

實驗計畫概述

一、實驗課程實施對象

申請學校	苗栗縣興華高中
授課教師	賴玉萍
實施年級	高一
班級數	三班
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	105 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 1 學期，中區 文華高中 (學校名稱)

參考課程名稱：網美網帥一次就上手

課程名稱：網美網帥一次就上手

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 type="checkbox"/> 國民中學 年級
	<input checked="" type="checkbox"/> 探索為主的中階歷程				<input checked="" type="checkbox"/> 高級中學 一 年級
	<input checked="" type="checkbox"/> 應用為主的高階歷程				<input type="checkbox"/> 職業學校 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：(50~100 字概述內容即可)

曾修 107-1 美感教育主題式課程，對於美感單一構面構成、色彩有初步的認識。

並未修習美感教育課程

* 先備能力：(概述學生預想現狀及需求)

1. 具備國中藝文領域視覺藝術基礎知能。
2. 理解基礎色彩學概念。

一、課程活動簡介 (300 字左右):

1. 淺探美感思惟：

建立學生對於美感共感的認知，與視覺藝術課程追求個人主觀情感表現的差異。

2. 建構引導、發展、綜合活動循序漸進的美感主題課程：

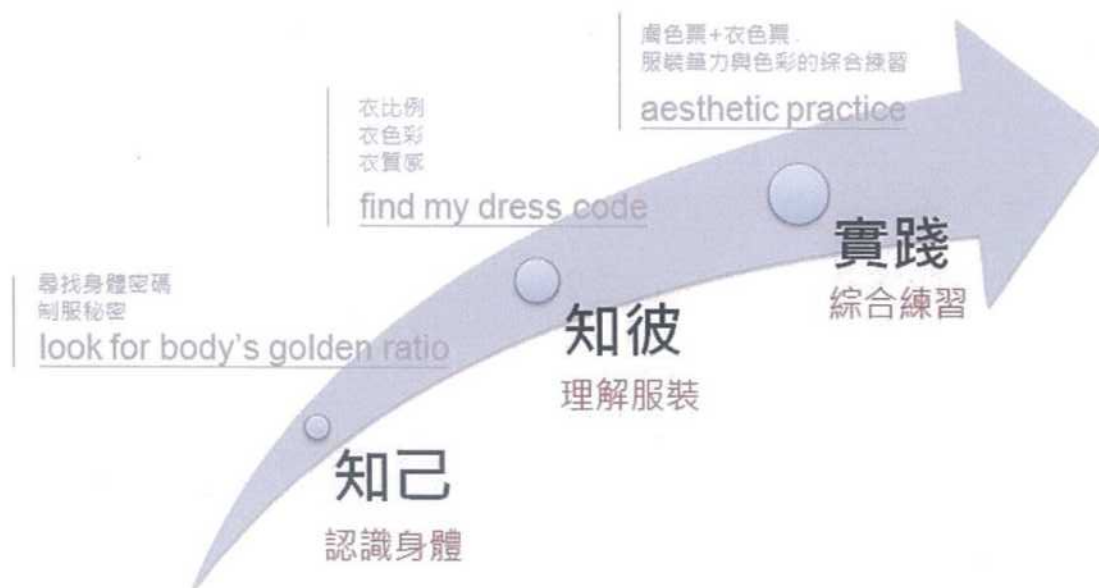
由制服議題討論激發學生學習動機，透過青少年階段最注重的外在服裝作為主題切入，以視覺形式的比例、色彩元素發展課程主軸透過觀察比較與試驗，尋求共感並兼具個人差異化特質的綜合練習作結。

3. 從抽象概念到具像思考的轉化：

兼顧不同程度學生的學習能力，課程進行中循序漸進將抽象練習轉化具像思惟，學生經由觀察試驗建構美感的抽象概念，並以具體形式的討論銜接轉換，印證美感原理。

4. 帶得走的美感能力：

將比例色彩與生活課題結合，將美感概念落實運用於生活中



二、教學目標 (建議精修原案)

既有目標/能力指標：(構面的學習目標描述)

