

105 至 108 美感教育課程推廣計畫  
107 學年度第 1 學期 學校實驗課程實施計畫  
種子教師

美感通識 ( 六小時 )  
成果報告書

---

委託單位： 教育部 師資培育及藝術教育司  
執行單位： 台北市立育成高級中學  
執行教師： 羅安琍 教師  
輔導單位： 北區 基地大學輔導

---

# 目錄

## 實驗計畫概述

- 一、 實驗課程實施對象
- 二、 課程綱要與教學進度

## 實驗課程執行內容

- 一、 核定實驗課程計畫調整情形
- 二、 實驗課程執行紀錄
- 三、 教學研討與反思

## 經費使用情形

- 一、 收支結算表

## 附件

- 一、 成果報告授權同意書
- 二、 著作權及肖像權使用授權書

## 實驗計畫概述

### 一、實驗課程實施對象

申請學校	台北市立育成高中
授課教師	羅安琍
實施年級	高一
班級數	4 班
班級類型	<input checked="" type="checkbox"/> 普通班 <input type="checkbox"/> 美術班 <input type="checkbox"/> 其他
學生人數	約 140 名學生

### 二、課程綱要與教學進度

課程名稱：穿對比例，就好美！					
課程設定	<input checked="" type="checkbox"/> 發現為主的初階歷程	每週堂數	<input type="checkbox"/> 單堂 <input checked="" type="checkbox"/> 連堂	教學對象	<input type="checkbox"/> 國民中學 年級 <input checked="" type="checkbox"/> 高級中學 一年級 <input type="checkbox"/> 職業學校 年級
學生先修科目或先備能力：					
* 先修科目：					
<input type="checkbox"/> 曾修美感教育實驗課程： <input checked="" type="checkbox"/> 並未修習美感教育課程					
* 先備能力：					
1.學生對色彩學及各種質料等美感構面，具有基本認識，且能適當運用於日常。 2.本校雖無藝術相關專班，但學生普遍喜好藝能科，尤其擅長於創意發想與多媒材設計。					
一、課程活動簡介：					
<p>美的感受不會單獨存在，常伴隨很多感覺一起呼應成美的感動！身體比例，五官比例，食物配置比例，用品比例等都值得探討，就像穿在身上的服裝造型，不能只關注單品上衣或裙子，也不能只看色彩與質感，若是整體比例不對，也就無法感覺「美」！</p> <p>本課程以「比例」為構面，進行三週 6 小時的課程。<b>【發現】</b>長短比例讓穿搭變得有趣，從制服、運動服到便服的比例。<b>【練習】</b>從不同的比例原則，如正常比例、黃金比例、模矩、根矩比例、斐波那契數列、比例分配及自由比例等找到測量的線索。<b>【創造】</b>秀出自己的日常穿搭比例。</p> <p>美感就是一把尺，探索比例，感受比例，體會比例之間的關係，將比例的拿捏穿在身上，日日實踐。</p>					

## 二、教學目標

既有目標/能力指標：

- 1.學生對度量衡具備基本能力，並能說出長短比例的差別。
- 2.能藉由圖片觀察各種具象或抽象比例的變化，並指出不同比例給人的感受。

學生將會：

- 1.藉由制服、運動服、日常便服的長短比例，引發學生對比例的探索興趣。
- 2.實際測量正常比例、黃金比例、模矩、根矩比例、斐波那契數列、比例分配及自由比例等，透過比較、分析與創作，累積比例的敏銳感知。
- 3.穿出符合美感比例的整體造型，透過實際穿搭發表，讓自己與他人都能賞析美感。

核心概念：

- 1.比例構面的美感
- 2.合宜的穿搭比例構面
- 3.實踐日常穿搭的比例美

關鍵問題：

- 1-1 發現自己與他人身材比例的異同
- 1-2 探究校內制服運動服的比例合宜性
- 2-1 找出常見的美感比例原則
- 2-2 善用服裝搭配出至少六種比例變化
- 3-1 將美感比例運用在日常穿搭
- 3-2 動態發表與分享自己的整體造型穿搭。

