

105 至 108 美感教育課程推廣計畫
106 學年度第 2 學期 學校實驗課程實施計畫
儲備核心教師

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： 臺南立永仁高級中學
執行教師： 陳潔婷 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 | 台南市立永仁高中 |
| 授課教師 | 陳潔婷 |
| 實施年級 | 高中一年級 |
| 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 | 160 名學生 |

二、課程綱要與教學進度

| | | | | | |
|--|---|------|---|------|--|
| 課程名稱：隱形的操盤手-比例 | | | | | |
| 課程設定 | <input checked="" type="checkbox"/> 發現為主的初階歷程 | 每週堂數 | <input checked="" type="checkbox"/> 單堂 <input type="checkbox"/> 連堂 | 教學對象 | <input checked="" type="checkbox"/> 國民中學 三年級 <input type="checkbox"/> 高級中學 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： 上學期曾上過結構課程，了解基本秩序美感與結構美感。 <input type="checkbox"/> 並未修習美感教育課程 * 先備能力： 已上過國中 2 年半的美術課程，具備基本的色彩、構成能力，操作手工具的技巧等。 | | | | | |
| 一、課程活動簡介： 教師引導學生發現比例的美感，透過測量生活物件與自己的身形，發現存在比例關係。藉由尋找與測量美醜穿搭圖片，試著找出優劣比例，再經過自行操作身形紙卡的比例分割試驗，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。 | | | | | |

二、教學目標

既有目標/能力指標：能發現比例關係，將合宜的比例美感運用於生活中。

學生將會：

- 1.理解比例的概念與美感，利用的比例分割來提升美感，用合宜服裝搭配的分割來優化自己的身材比例。
- 2.學會用比例的眼光觀看生活中的視覺對象。

核心概念：

關鍵問題：

了解比例在服飾穿搭時對人體分割造成的美感差異

服飾穿搭造成的人體比例分割，如何影響我們的視覺感受？

學生將知道/知識：

學生將能夠/技能：

比例分配能改變人體的尺度觀感。

利用合宜的比例分割來找到最適合自己穿搭美感。

三、教學策略：

1.六堂課的階段步驟簡列：

2.Show & Tell 提問與反思：

3.以上請簡要說明，課程意圖。

(第一節課)：用比例的眼光看世界。

找一個生活中你認為最美的曲線瓶身，找出它的比例關係。

PPT：對比三組不同的比例關係物品，了解比例會影響物件的個性，讓人產生不同觀感。

以運動水壺或醬油瓶為例，你喜歡哪一種比例的瓶身設計？

提問：你會選擇這款瓶身的理由？它給你什麼感覺？不選其他瓶的原因？

反思：為什麼要設計不同長短胖瘦曲線比例的瓶身？比例對物品的個性有影響嗎？

課程意圖：發現比例能改變人的觀感。

(第二節課)：發現自己的身材比例

以布尺測量自己的身材列出數值，換算出比例關係。

拍攝全身照，去掉衣物的寬度，將自己的身形描繪出來。

根據身形輪廓圖，在透明片上描繪出鏤空的身形透明片備用。

裁切老師準備的 6 種灰階的卡紙，各裁出四種比例高度備用。

(第三節課)：發現比例與服飾穿搭的關係

各找一張你認為變高帥與變矮胖的明星的服裝搭配圖，找出其穿搭的水平分割比例與灰階的比重(須將顏色轉變為 6 種灰階)。

(影響美醜的因素很多，本次暫時限定在水平分割與色彩輕重上的探討。)

