

108 至 110 美感與設計課程創新計畫
109 學年度第 1 學期 學校實驗課程實施計畫
種子教師

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： 新北市立中平國民中學
執行教師： 陳昱瑩 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（有修改使用紅字另註）

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

經費使用情形

- 一、 收支結算表

同意書

- 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	新北市中平國民中學
授課教師	陳昱螢
實施年級	九
課程執行類別	三、中等學校（國民中學暨普通型高級中等學校）之單一構面美感通識課程 ■國民中學
班級數	20 班
班級類型	■普通班
學生人數	580 名學生

二、課程綱要與教學進度(以下紅字部分為舉例說明)

課程名稱：我的比例穿搭美照					
課程設定	☐ 發現為主的初階歷程 ☒ 探索為主的中階歷程 ☐ 應用為主的高階歷程	每週堂數	■單堂	教學對象	■國民中學 九 年級
學生先修科目或先備能力： * 先修科目： ■曾修美感教育實驗課程：(請概述內容) 1.已有色彩感知的能力，了解色相、明度、彩度要素，可運用配色原理搭配色彩。 2.有質感的認知，能以 6 覺發現質感的面向，曾學習表現質感，能考量質感使用的合宜性。 3.有構成的理解與運用能力，能表現文字配置構成的可能與分辨閱讀的合宜性。 4.有結構的理解與探究能力，能運用折切表現紙結構的適切可能性。 * 先備能力：(概述學生預想現狀及需求) 認知：已認識秩序美與色彩基本概念。 已認識物件質感的特質與構成的概念並能感知其美感與合宜性。 情意：已學習交流與討論同儕間的想法與作品。 技能：已學習並能運用基礎點線面元素-文字編排。 已學習造型的基礎探究能力-體驗過水彩、水墨寫生。 能操作相機或手機進行拍照,並將作品上傳					

一、課程活動簡介（300字左右的整體課程介紹）：

透過測量身體，比對體型常模，認識自己的身形，讓學生多次練習尋找適合自己的比例穿搭；以上下身服裝的比例改變-腰線位置、上衣長短、長短袖長、長短褲長與褲型、或到鞋款高低，都有可能影響穿搭的比例感受？發現色彩也會影響視覺尺度，學習運用色彩表現身形比例美感。探究運用比例拍照取景、適當的畫面切割，展現身形比例穿搭的美照。

曾於 106 年實行玩美比例，此次課程刪除 Q 漫比例與借位攝影，增加制服比例穿著探究(參考照騙密技不求人)，加入同色系對決，讓學生關注以上下身服裝的比例改變及色彩也會影響視覺比例感受(參考藍白大對決)，增加思辨比例的提問，找出解決方案(人生第一場面試穿著祕技)，希望留下穿搭成果，所以最後安排人像攝影(參考照騙密技不求人) 課程，從取景角度、照片尺寸選擇或裁切畫面，留下身形比例的穿搭照。

二、課程目標

■ 美感觀察（從生活、物件或環境中觀察的對象）

1. 覺知比例的存在-生活中穿著比例的影響？拍照運用比例取景的效果？
2. 理解並運用色彩在比例中所產生的差異。
3. 學習用比例的眼光看事物？能發現比例的問題？

