

108 至 110 美感與設計課程創新計畫
109 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： 新北市立中平國民中學
執行教師： 陳昱瑩 教師
輔導單位： 北區 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 (有修改使用紅字另註)

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

經費使用情形

- 一、 收支結算表

同意書

- 一、 成果報告授權同意書
- 二、 著作權及肖像權使用授權書

實驗計畫概述

一、實驗課程實施對象

申請學校	新北市中平國民中學
授課教師	陳昱螢
實施年級	九
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	20 班
班級類型	<input checked="" type="checkbox"/> 普通班
學生人數	580 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：我的比例穿搭美照					
課程設定	<input type="checkbox"/> 發現為主的初階歷程 <input checked="" 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	教學對象	<input checked="" type="checkbox"/> 國民中學 九 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：(請概述內容) 1.已有色彩感知的能力，了解色相、明度、彩度要素，可運用配色原理搭配色彩。 2.有質感的認知，能以 6 覺發現質感的面向，曾學習表現質感，能考量質感使用的合宜性。 3.有構成的理解與運用能力，能表現文字配置構成的可能與分辨閱讀的合宜性。 4.有結構的理解與探究能力，能運用折切表現紙結構的適切可能性。 * 先備能力：(概述學生預想現狀及需求) 認知：已認識秩序美與色彩基本概念。 已認識物件質感的特質與構成的概念並能感知其美感與合宜性。 情意：已學習交流與討論同儕間的想法與作品。 技能：已學習並能運用基礎點線面元素-文字編排。 已學習造型的基礎探究能力-體驗過水彩、水墨寫生。 能操作相機或手機進行拍照,並將作品上傳					

一、課程活動簡介（300字左右的整體課程介紹）：

透過測量身體，比對體型常模，認識自己的身形，讓學生多次練習尋找適合自己的比例穿搭；以上下身服裝的比例改變-腰線位置、上衣長短、長短袖長、長短褲長與褲型、或到鞋款高低，都有可能影響穿搭的比例感受？發現色彩也會影響視覺尺度，學習運用色彩表現身形比例美感。探究運用比例拍照取景、適當的畫面切割，展現身形比例穿搭的美照。

曾於106年實行玩美比例，此次課程刪除Q漫比例與借位攝影，增加制服比例穿著探究(參考照騙密技不求人)，加入同色系對決，讓學生關注以上下身服裝的比例改變及色彩也會影響視覺比例感受(參考藍白大對決)，增加思辨比例的提問，找出解決方案(人生第一場面試穿著祕技)，希望留下穿搭成果，所以最後安排人像攝影(參考照騙密技不求人)課程，從取景角度、照片尺寸選擇或裁切畫面，留下身形比例的穿搭照。

二、課程目標

- 美感觀察（從生活、物件或環境中觀察的對象）
 1. 覺知比例的存在-生活中穿著比例的影響？拍照運用比例取景的效果？
 2. 理解並運用色彩在比例中所產生的差異。
 3. 學習用比例的眼光看事物？能發現比例的問題？
- 美感技術（課程中學生學習的美術設計工具或技法）
 1. 能搭配合宜的服飾比例，展現自己想呈現的比例穿搭美。
 2. 能有意識地運用比例構圖與取景經營人物攝影的畫面。
- 美感概念（課程中引導學生認識的藝術、美學或設計概念）
 1. 能用比例的眼睛穿搭服飾，發現視覺比例美的變化。
 2. 培養比例分析能力，拓展美感的判斷能力。
- 其他美感目標（配合校本、跨域、學校活動等特殊目標）

