

105 至 108 美感教育課程推廣計畫
107 學年度第 2 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： 國立新營高級中學
執行教師： 段榮榆 教師
輔導單位： 南區 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
- 四、 學生學習心得與成果

實驗計畫概述

一、實驗課程實施對象

申請學校	國立新營高級中學
授課教師	段榮榆
實施年級	三年級
班級數	02 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	69 名學生

二、課程綱要與教學進度 (請整理參考教材，調整為適合自身的課程)

參考課程案例： 106 學年度第 2 學期， 南 區 臺南市立永仁高級中學					
參考課程名稱： 隱形操盤手---比例					
課程名稱：人生第一場面試穿著祕技---比例					
課程設定	<input checked="" type="checkbox"/> 發現為主的初階歷程 <input checked="" type="checkbox"/> 探索為主的中階歷程 <input checked="" type="checkbox"/> 應用為主的高階歷程	每週堂數	<input checked="" type="checkbox"/> 單堂 <input 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 三 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 checked="" type="checkbox"/> 曾修美感教育實驗課程：(50~100 字概述內容即可) 參加 106-1、106-2 兩期的美感計畫，主要在結構方面的體驗。 參加 107-1 上過「升學履歷—自我行銷初體驗」以色彩、構成兩構面的備審資料電子書製作。					
* 先備能力：(概述學生預想現狀及需求)					
107-1 美感課程對色彩美感運用掌握有一定能力，色彩與 107-2 比例相互用用相得益彰。					
一、課程活動簡介 (300 字左右)：					
引導學生發現比例的美感。藉由尋找與測量美的穿搭圖片，試著找出優美比例，應對美的比例原則，製作以自己身形的電腦版身形卡。製作比例分割試驗，找出最適合自己的服飾穿搭比例，並探討自己喜愛的原因、比例與美感的關連性為何，以此原則尋找口面試時，合於美感原則也合於服裝儀節穿搭服裝。					

二、教學目標

既有目標/能力指標：

比例美感種類，對應於自己身體，檢視如何運用比例美化自己身形。

學生將會：

1. 理解比例的美感與運用，認識自己的身材比例特點。
2. 利用比例分割來修飾身形比例缺點，合宜服裝比例彰顯身形特點。

理解事項/核心概念：

主要問題：

了解比例在服飾穿搭時對人體分割造成美感差異

了解自己身形比例優點、缺點、特點

學生將知道/知識：

學生將能夠/技能：

比例原則運用，能改變人體的視覺尺度觀感。

用服裝比例修飾、美化、強化身形。

三、教學策略：【做】

1.六堂課的步驟簡列：2.Show & Tell 提問與反思：3.以上請簡要說明，課程意圖。

1.六堂課的步驟簡列：

第一節：找出美麗的身形，找比例關係。

影片、PPT：對比不同的比例關係身形實例，了解比例會影響觀感。

提問：哪一組視覺上最美，美麗的原因何在。

反思：讓學生檢視自己在衣著上，有哪些符應了案例上的美與醜。

第二節：發現自己的身材比例。

以布尺測量自己的身材列出數值。

衛福部國民健康屬提供的換算方式，計算出身體各位常模參考值。

第三節：發現自己心目中美麗的計搭案例。

自己搜尋發現美麗比例的案例

案例中，主角身形真實比例與理想比例關係。

案例中，主角身形比例的缺點，如何透過穿搭讓缺點消失。

案例中，主角身形比例的優點，如何透過穿搭讓優點彰顯。

提問：原來偶像並非完美比例

反思：原來穿搭比例調整，可以讓整體造型更美。

第四節：用電腦繪製身形卡找到自己穿搭完美比例

利用灰、黑色做不同比例調整。

找到自己最滿意的比例位置。

提問：長褲、短褲、長袖上衣、短袖上衣、同色連身套裝、洋裝都應該交錯搭配測試嗎？

反思：短褲穿搭高腰、低腰、褲長褲短，對身形比例都產生極大變化，也產生美感上的變化。

第五節：身形卡找到的比例，搭配衣服寬鬆、合身找到適合的水平比例微調。

做法上會繪製方式，合於衣服冬季夏季不同厚薄質料，也合於原比例衣服穿搭。

提問：比例確定後，依比例衣服穿上後，不需要微調嗎？微調原因何在？

反思：原來並不是每個人都適合合身衣服，寬鬆衣服一樣可以穿出美感。

第六節：以合宜面試服裝，加入自我完美比例穿搭定裝拍照，實裝拍照相互觀摩。

四、預期成果：(請分析原教案成效分析，並書寫教學期待與)

