

## 實驗計畫概述

### 一、實驗課程實施對象

申請學校	雲林縣立斗南高級中學
授課教師	陳榮暉
實施年級	七年級
課程執行類別	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 <input checked="" type="checkbox"/> 國民中學 <input type="checkbox"/> 普通型高級中等學校
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	110名學生

### 二、課程綱要與教學進度

課程名稱：高顏值食尚風					
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 一年級 <input type="checkbox"/> 高級中學 年級 <input type="checkbox"/> 職業學校 年級
<p>學生先修科目或先備能力：</p> <p>* 先修科目：</p> <p style="padding-left: 20px;"><input type="checkbox"/>曾修美感教育實驗課程：( 50~100字概述內容即可 )</p> <p style="padding-left: 20px;"><input checked="" type="checkbox"/>並未修習美感教育課程</p> <p>* 先備能力：( 概述學生預想現狀及需求 )</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 會操作水彩用具，但不具備基礎的色彩學概念。</li> <li>2. 不清楚顏色彼此的性質關係，色彩搭配能力薄弱。</li> </ol>					

一、課程活動簡介 ( 300 字左右 ) : 請參酌環境掃描內容。

美食的理想標準是「色香味俱全」，色彩影響人們對於食物的食慾和心情，是甜品最直接的表達，它可以使甜品看起來讓人垂涎三尺、平淡無奇，或是令人恐懼。尤其是在這個視覺效果至上的時代，食衣住行育樂各個層面都和色彩息息相關，熟悉色彩意象與良好配色能力成為顯學；而且隨著傳播工具的快速發展，某些色彩組合跨越特定區域、特定文化史，逐漸被符號化，或是被賦予特定的名稱，具有鮮明的代表性，以至於對色彩風格的認識越來越重要。

本課程活動設計利用學生喜愛的零食引發學習興趣，搭配遊戲、觀察、討論、體驗等多元學習方法，幫助孩子覺察到「色彩意象」對我們生活的影響性，明白影響我們色彩認知所牽涉到的兩個因素：生理層面—視覺對顏色的反應、心理層面—外在環境形塑的美感經驗。學習色彩學的基本知識後，透過生活中具色彩美感的經典案例，探討各種色彩構成與風格。最終結合社區資源，採用斗南特產—彩色馬鈴薯為食材，引導孩子應用合宜的配色原則操作代表色，製作人見人愛的「療癒系」風格彩色馬鈴薯泥球沙拉，培養學生美的意識。

## 二、教學目標

學生將會：請參酌環境掃描內容

1. 覺察色彩是我們審美的最初標準。
2. 學習色彩學的基本知識。
3. 認識「色彩構成」的基本概念。
4. 明白顏色彼此的性質關係。
5. 觀察分辨人類文明中各種具代表性的色彩組合所呈現出的風格。
6. 了解合宜的、具有普遍美感的色彩意象，是達到色彩構成的均衡。
7. 初步應用合適的色彩配比構成賞心悅目的色彩意象。

理解事項/核心概念：一至三點（不超過五點為佳）

關鍵問題：非課堂提問。

1. 色彩 構面的美感
2. 合宜的色彩 構面
3. 色彩 的符號性、代表性

1. 什麼是色彩意象？
2. 影響我們判斷一幅畫面、一件物品「好不好看」的因素有那些？
3. 何謂相同的色調？何謂衝突的色調？
4. 如何達到色彩構成的均衡，搭配出合宜的、具有普遍美感的色彩意象？
5. 具有符號性、代表性的色彩組合是如何搭配出來的？

學生將知道/知識：一至三點（不超過五點為佳）

學生將能夠/技能：一至三點（不超過五點為佳）

1. 色彩學的基本知識。
2. 顏色彼此的性質關係：相同色調和衝突色調的視覺效果。
3. 顏色如何搭配才會好看。
4. 色彩組合具有符號性與代表性。
5. 擺盤的基本形式和原則。

1. 運用水彩調出色相環中的二次色和三次色。
2. 分辨相同的色調與衝突的色調。
3. 分析日常生活物品或景觀的色彩構成。
4. 初步應用簡單的色彩構成原理、馬鈴薯泥製作技巧和擺盤技巧，搭配出賞心悅目的沙拉點心。

