

108 至 110 美感與設計課程創新計畫  
109 學年度第 2 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： 高雄市立國昌國中  
執行教師： 邱士良 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

# 實驗計畫概述

## 一、實驗課程實施對象

申請學校	高雄市立國昌國中
授課教師	邱士良
實施年級	7 年級
課程執行類別	三、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	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	128 名學生

## 二、課程綱要與教學進度

課程名稱：捕捉餐桌生活風味-日常·食攝(擺盤 X 攝影)					
課程設定	<input checked="" type="checkbox"/> 發現為主的初階歷程 <input type="checkbox"/> 探索為主的中階歷程 <input type="checkbox"/> 應用為主的高階歷程	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 7 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 checked="" type="checkbox"/> 曾修美感教育實驗課程：</p> <p style="padding-left: 40px;">學生曾參與 109 學年第一學期「質感」美感課程(七年級)</p> <p>* 先備能力：</p> <p style="padding-left: 20px;">對形狀與基本色彩的認識，以及操作攝影器材的基礎認知，上學期對「美的形式原則」等課程有基本了解。</p>					

## 一、課程活動簡介：

在繁忙的生活中，放慢腳步體驗日常享受美食，透過手機攝影珍藏餐桌上美好的生活片刻可說是生活裡的一種小確幸。但每次看到 IG 網紅或部落客把美食照拍的精緻又很有藝術感，是不是很羨慕他們厲害的拍照技巧？再看看自己相簿裡的美食照，一種「覺得怎麼拍都不夠美」的煩惱頓時湧上來，到底角度要怎麼抓？

本課程分為第 1 部分先由教師示範如何巧妙運用食材造型、餐盤、餐巾、桌布、餐具等配件，並利用顏色的搭配彰顯菜餚的風度、食物擺盤的技巧、擺盤的基本形式及擺盤的方式、物件的替換與色彩的搭配，發掘材料之間的關係和背景間的和諧性。

從課程中體認更多創意擺盤及食尚風格，發現具美感「構成」的餐桌上風景。在這個「相機先吃」的年代，各式餐點都越做越精緻，但你能拍出它們的美嗎？第 2 部分透過教師教授各種食物攝影技巧，從構圖、光線、角度等各方面，使用手機和簡單的道具擺設配色構圖及自製小道具，用手機 APP 簡單拍出有故事的餐桌風景。

## 二、課程目標

### ■ 美感觀察

1. 什麼樣的容器與食物擺放在一起是「有美感好看的」？
2. 食物擺盤如何擺較有美感而引起食欲？
3. 能觀察食材造型間相互關係，理解點線面構成於擺盤中的重要性。

### ■ 美感技術

1. 能分辨作品(擺盤)中，線條、形狀與色彩的特徵。
2. 能利用不同材質餐具完成擺盤，並符合「擺盤基本形式與技巧」的概念與美感的關係。
3. 能完成符合美感的擺盤並對構成畫面進行拍攝紀錄，完成美食攝影。

### ■ 美感概念

1. 什麼樣的元素能使擺盤變好看？什麼樣的元素破壞擺盤的美感？
2. 能透過課程延伸至日常生活的各種美感層面。
3. 學生主動的試驗與發掘，從做中學，做中思考調整，擺放具美感性的餐桌畫面。

### ■ 其他美感目標

課程跨域結合家政課，學習食物六大類，了解食物營養如何吃才是最佳選擇。

三、教學進度表

週次	上課日期	課程進度、教學策略、主題內容、步驟	
1	3/17	單元目標	擺盤構成美感
		操作簡述	<p><b>點線面構成</b> 介紹基本的點線面體基本構成元素，瞭解不同大小的點、不同長短、粗細、方向的線條、各式各樣面大小如何體現畫面中所代表的意涵，透過圖片介紹提問畫面中所呈現的美的基本原則及構成要素為何。</p> <p><b>構成美感</b> 探討構成美感與生活周遭環境的關係，與構成美感的規則性，介紹基本構成元素的對稱、主從關係、平衡、留白、組合。</p> <p>(1)構成美感與環境間的關係？ (2)構成的規則性？ (3)構成美感的重要性？</p>
2	3/24	單元目標	擺盤巧一巧
		操作簡述	<p><b>擺盤基本形式與技巧</b></p> <p>1. 介紹東西方擺盤美學與構成方法，分析畫面中如何運用點線面與美的形式原則，探討不同構成所產生的不同視覺感受，並說出自己觀點與同學分享。</p> <p>(1) 點的構成：了解點的大小、面積、擺放位置皆產生不同的視覺心裡感受。</p> <p>(2) 線的構成：理解線條的方向所產生的不同感受，線的粗細、長短、曲線的不同皆於盛器中產生不同的美感。</p> <p>(3) 了解實面與虛面的差異，並從擺盤中認知盛器亦是種面的呈現。</p> <p>2. 擺盤基本形式- 1.混合擺盤 2.分隔擺盤 3.立體式擺盤 4.平面式擺盤 5.圓柱擺盤 6.放射狀擺盤。</p> <p><b>擺盤大解構</b> 將點線面的練習轉化成食物照片紙板，教師提供給每組「相同 數量相同 食材」，讓學生於盤子內運用「點線面形式」並思考「食材間的主從關係」，透過</p>

