

108 至 110 美感與設計課程創新計畫  
108 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： 臺北市立實踐國中  
執行教師： 邱敏芳教師  
輔導單位： 北區 北區

---

# 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

( 可貼原有計畫書內容即可，如有修改請紅字另註 )

## 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 ( 如有可放 )

## 課程計畫概述

### 一、實驗課程實施對象

學校名稱 (請填寫完整校名)	臺北市立實踐國民中學		
學校地址 (請填寫郵遞區號)	116 臺北市文山區辛亥路七段 67 號		
課程執行類別	<input checked="" type="checkbox"/> 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		
預期進班年級	八年級	班級數	6 班
教師姓名	邱敏芳		
教師經歷			
教學年資	23 年		
教師資格	<input checked="" type="checkbox"/> 國中藝術與人文學習領域之「視覺藝術」科 <input checked="" type="checkbox"/> 高級中等學校「美術」科 <input checked="" type="checkbox"/> 高級中等學校「藝術生活」科 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
最高學歷	國立臺灣師範大學藝術教育博士		
1.美感課程經驗	<input checked="" type="checkbox"/> 曾參與 105 至 108 年美感教育課程推廣計畫 <input type="checkbox"/> 105 學年度第二學期 <input type="checkbox"/> 儲備核心 / <input type="checkbox"/> 種子教師 <input checked="" type="checkbox"/> 106 學年度第一學期 <input type="checkbox"/> 儲備核心 / <input checked="" type="checkbox"/> 種子教師 <input checked="" type="checkbox"/> 106 學年度第二學期 <input checked="" type="checkbox"/> 儲備核心 / <input type="checkbox"/> 種子教師 <input checked="" type="checkbox"/> 107 學年度第一學期 <input checked="" type="checkbox"/> 儲備核心 / <input type="checkbox"/> 種子教師 <input type="checkbox"/> 107 學年度第二學期 <input type="checkbox"/> 儲備核心 / <input type="checkbox"/> 種子教師 <input type="checkbox"/> 不曾參與 105 至 108 年美感教育課程推廣計畫， 但曾參與其他美感課程計畫，如： <input type="checkbox"/> 完全不曾參與相關美感計畫課程		
2.相關社群經驗	<input checked="" type="checkbox"/> 輔導團，您的身份為：教育部國教署中央課程與教學輔導諮詢教師 <input type="checkbox"/> 學科中心，您的身份為：_____		

## 實驗計畫概述

### 一、實驗課程實施對象

申請學校	臺北市立實踐國民中學
授課教師	邱敏芳
實施年級	8 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
班級數	6 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	150 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：營養午餐與美味的距離					
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"/> 國民中學八 年級 <input type="checkbox"/> 高級中學 年級
<p>學生先修科目或先備能力：</p> <p>* 先修科目：  <input type="checkbox"/>曾修美感教育實驗課程：( 50~100 字概述內容即可)  <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> <p>本校八年級學生於七年級視覺藝術課程為其他視覺藝術老師授課，因此並未接觸美感教育課程，但具備藝術領域七年級視覺藝術基礎知能，課前作業為先行閱讀美感電子書，作為預備能力。經評估學生需求應在於引導其自主發現生活環境中的美感問題。</p>					

一、課程活動簡介 ( 300 字左右的整體課程介紹 ):

構 面：色彩 質感 比例 構成 結構 構造

素養目標：有感 美意識

工具意義 環境共好

其他：\_\_\_\_\_ (請簡要敘明)

課程規劃：( 300 字簡要描述)

➤ 探索階段：美感要素的功率

● 學習目標：與美 PK ~工具、機能與美學平衡

使學生經參與調整，改變美感效果，進而進行美感分析、能說出差異，教師應設計讓學生經操作產生美感效果的作業歷程。

● 課程內容：

如何透過擺盤，讓營養午餐變得色香味俱全？

首先，運用 KIT 操作，讓學生知覺抽象思考的方法與關聯性，讓學生收集營養午餐擺盤案例，分組討論如何擺盤，以瞭解透過整理、分類、歸納體會立體構成的美感，小組合作學習共同討論出營養午餐排盤的原則和技巧，例如：食材堆疊的先後順序、乾與濕的食材要分開或混合等。

