

113 年至 115 年美感與設計課程創新計畫  
114 學年度第 1 學期 學校課程實施計畫

高級中等學校及國民中學  
設計教育課程 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：臺北市立民生國民中學

執行教師：施如瑄 教師

輔導單位：北區 基地大學輔導

---

# 目錄

## 壹、課程計畫概述

- 一、課程實施對象
- 二、課程綱要與教學進度

## 貳、課程執行內容

- 一、核定課程計畫調整情形
- 二、課程執行紀錄
- 三、教學觀察與反思
- 四、學生學習心得與成果

## 參、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

## 壹、課程計畫概述

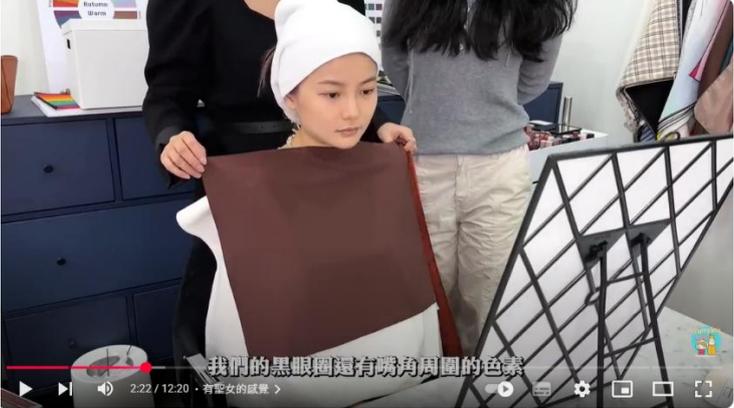
### 一、課程實施對象

申請學校	臺北市立民生國民中學		
授課教師	施如瑄		
申請類別	<input checked="" type="checkbox"/> 設計教育課程 (至少 6 小時) <input type="checkbox"/> 基本設計 (18 小時)		
課程執行類別	<input checked="" type="checkbox"/> 國民中學 <input type="checkbox"/> 普通型高中 <input type="checkbox"/> 技術型高中 <input type="checkbox"/> 綜合型高中		
授課年級	<input type="checkbox"/> 國一 <input type="checkbox"/> 國二 <input checked="" type="checkbox"/> 國三 <input type="checkbox"/> 高一 <input type="checkbox"/> 高二 <input type="checkbox"/> 高三		
班級類型	<input checked="" type="checkbox"/> 普通班 <input type="checkbox"/> 美術班		
高中課程類型	<input type="checkbox"/> 多元選修 <input type="checkbox"/> 加深加廣 <input type="checkbox"/> 其他： _ _ _ _ _		
班級數	_ 3 _ 班	學生數	_ 85 _ 名學生

### 二、課程綱要與教學進度

課程名稱	我的個人色彩-Personal Color
操作構面 (可複選)	<input checked="" type="checkbox"/> 色彩 <input type="checkbox"/> 質感 <input type="checkbox"/> 比例 <input type="checkbox"/> 構成 <input type="checkbox"/> 結構 <input type="checkbox"/> 構造
重大議題 (勾選一或兩項)	<input checked="" type="checkbox"/> 特別聚焦： _ _ A6.生命 _ _ _ (若有，請填寫 1 項) <input checked="" type="checkbox"/> 相關觸及： _ B5.性別平權 _ _ A17.多元文化 _ (若有，請填最多 3 項)
課程主題 選填項目 (填入上方欄位)	<p><b>【A】教育部 108 課綱之 19 項重大議題</b> A1.性別平等、A2.人權、A3.環境、A4.海洋、A5.品德、A6.生命、A7.安全、A8.家庭教育、A9.生涯規劃、A10.資訊、A11.科技、A12.法治、A13.國際教育、A14.閱讀素養、A15.防災、A16.能源、A17.多元文化、A18.戶外教育、A19.原住民族教育。</p> <p><b>【B】SDGs 聯合國「2030 永續發展目標」</b> B1.終結貧窮、B2.消除飢餓、B3.健康與福祉、B4.優質教育、B5.性別平權、B6.淨水及衛生、B7.可負擔的潔淨能源、B8.合適的工作及經濟成長、B9.工業化/創新及基礎建設、B10.減少不平等、B11.永續城鄉、B12.責任消費及生產、B13.氣候行動、B14.保育海洋生態、B15.保育陸域生態、B16.和平/正義及健全制度、B17.多元夥伴關係。</p>