- 1.原教案的成果，讓學生認識比例對服裝穿搭有更明確選折判斷依據。
- 2.高三學生能透過本教案學習，在申請入學口面試時，更有自信面對面試教授，爭取更好成績，錄取心目中理想學校。
- 3.電腦版身形卡製作，以每個人的身體，更能貼切個人需求，是個可以發展的方向。
- 4.本課程穿搭訓練，希望達成目標不在盲目購置新的時尚服裝，最好是在現有衣服中透過穿搭，局部修飾、局部修改，使平凡衣服發揮最美效益。

參考書籍：(請註明書名、作者、出版社、出版年等資訊)

- 一、365天的基本款時尚穿搭 作者：Hana 譯者：胡汶廷 出版社：瑞麗美人國際媒體
出版日期：2019/01/18
- 二、時尚，3種顏色就夠了！ 作者：杉山律子 譯者：呂沛餘 出版社：台灣角川
出版日期：2018/01/25
- 三、骨架分析X基因色彩=史上最強最美穿搭術 作者：二神弓子 譯者：蘇暉婷
出版社：時報出版 出版日期：2018/11/06
- 四、UNIQLO 零失敗男性穿搭 作者：MB 譯者：涂紋凰 出版社：高寶
出版日期：2017/12/20

教學資源：

- 一、參考課程名稱：隱形操盤手---比例 陳潔婷老師 臺南市立永仁高級中學
- 二、網路影片：『矮个子必看』个子矮！腿短！大腿粗！一次全解决！ | 矮个子的穿搭法则
- 三、網路影片：與教授第一次接觸!口試必考題 你準備好了嗎? 讚聲大國民 20151204 (4-4)

教學進度表

週次	上課日期	課程進度、內容、主題
1	3/04	1.認識比例概念
2	3/11	2.發現自己的身材比例。
3	3/18	3.發現自己心目中美麗的計搭案例。
4	3/25	4.用電腦繪製身形卡找到自己穿搭完美比例。
5	4/01	5.身形卡找到的比例，搭配衣服、合身找到適合的比例微調，加入自我完美比例穿搭。
6	4/08	6.最適合我的服裝穿搭定裝照，實裝拍照相互觀摩。

實驗課程執行內容

一、核定實驗課程計畫調整情形

依擬定計畫執行。

二、6 小時實驗課程執行紀錄

課堂 1 認識比例概念，找出美麗的身形，找出美的比例關係。

A 課程實施照片：



圖 1



圖 2



圖 3

圖 1、2、3 真實案例說明比例產生視覺上錯覺。

圖 1、2、3 資料來源：這樣穿瞬間長高十公分?! 矮個子穿搭詐欺術!! 陳立芹 賴薇如 20150305 一刀未剪版 私房話老實說。

<https://www.youtube.com/watch?v=S5He6wiaJFU>



圖 4



圖 5

圖 4、5 說明穿搭產生變化，重要關鍵比例。

圖 4、5 資料來源：穿出好比例的 5 個技巧！男女通用法則！

資料來源：<https://www.youtube.com/watch?v=xO-pIhu67ic>

B 學生操作流程：

仔細聽講、觀察比例在真值案例中，正確比例穿搭與錯誤比例穿搭所產生結果。

C 課程關鍵思考：

1. 身形比例良好，因錯誤穿搭破壞應有美感，使原有天生美感散失殆盡。
2. 身形比例不好，因為穿搭正確比例，有所修飾，不見天生缺點，彰顯特點。

課堂 2 發現自己的身材比例，紀錄數值。

A 課程實施照片：

美感計畫學習單

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____ 男生 or 女生

身高：_____ CM

上半身：_____ CM

上半身：肚臍至頭頂距離

下半身：_____ CM

下半身：肚臍至腳底距離

下半身/上半身 = _____

下半身/上半身
最佳的黃金比例1.618
比例約為5：8

例： 上半身90cm 下半身100
下半身100/上半身90cm=1.667(下半身大些)

下半身長	上半身長	下半身/上半身
91	86	1.059
92	86	1.058
93	87	1.069
94	86	1.081
95	85	1.094
96	86	1.105
97	85	1.141
98	82	1.195
99	84	1.190
100	86	1.163
101	89	1.135
102	88	1.159
103	87	1.184
104	85	1.224
105	85	1.235
106	84	1.262
107	81	1.321