接著給予學生不同比例(量)的限制，讓學生了解食物的美感與比例、結構、色彩、構成、質感的連動關係，例如咖哩飯的咖哩和飯的比例等。此外，學校營養午餐需自備餐具，學生會想準備什麼樣的食具來盛裝呢？可以準備陶瓷、漆筷等食具，提升營養午餐的整體美感。

最後運用學校營養午餐的食物進行實際的擺盤，將學生在校很倉促而簡陋的用餐環境，練習運用立體構成的方法，可以創造生活美感品味的提升，回到家中也能練習呈盤方式，並在「實踐國中美感教育」臉書社團上傳照片分享

二、教學目標

學生將會：請參酌環境掃描內容	
1. 描述立體構成的意象 2. 能思考以立體構成表達抽象概念 3. 能對生活中的立體構成進行討論 4. 能對自己的立體構成創作進行反思討論分享	
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. 立體構成的美感 2. 合宜的立體構成處理 3. 擺盤立體構成的可能	1. 立體構成在生活中的角色 2. 飲食擺盤中的立體構成 3. 生活中有什麼立體構成問題
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. 構成的意象 2. 構成的美感 3. 合目的及合宜的構成處理	1. 能小組合作討論 2. 對案例表達觀點，並聆聽他人經驗。 3. 能嘗試思考並進行創作 4. 能對創作進行反思與分享

### 三、教學策略：【做】

#### 1. 簡要說明課程意圖

「營養午餐與美味的距離」的課程設計，源自學生對於校內營養午餐的抱怨及對食材剩餘浪費，教師思考是否能透過合目的及合宜的美感擺盤方式，讓學生覺知擺盤美感的重要性，提升飲食的美味好感，並學習對食材的感恩！

飲食文化是一種美感傳承。這種美感覺知源自於生活經驗的累積，小自裝擺食物的器皿、大到用餐環境的空間，皆是美感呈現。本次課程以個人餐點的擺盤設計作為起始點，最終以小組餐桌擺設為此次美感課程的學習目標，透過飲食美感元素的分析和統合，引導學生欣賞飲食與美感之間的文化連結，達到美即生活，生活即美感的教育理念。

#### 2. 六堂課的步驟簡列：

**第一堂** 介紹各國中小學學生的營養午餐，分析立體構成美感元素。

**第二堂** 食材圖卡擺盤體驗，引導學生分析食材特性與美感要素。

**第三堂** 以學校營養午餐為元素，思考並討論如何透過擺盤，提升營養午餐美味好感的計畫。

**第四堂** 設計思考繪製營養午餐擺盤設計草圖。

**第五堂** 實際應用食材進行營養午餐的擺盤設計體驗。

**第六堂** 小組同學進行營養午餐擺盤及餐桌擺設，並進行各組美感評分。

#### 3. Show & Tell 提問與反思：

A. 不美的立體構成是因為犯下哪些錯誤？

B. 美的立體構成是因為做到哪些安排？

C. 好的立體構成的圖文賓主關係？

### 四、預期成果：請參酌環境攝瞄內容

1. 學生能覺知立體構成的美感要素。

2. 學生能分析各國中小學學生的營養午餐所呈現的立體構成美感要素。

3. 學生能運用校內營養午餐食材進行合目的及合宜的立體構成擺盤。

4. 學生經歷並分享營養午餐擺盤之美。

### 參考書籍：(請註明書名、作者、出版社、出／版年等資訊)

《午餐不用蒸！活力冷便當：飯糰・壽司・三明治・沙拉拼盤，美味減脂輕食便當，20分鐘輕鬆搞定！》，金希秧，林育帆譯，采實文化，2019/05/30

《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》，亞烈士·維諾里，林惠敏譯，麥浩斯，2018/12/083.