<p>全新課程說明</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> 參考他人課程：</p> <p>__ 108-1 __ 學期， __ 高雄市立五福國民中學 __ 學校， __ 高夢霞 __ __ 老師，課程名稱 __ 膚色杯杯調色趣 __ __</p> <p>本次課程設計創意作法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由膚色觀察出發，結合個人體驗，引導學生細緻觀察自身膚色變化，練習調色重現。</li> <li>2. 融入韓國個人色彩分析概念，建立自我風格意識，打破性別刻板色彩，幫助學生了解適合自身的色系，連結審美與自信。</li> <li>3. 將觀察結果應用於設計表現，實踐色彩的個人化轉化，設計個人色卡，為下學期的畢業胸章創作做視覺準備。</li> </ol>
<p>一、課綱核心素養 (請勾選符合項目)</p>	
<p>A.自主行動</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> A1.身心素質與自我精進 <input type="checkbox"/> A2.系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3.規劃執行與創新應變</p>
<p>B.溝通互動</p>	<p><input type="checkbox"/> B1.符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2.科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3.藝術涵養與美感素養</p>
<p>C.社會參與</p>	<p><input type="checkbox"/> C1.道德實踐與公民意識 <input type="checkbox"/> C2.人際關係與團隊合作 <input checked="" type="checkbox"/> C3.多元文化與國際理解</p>
<p>二、學生先修科目或先備能力 (300字左右)</p>	
<p>* 先修科目：七上色彩百變 show</p> <p>* 先備能力：</p> <p>學生已具備國中七年級階段的基本色彩知識與應用經驗，能理解基本的色相環、色彩三要素（色相、明度、彩度），並具備初步的色彩搭配能力與配色敏感度。學生曾在前一階段學習中操作過色彩創作與生活應用主題，具備辨識冷暖色系、互補色、鄰近色等基礎觀念，並曾實作配色練習，對色彩表現與個人審美已有一定程度的掌握。這樣的基礎將有助於學生在本課程中進一步發展對「膚色細節」、「個人色系」與「風格定位」的進階感知與應用能力，並能將觀察結果轉化為圖像設計與色彩規劃，為後續的畢業胸章設計課程打下色彩風格基礎。</p>	
<p>三、課程概述 (300字左右)</p>	
<p>本課程以自我觀察為出發點，從膚色的視覺差異切入，引導學生細緻觀察自身膚色的特徵與變化，透過顏料調色練習還原個人肌膚色調，發展對色彩與身體的感知能力。課程結合韓國流行的「四季型個人色彩分析系統」，讓學生了解自身膚色與適合的色彩屬性，體會色彩如何影響外觀呈現與個人風格印象。透過觀察、實驗與風格探索，學生將完成一張屬於自己的色彩識別卡，並從中建立對自我外貌的尊重與審美信心。本課程亦融入性別平等與多元文化議題，鼓勵學生欣賞各種膚色的美，打破單一審美與性別色彩刻板印象，培養自我認同與尊重他人的審美素養，也為下學期的畢業胸花設計奠定色彩風格基礎。</p>	

四、課程目標			
美感觀察	自身膚色與他人膚色的比較觀察		
美感技術	顏料調色、色彩測試與比對、個人色卡		
美感概念	多元審美、自我風格、視覺與自信連結		
其他美感目標	減少歧視		
五、課程大綱、教學進度 (課程週次請依課程需求增減)			
週次/序	上課日期	課程目標	內容綱要/操作描述
1	12/15	自我膚色觀察	<p>1. 膚色觀察起手式，透過觀察同一人物穿著不同色彩服裝的案例，引導學生討論色彩如何影響氣色、風格與印象。</p> <p>影片：<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5Za-E6i2RkY">https://www.youtube.com/watch?v=5Za-E6i2RkY</a></p>  <p>明星都做過！Jisoo同款！去韓國做「個人色彩鑑定」+ 改造成功！</p> <p>2. 進一步利用鏡子，觀察自身膚色在不同部位與光線下的變化。</p> <p>3. 將不同部位的膚色拍攝下來 (5個色階)，建立色彩與自我形象的連結意識，為之後個人膚色卡作準備。</p> 

