚或手越过胶带
双手	大部分时间可见	长时间插在口袋里、放在背后、贴着腹部
着装	肘和膝可见，没有飘动的部分	宽袖、飘动的布料、有光泽的材质
动作	开始和结束清楚，节奏自然	开始时犹豫，结束时拖泥带水

您的一周准备

时间	做什么	时长
7 天前	阅读本指南。试穿服装并穿着活动。练习 1 至 3。	30 分钟
3 至 5 天前	用您真正要拍的动作做练习 4 和 5。练习 6：请观察者看您排练，然后改正。	30 分钟
2 天前	第二次请观察者看排练，完整动作，一条一条来。	20 分钟
前一天	一次简短、轻松的排练（流程和每条的开头）。收拾好包（第 3 节）。睡个好觉。	10 分钟
当天	热身后到场，或在现场预留 10 分钟热身。带水和小点心。	—

当……时，我就准备好了

- 我能闭着眼睛保持水平的 T 字姿势 5 秒；
- 我能不假思索地连贯完成 T 字姿势、拍手、动作、T 字姿势；
- 我不看脚，动作也能留在正方形里；
- 我的动作已分成短的拍摄，开始和结束都很清楚；
- 我的衣服贴身，从每个角落看，都没有东西遮住我的手、肘或膝。

6. 到达之后

1. **登记表。** 姓名、身高、体重、语音使用的语言、制作方给您戴在左臂的臂带颜色。操作员也会检查您的着装。您的档案会保存：下次只需确认即可。
2. **熟悉区域。** 团队会带您看地面上的正方形、各个角落的相机（请勿触碰相机及其支架）和灯光。
3. **身体检查。** 站在中心，双臂举过头顶，保持约十秒不动。工作室检查每台相机都能看到您的全身，从脚到指尖，并确认光线合适。如果某台相机拍不到您的脚或手，由团队调整：这绝不是您的问题。
4. **热身。** 利用最后调整的时间在区域内热身，熟悉场地。
5. **欢迎。** 语音向您致欢迎词：“您好，欢迎。请待在地面标记的区域内。每条拍摄：T 字姿势、拍一下手、您的动作，然后再回到 T 字姿势。”

7. 一次拍摄的完整流程

一次拍摄由若干条组成。一条就是一段动作：走一个来回、一段舞蹈、一组打斗动作、一句台词。需要拍多少条就拍多少条，不完美的就重拍。

环节	您要做的	一般时长
欢迎和登记	签署同意书，提供身高和体重，把臂带戴在左臂	10–15 分钟
身体检查	站在中心，双臂举起，保持不动	1–5 分钟
热身和排练	在区域内不录制地排练一遍动作	10–20 分钟
拍摄	每条先走流程，再做动作；听取结果	每条几秒到 3 分钟
休息	需要多少次就休息多少次、喝水：不会丢失任何内容	按您的需要
结束	语音向您致谢；团队确认所有拍摄已安全复制	5 分钟

“动作库”拍摄

有些拍摄采集的不是一场戏，而是您的动作方式，让角色之后能像您一样走路、坐下、做手势和反应，而您无需再来。这就是动作库：约 77 个短动作，分为 8 个模块，需要半天（与您一起约 3 小时 30 分，含休息）。

模块	您要做的	示例
A — 校准	参考姿势和活动范围	T 字姿势、A 字姿势，头、肩、躯干和腿的慢速绕圈
B — 姿态	自然地站着不动	等待、疲惫、倾听、双臂交叉、手插口袋
C — 步态	各种形式的走路	慢、快、起步和停下、转身、倒退、台阶、慢跑
D — 坐、地面	椅子、凳子、捡东西	坐下、站起、蹲下、弯腰
E — 手势	您交谈时的手势	讲述、指向、打招呼、耸肩、您自己的小动作
F — 情绪	同样的走路，带不同的情绪	开心、生气、难过、骄傲、害羞、惊讶；大笑、胜利
G — 道具	使用道具	展示、递给、接过、搬箱子、喝水
H — 角色	您的角色特有的动作	拍摄前与团队一起准备