學生將知道/知識：

- 1.感知身上服裝與身材的比例關係
- 2.不同比例下的面貌與感受
- 3.合目的性的比例穿搭與整體美的連動

學生將能夠/技能：

- 1.能透過測量分析與比較，發現比例之間的關聯。
- 2.從平面模擬、示範展示到真人比例的實際操作演練，由淺入深，累積對比例的敏銳度。
- 3.找出適合自己的穿搭比例，發揮比例的修飾特質，穿出日常美好。

### 三、教學策略：

#### 【課程緣起】

制服是一成不變的款型，但透過比例的調整，是不是可以讓每日必穿的制服變得更有型？流行好像瞬息萬變？但流行卻受到黃金比例所影響。當我們鎖定了質料與色彩，比例就變成服裝最關鍵的美感要素！期望讓學生從自己最常穿的制服、運動服到便服，進行比例測量，學會運用比例原則，提升對比例的敏銳感知，用眼睛判斷美的比例。

#### (一)【發現】長長短短好有趣

##### 1.我的身材比例

拿出布尺量量看？比例是單一數值，也是數值與數值之間的關連與總和。

☆記錄自己上身與腿長的數值

##### 2.我的制服運動服的比例

繼續量看看？以夏季制服為例。從領口到下擺多長？從褲頭到褲腳或裙襬子多長？比例如何？穿起來跟平放的比例也有不同，請分別記錄。

##### 3.我的穿搭符合黃金比例嗎？

畫出自己的比例，並分析上身與腿長的比例關係。

#### (二)【練習】比例切割好神奇

##### 1.美的基本比例

從不同的比例原則，如正常比例、黃金比例、模矩、根矩比例、斐波那契數列、比例分配及自由比例等找到整體穿搭的比例線索。

##### 2.穿搭比例任意門

將這些基本比例原則，對照在自己的身材比例上，找出適合與不適合自己的穿搭法。

##### 3.實際比例變化穿搭

小組從所攜帶的日常服裝中，挑出一套符合其中一項美感比例的整體穿搭示範。

透過各組展示，讓比例概念從平面數值轉換成立體的穿搭練習。

#### (三)【創造】穿搭比例好樣的

##### 1.穿出日常好比例

從比例練習中感受到比例的美，進而運用在日常穿搭變化。

☆重新調整衣櫃裡的服裝，找出最佳比例的組搭款型。

##### 2.比例穿搭服裝秀

以組為單位，運用校園空間。來一場 NG 比例與完美比例的服裝發表會，讓學生感受不同衣服經過比例調整搭配後，所產生的差異和美感。

~讚！比例好，美多了！~

#### 四、預期成果：

- 1.期望透過課程引導，主動覺察身材比例與穿搭在身上的服裝比例，體會各種不同比例的差異，進行美感判斷。
- 2.找出適合與不適合自己的穿搭比例，落實於每日穿搭，建構出生活時尚美學。
- 3.從服裝比例連結美好感受，進而延伸到生活中的食物配置、用具用品及空間規劃等比例。

#### 五、參考書籍：(請註明書名、作者、出版社、出版年等資訊)

伊藤紀之原著(1985)。王秀雄譯。服飾設計的基礎。台北市：大陸書局。頁 126-129。

[杉山律子](#)(2018)。呂沛餘譯。時尚，三種顏色就夠了。台北市：[台灣角川](#)。

MB(2016)。莊遠芬譯。日本銷售第一の型男快時尚：日本頂尖男裝採購專家教你，只要學會 7：3 正式混搭休閒，讓你顯瘦又增高，不用花大錢、不須傷腦筋、不必趕流行！台北市：蘋果屋。

威廉·立德威(2011)。設計的法則：125 個影響認知、增加美感，讓設計更好的關鍵法則【全新增訂版】。台北市：原點。

#### 六、教學資源：

- 1.自編部分：紙本學習單、相關講義及關於服裝比例之簡報檔。
- 2.影像部分：網路影片、圖片等蒐集。  
服裝搭配的九大形式美法則——比例  
<https://kknews.cc/zh-tw/fashion/6542nq.html>
- 3.書籍部分：參考書目、相關雜誌、網站及文章剪輯等。
- 4.硬體設備：單槍投影、電腦、螢幕、攝影機、印表機、實務投影及攝影設備等。
- 5.實作工具：剪刀、紙張、布尺、顏料等。