請根據測量數字與比例值，寫下你認為該種穿搭方式美或醜的可能原因？

PPT：如何利用穿搭變高帥美的比例秘訣。

提問：影響明星變高帥與變矮胖的因素為何？

反思：高矮胖瘦(數值)與美的關係是絕對的嗎？

課程意圖：發現人體比例與美的關係。

挑戰一

(第四節課)：尋找最適合我的水平比例分割

利用 6 種灰階+四種比例的卡紙在身形透明片後方做水平排列測試，前兩份身形卡比例組合套用之前測量過的最美比例，第三張請自行測試最適合自己的水平灰階分割。

提問：你最喜歡哪一張身形卡的比例切割？你做了那些比例調整？

反思：你能感受在挪動比例的過程中，自己身形的微妙變化嗎？

課程意圖：利用的比例分割來提升美感，用合宜服裝搭配的分割來優化自己的身材比例。

挑戰二

(第五節課)：尋找最適合我的垂直比例分割

在最滿意的水平比例分割上，再試著做垂直分割。或直接將灰階卡紙進行垂直分割。

也可將灰階卡紙剪裁成簡單的衣服樣式(切勿過度花俏造型)。

提問：你最喜歡哪一張身形卡的比例切割？你做了那些比例調整？

反思：你能感受在挪動比例的過程中，整體感覺的微妙變化嗎？

課程意圖：利用的比例分割來提升美感，用合宜服裝搭配的比例分割呈現自己想達到造型感覺。

挑戰三

(第六節課)：最適合我的服裝穿搭定裝照。

以組為單位，帶來家中符合的衣物，進行小組內穿搭練習。

衣物可互相借用，找到最適合的穿搭方式，即可進行定裝拍照。

比例分割作品成果展示與心得分享。

四、預期成果：

1. 透過測量生活物件與自己的身材，理解比例的概念與美感，學會用比例的眼光觀看生活中的視覺對象，發現比例能形塑物體的個性，影響觀者感受。
2. 透過分析美醜服飾穿搭圖片，找出其比例關係，利用的比例分割來提升美感，用合宜服裝搭配的分割來優化自己的身材比例，呈現出自己想表達的個性感覺。

參考書籍：(請註明書名、作者、出版社、出版年等資訊)

1. 伊莎貝拉·托瑪(著)，謝孟渝(譯)，《法式優雅的時尚穿搭：任何身材都能穿出有型，看到「更好的自己」!》，台北：晨星，2017.10
2. 吳光庭(2015)。「美感入門」電子書
3. 漢寶德(2010)。如何培養美感。台北：聯經
4. 蔡冥瑜(2016)，《這樣穿變型男》，台北：城邦，2016.11

教學資源：

Apple TV 數位多媒體機、數件衣著、配件

吳光庭。「美感入門」電子書

Pinterest。 <https://www.pinterest.com/>

教學進度表

| 週次 | 上課日期 | 課程進度、內容、主題 |
|----|------|---------------------|
| 1 | 3/12 | 階段 1：認識比例概念 |
| 2 | 3/19 | 階段 2：發現自己的身材比例，紀錄數值 |
| 3 | 3/26 | 階段 3：發現比例與服飾穿搭的關係 |
| 4 | 4/2 | 挑戰 1：尋找最適合我的水平比例分割 |
| 5 | 4/9 | 挑戰 2：尋找最適合我的垂直比例分割 |
| 6. | 4/16 | 挑戰 3：最適合我的服裝穿搭定裝照。 |

實驗課程執行內容

一、核定實驗課程計畫調整情形

原計畫先舉飲料瓶曲線為例欲讓學生對比例有感，但上完第一個班級後發現舉例時間過長，意義不大，其實可以直接進入人體比例即可，故調整為直接丈量身材尺度，不再提及與人體無關的例子以節省時間。服飾穿搭可選擇的比例關係很多，原本希望可以探討水平切割、垂直切割、灰階的重量比例感... 甚至到斜切或質感造成的比例關係等，但後來發現，光是水平切割已經很難讓學生體驗完整，耗費時間過長學生會開始疲憊無感，所以後來將課程調整為，只探究不同的水平切割比例對人體的視覺感受的差異。

課堂 2

A 課程實施照片：



401 班 10 號 胡曉芳

我的身材尺寸與健康標準

我的身高 173.5

我的黃金腰線距離腳底 107.22 >

| | | |
|-----------------|------------------|--------------|
| 臂圍 <u>40.4</u> | 標準 <u>26.015</u> | 評估 <u>極瘦</u> |
| 腰圍 <u>100</u> | 標準 <u>64.195</u> | 評估 <u>極瘦</u> |
| 肚圍 <u>123.7</u> | 標準 <u>74.605</u> | 評估 <u>極瘦</u> |
| 臀圍 <u>133.6</u> | 標準 <u>93.69</u> | 評估 <u>極瘦</u> |
| 大腿圍 <u>79</u> | 標準 <u>52.91</u> | 評估 <u>極瘦</u> |
| 小腿圍 <u>46.9</u> | 標準 <u>36.425</u> | 評估 <u>極瘦</u> |