BMI值 (身體質量指數)

BMI = 體重(公斤) / 身高(公尺)²=(kg/m²)

身高：_____ M (單位以公尺計)

體重：_____ KG (單位以公斤計)

BMI值：_____ kg/m²

BMI 值資料來源：<http://open.tsmc.edu.tw/library/depd/bsmi.htm>

身體質量指數(BMI)	BMI	建議
體重過輕	BMI < 18.5	-
正常範圍	18.5-24.9	-
體重過重	25-29.9	男性：穿修身 合身、穿修身
	30-34.9	女性：穿修身 合身、穿修身
	35-39.9	女性：穿修身 合身、穿修身

美感計畫學習單

班級：301 座號：6 姓名：

男生 or 女生

身高：154 CM

上半身：59 CM

上半身：肚臍至頭頂距離

下半身：95 CM

下半身：肚臍至腳底距離

下半身/上半身 = 1.61

下半身/上半身
最佳的黃金比例1.618
比例約為5：8

例： 上半身90cm 下半身100
下半身100/上半身90cm=1.667(下半身大些)

下半身長	上半身長	下半身/上半身
91	86	1.059
92	86	1.058
93	87	1.069
94	86	1.081
95	85	1.094
96	86	1.105
97	85	1.141
98	82	1.195
99	84	1.190
100	86	1.163
101	89	1.135
102	88	1.159
103	87	1.184
104	85	1.224
105	85	1.235
106	84	1.262
107	81	1.321

BMI值 (身體質量指數)

BMI = 體重(公斤) / 身高(公尺)²=(kg/m²)

身高：1.54 M (單位以公尺計)

體重：45 KG (單位以公斤計)

BMI值：18.97 kg/m²

BMI 值資料來源：<http://open.tsmc.edu.tw/library/depd/bsmi.htm>

身體質量指數(BMI)	BMI	建議
體重過輕	BMI < 18.5	-
正常範圍	18.5-24.9	-
體重過重	25-29.9	男性：穿修身 合身、穿修身
	30-34.9	女性：穿修身 合身、穿修身
	35-39.9	女性：穿修身 合身、穿修身

B 學生操作流程：

- 1.到學校保健室量取身高、體重。
- 2.填寫身形比例與 BMI 值學習單，以瞭解自己身形上的客觀數值，與身形優缺點對照依據。

C 課程關鍵思考：

- 1.什麼樣的比列具備美感，黃金比例 1：1.618 是一個美的標準，我們依此為界線，當作衡量的基準。
- 2.BMI 值多少為完美身形體態呢？18.5≤BMI≤24 是個橫量的基準。
- 3.讓每位同學量測出自己身體數據，對照下列兩個量表，知曉自己身形的優缺點，對與衣著選擇解決問題有所依據。

課堂 3 發現自己心目中美麗的穿搭案例。

A 課程實施照片：



楊雯心



上右圖資料來源：

https://www.google.com.tw/imgres?imgurl=http://im.uniqlo.com/style/190404_men_074-l.jpg&imgrefurl=http://www.uniqlo.com/tw/stylingbook/pc/category/men/outer/jackets&h=320&w=240&tbnid=RjZ5W5K-H9qzCM&tbnh=259&tbnw=194&usg=K_jBufxcwlijf-hDRjfgylrLRbYOQ=&hl=zh-TW&docid=gJXl1_zn9cltbM

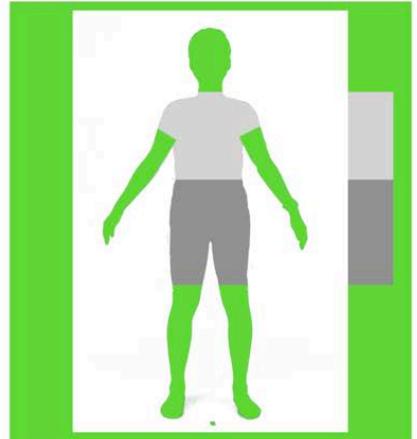
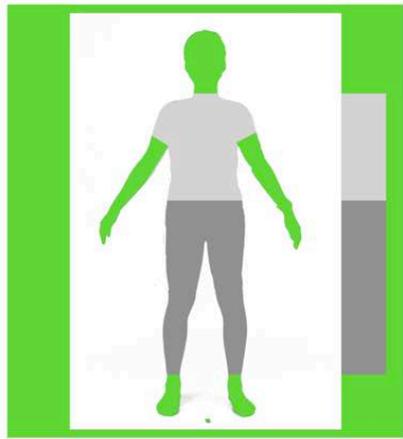
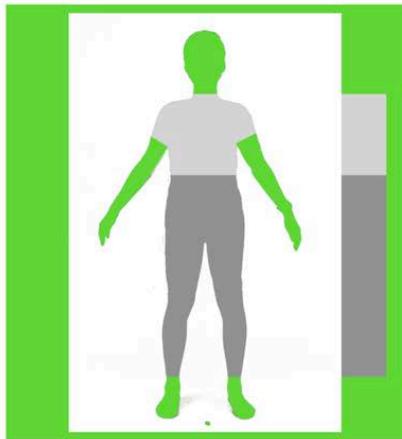
B 學生操作流程：