七、教學進度表

週次	上課日期	課程進度、內容、主題
1	10/1-15	<p>每週上課 2 小時為單位，預計進行 3 週 6 小時課程</p> <p><b>1.【發現】長長短短好有趣</b></p> <p>(1)測量並畫出身材、制服、運動服的實際長短比例。</p> <p>(2)分析比較這些比例之間的關聯。</p>
2	10/8-12	<p><b>2.【練習】比例切割好神奇</b></p> <p>(1)認識各種比例美學，分組進行不同比例的服裝穿搭練習。</p> <p>(2)賞析各組的比例穿搭變化。</p>
3	10/15-19	<p><b>3.【創造】穿搭比例好樣的</b></p> <p>(1)依據合目的性的穿搭比例原則，找出適合自己的整體比例。</p> <p>(2)改造前與改造後的走秀發表。</p>

## 實驗課程執行內容

### 一、核定實驗課程計畫調整情形

**1.實際測量效果好：**本次課程以「比例」為美感觀察與實驗練習的元素，學生透過實際布尺丈量。主要是希望學生學會運用科學與客觀的觀察數據，從數字中覺察比例的長短差異。接著，再透過眼睛去感受，實際衣服放在身體時，可能產生的長短比例變化。而流行的服飾與穿搭，往往也藏在比例的小變化中。

**2.制服入手有感覺：**學生很容易上手，並對於不同穿法的制服與運動服產生興趣。老師並藉此說明，流行對穿搭比例的影響力。過去曾流行將運動服改短，現在則喜歡將衣服塞進褲頭裡，也曾經有過，喜歡將袖子捲起來。或讓褲子拉低腰等，這就是生活的美學比例。但也藉此引導學生，穿搭比例必需考慮身材，才能達成美的平衡。

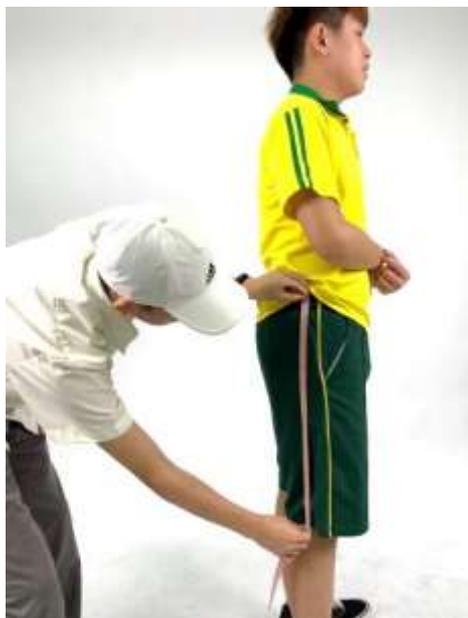
**3.互相觀摩多練習：**進入最後比例搭配的服裝秀展演時，會提供學生之間的討論，讓彼此觀察同組同學再穿搭比例的變化，提供建議與改進。希望學生在未來穿搭練習時，可以試著變化衣襬、袖子、褲長的長短，多觀察練習。