2-3

12/22  
-  
12/29

我的膚色怎麼調？

1.引導學生使用廣告顏料進行肌膚色調的調製實驗，觀察色彩調配的變化。

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=WOzJx4n7K>

8Y



2.透過比對實際膚色與調製結果，認識色彩細節與個體差異，完成個人膚色樣本貼卡，提升色彩感知與辨識能力。

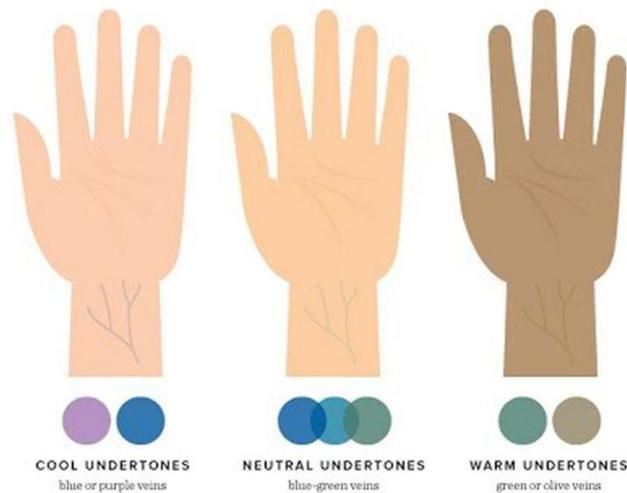


4

1/5

我的色彩屬性

1.判斷自己是屬於哪種色系，再進行四季型色彩測驗。



2. 介紹「四季型個人色彩分析系統」，除了膚色，髮色跟瞳孔的顏色也是個人基因色彩，進行細分。學生進行色卡測試與觀察練習，初

步判斷自己接近的色彩屬性（春夏秋冬），建立適合自己的色系認知，並討論穿搭風格印象。



3.

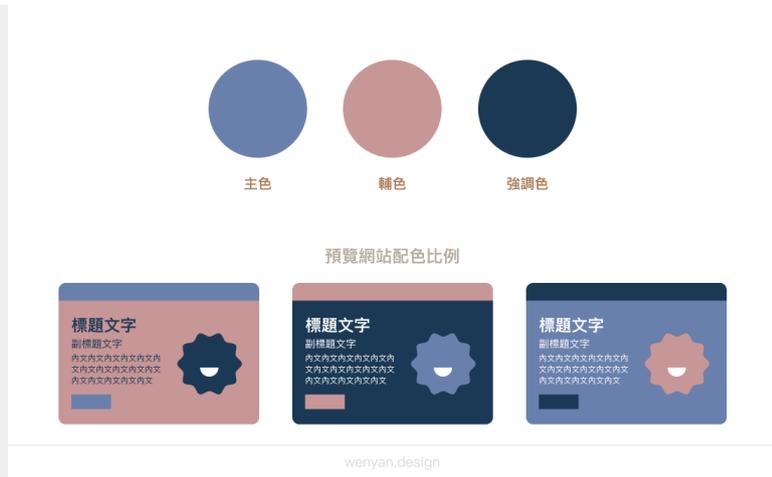


5

1/12

個人色卡設計

1. 學生整理前幾堂課觀察與測驗成果，設計一份屬於自己的色彩識別卡。  
 2. 從眾多適合的顏色，選擇自己喜歡的色系，並從中選取顏色作色彩搭配，標示主色與輔色，並可搭配任一色彩作為強調色，並考量三者比例與搭配邏輯。



3.藉由個人風格命名與圖像呈現，將抽象的自我印象具象化，做為後續胸花設計的基础參考。

1. 色彩不是標籤，引導學生理解審美的多元與尊重。透過欣賞不同膚色人物的影像與藝術創作案例，討論膚色背後的文化意涵與審美偏見，進而反思社會對外貌的刻板印象。同時認識每個人因膚色、氣質不同，適合的穿搭色系也各異，但色彩搭配僅為參考而非絕對，強調找到屬於自己的風格才是最重要的。



4. 引導學生反思「誰決定什麼好看？」，撰寫「我的色彩宣言」，鼓勵欣賞差異、打破刻板印象，從中發展自信與尊重他人的審美態度。

5. 展出「膚色牆」，引導學生觀察每個人膚色在細微上的差異，討論可能受到基因、陽光曝曬、生活習慣等因素的影響。進一步延伸至世界各地不同人種與文化中對膚色的理解與美感標準，讓學生認識多元膚色背後的文化意義，學習尊重與欣賞外貌上的差異，建立對自我與他人的正向審美態度。

6

1/19

色彩宣言

## 六、預期成果

- 1.每位學生完成個人膚色調製練習與色彩樣本卡，建立基本的色彩觀察與實作能力。
- 2.製作個人色彩識別卡，包含主色與輔色比例概念，發展自我風格意識與審美信心。
- 3.撰寫「我的色彩宣言」，內化多元審美觀點，強化對自身與他人差異的尊重與欣賞。