### 三、教學策略：【做】

#### (一)簡要說明課程意圖：

藉由遊戲、觀察、討論與點心實作等多元學習方法，幫學生建立色彩學的基礎之後，結合本校的食育課程，讓孩子體會色彩構成所呈現的風格，察覺均衡的色彩搭配產生的美感，提高對於色彩意象美醜的辨別能力。

#### (二)六堂課的步驟簡列：

##### 1. 引起動機與認識色彩意象

(1) 猜謎活動：剪裁各種知名餐飲品牌與零食包裝的局部圖像，讓學生透過色彩構成猜測原圖的真面目。觀察它們的顏色有什麼不同？為什麼使用這樣的顏色？

(2) 教師運用簡報投影片講解「色彩意象」：物體或形象的色彩構成傳遞給人的印象，而這個印象往往也決定了這個人覺得一幅畫面、一件物品「好不好看」。

(3) 認識判斷顏色美醜牽涉到的兩個因素：一個是視覺對顏色的反應，另一個則是源自身處的文化背景、環境因素等外在條件所賦予人的美感經驗。

##### 2. 探討視覺對顏色的反應（生理層面）與外在條件所賦予人的美感經驗（心理層面）

(1) 學習色彩學的基本知識：教師講解色彩三原色、色相環、無彩色、特別色。

(2) 教師介紹水彩用具及使用方法後，學生畫「色色家族」學習單，用水彩進行單色調色練習，畫出常見的二次色和三次色。

(3) 師生討論並填寫各種主要顏色的聯想、感覺印象、象徵意義。

(4) 教師講解色系與其他色彩感覺類別

##### 3. 色彩構成—物體或形象的色彩是如何搭配的？

(1) 教師運用圖卡及簡報投影片講解「顏色彼此的性質關係」及其視覺效果：

① 相同的色調：可以將複雜的元素統整在一起整體，看似單一卻有些微變化。

② 衝突的色調：掌握好衝突色調或黑白對比的的比例容易抓住人的目光創造易於辨識與記憶的畫面。

(2) 學生操作美感教育電子書網站的色彩遊戲，學習分辨相同的色調與衝突的色調。

(3) 色彩分析練習：幫助學生認識「合宜的、具有普遍美感的色彩意象」影響的因素。

① 教師準備印有食衣住行育樂各種優美圖片的學習單，讓學生找出各圖案中出現的顏色有哪些？然後目測每個顏色在該畫面中所佔的量，依照多寡黏貼色票在學習單上。② 辨別這幾組顏色彼此的性質關係是屬於相同的色調或衝突的色調。

(4) 教師運用簡報投影片講解「色彩組合具有符號性與代表性」：透過人們的詮釋，某些色彩組合逐漸被符號化，或是被賦予特定的名稱，有些甚至成為某個時代、文化、生活風格的象徵；同時也因為資訊的大量傳播交換，有時候只需要提起一個特定名詞，對話的雙方就能在自己的腦中產生一個不盡然相同，但是有相當共識的畫面。

4.合宜的、具有普遍美感的色彩意象構成練習：

- (1) 教師運用簡報投影片，讓學生觀察「療癒系」色彩風格的構成內容。
- (2) 教師介紹食物色彩與營養的基本知識，分析天然食材和甜點如何搭配設計，藉以提升飲食美感。學生將各種主要顏色的味覺感填寫在「色色家族」學習單上。
- (3) 教師介紹擺盤的基本形式和原則。
- (4) 學生分組抽籤決定主題，然後在設計圖上進行色彩計畫，應用合宜的配色原則，設計「療癒系」風格、具有甜美色彩意象的彩色馬鈴薯泥球沙拉。
- (5) 教師預先烹煮斗南在地特產彩色馬鈴薯，蒐集搭配的天然食材；學生依照設計圖和之前所學，組裝製作薯泥沙拉。
- (6) 實作活動後教師拍攝各組作品，學生分享製作經驗與感想。