分析我的偶像穿搭比例

402 班 12 號 蔡廷欣

我的身材尺寸與健康標準

我的身高 158

我的黃金腰線距離腳底 92

| | |
|---------------|-----------------------------------|
| 臂圍 <u>35</u> | 標準 $\text{身高} \times 0.15 = 23.7$ |
| 腰圍 <u>67</u> | 標準 $w \times 0.34 = 53.7$ |
| 肚圍 <u>67</u> | 標準 $w \times 0.43 = 67.9$ |
| 臀圍 <u>88</u> | 標準 $w \times 0.54 = 85.3$ |
| 大腿圍 <u>49</u> | 標準 $w \times 0.26 + 7.8 = 41.1$ |
| 小腿圍 <u>34</u> | 標準 $w \times 0.21 = 33.1$ |

分析我的偶像穿搭比例

B 學生操作流程：

以衛福部國民健康署提供的換算方式，計算出身體各部位的常模參考值，將自己的身材數值與參考值對照，了解自己各部位的長短胖瘦狀況，以判斷自己的身材比例是否需要調整。

PPT 討論影響穿搭美感的變因有哪些？哪些可以改變？哪些無法改變？我們能做的有哪些？

討論人們為了調整比例已經做了哪些努力？高跟鞋、增高鞋墊改變了甚麼？

窺探矮個子偶像明星的身高數值，為什麼他們在螢幕上不顯矮？(他們辦得到你也可以！)

活動：

各找一張你認為「這樣穿很有精神」與「這樣穿變醜了」的明星服裝搭配圖(最好是同一人)，

找出其穿搭的水平分割比例與灰階的比重(須將顏色轉變為黑白灰 3 階)。

(影響美醜的因素很多，本次暫時限定在水平分割與色彩輕重上的探討。)

請比較灰階分割比例，分享你認為該種穿搭方式美或醜的可能原因？

C 課程關鍵思考：

先了解自己各部位的長短胖瘦狀況，才知道之後要如何做比例調整。

發現比例是穿搭美感變因中較易被調整的。

發現比例能改變人的體態美感。

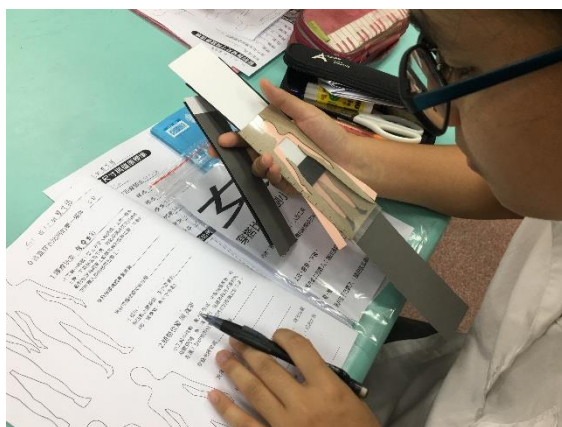
發現穿搭比例能改變人的視覺身高。

發現穿搭比例與美的關係。

高矮胖瘦(數值)與美的關係是絕對的嗎？(同一人會因穿搭比例而造成不同美感感受)

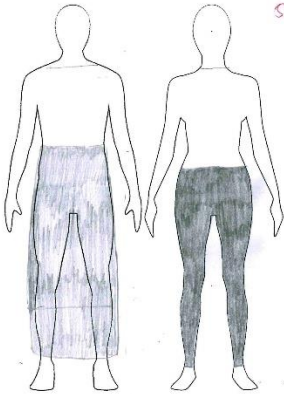
課堂 345

A 課程實施照片：



50+ 402 近件 顏以威

0. 合宜穿衣比例的第一條件：合身



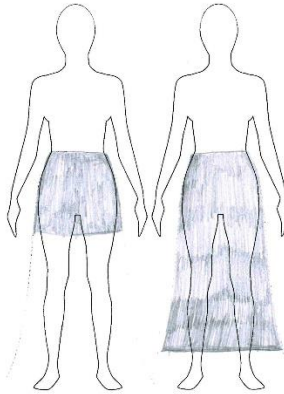
1. 腰線決定 視覺身高

小工具小挑戰：從上方塞入兩張紙，上面一張為上身，下面一張為下身，拉動兩張紙使交界線移動到你認為視覺上較顯高瘦的腰線位置，並畫記在左邊人型的相同位置上。

我發現腰線調高會感覺 修長 動感

我發現腰線調低會感覺 腫 動靜

小提示：
無法看出腰線時，至少要看到 臍身
(如：連身裙、最大衣外套)