配合畢業班畢業照拍攝活動，提前讓學生了解自己身形，選擇適合的服裝搭配，懂得拍攝取景的設計。

三、教學進度表（增加修改-使用紅色字體標示）

週次	上課日期	課程進度、教學策略、主題內容、步驟	
1		單元目標	發現比例與自己的身材比例
		操作簡述	1. 發現生活中的「比例」

			<p>(1)觀察教室桌椅、文具、門、窗.....等物件的尺寸都是一樣嗎?有考慮「使用者」的尺寸嗎?</p> <p>(2)身高體重都一樣?勝文、書豪外型差很大!</p> <p>2. 什麼是穿搭比例?什麼是身材比例?</p> <p>3. 兩人一組以布尺測量記錄身材，了解自己身形「比例」關係。</p> <p>4. 拍下第一次穿搭便服(課前紀錄)。</p>
2		單元目標	發現好比例的穿搭方法 身形 VS 款式
		操作簡述	<p>1. 我是用“對的方式”穿制服嗎? 同學制服穿搭比較-袖子、衣襖、褲長的微調比較...</p> <p>2. 找出比例穿搭的方法可影響身型感?</p> <p>3. 討論影響穿搭美感的變因?(學生若有穿便服直接進行比例討論.....)以上下身服裝的比例改變-腰線位置、上衣長短、長短袖長、長短褲長與褲型、或到鞋款高低，都有可能影響穿搭的比例感受?哪些可改變?哪些無法?</p> <p>4. APP 線上練習-指導同學使用虛擬試衣間 APP 或學學網站-配色練習，練習比例穿搭舉如搭配不同的衣服款式使否影響身形?相同款式色彩的影響?鞋型鞋色的影響?</p> <p>5. 下周請同學直接穿搭便服呈現理想穿搭比例試驗。</p>
3		單元目標	發現色彩與穿搭的關係
		操作簡述	<p>1. 穿搭秘訣分享會--請每位同學分享一句話今天的穿搭小秘訣?</p> <p>2. 穿搭比例=自己身材的比例?</p> <p>3. 進行「最佳比例」投票。 長褲、短褲、長袖上衣、短袖上衣、同色套裝...都可以交錯搭配測試視覺感受?找到自己最滿意的比例位置。</p> <p>4. 每個人都有各自的膚色</p> <p>5. 衣服顏色如何選擇?知道自己適合什麼顏色? 搭配讓膚色產生適當對比? 適合色一成不變嗎?不適合色一輩子都不能穿?</p>

			<p>發現色彩也會影響比例感受</p> <p>6. 提供 20 件以上色彩布料尋找最適合自己的色彩</p> <p>7. APP 線上練習發現服裝色彩與身形比例的變化.....</p> <p>8. 運用現有衣服尋找適合自己的色彩並練習比例服裝搭配，下周穿著適合自己身形色彩比例便服上課</p>
4		單元目標	展現色彩的計搭案例.手機攝影玩比例
		操作簡述	<ol style="list-style-type: none"> 1. 同色系大 PK 比較彼此的服裝視覺感? 2. 討論真實比例與理想比例關係。 3. 主角身形比例的缺點，如何透過穿搭讓缺點消失。 4. 主角身形比例的優點，如何透過穿搭讓優點彰顯。 5. 調整衣著的細節去表現出更佳的比例美? 6. 讓學生練習比例組合(至少三組)上下身服裝的比例改變-腰線位置、上衣長短、長短袖長、長短褲長與褲型、或到鞋款色彩高低，都有可能影響穿搭的比例感受? 7. 多次的穿搭訓練，希望達成不盲目購置新服裝，在現有衣服中，局部修飾、修改，使平凡衣服發揮最美效益。以此原則尋找畢冊拍照定裝服，合於美感原則也合於服裝儀節的穿搭服裝。 8. 練習與定裝:身形卡構思服裝色彩與風格的搭配或以自己的身形模板練習服裝色彩的穿搭練習。 9. 手機攝影基本技巧影響成像結果與比例關係 <ul style="list-style-type: none"> (1)理解手機鏡頭(廣角/中距/長距)請同學用不同鏡頭練習用手機拍紙本人物，從頭或從腳..... (2)對焦清楚 (3)避免模糊晃動-手握姿勢穩定 (4)光線充足。 (5)拍攝距離都會。 10. 校園取景、拍照構圖、角度、人像比例圖片講述。
5		單元目標	美照技巧實作比例體驗
		操作簡述	1. 利用攝影調整畫面的身材比例改變?