			<p>小組討論練習，構成出有擺盤美感的構成畫面。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎食物之間位置構成的可能</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)食材間對比與主從之間的關係</li> <li>(2)空間留白的美感</li> <li>(3)食材重疊的立面構成</li> <li>(4)放射法擺盤構圖</li> <li>(5)對切剖面的對稱感</li> </ol>
3	3/31	單元目標	餐桌上的美麗風景 1
		操作簡述	<b>擺盤草圖設計</b> -教師準備食材，學生分組討論擺盤草圖，練習食材間擺放位置其大小比例、線條、面積構成的可能性。
4	4/7	單元目標	餐桌上的美麗風景 2
		操作簡述	<p><b>餐桌擺設練習</b></p> <p>將食物、器皿與背景位置置放合宜，加入植物花卉及各項道具，分組練習如何佈置餐桌，讓餐桌風景更具美感。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎餐桌上畫面構成的運用</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)料理為主桌面及餐巾為背景的構圖</li> <li>(2)植物花卉及餐具的裝飾點綴法</li> <li>(3)盛器間的幾何構圖</li> <li>(4)桌面背景與食材色彩的和諧性</li> </ol> <p><b>食物攝影練習</b></p> <p>教師教授攝影基本技巧(構圖、光線、角度)學生再利用手機練習食物攝影+餐桌的擺設，拍出動人美食照。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎尋找最佳光源</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)自然光(2)外部光源(3)白平衡的調整</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎拍攝角度</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 鳥瞰角度(2)水平角度(3)側面角度</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎構圖分析</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 三角形構圖(2)中心構圖法(3)對稱構圖(4) 不規則布局</li> </ol>
5	4/14	單元目標	餐桌上的美麗風景 3(連上 2 節課)
		操作簡述	<p>第 1 節 <b>擺盤挑戰</b></p> <p>分組進行餐桌擺盤設計，將食物、器皿與背景位</p>

			置置放合宜，加入植物花卉及餐具，呈現具完美均衡的構成畫面，體現美感和諧擺盤。 第 2 節 <b>相機上好菜</b> 擺盤完成後搭配餐桌擺設，運用攝影技巧捕捉餐桌上的風景。
6	4/21	單元目標	我的餐盤風景
		操作簡述	◎利用影像編輯 APP 完成美食照片文案編輯，小組完成美食廣告形象照。 ◎美食小組成果發表，欣賞他人作品並與其他同學成果交流與意見回饋。
四、預期成果：			
1.能理解構成的元素與基本原則。			
2.學習構思生活中餐桌擺盤的重要性及藝術性。			
3.能觀察食材造型的相互關係。			
4.經由五感體驗學習，且透過攝影讓飲食變成一件美感經驗。			
5.學生能於課程中相互討論、互相學習、內化自省與表達內心所感。			
6.能實踐美感精神並延伸至日常生活 各種美感層面。			
五、參考書籍：(請註明書名、作者、出版社、出版年等資訊)			
1. 美感練習誌: 曾成德教授，2016 年 12 月 24 日			
2. 林崇宏，設計基礎原理：立體造形與構成，全華圖書，2017。			
3. La Vie 編輯部，料理擺盤：超簡明技法圖解事典，麥浩斯出版社，2014。			
4. 常常生活文創編輯部，療癒木擺盤 木盤、砧板這樣用！：早午餐、午餐、晚餐、小酌、下午茶、派對的 20 個餐桌提案 x 73 道暖心料理，常常生活文創股份有限公司，2016			
5. 貝爾洪·洛克, 安 - 羅荷·艾斯戴芙，設計師玩食譜：DESIGN×COOK，漫遊者文化出版社，2017			
6. 町山千保，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，麥浩斯出版社，2016。			
7. 一學就會! 拍出令人食指大動的美食攝影技巧：料理造型設計 × 器皿搭配，旗標出版社，2017			
8. 設計師的餐盤風景：讓所有人瘋狂按讚的食物美照技法大公開，時報出版，2015			
六、教學資源：			
美感教育計畫電子書、教師自編 PPT、國內外擺盤教學網路資源、簡易攝影棚、攝影器材、蔬果食材、醬料食材、器皿、木製托盤、桌布、餐巾紙、刀叉、裝飾性花朵、單槍、實物攝影機、紙材、其他相關物品。			