《美味的科學：從擺盤、食器到用餐情境的飲食新科學》，查爾斯·史賓斯，陸維濃譯，商周出版，2018/05/10

教學資源：

美角/生活中的每一課，參考網址 <http://www.aade.org.tw/>

營養午餐變西餐，參考網址 <https://www.youtube.com/watch?v=mpeI15Pjxpl>

請同學幫忙裝營養午餐，超狂神擺盤，參考網址

<https://www.youtube.com/watch?v=NKcTtK6Fgrg>

三種午餐便當的 ideas，參考網址 <https://www.youtube.com/watch?v=H03R6JSQTYQ>

### 教學進度表

週次	上課日期	課程進度、內容、主題 ( 概略描述，請勿重複張貼教學策略 )
1	9/9	<b>【這樣構美嗎】</b> 學生從各國中小學學生的營養午餐案例進行討論，分析立體構成美感元素。分組討論及分析醜的立體構成是因為犯下哪些錯誤？美的立體構成是因為做到哪些安排？好的立體構成的圖文賓主關係？
2	9/16	<b>【構美與不構美的原因】</b> 運用 KIT 操作，讓學生知覺抽象思考的方法與關聯性，讓學生收集營養午餐擺盤案例，分組討論如何擺盤，以瞭解透過整理、分類、歸納體會立體構成的美感，小組合作學習共同討論出營養午餐排盤的原則和技巧，例如：食材堆疊的先後順序、乾與濕的食材要分開或混合等。 請學生運用食材圖卡進行擺盤體驗，引導學生分析食材特性與美感要素，以 ORID 焦點討論方式說明理由，例如：描述形體或形象中各部位的幾何性質（形狀與大小）和彼此的空間關係（方位或相對位置），造成美與不美的原因，最後報告分享小組討論結果
3	9/23	<b>【構美與不構美的改進】</b> 給予學生不同比例(量)的限制，讓學生了解食物的美感與比例、結構、色彩、構成、質感的連動關係，例如咖哩飯的咖哩和飯的比例等。此外，學校營養午餐需自備餐具，學生會想準備什麼樣的食具來盛裝呢？可以準備陶瓷、漆筷等食具，提升營養午餐的整體美感。以學校營養午餐為元素，思考並討論如何透過擺盤，提升營養午餐美味好感的計畫，並分享 Before & After 的差異，透過試驗不同立體構成組合引起的視覺感受和功能差異。引導學生體驗合宜的立體構成，元素彼此的幾何或空間關係，是否富有秩序性，是否達成平衡感，其使用性是否合乎目的，以建立理性判斷其美感的能力。最後報告分享小組討論結果
4	9/30	<b>【好構成的美感分析】</b> 學生分組進行營養午餐經典案例擺盤立體構成美感分析，符合哪些美感，勻稱、和諧的立體構成，歸納出立體構成的點線面設計原則，資訊處理的層遞排序，合於美感之立體構成設計思考與再造，並運用設計思考繪製營養午餐擺盤設計草圖，並報告分享小組討論結果。
5	10/7	<b>【營養午餐試構】</b> 實際應用食材進行營養午餐的擺盤設計體驗 同學互相分享營養午餐擺盤試構成果

6	10/14	<p><b>【有構美的營養午餐】</b>          小組同學進行營養午餐擺盤及餐桌擺設，並進行各組美感評分。最後於[實踐國中美感教育]臉書平台，分享營養午餐擺盤及餐桌擺設美感成果，與他人分享自己的美感體驗，促進美感經驗交流。</p>
---	-------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 實驗課程執行內容

### 一、核定實驗課程計畫調整情形

原本要在課堂進行食材擺盤練習，後來考量學生使用刀具進行食財切割的安全問題，沒有進行此活動，改為讓學生進行各種便當格線的劃分，學習擺盤

格線秩序美感

格線秩序美感

### 二、6 小時實驗課程執行紀錄

#### 課堂 1【這樣構美嗎】

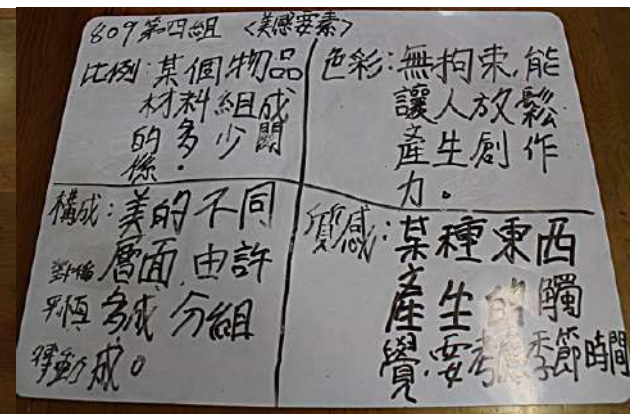
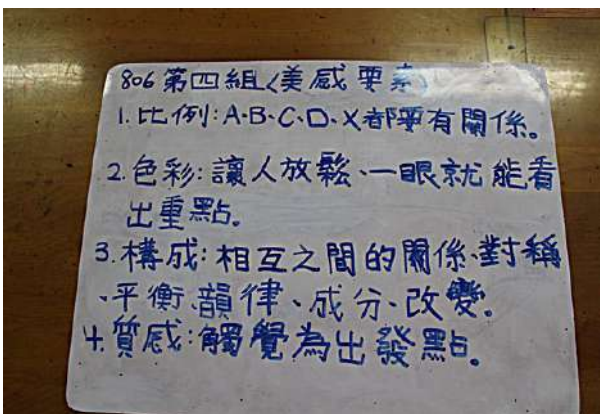
學生從各國中小學學生的營養午餐案例進行討論，分析立體構成美感元素。分組討論及分析醜的立體構成是因為犯下哪些錯誤？美的立體構成是因為做到哪些安排？好的立體構成的圖文賓主關係？