學生將會：

- 1.認識自我身形比例
- 2.理解服裝中的美感元素—比例〈主〉、色彩〈主〉、質感〈輔〉
- 3.建構符合個人身形的服裝美學
- 4.實踐美感於日常生活的穿搭

理解事項/核心概念：

- 1.比例/色彩的美感
- 2.比例/色彩應用於服裝的搭配

主要問題：

- 1.身形的比例關係
- 2.服裝的比例/色彩關係
- 3.個人整體合宜的比例/色彩關係

學生將知道/知識：

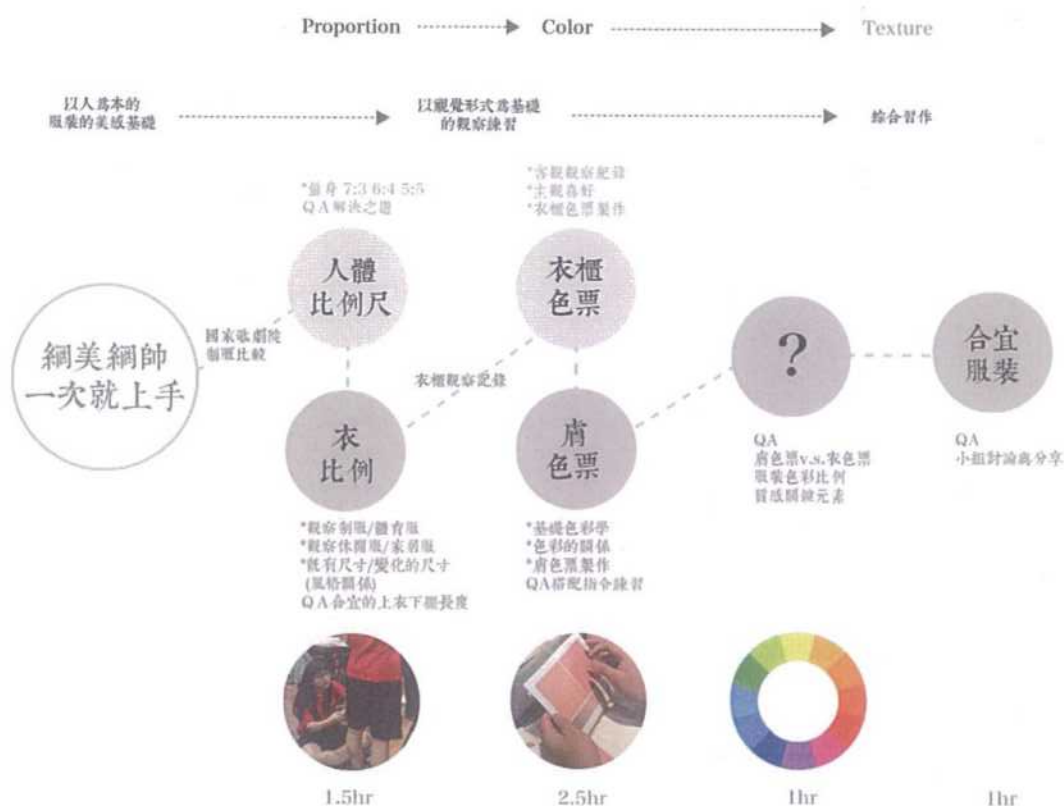
- 1.比例的概念
- 2.和諧的色彩搭配
- 3.綜合的美感判斷

學生將能夠/技能：

- 1.合作學習
- 2.創造力
- 3.表達力

三、教學策略：【做】

1.六堂課的步驟簡列：



2. Show & Tell 提問與反思：

1. 身形可以改變嗎？身形是否可以透過視覺產生修飾的效果？
 2. 喜歡的服裝顏色與合宜的服裝顏色相同嗎？為甚麼？
 3. 服裝長 / 短 / 寬 / 窄的視覺效果？加入色彩後又會產生甚麼？
3. 以上請簡要說明，課程意圖。
1. 建構符合個人身形的服裝美學
 2. 實踐美感於日常生活中的穿搭
 3. 進階塑造個人的外在風格

四、預期成果：(請分析原教案成效分析，並書寫教學期待與)

1. 建構引導、發展、綜合活動循序漸進的美感主題課程。
2. 開發比例、色彩的與衣著的主題學習手冊。
3. 延續服裝PBL的加深課程。
- 4.發展由點到線到面的美感實踐課程

參考書籍：(請註明書名、作者、出版社、出版年等資訊)