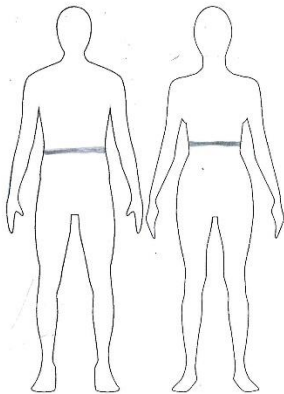
3. 裙長決定 下半身 視覺長度

小工具小挑戰：從上方塞入兩張紙，上面一張降到底當腰線後固定不動，拉動下方紙調整裙子長度，請選兩個你認為可以在視覺上拉長下半身的位置，畫記在左邊人型的相同位置上。

我發現左邊裙子感覺 腿長 變高

我發現右邊裙子感覺 氣質

小提示：短裙 設計會帶來顯高效果



2. 腰帶位置與寬窄

將衣袋或褲袋位置，中間為腰帶色，在制腰帶(高、低、寬、窄)，挑選兩種方式畫記在左邊人型的相同位置上並將你的感覺記錄下來。

我發現腰帶調 高 會感覺 變高 有精神

我發現腰帶調 低 會感覺 矮身 大尾 懶懶的

我發現腰帶調 寬 會感覺 鬆軟

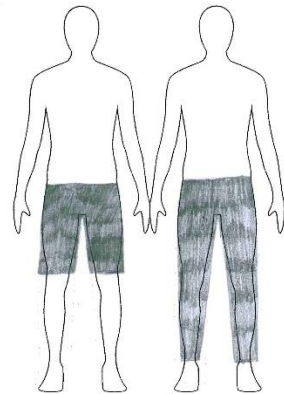
高瘦者可以選用 寬 腰帶，創造 幹，增加份量

矮胖者盡量使用 細 腰帶，創造 線，切割比例

小提示：腰帶盡量與 皮鞋 同色 (或)

不知道買甚麼顏色的腰帶時...

腰帶常用色為：黑 咖啡 深灰



4. 褲長-腿部線條，會影響 體型 比例

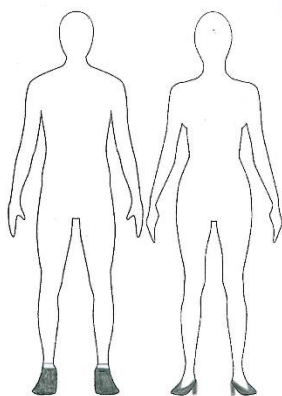
小工具小挑戰：從上方塞入兩張紙，上面一張降到底當腰線後固定不動，拉動下方紙調整褲子長度，請選兩個你認為可以在視覺上拉長下半身的位置，畫記在左邊人型的相同位置上。

我發現左邊褲子感覺 比較打鬆

我發現右邊褲子感覺 正式 修長

小提示：
讓褲管的高度落在腿最 細 的地方
鬆褲管露出 腳跟 更顯瘦
褲管高度在 小腿肚 容易讓比例變差
牛仔褲破洞要破在 膝蓋 以上比例會比較好
褲襠越 低 比例也會變差