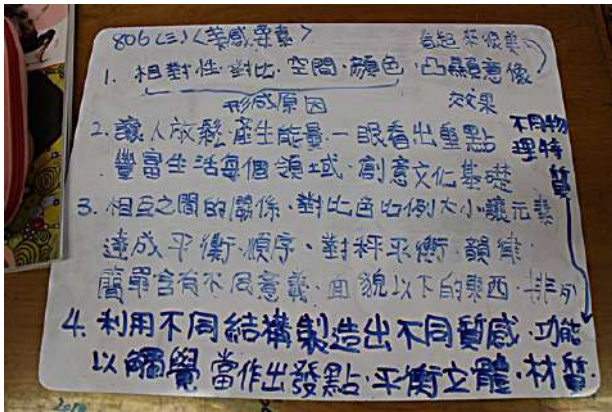


A 課程實施照片：



B 學生操作流程：





C 課程關鍵思考：

便當擺盤美感分析

## 課堂 2【構美與不構美的原因】

運用 KIT 操作，讓學生知覺抽象思考的方法與關聯性，讓學生收集營養午餐擺盤案例，分組討論如何擺盤，以瞭解透過整理、分類、歸納體會立體構成的美感，小組合作學習共同討論出營養午餐排盤的原則和技巧，例如：食材堆疊的先後順序、乾與濕的食材要分開或混合等。

A 課程實施照片：







B 學生操作流程：

請以紅筆畫出(便當格線)並寫出[配色方式]