# 實驗課程執行內容

## 一、6 小時實驗課程執行紀錄

### 課堂 1

#### A 課程實施照片：



2



3



4



5



7



8



9



## B 學生操作流程：

透過與學生討論食物色彩及形狀，如何擺設與配置，是否會影響到食欲與觀感，進而發現周遭食物構成與色彩美感有何關聯性。

探討構成美感與生活周遭環境的關係，與構成美感的規則性，介紹基本構成元素的對稱、主從關係、平衡、留白、組合。

## C 課程關鍵思考：

1.觀察照片中有無擺盤的食物形狀與色彩。

2.發現食物擺設構成，是否影響食欲，進而讓學生反思如何改善自身在面對周遭事物時的敏感度。

(1)構成美感與環境間的關係？

(2)構成的規則性？

(3)構成美感的重要性

A 課程實施照片：

### 從設計看擺盤

運用視覺心理學，針對適合使用在擺盤上的「點」、「線」、「面」、「立體」、「色彩」、「空間(平衡)」等設計基礎元素



7

### 從設計看擺盤-點


- 1、點在構成中具有集中、吸引視線的功能。
- 2、在幾何學上，點只有位置，沒有面積，但在實際構成中點要見之於形，並有不同大小的面積。
- 3、相對於有有錯落感的盛器「面」，作為「點」的菜譜顯得尤為突出。

點的連續會產生線的感覺，點的集合會產生面的感覺，點的大小不同也會產生深度與層次感，幾個點會有虛面的效果。

8

### 點


point



9

### 線

line



17

### 從設計看擺盤-線

線的粗細可產生遠近關係。

垂直線有莊重、上升之感；  
水平線有靜止、安寧之感；

斜線有運動、速度之感。線的粗細可產生遠近關係。另外，垂直線有莊重、上升之感；水平線有靜止、安寧之感；斜線有運動、速度之感。

線在造型中的地位十分重要，因為面的形是由線來界定的，也就是形的輪廓線。曲線有自由流動、柔美之感。

18

### 從設計看擺盤-面

面是體的表面，它受線的界定，具有一定的形狀。面有幾何形、有機形、偶然形等，主要分兩大類，一是實面，一是虛面。

實面是指有明確形狀的能實在看到的；虛面是指不真實存在但能被我們感覺到的，由點、線密集機動形成。



25

### 面

surface

線是點的集合體，面則是由線組成，是表現物體形狀與空間的重要元素



26



將不同味道的原料或菜品放在同一盤的不同隔斷中，較常見。

49



重疊平鋪於容器之上，適用於片狀冷餐，如冷肉品等。

50



有統一感，而且主次分明，放射開的圖案更顯整齊。

51





## B 學生操作流程：

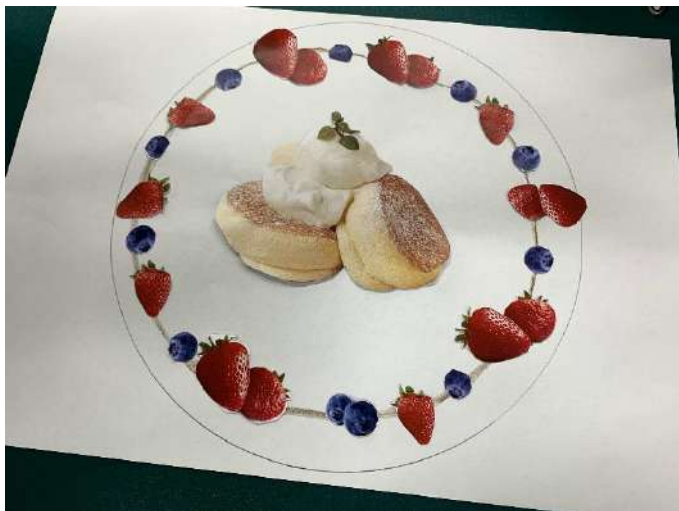
1. 老師講解點線面體構成，含有何種美的基本原則：韻律、秩序、均衡、色彩、質感等元素。
2. 探討不同構成所產生的不同視覺感受，並說出自己觀點與同學分享。
3. 擺盤基本形式介紹 1.混合擺盤 2.分隔擺盤 3.立體式擺盤 4.平面式擺盤 5.圓柱擺盤 6.放射狀擺盤。
4. 教師將點線面的練習轉化成食物照片紙板，小組討論練習，練習擺出有美感之構成畫面。