(三) Show & Tell 提問與反思：

1. 影響我們判斷一幅畫面、一件物品「好不好看」最直接的因素是什麼？
2. 你喜歡那些顏色？一個東西只要有這些顏色就一定會好看嗎？
3. 顏色的美醜如何判斷？自己說了算，還是由社會大眾決定？
4. 為什麼不同行業、文化風格喜歡用的顏色不一樣？這些顏色有什麼代表意義？
5. 大自然的色彩為什麼好看？
6. 設計師作品的色彩為什麼好看？
7. 相同的色調給我們什麼感覺？
8. 衝突的色調給我們什麼感覺？
9. 顏色要怎麼搭配才會好看？
10. 各種顏色的食物要怎麼擺盤，才能讓人一看就想要吃？

四、預期成果：請參酌環境掃描內容

- (一) 覺察到色彩意象影響我們的審美判斷。
- (二) 具備基礎的色彩學知識。
- (三) 能分辨生活中的物品或景觀是使用相同色調或衝突色調，明白其視覺效果為何。
- (四) 明白「色彩的構成」，發覺不同的構成方式所帶給人的色彩意象。
- (五) 認識並分辨現代潮流的色彩風格，了解色彩組合具有符號性與代表性。
- (六) 初步應用簡單的色彩構成，製作具有普遍美感、能夠呈現甜美形象的點心。
- (七) 應用所學於生活中，購物時懂得挑選配色好看的商品。
- (八) 發展對於色彩的品味，提升美感素養。

參考書籍：

漢寶德等 ( 2013 )。《生活美學理念推廣系列叢書2》，台北：行政院文化部。

漢寶德 ( 2010 )。《如何培養美感》，台北：聯經。

漢寶德 ( 2004 )。《漢寶德談美》，台北：聯經。

陳慧玲 ( 2009 )。《孩子的十二堂美學課》，新北：長霽。

楊偉中等 ( 2011 )。《環境·生活·美學》，台南：國立台南生活美學館。

朱介英：《色彩學——色彩計劃&配色》，台北：美工科技有限公司，2001年8月。

千岩英彰：《不可思議的心理與色彩》，台北：新潮社出版，2002年9月。

Dopress Books ( 2018 )。《品牌標準色：從色彩窺見品牌個性》，台北：輕刻。

町山千保著，吳旻蓁、謝爾鎂譯 ( 2016 )。《擺盤設計解構全書：6大設計概念 x 94種基本構圖與活用實例》，台北：麥浩斯。

亞烈士·維諾里著，林惠敏譯 ( 2018 )。《擺盤藝術：構圖比例 X 色彩設計 X 創意發想，39道 Fine Dining 擺盤基礎全圖解》，台北：麥浩斯。

網站：

<http://www.aesthetics.moe.edu.tw/lessons/> 美感教育電子書

<https://peacepiggy.pixnet.net/blog/post/118245387> 吃貨不可不知的食物色彩心理學

<https://kknews.cc/zh-tw/food/5llp44k.html> 西餐擺盤這樣配色更有逼格！

<https://kknews.cc/zh-tw/food/jjybo9l.html> 擺盤 | 甜品的13種色彩搭配

教學資源：

教學簡報、影片、投影機、銀幕、音響、電腦、印表機、學習單、相機、烹飪器具與設備、天然食材、調味料、清潔用品

教學進度表			
週次	上課日期	課程進度、主題與內容 <small>請勿將教學策略直接詳填入本欄</small>	
1		單元名稱 <small>請勿超過15字</small>	色彩吸睛術
		單元簡述 <small>請勿超過50字</small>	猜謎活動引起動機，認識色彩意象、判斷顏色美醜牽涉到的生理心理層面兩個因素，學習色彩學的基本知識。
2		單元名稱 <small>請勿超過15字</small>	色色家族族譜
		單元簡述 <small>請勿超過50字</small>	實作活動：學生學習水彩用具及使用方法，用水彩進行單色調色練習。
3		單元名稱 <small>請勿超過15字</small>	色色家族的愛恨情仇
		單元簡述 <small>請勿超過50字</small>	師生討論顏色的聯想、感覺印象、象徵意義，認識顏色彼此的性質關係，分辨相同與衝突的色調。
4		單元名稱 <small>請勿超過15字</small>	今年吹什麼風
		單元簡述 <small>請勿超過50字</small>	透過生活中具色彩美感的經典案例練習色彩分析，了解色彩構成，體會色彩組合具有的符號性與代表性。
5		單元名稱 <small>請勿超過15字</small>	超療癒美食
		單元簡述 <small>請勿超過50字</small>	學習食物色彩與擺盤型式，以「療癒系」風格為範疇，繪製彩色馬鈴薯泥球沙拉設計圖。
6		單元名稱 <small>請勿超過15字</small>	眼睛吃冰淇淋
		單元簡述 <small>請勿超過50字</small>	體驗活動：使用彩色馬鈴薯和天然食材，學生依照設計圖和之前所學組裝製作薯泥沙拉。