班級: 101 座號: 11 姓名: 鄭立凌

邱敏芳老師課程設計 2019.09



配色方式 對比色

配色方式 同色系



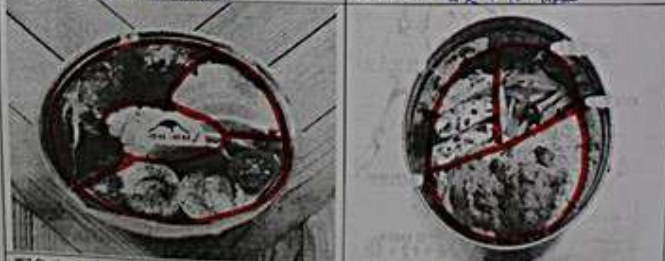
配色方式 彩色系

配色方式 同色系



配色方式 粉+綠+深色

配色方式 暗黃+黃+綠近



配色方式 彩色系

配色方式 同色系



C 課程關鍵思考：

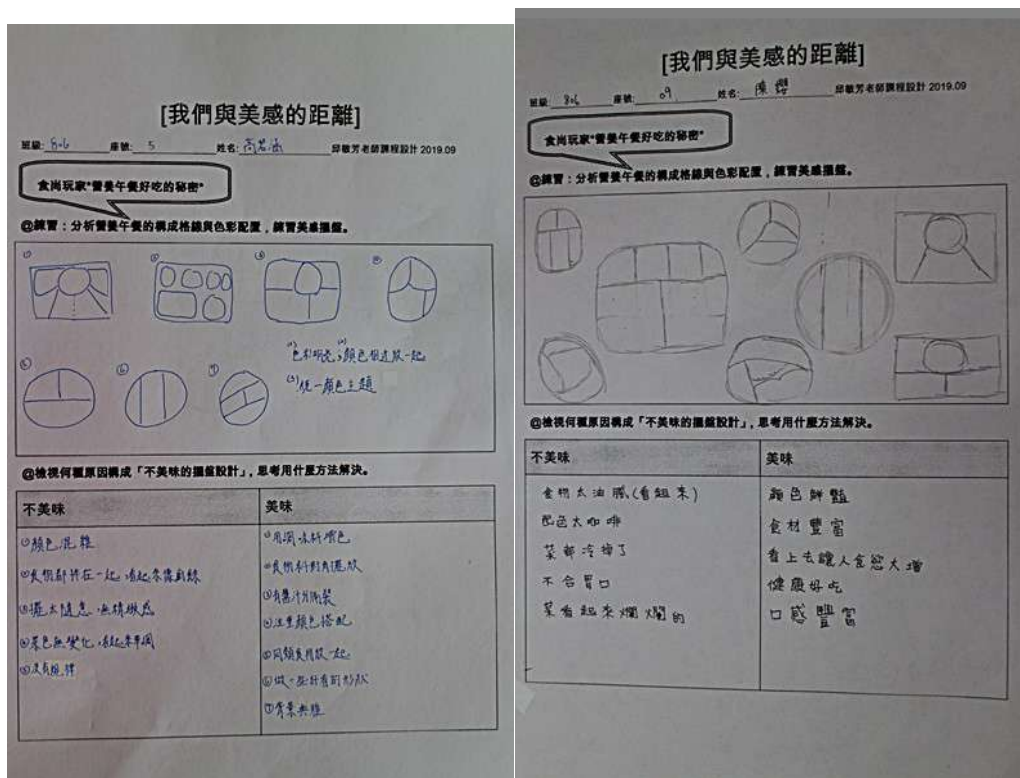
練習便當擺盤的格線方式與盛盤配色

課堂 3【構美與不構美的改進】

給予學生不同比例(量)的限制，讓學生了解食物的美感與比例、結構、色彩、構成、質感的連動關係，例如咖哩飯的咖哩和飯的比例等。此外，學校營養午餐需自備餐具，學生會想準備什麼樣的食具來盛裝呢？可以準備陶瓷、漆筷等食具，提升營養午餐的整體美感。

以學校營養午餐為元素，思考並討論如何透過擺盤，提升營養午餐美味好感的計畫，並分享 Before & After 的差異，透過試驗不同立體構成組合引起的視覺感受和功能差異。引導學生體驗合宜的立體構成，元素彼此的幾何或空間關係，是否富有秩序性，是否達成平衡感，其使用性是否合乎目的，以建立理性判斷其美感的能力。最後報告分享小組討論結果