不要求您“表演”：我们要的是您真实的动作方式。每个动作做一到三次；团队保留最好的一条。每个动作至少有一条合格才结束，除非您累了：那就另约一次短的拍摄，而不是拍疲惫的动作。

同一次拍摄有多位演员

一次拍摄可以有多位演员，例如两名打斗演员，或一名舞者和其替身。他们依次上场，绝不同时在区域内：工作室一次只跟踪一个人。轮到您时，操作员会选择您的档案；语音随即用您的语言对您说话，每条拍摄都会保存您的姓名、身高和体重。其他演员表演时，请待在正方形外、相机视野之外。

双人戏（打斗、双人舞）时，每人单独完成自己的部分，使用同样的开始拍手和同样的地面标记；之后由动画师把两段动作合在一起。

每条之后：结果

结束几秒后，工作室会检查所有相机是否在同一瞬间完整拍下了一切。然后计算出这一条的初步 3D 骨骼，团队查看后再做决定。有三种情况：

- **完美：** 这一条保留。进入下一条。
- **技术问题：** 有一台相机漏拍了一些画面。与您无关：我们只需原样重拍这一条。
- **重拍：** 您走出了区域、身体某部分被遮挡，或导演想要不同的表演意图。我们再来一次。

> **重拍是正常的**
>
> 即使是专业演员，同一条也会重拍好几次。重拍一条只需几秒钟；事后才发现的坏镜头却要整整重新拍一次。语音说“我们再来一次”时，并没有出什么问题。

8. 一条拍摄，逐秒说明

每一条都遵循同样的小流程。第一次会觉得奇怪；到第三条就自然了。

#	您听到	您要做的	原因
1	动作提示（例如舞蹈）	站到提示的位置（通常是中心）	让整个动作都留在区域内
2	“T 字姿势，双臂水平伸展。”	站直，双脚与髋同宽，双臂向两侧水平伸展，掌心朝下。保持不动。	一副清晰的参考骨骼，所有相机都能看到
3	“请拍一下手。”	在胸前清楚地拍一下，手臂在视野内	每台相机都能看到的精确瞬间：证明它们是同步的
4	“开始。”	做您的动作，留在区域内	这就是正式拍摄
5	“T 字姿势，保持不动。”	回到 T 字姿势，静止 2 秒，直到听到结果	为动画留一个干净的结尾
6	“很好，谢谢。”或重拍	放松，听团队说	这一条被保留或重拍

“动作库”拍摄：中立姿势和两次拍手

拍摄动作库时，流程按照动作捕捉的最佳做法略有不同：

1. 语音会报出这一条：“C03，第 2 条。”您不需要重复：它是为了之后查找这一条。
2. 语音说出动作提示，例如“您很着急，约会要迟到了。”
3. “中立姿势，双臂自然垂在身体两侧。保持不动。”：站立，放松，双臂垂于身体两侧，目视前方。T 字姿势只在第一个动作（A01）时使用一次。
4. “请拍一下手。”然后“开始。”：做动作。
5. “回到中立姿势，保持不动。”然后“拍一下手结束。”：第二次拍手，然后保持静止直到听到结果。

为什么用中立姿势：动画师会把您的动作一个接一个连起来；从同一个姿势开始并回到同一个姿势，可以避免两段动画之间出现跳跃。

正确的 T 字姿势

- 身体形成一个 T：双臂伸直与肩同高，不高也不低。
- 掌心朝下，手指伸直，目视前方。
- 双脚与髋同宽，重心落在两条腿上。
- 像雕像一样静止，直到下一句话。