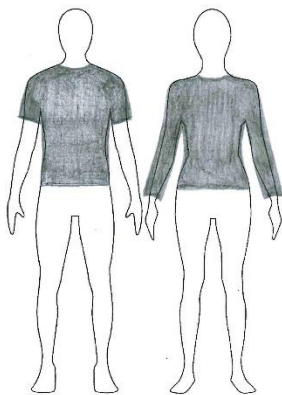
50+ 402 班 13 號 蔡怡欣

5. 鞋襪-營造 _____ 感

小工具小挑戰：上下著先決定好，下方插入兩張卡紙，上方為鞋，下方為襪，請憑直覺你認為可以在襪線上拉長腿的鞋襪位置，畫記在左邊人型的相同位置上。

我發現鞋口調高會感覺 腿較短
 我發現鞋口調低會感覺 腿較長
 我發現襪口調高會感覺 奇怪 / 腿較短
 我發現襪口調低會感覺 腿長

提示：
同 色的搭配最不容易出錯。

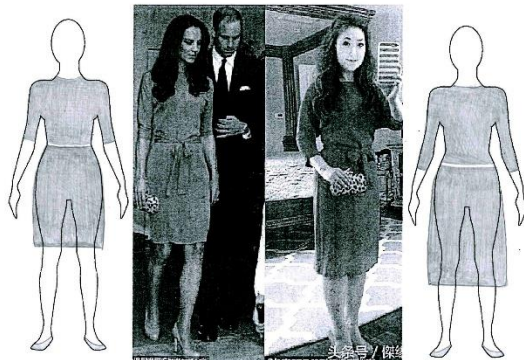


6. 挽袖

小挑戰：調整手臂的位置，選擇袖子的長度畫記在左邊人型的相同位置上並將你的感覺記錄下來。

我發現袖子調 高 會感覺 比例較好 / 視線調高
 我發現袖子調 低 會感覺 帶動視線降低
 挽袖子 → 最好露出袖口一小節

發生甚麼問題？



| | | |
|-----|------------|-----------------------|
| 腰線： | 較高則更時(更精神) | 較低則有點鬆垮(懶懶的) |
| 裙長： | 較短(學高、腿長) | 較長(有點切到小腿肚，讓腿顯短) |
| 腰帶： | 較高(神氣奕奕) | 較低(慵懶一點) |
| 鞋子： | X (一樣的鞋) | X (一樣的鞋) |
| 袖子： | 較高(視線調高) | 較低(視線降低) <i>Good!</i> |

請你給她一些比例修正上的建議：

- 裙長可以修改到膝蓋上方一點點，
- 袖子可以改到手肘上方一點點，
- 腰帶以上的衣服不要看起來鬆垮垮，腰帶再貼近腰一點，
- 腰帶上的蝴蝶結可以縮小一點的。

B 學生操作流程：

PPT 討論：比較合身與不合身呈現出的樣貌，了解何謂「合身」，如何挑選合身的衣物。

提問：為何周杰倫要穿這身不合身體比例的衣物，好看嗎？

討論：造型師為什麼要設計這樣的衣服？難道設計師沒有美感嗎？

小挑戰 1：操作小工具，移動上下身兩張紙卡，兩紙交界處為腰線，找一個你覺得能顯高瘦的腰線位置，並將它畫到學習單上。

觀看比較不同腰線位置的各種明星服飾照片，感受腰線位置對身材比例分割的影響。

小挑戰 2：操作小工具，放入三張紙卡，中間那張為腰帶，可調整腰帶的高低寬窄，找一個你覺得能顯高瘦的腰線位置，並將它畫到學習單上。

觀看比較不同腰帶效果的各種明星服飾照片，感受腰帶對身材比例分割的影響。

小挑戰 34567：針對裙長、褲長、鞋襪、袖子、條紋，進行小工具挑戰。

之後藉由觀看明星穿搭照片來感受這些部位的分割對身材比例的影響。

學生可以實際練習捲袖子與捲褲管的技巧。

活動：用比例搶救強國大媽

這位強國大媽(右)十分仰慕英國凱特王妃(左)，只要王妃穿新衣亮相，她就馬上去買一模一樣的衣服來模仿，但是為什麼呈現出來的感覺跟王妃不太一樣呢？你可以從 7 個小挑戰中發現的比例效果，來幫助強國大媽做些調整，使她能更美，好嗎？將你的建議寫下來。