A 課程實施照片：





B 學生操作流程：



C 課程關鍵思考：

思考便當排盤與美味的關係

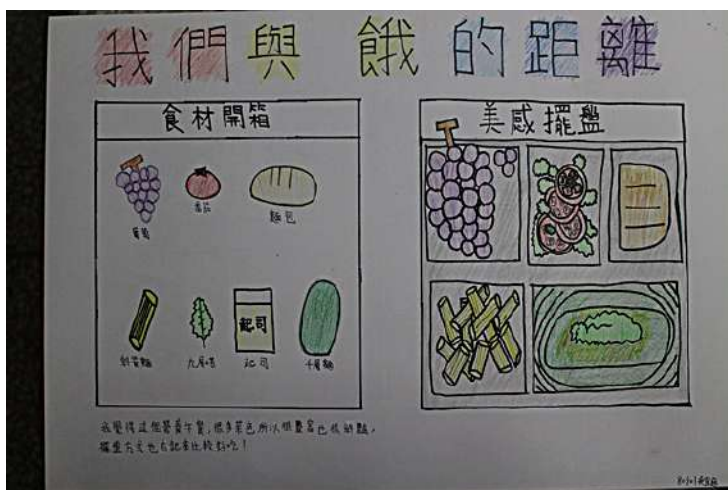
課堂 4【好構成的美感分析】

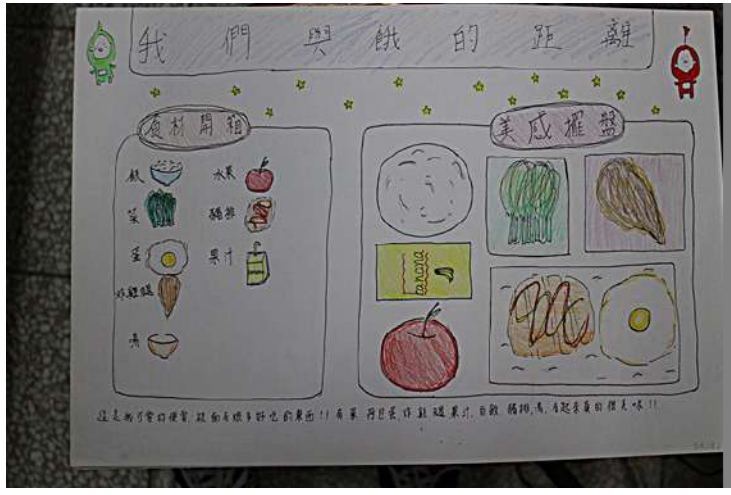
學生分組進行營養午餐經典案例擺盤立體構成美感分析，符合哪些美感，勻稱、和諧的立體構成，歸納出立體構成的點線面設計原則，資訊處理的層遞排序，合於美感的立體構成設計思考與再造，並運用設計思考繪製營養午餐擺盤設計草圖，並報告分享小組討論結果。

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：





C 課程關鍵思考：

思考食材開箱及美感擺盤的關係



## 課堂 5【營養午餐試構】

實際應用食材進行營養午餐的擺盤設計體驗  
同學互相分享營養午餐擺盤試構成果

### A 課程實施照片：



B 學生操作流程：













C 課程關鍵思考：

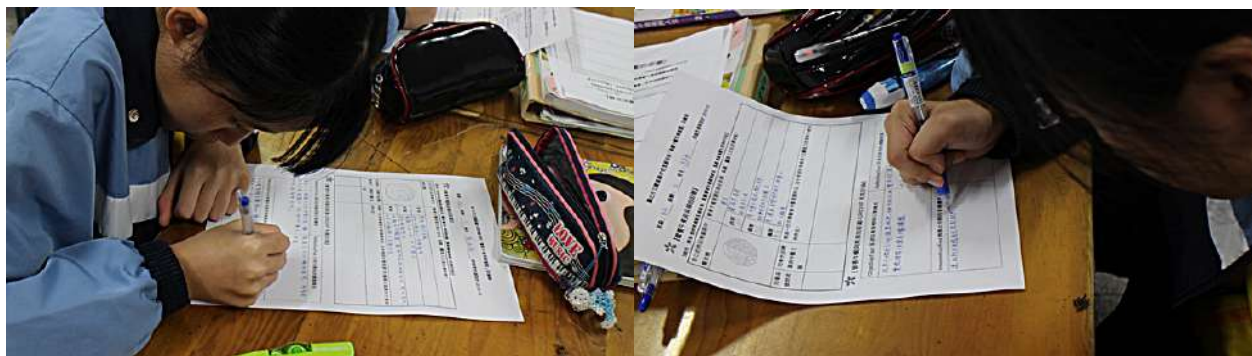
連續五天練習營養午餐的五種不同格線擺盤方式

### 課堂 6【有構美的營養午餐】

小組同學進行營養午餐擺盤及餐桌擺設，並進行各組美感評分。

最後於[實踐國中美感教育]臉書平台，分享營養午餐擺盤及餐桌擺設美感成果，與他人分享自己的美感體驗，促進美感經驗交流。

A 課程實施照片：




B 學生操作流程：

班級：808 座號：30 姓名：周怡臻 邱敏芳老師設計 2019.10

★【營養午餐與美感的距離】

【說明：表現-食材擺盤與美感呈現、鑑賞-營養午餐擺盤創意、實踐-餐點擺盤生活應用作法】

自己的作品簡圖與午餐主題		營養午餐學習任務在表現、鑑賞、實踐三方面的優缺點？
 <p>黃亞福排位新創</p>	表現	這次我用了新想法去擺我的盤
	鑑賞	我覺得擺盤想轉會影響食物的美感
	實踐	擺盤對我來說有時重要有時不重要，因為我費錢時就沒時間擺盤了！
同學座號姓名	同學作品簡圖與午餐主題	精選一位同學營養午餐擺盤作品，從中學到什麼創意？在實踐方面還有什麼延伸作法？
808 黃亞福	黃亞福排位新創	他的盤子擺盤的非常完美(吧)比我的好很多呢！