■ 美感技術（課程中學生學習的美術設計工具或技法）

1. 能搭配合宜的服飾比例，展現自己想呈現的比例穿搭美。
2. 能有意識地運用比例構圖與取景經營人物攝影的畫面。

■ 美感概念（課程中引導學生認識的藝術、美學或設計概念）

1. 能用比例的眼睛穿搭服飾，發現視覺比例美的變化。
2. 培養比例分析能力，拓展美感的判斷能力。

■ 其他美感目標（配合校本、跨域、學校活動等特殊目標）

配合畢業班畢業照拍攝活動，提前讓學生了解自己身形，選擇適合的服裝搭配，懂得拍攝取景的設計。

三、教學進度表（增加修改-使用紅色字體標示）

週次	上課日期	課程進度、教學策略、主題內容、步驟	
1		單元目標	發現比例與自己的身材比例
		操作簡述	1. 發現生活中的「比例」

			(1)觀察教室桌椅、文具、門、窗.....等物件的尺寸都是一樣嗎?有考慮「使用者」的尺寸嗎? (2)身高體重都一樣?勝文、書豪外型差很大! 2. 什麼是穿搭比例?什麼是身材比例? 3. 兩人一組以布尺測量記錄身材，了解自己身形「比例」關係。 4. 拍下第一次穿搭便服(課前紀錄)。
2		單元目標	發現好比例的穿搭方法 身形 VS 款式
		操作簡述	1. 我是用“對的方式”穿制服嗎? 同學制服穿搭比較-袖子、衣襖、褲長的微調比較... 2. 找出比例穿搭的方法可影響身型感? 3. 討論影響穿搭美感的變因?(學生若有穿便服直接進行比例討論.....)以上下身服裝的比例改變-腰線位置、上衣長短、長短袖長、長短褲長與褲型、或到鞋款高低，都有可能影響穿搭的比例感受?哪些可改變? 哪些無法? 4. APP 線上練習-指導同學使用虛擬試衣間 APP 或學學網站-配色練習，練習比例穿搭舉如搭配不同的衣服款式使否影響身形?相同款式色彩的影響?鞋型鞋色的影響? 5. 下周請同學直接穿搭便服呈現理想穿搭比例試驗。
3		單元目標	發現色彩與穿搭的關係
		操作簡述	1. 穿搭秘訣分享會--請每位同學分享一句話今天的穿搭小秘訣? 2. 穿搭比例=自己身材的比例? 3. 進行「最佳比例」投票。 長褲、短褲、長袖上衣、短袖上衣、同色套裝...都可以交錯搭配測試視覺感受?找到自己最滿意的比例位置。 4. 每個人都有各自的膚色 5. 衣服顏色如何選擇?知道自己適合什麼顏色? 搭配讓膚色產生適當對比? 適合色一成不變嗎?不適合色一輩子都不能穿?

			發現色彩也會影響比例感受 6. 提供 20 件以上色彩布料尋找最適合自己的色彩 7. APP 線上練習發現服裝色彩與身形比例的變化..... 8. 運用現有衣服尋找適合自己的色彩並練習比例服裝搭配，下周穿著適合自己身形色彩比例便服上課
4		單元目標	展現色彩的計搭案例.手機攝影玩比例
		操作簡述	1. 同色系大 PK 比較彼此的服裝視覺感? 2. 討論真實比例與理想比例關係。 3. 主角身形比例的缺點，如何透過穿搭讓缺點消失。 4. 主角身形比例的優點，如何透過穿搭讓優點彰顯。 5. 調整衣著的細節去表現出更佳的比例美? 6. 讓學生練習比例組合(至少三組)上下身服裝的比例改變-腰線位置、上衣長短、長短袖長、長短褲長與褲型、或到鞋款色彩高低，都有可能影響穿搭的比例感受? 7. 多次的穿搭訓練，希望達成不盲目購置新服裝，在現有衣服中，局部修飾、修改，使平凡衣服發揮最美效益。以此原則尋找畢冊拍照定裝服，合於美感原則也合於服裝儀節的穿搭服裝。 8. 練習與定裝:身形卡構思服裝色彩與風格的搭配或以自己的身形模板練習服裝色彩的穿搭練習。 9. 手機攝影基本技巧影響成像結果與比例關係 (1)理解手機鏡頭(廣角/中距/長距)請同學用不同鏡頭練習用手機拍紙本人物，從頭或從腳..... (2)對焦清楚 (3)避免模糊晃動-手握姿勢穩定 (4)光線充足。 (5)拍攝距離都會。 10. 校園取景、拍照構圖、角度、人像比例圖片講述。
5		單元目標	美照技巧實作比例體驗
		操作簡述	1. 利用攝影調整畫面的身材比例改變?