## 實驗課程執行內容

### 一、核定實驗課程計畫調整情形

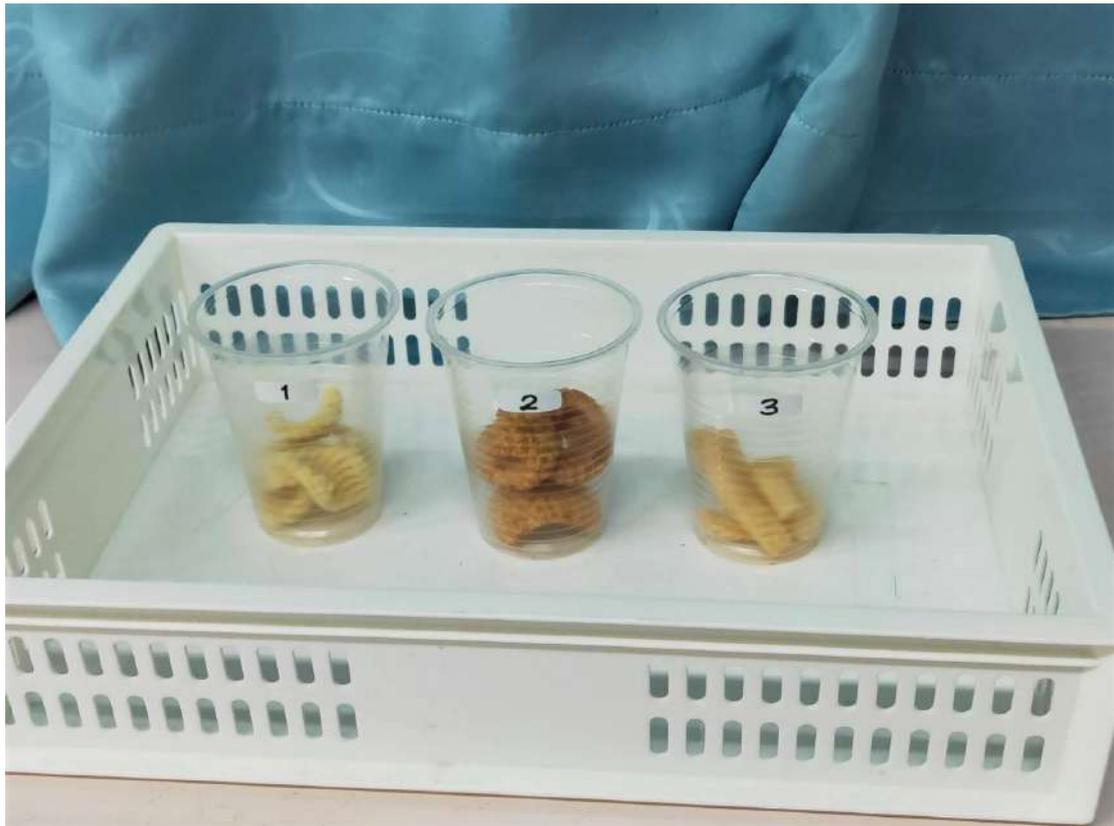
1. 刪除色彩分析練習。
2. 第5節增加教師介紹色彩的味覺意象、斗南特產一彩色馬鈴薯,請學校營養師協同教學,講解食物色彩的成因與營養素。
3. 第5節課程後半教師再講解「色彩組合具有符號性與代表性」。