一条的时长

一条最长 3 分钟。几条短的（10 秒到一分半钟）比一条很长的更好：出错时只需重拍一小段，您也能保持体力。

您的屏幕：一眼看清所需的一切

区域对面有一块大屏幕，在整个拍摄过程中用您的语言为您提示。它从不显示您的画面：您可以专注于表演。它只告诉您现在进行到哪里、接下来做什么。

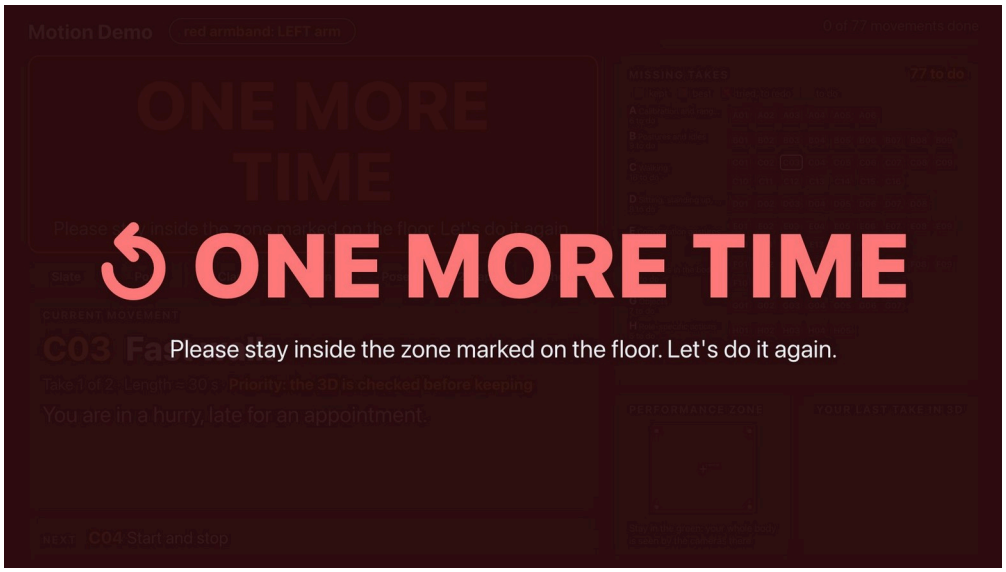


表演时的屏幕（真实演示拍摄的截图，英文界面；拍摄时屏幕显示中文）

位置	您看到的	用途
左上方大框	用大字显示这一条的步骤：第 2 条、中立姿势、拍手、开始、结束拍手、检查中。下方是语音刚说的那句话	即使音乐盖过语音，您也知道该做什么
下方	这一条的 7 个步骤，当前步骤为金色	您能看到接下来是什么：姿势、拍手、开始……
“开始”期间	计时器和一条进度条，直到动作的计划时长（例如 ≈ 30 秒）	不用数数也能掌握动作节奏
当前动作	编号、名称、第几条、时长和完整提示	随时可以重读提示
下一个	下一个动作	休息时就可以准备
尚缺的拍摄	按模块列出所有动作：绿色已保留，金色最佳一条，红色需重拍，灰色待拍；您当前的动作会闪烁	您能看到已完成多少、还剩多少
表演区域	从上方看到的地面：绿色部分是相机能看到您全身的地方	您待在绿色区域内
您上一条的 3D 效果	您的骨骼动画，附简单结论（“身体跟踪良好”“有时走出区域或被遮挡”）	不用技术术语也能明白为什么要重拍
上身	提醒您左臂戴臂带，以及您的进度	什么都不会忘

全屏显示结果

每条之后，整个屏幕会变成绿色“✓ 保留”、金色“★ 最佳一条”或红色“↻ 再来一次”，并用简单的话说明原因。因技术原因重拍时会明确说明：与您无关。



演员走出区域后要求重拍（截图为英文界面；拍摄时屏幕显示中文）

为什么重拍，以及如何拍好下一条

需要重拍时，屏幕会用简单的话说明原因，并给出建议：例如“走出区域 — 整个身体都要待在地面的正方形内。”或“太快 — 不用着急，让动作舒展开。”在下一条开始之前，一个橙色的“下一条请注意”框会一直显示这些建议。

工作室还会分析您的 3D 骨骼，并简单地告诉您：是否走出区域（以及何时）、是否有手臂被遮挡、起始或结束姿势是否有移动、T 字姿势的高度是否正确、是否看到拍手，以及您的动作时长与计划时长的比较。在区域平面图上，一条蓝色轨迹显示您的路线。如果同一动作已有保留的一条，屏幕会做比较：时长、路线、双手活动范围。

但表演是无法测量的：意图和情绪由团队给您指导。

回看您的这一条

必要时，团队可以在屏幕上给您看这一条：放大的骨骼、慢动作，旁边是同一动作已保留的一条。它从来不是您本人的视频：只是动作，也就是最终会保留的内容。看看动作的形状、手臂的高度、节奏：这是理解重拍原因或调整表演意图的最好方法。