			(1)選擇拍照的尺寸:方形構圖.長形 (2)留意留白之美:拍攝全身照時，頭與腳上下空間比例 (3)拍攝的角度:俯拍、仰拍、平拍.....水平及垂直構圖 (4)拍攝面積:半身照可運用三分法的分割線。 (5)鏡頭運用:廣角有進大遠小的透視視覺效果 (6)運用構圖:三角構圖或直式較能讓腳更顯修長。 (7)設計動作姿態側身照顯得纖細又具立體感。 2.發現運用不同的視覺空間可產生的身材視覺感？， 3.5-6 人分組練習感受鏡頭內的身型比例變化，進行 1 景 5 拍:的選擇，拍攝的遠近、角度上下左右、姿勢的調整、留白空間....，找出成為“ 比例身形美照” 達人。 4.繳交照片與老師評析。
6		單元目標	展現我的比例穿搭美照
		操作簡述	1.實地拍照作品分享與討論比例和攝影的關係。 2.製作歷程小書:從第一次穿搭與第二次第三次的照片對應比較、找出適合自己的色彩、比例穿搭照片評比 選出上堂課成功的比例穿搭美照，與身形穿搭模板作品 並書寫心得(檢視單元所觀察影響視覺比例的因素) 3.發現拍照與沖洗照片也有尺寸比例所造成的問題與美感感受嗎?好照片需要適當的畫面切割、比例分配成為重要的決勝關鍵。 4.讓比例穿搭與拍照變成一種生活基本技能。 進行畢冊拍照小組討論及分工，落實比例構面課程於生活中，展現自己比例身形的美照成果。

四、預期成果：(描述學生透過學習，所能體驗的歷程，並稍微描述所造成的影響)

1.讓比例穿搭與拍照變成一種生活基本技能。

2.讓學生認識比例對服裝穿搭有更明確選擇判斷依據。

3.透過多次的穿搭訓練，希望達成不盲目購置新服裝，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。

4.在畢冊拍照時，更有自信展現自己。

5.藉由比例小書回溯學習歷程整理呈現了解自己對比例的關注層面。

五、參考書籍：(請註明書名、作者、出版社、出版年等資訊)

1. 一種尺寸不能適合所有人，凱瑟琳·安東尼/方祖芳譯，遠流出版社，2018/07。
2. 攝影構圖力，鈴木知子/駱香雅譯，天下文化出版社，2014。
3. 設計的科學 2：探索設計中的黃金比例，SendPoints，不求人文化出版社，2019/05
4. 包浩斯關鍵故事 100The Story of Bauhaus，法蘭西絲·安伯樂 Frances Ambler/莉君譯，原點出版社，2019/05/06
5. 攝影眼的培養，黃暉淇編，城邦文化出版，2012。
6. 設計的科學 2：探索設計中的黃金比例，SendPoints，不求人文化出版社，2019。
7. 攝影師之路，麥克·古瑞吉, 提姆·葛爾森/陳家倩譯，漫遊者文化出版社，2015。
8. 活用光線與色彩，簡單拍出我的「空氣感寫真」，むらいさち, はやしまゆみ/林璟辰譯，尖端出版社，2015。

六、教學資源：

1. 美感結構電子書 <https://www.aesthetics.moe.edu.tw/structure/>
2. 美感課程案例 <https://www.aade.org.tw/example/>
3. 如何量身 <https://www.youtube.com/watch?v=CooVCv2hEI>
4. 雲衣適-自助 3D 人體掃描，自動尺寸分析
<https://apps.apple.com/tw/app/%E9%9B%B2%E8%A1%A3%E9%81%A9/id1057005396>
5. 透過身型瞭解與挑衣法則 <https://www.marieclaire.com.tw/fashion/feature/38338>