## C 課程關鍵思考：

- 1.食物之間位置構成的可能
  - (1)食材間對比與主從之間的關係
  - (2)空間留白的美感
  - (3)食材重疊的立面構成
  - (4)放射法擺盤構圖
  - (5)對切剖面的對稱感
- 2.食材於擺盤畫面中呈現最完美的平衡狀態
- 3.將構成重新重組內化於擺盤上，畫面上呈現何種視覺感
- 4.不同的構成能產生什麼樣的美感



A 課程實施照片：





## B 學生操作流程：

1. 討論上週食物照片紙板擺盤構成。
2. 教師準備食材，學生分組討論擺盤草圖，練習食材間擺放位置其大小比例、線條、面積構成的可能性。
3. 提供點、線、面等點心，讓學生在盤器上進行擺放。
4. 嘗試類似色彩食物配置點、線、面及方、圓構成與盤子大小搭配。
5. 擺設完畢由小組討論擺設心得，在擺盤上運用之構成原理，能將構成美感能在課堂中實踐。

## C 課程關鍵思考：

1. 食材大小對比、食材量的對比、盤子大小的對比
2. 如何巧妙的將上週所學之點線面構成融入對比擺盤及對稱擺盤中
3. 食材於擺盤畫面中呈現最完美的視覺狀態
4. 仔細觀察畫面中的色彩
5. 如何巧妙將留白運用在擺盤畫面中
6. 不同的構成能產生什麼樣的美感



A 課程實施照片：



【食物攝影02】拿出「手」這樣擺，教你拍出溫暖人心的食物照



55

四種「手部」擺放方式—NO.1我要開動了！



依照不同的餐飲類型，舀取、夾起或拿起食物的一小部分，像是拿起一塊Pizza、夾起好幾條麵條或是舀一口湯等，都能給觀眾營造一種即將享用的感覺，彷彿自己也身歷其中。

56

四種「手部」擺放方式—NO.2 我的手真美



當背景太過於單調，可以把手放在餐盤、杯具旁，或是拿起餐具靠在桌子上，除了讓畫面更豐富、活潑外，還能散發出濃厚的人情味。

57

四種「手部」擺放方式—NO.3快看，這是我做的！



將製作好的餐點直接捧起（請記得避免徒手碰食物本身，可能會引起顧客對於衛生的疑慮），彷彿像是剛製作好一般，也能讓觀眾更能感受到廚師手作的溫暖感。

58

四種「手部」擺放方式—NO.4給你參與一下



拍攝餐點接近完成的最後一步驟，像是鬆餅淋上果醬、咖啡加入鮮奶，或是吐司抹上果醬的瞬間，都能讓觀看者有股參與感，彷彿拉近了與食物的距離。

59

【食物攝影03】學會三大黃金角度，怎麼拍都不失手！



60

四種「手部」擺放方式—NO.3快看，這是我做的！



將製作好的餐點直接捧起（請記得避免徒手觸碰食物本身，可能會引起顧客對於衛生的疑慮），彷彿像是剛製作好一般，也能讓觀眾更能感受到廚師手作的溫暖感。

58

四種「手部」擺放方式—NO.4給你參與一下



拍攝餐點接近完成的最後一步驟，像是鬆餅淋上果醬，咖啡加入鮮奶，或是吐司抹上果醬的瞬間，都能讓觀看者有親身參與感，彷彿拉近了與食物的距離。

59

【食物攝影03】學會三大黃金角度，怎麼拍都不失手！



60

三大黃金角度-黃金角度①：45度



將手機以由上往下拍的角度，微微傾斜約45度角，就能讓食物在畫面的呈現上，更有層次感囉！若再於主角後方擺放其他餐點或裝飾物，又能增添一點豐富感。

61

三大黃金角度-黃金角度②：90度



若您的餐點是屬於有厚度、內餡豐富的類型，那麼您一定要試看看這樣拍攝！只要將餐點和桌面垂直拍攝，食物剖面一覽無遺，視覺上能讓人感到衝擊，忍不住流口水啊！

62

三大黃金角度-黃金角度③：180度



將手機平行桌面，由上往下拍攝餐點，是非常實用百搭的一招囉！不過要記得注意桌面的整潔度，再適當地留一些空白，會讓畫面更舒服。也請儘可能露出食物的特色，像是早餐店的吐司夾蛋，若將荷包蛋像這張圖片擺放，是不是更讓人食慾大增呢！