小贴士

- 请在两条之间看屏幕，而不是在表演时看：表演时，您的目光属于角色。
- 语音和屏幕说的内容始终一致。如果您看不到屏幕（背对屏幕、在地上），听语音就够了。
- 自由动作（舞蹈、打斗、跳跃……）：屏幕显示动作类型及其提示，以及您的拍摄列表。
- 制作方可能要求您拍整个动作库、部分模块或只拍某些手势：屏幕只显示为您安排的动作以及剩下的部分。

9. 语音引导：您会听到什么

在整个拍摄过程中，都有语音用您选择的语言引导您。它只告诉您需要做什么：您不需要看屏幕，也不需要等团队解释。句子一句接一句播放，不会互相打断。如果团队也在说话，通常是在调整相机：继续跟着语音即可。

每条拍摄的语句

时刻	中文	英文
欢迎	您好，欢迎。请待在地面标记的区域内。每条拍摄：T 字姿势、拍一下手、您的动作，然后再回到 T 字姿势。	Hello and welcome. Stay inside the zone marked on the floor. For each take: T-pose, one clap, your movement, then the T-pose again.
开始	T 字姿势，双臂水平伸展。	T-pose, arms out level.
拍手	请拍一下手。	Clap your hands once.
表演	开始。	Go ahead.
结束	T 字姿势，保持不动。	T-pose, and hold still.
这一条通过	很好，谢谢。	Perfect, thank you.
动作库：报条	C03，第 2 条。	C03, take 2.
动作库：开始	中立姿势，双臂自然垂在身体两侧。保持不动。	Neutral pose, arms by your sides. Hold still.
动作库：结束	回到中立姿势，保持不动。	Back to the neutral pose, and hold still.
动作库：结束拍手	拍一下手结束。	One clap to finish.

需要再来一次时

语音总会告诉您为什么要再来一次，让您知道该改什么……或者您什么都不用改：

您听到	含义	您要做的
“是我们这边的一个小技术问题，与您无关。我们再来一次。”	有一台相机漏拍了一些画面	原样再拍一次这一条
“请待在地面标记的区域内。我们再来一次。”	您身体的一部分离开了相机视野	同一条，稍微往中心靠一些
“这一张我们再来一次，谢谢。”	团队想再试一次（意图、节奏……）	听取团队的提示，然后再来

各类动作的提示

在 T 字姿势之前，语音可能会根据您接下来要做的动作给出开始提示。操作员为每条选择提示；语音会在开始前完整说出。

类型	您听到
走 / 跑	“从区域的一端出发，走到另一端，不要走出区域。结束时保持不动。”
舞蹈	“从区域中心开始。跳舞时不要离开区域，最后在中心静止结束。”
打斗 / 武术	“请待在标记区域内。出拳出腿都留在区域里，远离相机和灯光。”
地面动作 / 翻滚	“从中心站立开始。在地面上时留在区域中间，然后站起来，站立静止结束。”
跳跃 / 杂技	“在区域中心起跳。落地在区域内，然后保持不动。”
表演	“自然地表演，不要离开区域。双手保持可见。结束时静止两秒。”
自由	没有提示：由团队告诉您做什么

语音有时也会用技术团队的语言对他们说话（“第 3 条：检查通过……”“相机 2……”）。这些话不是对您说的：只需保持 T 字姿势，直到听到结果。

10. 拍好一条的要点

1. 待在正方形内。 只有在这里，所有相机才能看到您的全身。排练时看一眼胶带，之后就相信自己的方位感。

2. 双手保持可见。 不要长时间把手插在口袋里、放在背后或藏在腹前。手是软件最容易跟丢的部位。

3. 静止开始，静止结束。 开始和结束时的 T 字姿势不是小事：它为动画框定首尾。请一直保持到语音进入下一步。

4. 清楚地拍一下手。 一次，有力，在胸前。不要拍两下，也不要轻轻拍。

5. 不要找相机。 按照团队的指示面向场景前方表演。相机高高地装在角落里：忘掉它们。

6. 全情投入动作。 相机记录的是身体里的意图：重心、节奏、张力。无论动作大小，都要真实。

7. 出错了？继续，或者明确地停下。 小失误就继续：团队可以用剩下的部分。大失误就停下，回到 T 字姿势并说出来。

8. 累了就告诉我们。 疲惫时的动作不够准确。休息不花任何代价；已录制的内容都不会丢失。

11. 按动作类型的建议

走路和跑步

- 沿正方形的对角线走：这是可用的最长直线（约 4 米）。
- 用您自然的速度走；团队会分别要求慢速、正常或快速的拍摄。
- 跑步在正方形里放不下：通常原地采集，或分别采集起跑和停下。