實驗課程執行內容

一、核定實驗課程計畫調整情形

1.認識 3D 身形掃描 APP 雲衣適，製作自己的身形模板。

需要再請購身體掃描儀器經費不足而取消。

2.盡量讓每一單元都有實作練習，加強理解與運用。

在第二堂課程衣服穿搭加入 APP 衣服穿搭軟體讓學生雲端試衣

3.第三、四單元整合單元直接進行穿搭身形大對決與色彩配對，刪除藍白 2 色的限制，直接

比對類似相似色穿搭視覺感。並加入 20 件色彩布料讓同學直接配對適合與不適合的色彩。

4.第四單元先評析穿搭成果後，進行手機攝影玩比例的課程，讓學生第五單元已明瞭攝影與

比例的關係再進行實地練習，同時進行各組整合風格的穿搭練習。

5.最後單元修改為比例探究歷程小書來展現我的比例穿搭美照成果並進行評量活動。

二、6 小時實驗課程執行紀錄

課堂 1 發現比例與自己的身材比例



A 課程實施照片：

B 學生操作流程：

1. 發現生活中的「比例」

(1) 請同學觀察為何教室裡的物品桌椅、文具門、窗.....等物件的尺寸都一樣嗎？

有考慮「使用者」的尺寸嗎？

(2) 請問同學衣服的尺寸？相同尺寸不同品牌依合身程度一樣嗎？

(3) 身高體重都一樣？勝文、書豪外型一樣嗎？

2. 什麼是穿搭比例？什麼是身材比例？

3. 兩人一組以布尺測量記錄身材各部位數值，紀錄於學習單上

4. 再進行上下身比例算法，了解自己的「身材比例」

5. 將自己的身材 BMI 數值與參考值對照，了解自己各部位的長短胖瘦狀況，知曉自己身形的優缺點(對於衣著選擇有所依據)。

6. 拍下第一次穿搭便服(課前紀錄)。

C 課程關鍵思考：

1. 日常生活中跟比例有關的事物？

2. 一種尺寸可以適用所有人嗎？

3. 測量了解自己的身型尺寸與身體比值？

課堂 2 發現好比例的穿搭方法

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

1. 上周量身了解自己的身型尺寸？
2. 今天想讓同學找出比例穿搭的方法？
3. 我是用“對的方式”穿制服嗎？

甲、請 2 位同學示範自己的制服穿搭習慣，做分析和分享。

乙、進行制服比例調整透過袖子、衣襖、褲長的微調，並將改變後的樣貌拍攝下來作為紀錄，進行比較。

丙、討論影響穿搭美感的變因有哪些？(學生若有穿便服直接進行比例討論.....)以上下身服裝的比例改變-腰線位置、上衣長短、長短袖長、長短褲長與褲型、或到鞋款高低，都有可能影響穿搭的比例感受?哪些可改變？哪些無法？

4. APP 線上練習-指導同學使用虛擬試衣間 APP 或學學網站-配色練習，練習比例穿搭舉如搭配不同的衣服款式使否影響身形?相同款式色彩的影響?鞋型鞋色的影響?

5. 下周請同學找出最適合自己的服飾穿搭比例。直接穿搭便服上課。

C 課程關鍵思考：

1. 找出好比例-穿搭 5 法。
2. 腰線位置、上衣長短、長短袖長、長短褲長與褲型、鞋款高低，都有可能影響穿搭比例。
3. 實地從學生便服與 APP 線上練習找出好比例。

課堂 3 發現色彩與穿搭的關係

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

1. 穿搭秘訣分享會--請每位同學分享一句話今天的穿搭小秘訣?
2. 穿搭比例=自己身材的比例?
3. 進行「最佳比例」投票。
4. 長褲、短褲、長袖上衣、短袖上衣、同色套裝...都可以交錯搭配測試視覺感受?找到自己最滿意的比例位置。
5. 每個人都有各自的膚色
6. 衣服顏色如何選擇?知道自己適合什麼顏色?
7. 搭配讓膚色產生適當對比?
8. 適合色一成不變嗎?不適合色一輩子都不能穿?
9. 發現色彩也會影響比例感受
10. 提供 20 件以上色彩布料尋找最適合自己的色彩
11. APP 線上練習發現服裝色彩與身形比例的變化.....
12. 運用現有衣服尋找適合自己的色彩並練習比例服裝搭配，下周穿著適合自己身形色彩比例便服上課

C 課程關鍵思考：

1. 找出適合自己的穿搭色彩，運用色彩比例的穿搭可呈現不同的身形比例感。
2. 不適合色一輩子都不能穿?可藉由哪些方法仍可讓不適合色呈現更佳的穿搭視覺感。

課堂 4 展現色彩的計搭+運用手機攝影玩比例

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

1. 同色系大 PK 比較彼此的服裝視覺感？
2. 討論真實比例與理想比例關係。
3. 主角身形比例的缺點，如何透過穿搭讓缺點消失。
4. 主角身形比例的優點，如何透過穿搭讓優點彰顯。
5. 調整衣著的細節去表現出更佳的比例美？
6. 讓學生練習比例組合(至少三組)上下身服裝的比例改變-腰線位置、上衣長短、長短袖長、長短褲長與褲型、或到鞋款色彩高低，都有可能影響穿搭的比例感受？
7. 練習與定裝:身形卡構思服裝色彩與風格的搭配或以自己的身形模板練習服裝色彩的穿搭練習。
8. 手機攝影基本技巧影響成像結果與比例關係
 - (1)理解手機鏡頭(廣角/中距/長距)請同學用手機不同鏡頭從頭或從腳拍攝紙本同一人。
 - (2)對焦清楚
 - (3)避免模糊晃動-手握姿勢穩定
 - (4)光線充足。
 - (5)拍攝距離都會。
9. 校園取景、拍照構圖、角度、人像比例圖片講述。