C 課程關鍵思考：

討論各部位服飾橫向比例分割所造成的視覺效果。

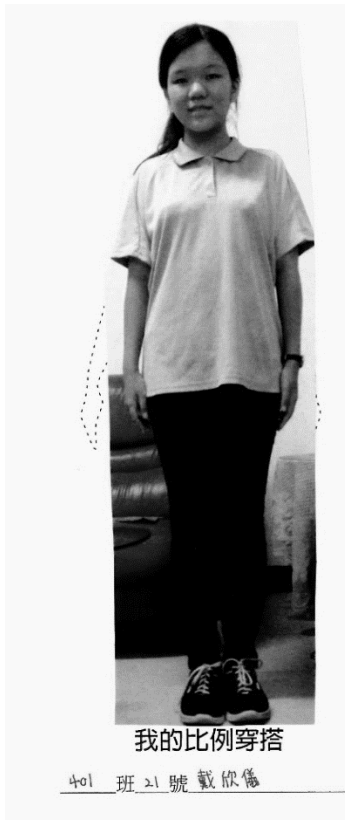
了解比例能創造不同感受與風格。

比較相同的衣服，穿在不同人身上，使用了不同比例的穿搭方式，是否能達成一樣的效果？

如果調整比例能更好？

課堂 6

A 課程實施照片：



左邊人型可直接畫圖或貼上自己符合比例穿搭的照片。(15分)
 請說明我的比例穿搭應用了那些比例原則呢？為什麼我要這樣使用，能達到甚麼效果呢？
 請就 [腰線，裙褲長，腰帶，鞋襪，袖子] 說明各有何優缺點，想透過該比例呈現何種特色。(10分)

應用了褲長、鞋襪的比例原則。褲子的部分選了長的窄版褲，這樣除了能表現出腿的寬度比例外看起來腿也會比較長，再加上和褲子同顏色的鞋子感覺腿又拉長了些。腰線的部分大概能在衣服的粉色區大致看出，下身的衣擺長度也不會讓上下身的比例太奇怪。這樣呈現腳比較長的樣子，除了褲子的部分，還有一些被衣服遮住的部分。袖子是差不多到上手臂的位置，看起來會比較有精神。衣擺不長才不會導致上下身比例呈現 1:1，加上和褲子同色的鞋子又把腿的部分拉長些。

Good!

透過比例這個單元，我學到了什麼？未來我會如何應用在生活中？(10分)

首先我認識了自己目前的身材比例，也學到怎麼計算標準比例，再跟目前的身材做比對來檢視自己的身材是否和標準值相呼應。也了解腰線的意義以及各個穿搭方式和配件搭配看起來的感覺。透過很多名人的穿搭照也讓我對比例有更多的了解和印象。之後在穿著上也會更加注意比例帶來的視覺效果。以及買衣服前試穿時也會考慮到，甚至在親朋好友選購服裝時，接觸過這門課的我可以給些適當的建議。



我的比例穿搭

402 班 11 號 黃寶輝

左邊人型可直接畫圖或貼上自己符合比例穿搭的照片。(15分)

請說明我的比例穿搭應用了那些比例原則呢?為什麼我要這樣使用,能達到甚麼效果呢?

請就「腰線,裙褲長,腰帶,鞋襪,袖子」說明各有何優缺點,想透過該比例呈現何種特色。(10分)

大膽的以紅綠色搭配,做出聖誕節慶的喜樂溫馨感,
拉高腰線拉長腿部長度,裙子長度直過腳腕,裙口若隱若現,遮腳粗
的缺點,雖然使用黑腰帶,但是因為本身偏瘦,放大影響,袖子挽至
腰部拉長身體比例,鞋子上兩條粗線不截切到比例,添幾性感,
細長耳環,條延深臉廓線條,修飾圓臉,露出的鎖骨添加女人味

Good!

透過比例這個單元,我學到了什麼?未來我會如何應用在生活中?(10分)

通過這次對比例穿搭的學習,除了更認識了比例之外,
就是在之後會對似乎其微的小地方有更明顯的感受,
在買衣服時,也會針對自己的身材做挑選,雖然說我
真的覺得我可以不需要再顯高,也沒錢買衣服,但也
是一堂非常增進知識的課!

Good!

B 學生操作流程：

實戰二：我的服裝穿搭比例分析。

以組為單位，帶來家中符合的衣物，進行小組內穿搭練習。

衣物可互相借用，找到最適合的穿搭方式，即可進行定裝拍照，照片貼在學習單上。

(害羞的同學也可以貼上自己最常使用的穿搭照片)