### 二、6小時實驗課程執行紀錄

# 課堂1

A 課程實施照片：





#### B 學生操作流程：

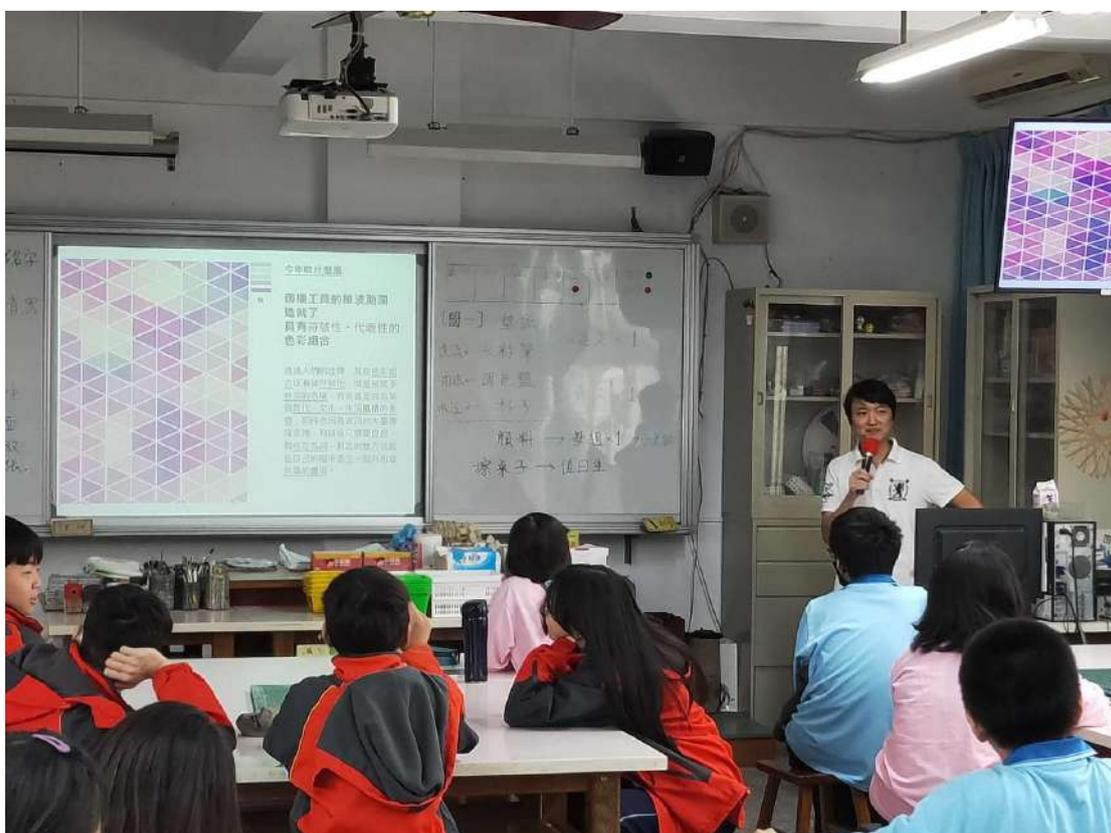
1. 我也是美食家猜謎:進行育測活動—讓學生品嘗不同口味的零食、剪裁各種零食包裝的局部圖像、列出知名餐飲品牌的標準色讓學生透過色彩構成猜測原國的真面目。觀察它們的顏色有什麼不同?為什麼使用這樣的顏色?
2. 教師運用簡報投影片講解「色彩意象」-物體或形象的色彩構成傳遞給人的印象,而這個印象往往也決定了這個人覺得一幅畫面、一件物品「好不好看」。
3. 認識判斷顏色美醜牽涉到的兩個因素:一個是視覺對顏色的反應;另一個則是源自身處的文化背景、環境因素等外在條件所賦予人的美感經驗。探討視覺對顏色的反應(生理層面)與外在條件所賦予人的美感經驗(心理層面)。
4. 明白具有普遍美感的色彩意象是指上述的配色印象令人有「合宜且愉悅之感」。