C 課程關鍵思考：

- 1.多次的穿搭訓練，不盲目購置新服裝，在現有衣服中，局部修飾、修改，使平凡衣服發揮最美效益。
- 2.以此原則尋找畢冊拍照定裝服，合於美感原則也合於服裝儀節的穿搭服裝。

課堂 5 美照技巧實作比例體驗

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

1. 如何利用畫面的比例改變，呈現更優的身材比例？
 - (1)選擇拍照的尺寸:方形構圖.長形
 - (2)留意留白之美:拍攝全身照時，頭與腳上下空間比例(頭多於腳下更有安定感、減少約束感)
 - (3)拍攝的角度:配合被攝者的腰部高度能拍出自然平衡的照片，儘量降低天空的畫面比例。低角度讓腳修長臉較小。
 - (4)拍攝面積:半身照可運用三分法的分割線。
 - (5)鏡頭運用:廣角有進大遠小的透視視覺效果
 - (6)運用構圖:三角構圖或直式較能讓腳更顯修長。
2. 運用不同的視覺空間的水平及垂直構圖所產生的身材視覺感？側身照顯得纖細又具立體感，建議身體 45 度臉可更微正面。
3. 2-3 人分組操作以比例進行畫面空間的分割構圖，進行至少 8 種拍攝方式:鏡頭的選擇，拍攝的遠近、角度上下左右、姿勢的調整、留白空間....。
4. 透過攝像工具練習不同的角度、遠近及被拍攝者姿勢的調整，所產生的不同比例，進行比較，找出成為“比例身形美照”達人。
5. 上傳照片給老師，下堂課賞評。

C 課程關鍵思考：

1. 了解使用手機功能，運用拍照的尺寸、鏡頭運用、與被攝者距離都可以呈現照片比例效果
2. 實地體驗留白空間、拍攝的角度、姿勢的調整、構圖.....，可產生不同的身形比例感。

課堂 6 展現我的比例穿搭美照

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

1. 實地拍照作品分享與討論比例和攝影的關係。
2. 製作歷程小書:從第一次穿搭與第二次第三次的照片對應比較、找出適合自己的色彩、比例穿搭照片評比
3. 選出上堂課成功的比例穿搭美照，與身形穿搭模板作品，並書寫心得(檢視單元所觀察影響視覺比例的因素)
4. 發現拍照與沖洗照片也有尺寸比例所造成的問題與美感感受嗎?好照片需要適當的畫面切割、比例分配成為重要的決勝關鍵。
5. 讓比例穿搭與拍照變成一種生活基本技能。
6. 進行畢冊拍照小組討論及分工，落實比例構面課程於生活中，展現自己比例身形的美照成果。

C 課程關鍵思考：

- 1.反思課程過程中比例的發現，進行記錄與分析。
- 2.書的製作也是比例設計的歷程。
- 3.比例穿搭與拍照變成一種生活基本技能。

三、教學觀察與反思

遇到的問題與對策:

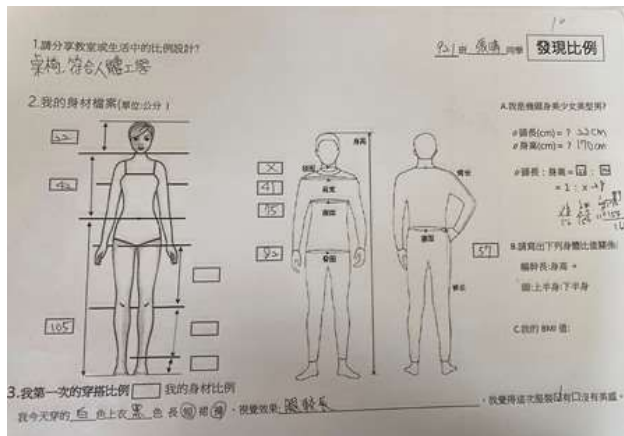
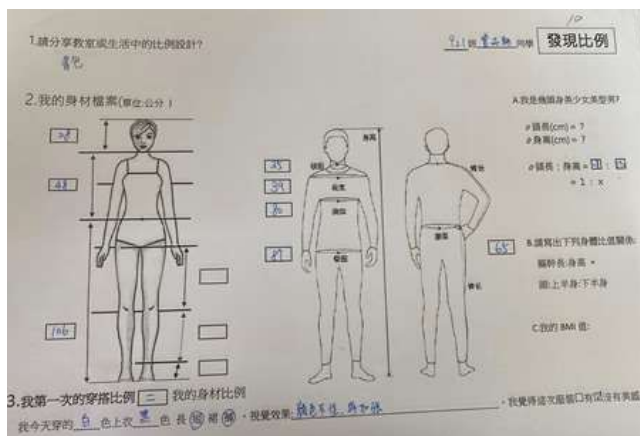
1.經費 10 月底才收到公文，但因課程需搭配學校的畢業拍-所以需於 9 月開始課程，才能先如期銜接學校活動讓學生學以致用。

2.九年級上學期很適合安排穿搭比例與拍照比例的課程，可以讓學生學以致用運用在畢冊拍

照中，9 月開始的時間點與內容很合宜。適合作為維來課程推廣之參考

四、學生學習心得與成果

第一單元身體比例-學習單



第二單元穿搭比例練習



第三單元拍照比例

第四單元比例小書



心得

衣 從課堂上老師的講解，分析，別隻做穿搭，既更了解衣服的搭配，像是穿衣服時，上半身服裝可以和下半身有關聯，既使身形較修長，且發色可以顯得較和諧不突兀

照 拍照時，可以把生活中美好的回憶保留下來，所以拍攝角度，比例大小都是很重要的空間，像是拍人物時，人物是放鏡頭前，且佔較大畫面比例，而拍景時就要將鏡頭拉遠，人物縮小，這樣就能輕鬆找出完美比例

比例 心得

这次的演讲比赛，让我学到了很多。
从一开始的准备，到最后的
角逐和最终的胜利，让我体会到
团队合作的重要性。在比赛中，我
学会了如何与他人合作，如何
克服困难，如何面对失败。这次
比赛不仅锻炼了我的演讲能力，
也让我明白了团队合作的力量。
在未来的学习和生活中，我
将继续努力，不断提升自己，
为团队贡献更多的力量。

Ratio

今天這次的比例課程，是教學到如何測量自己的身高。

繪圖、照圖——等。

也教到學到如何穿鞋、如何搭配，怎樣會可以顯矮、增高。

拍照也是一門學問，如何把照片拍得會更矮，背景，找好背景，跟隨性選一些顏色，如何選背景也是一個技巧，不要找太花。

情。不然重點就在背景上，也要找那些跟衣服是對比色的背景，才可以。

要顯自己高。

心得

製作小書讓我學到
很多，期待下學期有更多豐
富的課程，這本小書讓學
生知道如何與他人合作，例
如決定衣服顏色和圖樣
的分配，而且把所有我們學
到的都記錄下來。
在學校，是非常棒的事情，
值得以後會和同學。

心得

上完這度季主和比例，穿搭有關的課程
我覺得我學到了不少新東西
包括顏色的配對，衣領的類型，袖口的曲度
衣領，袖口等。

每一堂課都讓我獲益匪淺
我也找到了適合我的穿著
(短版上衣+短褲+牛仔褲)
也希望我能把這些運用在我日後
的生活裡
讓我穿搭，拍照起來更好看

心得

這次的比例課程讓我受益良多，
身材的比例，穿搭的比例，拍照
的比例，讓我知道生活中原來那
麼多比例，而且比例的不同可以
改變視覺上的感受。如果由下往
上拍，視覺上看來腿將變長；
如果衣服、褲子較合身，身材會更
加突顯，我會把這堂課程上學
習到的比例技巧應用在日常生
活中！