- 1.學生透過各種資料查詢，尋找自己喜歡典型。
- 2.依照自己所選，列出適合自己所選科系服裝搭配，服裝與身形比例關係，以適合自己身形為首選。

C 課程關鍵思考：

註明引用資料來源出處。

A 課程實施照片：



製作電版本人形卡，人形卡可任意更換底色、衣服色彩，更換衣服高度比例。

B 學生操作流程：

- 1.在美術班攝影教室執行拍攝。
- 2.以綠幕為背景，有利於後製去背景。
- 3.燈光投射避免與背景相近色調或明暗。
4. PS 軟體去背景，背景換白色，人形剪影製作遮罩。
- 5.身高、上半身長、下半身長、肚臍線標示出來，顯現出人體比例，作為衣服長度縮放基準。
- 6.有了以個人身體為基準的身形卡，以不同顏色區分上下比例，有利於視覺觀察最佳比例。

C 課程關鍵思考：

- 1.為了身形更簡單明確，拍攝時應以夏季衣服，貼身為宜。
- 2.電腦操作能力因人而異，盡量以同學所熟悉軟體執行製作為宜。
- 3.短褲穿搭高腰、低腰、褲長褲短，對身形比例都產生極大變化，也產生美感上的變化。

課堂 5 身形卡找到的比例，搭配衣服找到適合自己身形比例微調。

A 課程實施照片：



案例相同衣服，不同比例變化

資料來源：

<https://www.uniqlo.com/us/en/women-mercerized-cotton-gathered-half-sleeve-t-shirt-420154.html>

<https://www.beauty321.com/post/24241>



B 學生操作流程：

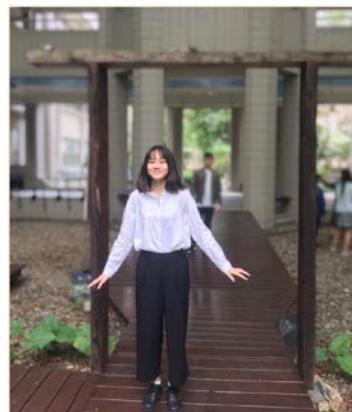
1. 尋找自己喜歡類型風格列出。
2. 將自己身形剪影置入。
3. 將衣服找到，去背景。
4. 將衣服依比例置入自己的身形卡上。
5. 將衣服比例微調。

C 課程關鍵思考：

1. 尋找資料應標示來源出處。
2. 同樣衣服比例微調，讓衣服的美與自己身形更貼切。

課堂 6 最適合我的服裝穿搭定裝照，實裝拍照相互觀摩。

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

1. 觀摩當天，將衣物裝飾配件等帶來學校。
2. 上課時的前 20 分鐘，讓同學整理修飾妝容。
3. 在學校中的宜昕亭木棧道走秀，同學相互拍照觀摩。

C 課程關鍵思考：

本課程穿搭訓練，希望達成目標原則，不在盲目購置新的時尚服裝，最好在現有衣服中透過穿搭，局部修飾、修改，使平凡衣服發揮最美效益。

三、教學觀察與反思

遇到問題：

1.身形卡如果都一樣，無法適用不高矮胖瘦比例的每一個人。

對策：以攝影剪影方式製作個人化身形卡。

2.身形卡實驗測試，尋找到完美比例後，如何找到相對應的服裝，驗證比例想法假設的正確性。

對策：在現有快時尚店裡，網站展示衣服中尋找樣本，以個人剪影試穿打樣，再到實體店中實際測試驗證。