方太初，衣飾無憂，三聯，2016

國教署，美感生活課程計畫手冊第三階段，國教署，2017

親子天下，設計思考—從教育開始的破框思維，親子天下，2017

Josef Albers，色彩互動學，積木，2015

Kelly Freedman，教導視覺文化：課程、美學及藝術的社會生活，五南，2017

Kimberly Elam，設計幾何學，積木，2016

教學資源：

〈魯奇的设计思考工具書〉國立台灣大學創新設計學

美感電子書，ppt，膚色票，捲尺，筆電，自編教材

教學進度表

週次	上課日期	課程進度、內容、主題
1	3/6	1. 服裝穿著案例—國家歌劇院制服觀察討論 2. 人體比例尺—個人身形比例測量 3. 比例概念說明 4. 服裝穿搭與視覺比例的變化 5. 各式服裝穿著的比利量測
2	3/13	1. 衣櫃檢視紀錄 2. 個人衣著比例觀察與分享—制服、體育服、休閒服、家居服 3. 個人衣著色彩觀察與分享—個人喜好衣著色彩說明 4. 衣色票製作
3	3/20	1. 衣色票製作 2. 分組衣色票觀察與討論 3. 基礎色彩學 1.
4	3/27	1. 膚色與衣著的關係觀察 2. 衣色票製作 3. 基礎色彩學 2.
5	4/10	1. 衣色票與膚色票的搭配練習 - 依據不同指令組合。 2. 衣色票與膚色票的搭配比例練習 - 依據不同指令裁切置換組合。
6	4/17	分享發表與討論

實驗課程執行內容

一、核定實驗課程計畫調整情形

在比例美感課程規劃，希望能更聚焦單一構面的發現，課程和原先設定項目有所調整，部分課程參考台南市立永仁高中陳潔婷老師「隱形的操盤手-比例」教案，原來的第三節課「衣色票製作」改為「發現比例與服飾穿搭的關係」。

二、6 小時實驗課程執行紀錄

課堂 1、2

A 課程實施照片：



比例 proportion

班級 504 座號 01 姓名 陳育萱

一、何謂比例？說明體的不同部分在體中所占的量

二、何謂黃金比例？ $1:1.618$

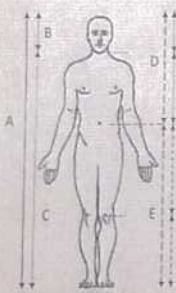
三、請試著畫出黃金矩形！

四、試舉出四個在生活中應用黃金比例的例子

五、請填寫費波納契(Fibonacci)數列至第 12 項：

$0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89$

請寫出第 10、11 項的比值： $1.16764, 1.1418$

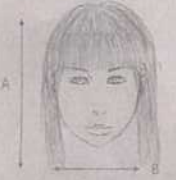


A: Total height
B: Head height
C: Torso height
D: Neck height
E: Knee height
F: Head width
G: Shoulder width
H: Arm length
I: Leg length

☆芭莎比例尺☆

A = 155 cm, B = 24 cm, C = 135 cm
 *原來你是 155cm 個高個高/個少女!
 D = 115 cm, E = 41.7 cm, *D/E = 2.76
 F = 24 cm, G = 29 cm, *F/G = 1.19
 H = 57 cm, I = 81 cm, *H/I = 1.13
 *以上三個比例對嗎? 是 否 不清楚
 *平均選擇距離一個數字呢? 1.5

*比例是否真箇守住的數值? 是 否 不清楚
 *調整身體的哪個部位，會改變自己的比例呢? 為什麼?
 Ans: 我站，因為可以修飾上半身，下半身
 身高 155 cm = 雙手伸展 155 cm
 腳掌 24.5 cm = 下半身 80 cm



A: Face height
B: Face width

☆比上不足比下有餘☆

A = 17 cm, B = 14 cm, *A/B = 1.214
 *找一找，臉上的哪些有黃金比例的蹤跡?
 Ans: 三庭五眼
 *根據測量結果，修改自己的髮型!
 *請畫上你的髮型，觀察髮型與臉型的關係?
 美版 Q&A: 兩個是完全「感覺」? 還是其實是有方法呢?
 有方法的