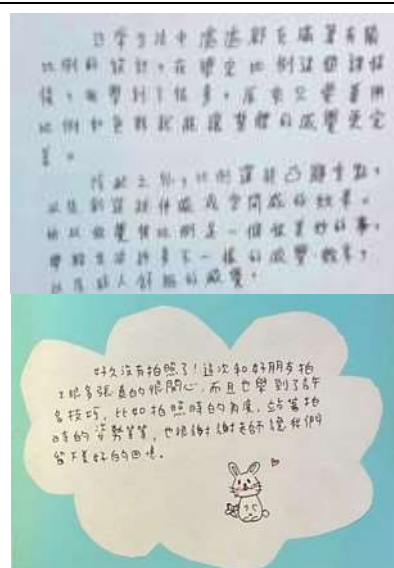
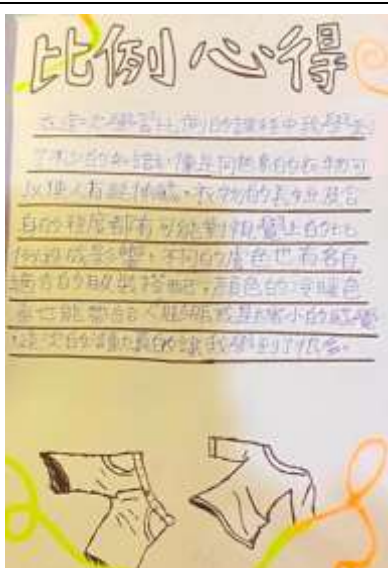
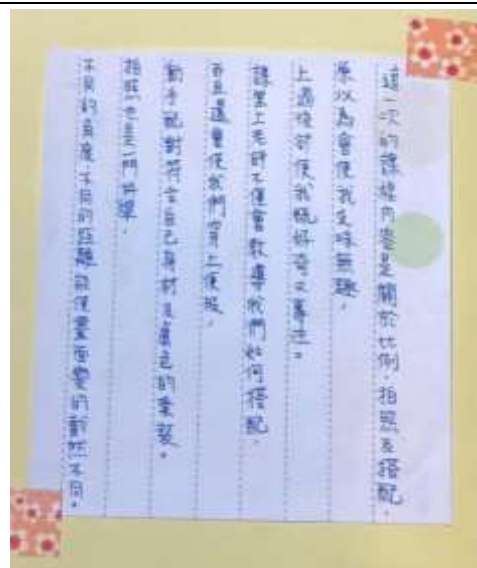
我覺得透過這個課程讓我了解到身材比例對穿
搭的重要性，之前通常是隨便從衣櫃抓一件穿，最多是注意一
下顏色是否會互相衝突，上過這堂課程，我想在穿搭顏色
搭配上，身長比例上，都能更加的得心應手，也感謝老師盡心盡力
的為我們準備這個課程。



這一學期的課程中
我學到了如何用穿衣
時的一些顏色來改變身體
比例，像是褲子和
鞋子同色可以讓腳看
起來比較長，還有反色系
的衣服穿上下半身，然後
改一下長短比例就能作到
身體的腳較長或軀幹較長。

在來拍照方面主要以照相的、明
暗、角度、遠近、高低來讓人看起來
較.....，例如：從上往下人看起
來較長，但是從下往上人看起來
為較胖、較矮，還有背景的
明暗會改變皮膚的深淺
和衣服色彩的對比。

最後身體的比例度我學到了
較完美的身型是怎麼樣，還有
高矮胖瘦這些身型它們
衣服要用什麼才可以修改
自己的身型。



在製做這本小書的過程，看到每一张照片都
充满了回忆，也学习到很多东西。像是了解自己的
身材比例，借此找出适合自己的衣服，而透過衣服样
式及色彩变化，搭配出不同风格的服装。我还学到拍
照角度的不同，也会影响照片中人物的比例。通过这
一本小书，我有了丰富的收获呢！

刚开始觉得这个课程也太无聊了吧，可以
做什么吗？渐渐的融入课程发现其实还挺
好玩的，而且还学到很多东西，在生活中穿
搭的时候可以用到，也学到一些拍摄，虽然
还不到摄影师的境界，但已经很美了。编知
道这本小书其实也还不错看，有帅哥只是这真心得
整个炸掉了！