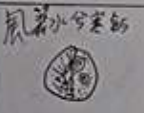
★【營養午餐與美感的距離-ORID/4F 焦點討論】

Objective/Fact 描述任務發想與行動機制	Reflective/Feel 完成任務後的體驗感受
我學到擺盤對於食物來說那最重要會影響風味	當我不忙時會完全沒時間管擺盤
Interpretive/Find 推測此任務的意義價值	Decisional/Future 未來如何應用落實生活
我覺得我會跟我家人分享中其是媽媽(因為媽媽是主廚)	可以在家裡有空時做食物擺盤

班級：809 座號：28 姓名：李哲伊 課程芳名設計 2019.10

★【營養午餐與美感的距離】

【說明：表現-食材選擇與美感呈現、鑑賞-營養午餐擺盤創意、實踐-餐點擺盤生活應用作法】

自己的作品簡圖與午餐主題		營養午餐學習任務在表現、鑑賞、實踐三方面的優缺點？	
	表現	我說不好的地方是用太急了	
	鑑賞	先利用的方法很簡單,直接用顏色對比	
	實踐	假如以後有參與這班就可使用	
同學座號姓名	同學作品簡圖與午餐主題	精選一位同學營養午餐擺盤作品,從中學到什麼創意?在實踐方面還有什麼延伸作法?	
廖家	愛便當	簡樸便是美 他能當擺盤員	

★【營養午餐與美感的距離-ORID/4F 焦點討論】

Objective/Fact 描述任務發想與行動機制	Reflective/Feel 完成任務後的體驗感受
就拿了冰,冰了,冰了,冰了吃 氣味涼爽	有點累啦!不過還不錯
Interpretive/Find 推測此任務的意義價值	Decisional/Future 未來如何應用落實生活
我覺得這很棒, 因為可能學到了配色	在未來的露營活動的野炊 和在家吃飯時




臺北市立實踐國中視覺藝術科「營養午餐美感擺盤」回饋單

班級：809 座號：3 姓名：李哲豪 廖敏芳老師設計 2019.10

★【營養午餐與美感的距離】

【說明：表現-食材擺盤與美感呈現、鑑賞-營養午餐擺盤創意、實踐-餐盤擺盤生活應用作法】

自己的作品簡圖與午餐主題		營養午餐學習任務在表現、鑑賞、實踐三方面的優缺點？	
		表現	顏色太單調，擺法不好看
		鑑賞	食材營養
		實踐	以後做飯可以運用到
同學座號姓名	同學作品簡圖與午餐主題	精選一位同學營養午餐擺盤作品，從中學到什麼創意？在實踐方面還有什麼延伸作法？	
李哲豪	肉	擺放姿勢有創意，看起來很好吃！	

★【營養午餐與美感的距離-ORID/4F 焦點討論】

Objective/Fact 描述任務發想與行動機制	Reflective/Feel 完成任務後的體驗感受
在八節課，我學到了如何擺盤，對食物的配色。	這次營養午餐的擺盤我學到很多技巧，我覺得很有趣。
Interpretive/Find 推薦此任務的意義價值	Decisional/Future 未來如何應用落實生活
讓我學會擺盤技巧。	做校外教學的伙食，出門野營的伙食。

C 課程關鍵思考：

以 ORID 反思課程學習歷程的收穫，未來在日常生活中，能將取餐擺盤呈現美感，形成生活習慣

### 三、教學觀察與反思

此課程對於學生而言非常實用，從一開始的美感解析，學生即非常投入問題討論，並提出美與不美的觀察心得。

接著解析便當擺盤格線，有男生表示，原來要讓便當看起來好吃，要從格線秩序開始，他以前都是把食材亂疊成一堆。

從食材開箱到我們與餓的距離，學生學會食材色彩的搭配與盛盤的構成和比例關係，漸漸建構出擺盤的方法。

最後請學生在中午用餐時間，實際以營養午餐進行擺盤練習，學生均能實作出具有立體構成美感的便當擺盤

#### 四、學生學習心得與成果(如有)

- 1.未來在露營野炊及在家吃飯時，或是下午茶、美拍時，能把所學擺盤美感方法應用出來
- 2.擺盤很重要，會影響食慾
- 3.讓營養午餐變得很有價值很好吃
- 4.會跟別人分享如何把食物擺得更美，看起來更好吃