請由七個小挑戰中發現的比例效果來說明這樣的穿搭方式有哪些優缺點？

為什麼你想要這樣穿搭，請說明原因。

穿搭照片展示與心得分享。本課程心得撰寫。

C 課程關鍵思考：

實際運用真實衣物調整比例，搭配修飾自己的身材，將比例美感試驗中獲得的經驗法則，學

習遷移到自己的服飾穿搭上。

三、教學觀察與反思

不少學生對服飾穿搭非常有興趣，只是穿搭涉及的範疇太大，教學過程常會有學生詢問色彩或流行等問題，只能簡要回答或給學生找答案的方向，課程必須拉回比例主軸。

小工具方面，雖然有人形的輪廓線，但仍有不少學生無法將輪廓線對照為真人尺寸，也就是無法將小工具理解為真人比例(例如不少學生習慣將腰線切在 1/2 的位置，而非去思考腰部的位置其實應在更高一些)。未來將嘗試將小工具的背景貼上真人身體示意圖，也許能幫助學生在切割比例時，更有真實感。

也有考慮過請學生直接將衣物帶來，直接在身上調整比例試穿，私下嘗試過一組後發現，學生拿到衣服後，就不容易將焦點放在「比例」，容易被款式、材質、身材等細節干擾，所以決定仍使用小工具來調整各部位比例，較能聚焦，而在課程的最末才讓學生實際穿著，並寫下為何選擇這樣的比例穿搭。

大部分的學生都對服飾比例相當有感，我覺得這個單元非常適合青春期的孩子，可以認識自己的身材，並學會用比例去達到自己想實現的效果。未來資源許可的話，希望小工具操作的部分能進階為使用電腦操作體驗，直接對學生本人的真實照片進行比例操作，類似 APP 軟體，其實訪問已有類似功能的 APP 遊戲，只是需要開發為聚焦在比例上的美感體驗，而不僅是遊樂功能。

四、學生學習心得與成果(如有)

透過比例這個單元，我學到了什麼？未來我會如何應用在生活中？(10分)

透過比例這個單元，我學到了如何讓自己看起來不要那麼胖，因為本身不是瘦的人，所以平常穿的衣服都屬於深色系，但自從學了這門課，我開始嘗試淺色系的衣服，因為只要透過比例上的調整，穿起來的感覺也不一樣了。而且比例這件事不只能用在服裝搭配上，還能用在其它地方，像我最近在整理房間，用有比例的方式擺設，整體看起來比較舒服，很容易讓人感到安心。

Good!

Good!

透過比例這個單元，我學到了什麼？未來我會如何應用在生活中？(10分)

這次比例這個單元真的給我很大的幫助，平常我自己的穿衣風格是一成不變的，雖然方便，但一不小心就會把自己身材上的缺點顯露出來，上完這個單元後，我學會透過一些技巧或不同的搭配方式來改變身材比例，讓自己視覺上看起來更高更瘦，整體更好看。「比例」在穿衣上是極其重要卻容易被大家忽略的，這是一堂非常有意義的課！

Thanks!

左邊人型可直接畫圖或貼上自己符合比例穿搭的照片。(15分)

請說明我的比例穿搭應用了那些比例原則呢？為什麼我要這樣使用，能達到甚麼效果呢？請就「腰線，裙襷長，腰帶，鞋襪，袖子」說明各有何優缺點，想透過該比例呈現何種特色。(10分)



我的比例穿搭

3 班 17 號 張家欣

在我的穿搭中，我把腰線提高，因為我本身並不高且腿有點多，所以這衣服會看起來比較長，而我的比例也不會差太多，而是上短下長。我的褲長是有露出我的腳踝，把最胖的小腿肚遮住，露出較細的腳踝，讓我腿看起來不會太粗反而變細，然後鞋子我用的是涼鞋，而腳踝那一條帶子讓我的腳踝又在增加一些長度，好讓別人以為我的腳長到像女團那樣，但這種鞋子的缺點是既厚會變大，然後袖子就一般的長度，太長可能會把我拉長，四肢都長有點噁心。

透過比例這個單元，我學到了什麼？未來我會如何應用在生活中？(10分)

並且我的手臂沒有學到不是完美的，總會有一些很難改變且不完美的地方，比例讓我知道我的缺點在哪，該在那裡補強，讓自己也不用死命的減肥也能看起來瘦，很高，且很符合自己的身型。穿搭上我會更加注意，因為我本身是個不會搭配的人，但我會保持「顯瘦」、「符合」這三個原則，挑衣服也是！不會再因為圖片上的 model 穿得很好看，我就毫不猶豫的買去，我會利用學到的量身材比例的方式去挑選適合自己比例的的衣服。

Good!