B 學生操作流程：

1. 課程前測。
2. 個人身形比例量測。
3. 身形比例造成視覺感受差異的討論。
4. 比例概念歸納與定義。
5. 觀察比較日常生活中的比例概念運用。

* 學習單

C 課程關鍵思考：

1. 比例概念的建構。
2. 不同的比例產生視覺感受的差異。

A 課程實施照片：

合宜的穿衣比例

5年3班 編號 18 姓名 廖家婷

合宜的穿衣比例的第一條件：合身

1. 腰線決定 視覺的高度
 我發現腰線調高會感覺 下半身比例較好
 我發現腰線調低會感覺 下半身腿比較短
 無法看出腰線時，至少要看出 腰身
2. 肩袖
 我發現袖子調 高，會感覺 比例較好
 我發現袖子調 低，會感覺 比例較差
3. 褲長-腳部線條，會影響 下半身 比例
 讓褲管的高度落在 腿 最細的地方
 讓褲管露出 腳踝 更顯瘦
 牛仔褲破洞要破在 膝蓋 以上比例會比較好
 褲襠過 低 比例也會變差
4. 裙長決定 下半身 的視覺長度
 短裙 和 長裙 設計會帶來顯高效果

合宜的穿衣比例

4年3班 編號 21 姓名 高函蓉

合宜的穿衣比例的第一條件：合身

1. 腰線決定 視覺的比例
 我發現腰線調高會感覺 下半身較長
 我發現腰線調低會感覺 下半身較短
 無法看出腰線時，至少要看出 腰身
2. 肩袖
 我發現袖子調 高，會感覺 比例比較好
 我發現袖子調 低，會感覺 比例較差
3. 褲長-腳部線條，會影響 下半身 比例
 讓褲管的高度落在 腿 最細的地方
 讓褲管露出 腳踝 更顯瘦
 牛仔褲破洞要破在 膝蓋 以上比例會比較好
 褲襠過 低 比例也會變差
4. 裙長決定 下半身 的視覺長度
 短裙 和 長裙 設計會帶來顯高效果

B 學生操作流程：

1. 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。
2. 服裝穿搭的比例案例分析：
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。
3. 身形比例與服裝比例的關係。
4. 服裝比例變化與視覺感受。
5. 學生可以實際練習捲袖子與捲褲管的技巧。

* 學習單

C 課程關鍵思考：

1. 透過比例的調整達到美感的視覺感受。
2. 比例於服飾的案例分析與討論。
3. 討論各部位服飾橫向比例分割所造成的視覺效果。
4. 了解比例能創造不同感受與風格。
5. 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？
如何調整比例能更好？

課堂 4

A 課程實施照片：



合宜的色彩穿搭

5年4班 編號 7 姓名 傅華

每個人屬於自己的膚色彩，每種膚色彩有適合搭配的色彩。

請參考桌上講義，回答下列問題：

1. 平日我最愛（或最常）穿的衣服是甚麼顏色 深色系。
2. 我最愛的衣色彩適合我的膚色嗎？適合 為什麼？
因為我是屬於自然膚色，顏色偏黃，應避免和自己膚色太接近的顏色或明度，常覺得穿亮黃色總覺得全身怪怪的。穿深色系衣服，讓我臉色看起來比較好，而且感覺比較自在。
3. 依據講義，我的膚色彩屬於哪一類：自然。（白皙、自然、黧黑）
4. 適合我的最佳顏色有那些：淡紅、深藍、桃紅、翠綠。
5. 我要避免的顏色：中間色調、馬尼色、靛、芥末綠。
6. 哪些顏色顯胖：淡色系。
哪些顏色顯瘦：深色系。

B 學生操作流程：

1. 基礎色彩學複習。
 2. 色彩與視覺感受變化彙整。
 3. 我的衣色彩分析 - ①喜好的顏色②衣櫃的色彩分析③個人膚色④和諧的色彩搭配分析。
- * 學習單