## 七、參考書籍 (請註明書名、作者、出版社、出版年等資訊)

COLOR DESIGN 9大系主色彩的美感配色學/ ingectar-e/邦聯文化/2022

世界的色圖鑑519: 從語源文化、顏色意義到設計運用, 全面解析色彩的深度與魅力/福田邦夫;  
日本色彩研究所 監修/邦聯文化事業有限公司/2025

## 八、教學資源

<https://www.harpersbazaar.com.hk/fashion/do-you-know-your-skin-tone-right-tips>

<https://www.vogue.com.tw/fashion/content-34951>

<https://akkoandtim.blogspot.com/2015/07/vs.html>

<https://www.elle.com/tw/beauty/make-up/g44758196/korea-personalcolor-test/>

<https://www.harpersbazaar.com.hk/fashion/Personal-color-app>

<https://blog.wenyan.design/website-design-teaching-03/>

<https://www.youtube.com/watch?si=NCpCac5Vch9xEA9I&v=5Za->

[E6i2RkY&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?si=NCpCac5Vch9xEA9I&v=5Za-E6i2RkY&feature=youtu.be)

## 貳、課程執行內容

### 一、核定課程計畫調整情形

- 1.原定全九年級一同實施計畫，但因九年級模擬考、畢業旅行以及國定假期的影響，導致許多班課堂數較少，為不影響原本九年級原本校定課程的單元，其中五個班改以簡易的色彩體驗，由另外時間較充裕的3個班級完成本次計畫。
- 2.原定時間因前一個單元延長，時間往後延兩周。
- 3.原定我的膚色怎麼調？的活動比預計時間還長增加一周時間讓學生體驗，而個人色卡設計改以平板操作，所需時間縮減一周。
4. 書本配色大師教你穿出你的魅力色彩: 找出你的識別色, 讓自己更出眾的風格配色術因已絕版，改採購世界的色圖鑑519: 從語源文化、顏色意義到設計運用, 全面解析色彩的深度與魅力作為本次的參考用書。

### 二、課程執行紀錄

#### 課堂 1

#### A 課程實施照片：



#### B 學生操作流程：

1. 暖身活動-學生欣賞影片，觀察不同顏色對同一個人的影響。
2. 學生觀察自己膚色在不同光線下的變化。
3. 拍攝不同部位膚色（5個色階），建立色彩與自我形象的連結。
4. 用學學文創的 APP 將顏色客觀地擷取下來

#### C 課程關鍵思考：

- 1.不同顏色是如何影響我們的形象的？
- 2.在不同光線下，自己的膚色呈現出什麼樣的變化？這些變化會改變嗎？
- 3.用 APP 擷取顏色後，跟你想像的顏色一樣嗎？有受到周遭色影響嗎？

## 課堂 2-3

### A 課程實施照片：



### B 學生操作流程：

1. 暖身活動-觀賞調色影片。
2. 觀察自己的色卡練習調色，討論膚色與人種及後天曝曬的關係，欣賞不同膚色的美。
3. 鼓勵學生多嘗試用不同顏色混色。
4. 學生展示自己的調色結果，並討論各自的調色體驗及對膚色多樣性的理解。

### C 課程關鍵思考：

1. 甚麼是皮膚色？每個人的皮膚擁有不同的色彩，你的是甚麼顏色？
2. 不同的人種和文化如何影響我們對膚色的欣賞？
3. 在調色過程中，哪些顏色的混合讓你感到驚訝？

## 課堂 4

### A 課程實施照片：



## B 學生操作流程：

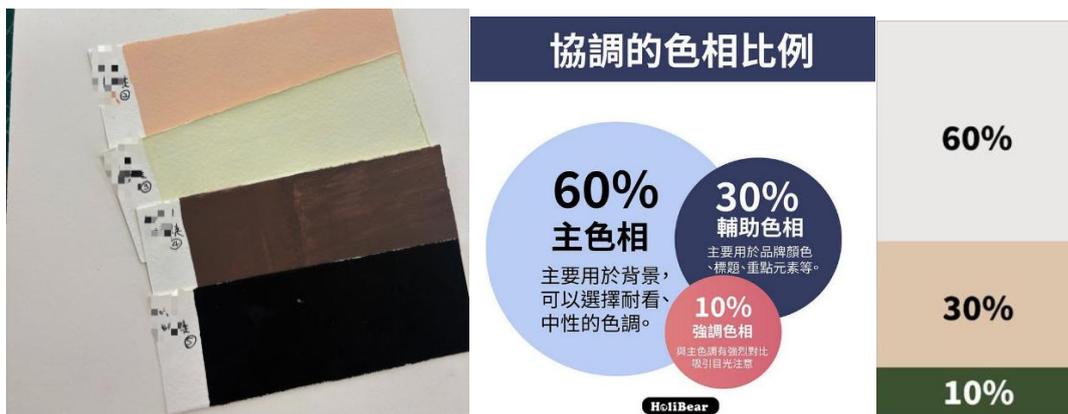
1. 討論衣櫃裡最多甚麼顏色的衣服，便服日時你最喜歡穿甚麼顏色？
2. 介紹「四季型個人色彩分析系統」，除了膚色，髮色跟瞳孔的顏色也是個人基因色彩。
3. 判斷自己是屬於哪個季節的色彩。