#### C 課程關鍵思考：

「我也是美食家」零食猜謎體驗活動師法於王瑞瑤任職中國時報主管時舉辦的美食盲眼測試，以及 justfont 設計公司舉辦的巧克力品嚐活動；希望透過試吃不同口味的零食，強化孩子對於顏色的味覺感受，明白色彩意象的涵義，了解色彩意象在食品外包裝和食品製造商 CIS 標準色的應用，體會到不同顏色代表的意義。例如：紅色有辣的感覺、淺褐色讓我們聯想到米漿或拿鐵咖啡、黃色配藍色是50嵐的標準色。

## 課堂2

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

透過教學簡報檔案學習色彩學的基本知識:

1. 認識色彩的成因
2. 認識色光三原色與色料三原色
3. 認識色相環、無彩色、特別色
4. 認識色彩三屬性:色相、明度、彩度

C 課程關鍵思考：

1. 單純用講述法進行色彩學教學，學生容易覺得枯燥乏味；教學者可將色彩體系用擬人化的方式編成故事，提高趣味性，增加學生的印象。例如：色相環叫做「色色家族」，「三原色」就是色色家族的老祖宗，黃色和青色結婚生出來的下一代是「綠色」，也就是二次色。
2. 筆者發現目前斗南地區的孩子在國小階段使用水性顏料的經驗普遍不足，對於衍色原理不太了解，因此色彩體系的基本觀念顯得重要；教導學生絕大多數的顏色可以透由兩個或多個顏色混合調製出來，破除過度依賴使用現成顏料的習慣。

### 課堂3

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

- 1.教師介紹水彩用具、使用方法、操作流程及注意事項。
- 2.發放「生活中的色彩」學習單，學生準備水彩用具。
- 3.學生用水彩顏料進行單色調色練習在學習單上塗三原色、常見的二次色和三次色。
- 4.完成的人將學習單放置於晾乾架，收拾清洗用具。

C 課程關鍵思考：

1. 本單元使用的工具和操作步驟繁多，建議教學者將流程編排出 SOP，課程進行時才不會一團亂。
2. 為了破除過度依賴使用現成顏料的習慣，此練習限制學生只能使用白、黃、紅、青、黑五種顏料，去調製出學習單中其他顏色。

## 課堂4

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

●認識色彩的感覺

- 1.師生一起討論並填寫三原色的聯想物、感覺印象或象徵意義。
- 2.教師講解暖色系與冷色系,以及他們的感覺、應用。

●認識色彩構成一物體或形象的色彩是如何搭配的?

教師運用國卡及簡報投影片講解「顏色彼此的性質關係」及其視覺效果:

- 1.相同的色調:可以將複雜的元素統整在一起整體·看似單一卻有些微變化。
- 2.沖突的色調:掌握好沖突色調或黑白對比的比例容易抓住人的目光創造易於辨識與記憶的畫面。
- 3.學生操作美感教育電子書網站的色彩遊戲·學習分辨相同的色調與沖突的色調。