**4.資源豐富多元化：**因學生的服裝單品不多，款式也多半較為類似，老師可以蒐集一些網路圖片，在課程結尾時，提供學生更多元化的穿搭變化與感受。

## 二、6 小時實驗課程執行紀錄

### 課堂 1+2

#### A 課程實施照片：



↑ 透過實際量身與測量學校制服、運動服的長度，找到美感比例。



↑ 相同的制服與運動服，會因為穿法不同，造成不同的比例效果

## B 學生操作流程：

### 【發現】長長短短好有趣

1. 拿出布尺量量看？比例是單一數值，也是數值與數值之間的關連與總和。

(1) **我的身材比例**：記錄自己上身與腿長的數值

(2) **我的制服運動服的比例**：以夏季制服為例。從領口到下擺多長？從褲頭到褲腳或裙襬子多長？比例如何？穿起來跟平放的比例也有不同，請分別記錄。

2. 分析比較這些比例之間的關聯。

## C 課程關鍵思考：

1. 發現自己與他人身材比例的異同
2. 探究校內制服及運動服的設計比例
3. 找出最適合的比例長度或美感穿法
4. 思考自己的身形比例與衣服之間的關聯性

### 課堂 3+4

#### A 課程實施照片：



↑ 上下身服裝的長短差異，影響整體身形比例



↑ 色塊面積的切割，造成身材的比例拉長或分割效果

B 學生操作流程：

**【練習】比例切割好神奇**

**1.美的基本比例**

從不同的比例原則找到整體穿搭的比例線索。

**2.穿搭比例任意門**

(1)認識各種比例美學後，接著進行分組，練習不同比例的服裝穿搭。

(2)將這些基本比例原則，對照在自己的身材比例上，找出適合與不適合自己的穿搭法。

**3.實際比例變化穿搭**

(1)小組從所攜帶的日常服裝中，挑出一套符合其中一項美感比例的整體穿搭示範。

(2)透過各組展示，讓比例概念從平面數值轉換成立體穿搭，賞析各組的比例穿搭變化。

C 課程關鍵思考：

1.找出常見的美感比例原則

2.善用服裝搭配出至少六種比例變化

3.思考自己的身形比例與衣服之間的關聯性

**課堂 5+6**

A 課程實施照片：



↑ 同組學生依據比例原則，進行穿搭比對，並上台展演



↑ 透過穿搭與展演 · 感受不同身材與服裝之間的比例變化





↑ 發表結束後，全班大合照

B 學生操作流程：

**【創造】穿搭比例好樣的**

**1. 穿出日常好比例**

- (1) 從比例練習中感受到比例的美，進而運用在日常穿搭變化。
- (2) 重新調整衣櫃裡的服裝，找出最佳比例的組搭款型。

**2. 比例穿搭服裝秀**

- (1) 以組為單位，進行不同比例的服裝發表會
- (2) 讓學生感受不同衣服經過比例調整搭配後，所產生的差異和美感。

C 課程關鍵思考：

- 1. 將美感比例運用在日常穿搭。
- 2. 分享與分析自己透過比例學習後，完成的整體造型穿搭。

### 三、教學觀察與反思

#### (一)從服裝切入學生的美感素養

1.美感來自生活，就青少年而言他們剛好正值青春年少，愛漂亮、愛美、也愛打扮，更在乎同儕的眼光與同儕間的互動。因此，帶領高一學生從服裝開始找線索，基本上都能引起極大的共鳴。

2.運動服與制服是每天都要穿的服裝，他們無法自由選擇不同的制服顏色或款型設計，但卻可以適度透過穿法來調整整體比例，例如上衣塞進裙子，拉長腿的比例，讓制服穿在身上更好看。

3.當我們運用各種美學比例為理論依據進行教學時，學生可以跳脫主觀的喜好，用一種更客觀的眼光，去感受分析，進行美感比例對照。

#### (二)跨領域美學融入教學設計

1.這次的課程十分具有跨領域意義，運用數學與自然科學的黃金比例為理論基礎，透過服裝為媒介，學生實際操作與演練，並搭配音樂進行展演。

2.讓視覺、聽覺、觸覺、感覺自然融入其中，並藉由展演練習，讓學生立刻比較出適當比例與不適當比例的差異，有效引導學生學習，感受到黃金比例在美感上的重要性。

#### (三)運用媒體圖片補強不足

1.進行服裝穿搭練習時，每個學生帶來的便服差異大，需注意避免造成學生比較、嘲笑或炫富心態。

2.建議事前蒐集不同比例的服裝穿搭圖片，提供學生對比例的感知，進而有助於接下來的課程學習以及實際穿搭的練習。

3.流行千變萬化，有時也會打破黃金比例的原則，因此，老師能提供的是基本的美感原則，讓學生知道美有線索與規則可以依循，建立學生思考判斷力，選擇適合自己的流行，而不是照單全收。

## 經費使用情形

### 一、107-1 收支結算表

( 詳見 Excel 表格附件 )

月 日