C 課程關鍵思考：

1. 基礎色彩學。
2. 色彩與心理。
3. 膚色彩暨服裝比例、色彩的描述、分析、詮釋與判斷。

課堂 5

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

1. 冷膚色與暖膚色觀察。
3. 膚色與衣著色彩的分析比較。
4. 膚色、喜好的顏色與衣著色彩的關係比較。

*學習單

C 課程關鍵思考：

1. 冷膚色與暖膚色觀察。
2. 色彩的和諧關係。
3. 比例與色彩於服飾穿搭的綜合運用。

A 課程實施照片：



我的比例穿搭

五年十班 謝敏 17 姓名 謝敏

1.分析：我的身型比例是 1.6，皮膚色彩是屬於 冷 膚色。

2.左邊人型可直接畫圖或貼上自己符合比例穿搭的照片

請說明我的比例穿搭應用了哪些原則？為什麼我要這樣使用？能達到甚麼效果呢？

就腰線、腰帶、裙褲長、袖子、鞋襪，說明各有顯優點？想透過比例呈現何種特色？

首先衣服用了短版的褲子，下身搭配了鬆的修飾身材的褲子，讓腿看起來比較長，也比較瘦，再搭配了一件外套，修飾了肚子的肥肉，另外衣服也修飾了我的腰線，搭配露出腳踝的襪子，修飾了下半身的比例，讓身高矮小的我，看起來也有 160，這樣如果再搭配同色的鞋子，就更能夠修飾我的腿了。

3.透過比例這個單元，我學到了甚麼？未來我如何應用在生活中？

這學期學了很多說不出想不到的「具體的密碼」像，臉的比例，身材的比例，及如何利用穿衣來修飾不完美的比例，還有辨別冷暖膚色，進而了解穿衣的重要性讓嬌小的女生，也能夠看起來很高，以後買衣服也能夠更加懂得如何挑選適合自己的，不買土頭！

會



4年3班 編號 20 姓名 徐千惠

我的比例穿搭

- 1.分析：我的身型比例是 1:7，皮膚色彩是屬於 暖 膚色。
- 2.左邊入型可直接畫圖或貼上自己符合比例穿搭的照片
請說明我的比例穿搭應用了哪些原則？為什麼我要這樣使用？能達到甚麼效果呢？
就腰線、腰帶、裙褲長、袖子、鞋襪，說明各有何優缺點？想透過比例呈現何種特色？

貼身的褲子，牛仔外套的搭配。

因為裡面白色的袖子有點過長，所以我用牛仔外套搭配，視覺效果看起來比較好，穿貼身的褲子比寬鬆的來得好。這是我平常的穿法，因為我很喜歡藍色，外套通常都打開，缺點就是沒把衣服紮進褲子，如果紮進去，腿感覺會長一些。

- 3.透過比例這個單元，我學到了甚麼？未來我如何應用在生活中？
學習如何穿搭，視覺比例會比較好，也學到了顏色的搭配。老師有給我們看對比圖，看了之後才發現，原來腰線的調整，也可以增加腿的修長度，讓我們知道比例的重要，達到一個完美身形。未來房子的裝潢、飾品的擺設，也是一個很好的應用。謝老師的這門課程，讓我更深入了解。



4年3班 編號 13 姓名 鄭昇緯

我的比例穿搭

- 1.分析：我的身型比例是 1:65，皮膚色彩是屬於 冷 膚色。
- 2.左邊入型可直接畫圖或貼上自己符合比例穿搭的照片
請說明我的比例穿搭應用了哪些原則？為什麼我要這樣使用？能達到甚麼效果呢？
就腰線、腰帶、裙褲長、袖子、鞋襪，說明各有何優缺點？想透過比例呈現何種特色？

衣服有往上摺，讓腰線提高，看起來腳比較長。
穿著冷色系的灰色，和我冷膚色很搭。
腰、有比例，讓整體身型看起來比較好，兩肩明顯的看起來較長。
衣服和褲子、鞋子，色系類似，看起來效果較好。
褲、褲子可短一點，露出一些腳踝，會比較好看一點。

- 3.透過比例這個單元，我學到了甚麼？未來我如何應用在生活中？
這門課程讓我學到了，顏色的分類、色系、搭配，比例等，讓我了解我該配什麼顏色比較好，該怎麼穿搭，該怎麼顯露自己身形，讓比例比較好看，讓我更有自信的穿搭出門。
覺得這門課很開心，很值得，讓我學到很多。

B 學生操作流程：

實戰一：1.分組走秀。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)

2.司儀針對小組走秀，進行衣著比例、色彩搭配的描述、分析、詮釋與判斷說明。

3.小組回饋與討論。

實戰二：我的服裝穿搭比例分析。

請由所學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：

1.比例與色彩於服飾穿搭的綜合運用。

2.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

針對學生背景與學習特質，運用關注外貌的喜好與情境化的學習，以服裝穿著融合比例與色彩構面進行設計，學生普遍反應良好，引起學習動機。

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。

學生均對最後一節的走秀活動印象深刻，一致認為此活動有趣又實用，希望以後還能上到其他能運用到生活中的美感教育課程。

四、學生學習心得與成果(如有)