## C 課程關鍵思考：

1. 你會做色彩搭配嗎？考量的色彩搭配原因是甚麼？
2. 膚色、髮色和瞳孔顏色如何共同影響我們的色彩屬性。
3. 發現了哪些意想不到的色彩屬性？
4. 你認為自己最接近的色彩屬性（春夏秋冬）是什麼？這對你有什麼意義？
5. 不同色彩屬性對於穿搭風格的影響是什麼？如何運用這些色彩在日常穿著中？

## 課堂 5

## A 課程實施照片：



## B 學生操作流程：

1. 參考「四季型個人色彩分析系統」結合自我觀察並加入個人期許。
2. 從適合色系中選定顏色，套用「60-30-10 配色黃金比例」配置主色、輔色與強調色。
3. 結合個人風格命名與圖像設計，完成「我的個人色彩」。

## C 課程關鍵思考：

1. 色彩如何呼應我真實或期待的性格特質？
2. 顏色之間的搭配理由為何？黃金比例（60%基調、30%襯托、10%亮點）分別代表我的什麼特質？
3. 如何命名，讓人理解我的自我印象？

## 課堂6

### A 課程實施照片：



### B 學生操作流程：

1. 引導學生觀察細微的膚色差異與成因（基因、生活習慣），並延伸至世界各地的多元膚色樣貌。
2. 透過藝術與影像案例，討論膚色背後的文化意涵。釐清「色彩搭配與膚色」僅為穿搭參考而非絕對限制。
3. 引導學生反思「誰決定美？」，撰寫「我的色彩宣言」，確立自信並建立尊重多元的態度。

### C 課程關鍵思考：

1. 「好看」是誰定義的？我們對「膚色」的偏好是否受到社會刻板印象與流行文化的綁架？
2. 個人的膚色與氣質都是獨一無二的，我們如何欣賞自己的獨特，同時尊重他人的差異？
3. 穿搭色系是「指引工具」還是「標籤限制」？如何不被顏色綁架，找到真正屬於自己的風格？

## 三、教學觀察與反思

1. 學生對色彩的敏銳度尚未成熟，調出準確的「專屬膚色」難度極高。即便已經增加課堂數，學生仍在不斷嘗試錯誤中耗費大量時間，導致進度落後且部分學生產生挫折感。過程中從提供基本12色轉變提供更多「基底色」（例如：現成的淺膚色、中度棕色、白色、土黃色），讓學生用「微調」取代「無中生有」的混色。或者，將目標從「完全擬真」轉向「感覺相近」，降低技法壓力。
2. 儘管課堂強調多元與尊重，學生仍深受「一白遮三醜」等既定印象影響。調色與展示過程中，出現針對較深膚色的嘲諷聲音，當下的道德勸說與引導效果有限。國中生習慣用玩笑掩飾不安，且社會媒體長期推崇單一審美（如：美白濾鏡），

這不是一兩堂課能翻轉的。當下直接糾正，有時反會引起學生的防衛心。帶入商業設計概念，將膚色「高級化」。不說「黑、黃、白」，改用甜點或自然元素命名，例如：「焦糖奶茶色」、「晨曦麥色」、「冷萃咖啡色」。當詞彙變得有質感，嘲諷的動機就會降低。調整策略 2（榜樣轉移）：在嘲諷發生時，不用道德說教，而是快速拋出問題：「你們知道現在全球時尚界最愛用、代言費最高的模特兒是哪種膚色嗎？」用學生崇拜的運動員（如 NBA 球星）或明星作為該膚色的代表人物。

3. 學生每天接觸的都是開過「美肌濾鏡」的社群媒體照片。他們對自己膚色的認知，是否早已被濾鏡扭曲？他們抗拒的也許不是自己真實的膚色，而是「沒有被濾鏡修飾過的現實」。觀察到科技與社群媒體對學生審美觀的強烈塑形，未來課程可加入「原圖 vs. 濾鏡」的色彩比對，引導學生面對真實的自己。

#### 四、學生學習心得與成果