舞蹈

- 在正方形里排练一遍编舞，确认放得下。
- 工作室不录声音：音乐另行播放。拍手用来把音乐和您的动作对齐。
- 尽量用 30 到 90 秒的段落。避免会飘起来的裙子和宽松袖子：它们会遮住膝盖和手腕。

打斗和武术

- 在正方形内对空出击：绝不朝向相机、支架或灯光。
- 区域内只有您一个人：搭档另行采集，使用同样的拍手。
- T 字姿势之后，以静止的戒备姿势开始和结束。组合要短（5 到 20 秒）。

地面动作和翻滚

- 待在正方形中间：躺下时身体会遮挡自己，而中心是相机看得最清楚的地方。
- 中心会铺一块垫子。站起来，以站立静止结束。

跳跃和杂技

- 在中心起跳，落在正方形内。

- 充分热身；每组之间休息。落地时有任何疼痛请告诉团队。

表演

- 您可以说台词：如项目需要，会用单独的麦克风录音。
- 这里不采集您的面部；如项目需要您的表情，会另行安排一次拍摄。
- 双手不要插在口袋里，也不要放在腹前。

12. 您的安全与舒适

- **您可以随时停止。** 说“停”：一切立即停止。休息不会损失任何内容。
- **请勿触碰相机及其支架。** 相机哪怕移动一毫米，也需要重新设置。如果碰到了，直接说就好。
- **灯光很强。** 相机拍摄速度很快，需要大量光线。如果灯光让您不舒服，或您对强光敏感，请说出来：团队可以调整灯光方向。
- **注意补水。** 现场备有水；在两条之间喝水。
- **地面。** 地面胶带和垫子（如有）都已固定；如有滑动或松脱请告诉我们。
- **您的数据。** 视频和骨骼数据只按您签署的同意书中的规定使用。

13. 常见问题

需要穿特殊的动捕服吗？
不需要。贴身、哑光、纯色的衣服就够了（第 3 节）。

最终动画里会出现我的脸吗？
不会。只有您的动作会应用到角色上。视频按您的同意书中的规定保存。

拍摄时可以说话吗？
可以。工作室只记录图像；如有需要，声音会另行录制。

如果我走出了正方形怎么办？
这一条会重拍，稍微往中心靠一些。语音会告诉您。

两个人可以一起表演吗？
不能同时进行：工作室一次只跟踪一个人。每人轮流完成自己的部分，使用同样的拍手（第 7 节）。

如果我忘了 T 字姿势或拍手怎么办？
团队会提醒您；我们重拍这一条就行。

为什么我明明都做对了，有时还要重拍？
因为技术问题（某台相机漏拍了画面）。语音会说明：“与您无关”。

一次拍摄需要多长时间？
通常一到三小时，含休息，取决于拍摄条数。

我能看到结果吗？
可以：每条之后，团队可以给您看像您一样动起来的 3D 骨骼。

14. 一页提要

我的着装

- 贴身、哑光、纯色，与背景形成对比
- 平底包脚鞋（或按要求赤脚），头发扎起
- 不戴首饰和手表；制作方的臂带戴在左臂

每一条

1. 我听提示，站到位置上
2. T 字姿势，双臂水平，保持不动
3. 在胸前清楚地拍一下手
4. “开始”：在正方形内做我的动作（屏幕显示计时和绿色区域）
5. T 字姿势，保持不动直到听到结果

我记住

- 待在地面标记的正方形内
- 双手可见，绝不插在口袋里
- 不碰相机及其支架
- “技术问题” = 不是我的错，原样再拍一次
- 我可以随时要求休息