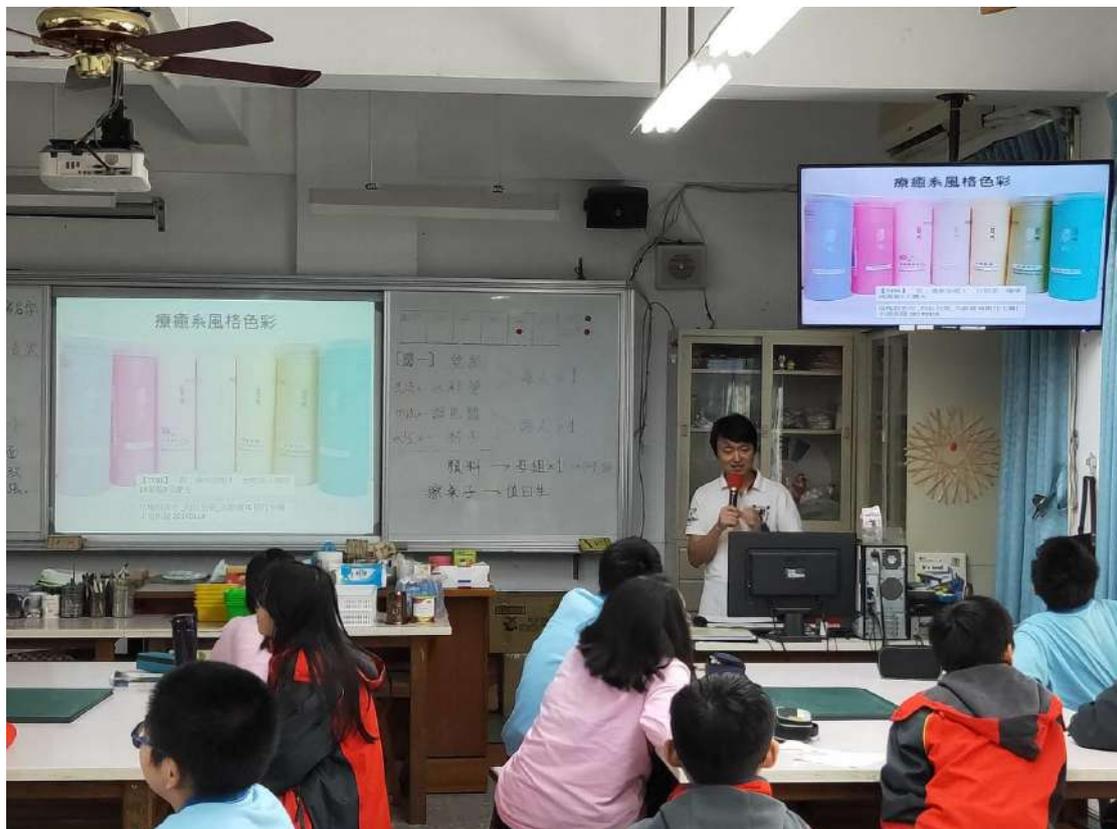
C 課程關鍵思考：

相同的色調給我們什麼感覺？衝突的色調給我們什麼感覺？顏色要怎麼搭配才會好看？

本單元目標在幫助孩子覺察到「色彩意象」對我們生活的影響性，明白顏色彼此的性質關係，了解不同的色彩構成會傳遞給人不同的感覺與印象，學習基本的配色能力。

## 課堂5

A 課程實施照片：





#### B 學生操作流程：

1. 聆聽教師介紹色彩的味覺意象。
2. 聆聽教師介紹斗南特產-彩色馬鈴薯。
3. 食品教育:學校營養師講解食物色彩的成因與營養素。
4. 認識「色彩組合具有符號性與代表性」:透過人們的詮釋，某些色彩組合逐漸被符號化,或是被賦予特定的名稱;有時候只需要提起一個特定名詞，對話的雙方就能在自己的腦中產生一個不盡然相同，但是有相當共識的畫面。
5. 探討「療癒系」風格的色彩構成方式分析天然食材色彩和甜點如何搭配設計，藉以提升飲食美感學生分組將觀察結果填寫在學習單上。
6. 學生分組自行決定構成方式，然後在學習單上進行色彩計畫·應用合宜的配色原則，設計「療癒系」風格、具有甜美色彩意象的彩色馬鈴薯泥球沙拉擺盤設計圖。

#### C 課程關鍵思考：

1. 顏色有營養嗎？每天吃五色食物有沒有道理？天然的植物食材之所以會有顏色，是因為含有植化素(Phytochemicals)；不同的植化素讓食物顯現出不同的顏色，而且它本身就是營養素，不同的植化素也會帶給人體不同的功效！很慶幸本校有一位專業的營養師提供筆者諮詢，並且和筆者協同教學，幫忙介紹食物色彩與營養的基本知識，完成一段精彩的食育教育！
2. 本單元主題設定「療癒系」—也就是粉色系的色彩風格，因為其具有甜美的色彩意象、很討喜、簡明易懂、青少年接受度高，而且容易與下一單元—彩色馬鈴薯泥球沙拉結合。

## 課堂6

A 課程實施照片：







## B 學生操作流程：

### 第一階段

1. 看製作過程
2. 寫學習單--工作分配表
3. 擦餐具、洗手
4. 打開垃圾袋，馬鈴薯剝皮。
5. 剃除黑斑
6. 切小塊
7. 壓泥
8. 加調味料、攪拌
9. 鋼盆放入冰箱

### 第二階段

1. 看擺盤設計
2. 做學習單一貼彩色圓圈
3. 取出鋼盆
4. 挖泥擺盤
5. 用天然食材做裝飾
6. 作品拍照
7. 擦餐具
8. 薯泥球裝便當盒，帶回去吃。
9. 另一個下課時間回來洗餐具