63

B 學生操作流程：

1. 分組練習如何佈置餐桌，餐桌上畫面構成的運用，讓餐桌風景更具美感。
2. 教師教授攝影基本技巧(構圖、光線、角度)學生再利用手機練習食物攝影+餐桌的擺設

尋找最佳光源

- (1)自然光(2)外部光源(3)白平衡的調整

拍攝角度

- (1) 鳥瞰角度(2)水平角度(3)側面角度

構圖分析

- (1) 三角形構圖(2)中心構圖法(3)對稱構圖(4) 不規則布局

C 課程關鍵思考：

- 1.料理為主桌面及餐巾為背景的構圖
- 2.植物花卉及餐具的裝飾點綴法
- 3.盛器間的幾何構圖
- 4.桌面背景與食材色彩的和諧性



A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

1. 教師準備甜點，學生分組討論擺盤，練習食材間擺放位置其大小比例、線條、面積構成的可能性。



- 2.利用現場道具練習如何佈置餐桌，餐桌上畫面構成的運用，讓餐桌風景更具美感。
- 3.運用上週教授的攝影技巧，擺盤後每組進行不同角度食物攝影。

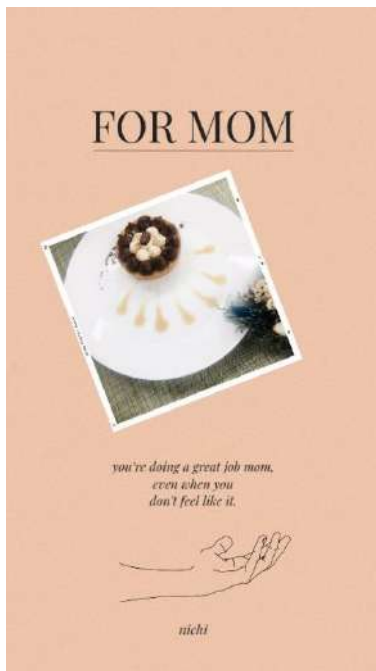
C 課程關鍵思考：

- 1.綜合前述課程，小組在擺盤上運用構成原理,能將構成美感在課堂中實踐進行有美感的擺盤。
- 2.攝影角度是否也影響食物的擺盤和賣相？

課堂 6

A 課程實施照片：





### B 學生操作流程：

1. 利用影像編輯 APP 完成美食照片文案編輯，小組完成美食廣告形象照。
2. 美食小組成果發表，欣賞他人作品並與其他同學成果交流與意見回饋。

### C 課程關鍵思考：

1. 引導學生回顧整個課程，以後設思考分析自己組別的美食構成設計，並學習分析他組的優缺點，透過分享整理對於整個課程的學習並歸納。
2. 以真實食物構成作為教材，引導學生注意生活中食物的擺盤或裝飾，真正的落實生活美感。







### 三、教學研討與反思

- 1.在擺盤構成練習時，學生常將食物完整的放置在盤中，透過引導討論，學生能調整修正，從過程中了解如何將食物切片或切塊或局部，擺放在盤子中適當的地方。
- 2.在擺盤課程中，學生常因貪心想放「滿」、「多」的食物，導致在擺盤構成時，容易將盤內擺滿食物，使畫面過於雜亂。經學習調整後「適度的留白」可產生美的視覺感受。
- 3.課間經由教師圖片的分享與構圖介紹、引導法式留白的美感，學生體認畫面中多了留白能提升整體構成的美感，也能強化整個擺盤重點。
- 4.未來課程中能與家政或國文進行跨領域學習，讓學生於美感課程所學之美感構成能實際應用至飲食烹飪之中或美食文案編輯。
5. 透過美的形式原理排列的練習，重複、平衡、對稱、.....等，讓學生事先複習，在排列過程才不至於只是堆積一盒餅乾裝滿，可以根據美感形式練習漸進提升對美的感受。
6. 培養以美感解決問題的能力-學生們討論的過程。學生從食材的挑選、盤飾的安排、顏色的搭配、線條與面體的運用，點的陪襯都深入的討論，已經漸漸具備了以美感解決問題的能力。
- 7.以手機先吃的年代中，透過擺盤和食物攝影的學習，學生更能落實美感於生活之中。