## C 課程關鍵思考：

斗南生產的彩色馬鈴薯分三種：克尼伯、紅寶石、紫色大地，蒸熟搗成泥狀與鮮奶油、美乃滋醬混和均勻後，就能自然形成美觀的米黃色、粉紅色、粉紫色；為了使顏色更為純淨，馬鈴薯在剝皮後、搗泥前應先剃除黑斑。用冰淇淋勺挖泥擺成後半球狀後，用深色/對比色的堅果、果乾或薄荷葉加以裝飾，更能凸顯粉色系的色澤與冰淇淋的意象！

### 三、教學觀察與反思

以「食物」做為體驗活動操作媒材在美感實驗教案中是很常見的，也是非常受學生歡迎的；但如果要結合社區資源、融入在地特色，則有賴教學者費心做好背景研究與實驗。筆者設計此教案之初，為了活用並推廣全台唯一的斗南特產—彩色馬鈴薯，特別去參加食農教育研習、拜訪斗南鎮農會、請教家政老師和午餐秘書等專家、上網蒐集資料瞭解食材特性、自己先行試做實驗配方、拍攝教學照片影片之後，最終才決定這道難度不高、烹飪器材簡便、可以在一節課時間內製作完成的馬鈴薯沙拉料理。

由於學生在課堂上操作的時間有限，有意執行此體驗活動的教學者必須做好充足的前置工作，包括：刷洗馬鈴薯、準備數個電鍋（分不同教室插電使用避免跳電）、當天課前蒸熟馬鈴薯並降溫（馬鈴薯冰冷狀態很難搗成泥狀）、分配好各小組的器材。筆者觀察課程實際進行時，學生大致上都能按照事先安排的流程操作；但因為趣味性高、步驟繁多、加上學生普遍缺乏時間感，容易有拖延的情形；所以教學者應不斷走動巡視，隨時提醒時間與進度，並要求各小組確實做好分工，以免下課時手忙腳亂、來不及將場地收拾乾淨！

#### 四、學生學習心得與成果



班級：國一 5 班 / 組別：第 6 組  
姓名：蘇哲瑩、歐登雅、  
楊恩、陳威宇、沈雨沂

# 繽紛食彩

超療癒！幸福感小點心  
DIY 學習單

## 療癒系風格的色彩構成

色相： <input checked="" type="checkbox"/> 藍色	調色方法：加白色
明度： <input checked="" type="checkbox"/> 高 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 低	關係： <input checked="" type="checkbox"/> 相同的色調 <input type="checkbox"/> 衝突的色調
彩度： <input type="checkbox"/> 高 <input checked="" type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 低	色彩意象：唯美、清新、幸福、夢幻

### 眼睛吃冰淇淋

療癒系風格彩色馬鈴薯泥球  
沙拉色彩擺盤設計

作品名稱：  
春天的到來



### 工作分配表

剝皮、裝飾：全體組員	刀切：2人	壓泥：2人
擠沙拉醬、倒鮮奶油：2人	攪拌：1人	挖球擺盤：1人

班級：國一 3 班 / 組別：第 3 組  
姓名：趙廷宏、陳欣儀、李琮瑋、  
葉十堂、林宜豪

# 繽紛食彩

超療癒！幸福感小點心  
DIY 學習單

## 療癒系風格的色彩構成

色相： <input checked="" type="checkbox"/> 粉藍色	調色方法：加白色
明度： <input type="checkbox"/> 高 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 低	關係： <input type="checkbox"/> 相同的色調 <input type="checkbox"/> 衝突的色調
彩度： <input type="checkbox"/> 高 <input type="checkbox"/> 中 <input type="checkbox"/> 低	色彩意象：浪漫、唯美、清新、夢幻

### 眼睛吃冰淇淋

療癒系風格彩色馬鈴薯泥球  
沙拉色彩擺盤設計



### 工作分配表

剝皮、裝飾：全體組員	刀切：10人	壓泥：5人
擠沙拉醬、倒鮮奶油：5人	攪拌：5人	挖球擺盤：4-10人