			<p>(1)選擇拍照的尺寸:方形構圖.長形</p> <p>(2)留意留白之美:拍攝全身照時，頭與腳上下空間比例</p> <p>(3)拍攝的角度:俯拍、仰拍、平拍.....水平及垂直構圖</p> <p>(4)拍攝面積:半身照可運用三分法的分割線。</p> <p>(5)鏡頭運用:廣角有進大遠小的透視視覺效果</p> <p>(6)運用構圖:三角構圖或直式較能讓腳更顯修長。</p> <p>(7)設計動作姿態側身照顯得纖細又具立體感。</p> <p>2.發現運用不同的視覺空間可產生的身材視覺感?，</p> <p>3.5-6 人分組練習感受鏡頭內的身型比例變化，進行 1 景 5 拍:的選擇，拍攝的遠近、角度上下左右、姿勢的調整、留白空間....，找出成為“比例身形美照”達人。</p> <p>4.繳交照片與老師評析。</p>
6		單元目標	展現我的比例穿搭美照
		操作簡述	<p>1.實地拍照作品分享與討論比例和攝影的關係。</p> <p>2.製作歷程小書:從第一次穿搭與第二次第三次的照片對應比較、找出適合自己的色彩、比例穿搭照片評比選出上堂課成功的比例穿搭美照，與身形穿搭模板作品，並書寫心得(檢視單元所觀察影響視覺比例的因素)</p> <p>3.發現拍照與沖洗照片也有尺寸比例所造成的問題與美感感受嗎?好照片需要適當的畫面切割、比例分配成為重要的決勝關鍵。</p> <p>4.讓比例穿搭與拍照變成一種生活基本技能。</p> <p>進行畢冊拍照小組討論及分工，落實比例構面課程於生活中，展現自己比例身形的美照成果。</p>
<p>四、預期成果：(描述學生透過學習，所能體驗的歷程，並稍微描述所造成的影響)</p> <p>1.讓比例穿搭與拍照變成一種生活基本技能。</p> <p>2.讓學生認識比例對服裝穿搭有更明確選擇判斷依據。</p> <p>3.透過多次的穿搭訓練，希望達成不盲目購置新服裝，最好在現有衣服中透過穿搭，局部修飾、修改，使平凡衣服發揮最美效益。</p> <p>4.在畢冊拍照時，更有自信展現自己。</p> <p>5.藉由比例小書回溯學習歷程整理呈現了解自己對比例的關注層面。</p>			

五、參考書籍：(請註明書名、作者、出版社、出版年等資訊)

1. 一種尺寸不能適合所有人，凱瑟琳·安東尼/方祖芳譯，遠流出版社，2018/07。
2. 攝影構圖力，鈴木知子/駱香雅譯，天下文化出版社，2014。
3. 設計的科學 2：探索設計中的黃金比例，SendPoints，不求人文化出版社，2019/05
4. 包浩斯關鍵故事 100The Story of Bauhaus，法蘭西絲·安伯樂 Frances Ambler/莉君譯，原點出版社，2019/05/06
5. 攝影眼的培養，黃暉淇編，城邦文化出版，2012。
6. 設計的科學 2：探索設計中的黃金比例，SendPoints，不求人文化出版社，2019。
7. 攝影師之路，麥克·古瑞吉, 提姆·葛爾森/陳家倩譯，漫遊者文化出版社，2015。
8. 活用光線與色彩，簡單拍出我的「空氣感寫真」，むらいさち, はやしまゆみ/林璟辰譯，尖端出版社，2015。

六、教學資源：

1. 美感結構電子書 <https://www.aesthetics.moe.edu.tw/structure/>
2. 美感課程案例 <https://www.aade.org.tw/example/>
3. 如何量身 <https://www.youtube.com/watch?v=CooVCv2hEI>
4. 雲衣適-自助 3D 人體掃描，自動尺寸分析
<https://apps.apple.com/tw/app/%E9%9B%B2%E8%A1%A3%E9%81%A9/id1057005396>
5. 透過身型瞭解與挑衣法則 <https://www.marieclaire.com.tw/fashion/feature/38338>

實驗課程執行內容

一、核定實驗課程計畫調整情形

1.認識 3D 身形掃描 APP 雲衣適，製作自己的身形模板。

需要再請購身體掃描儀器經費不足而取消。

2.盡量讓每一單元都有實作練習，加強理解與運用。

在第二堂課程衣服穿搭加入 APP 衣服穿搭軟體讓學生雲端試衣

3.第三、四單元整合單元直接進行穿搭身形大對決與色彩配對，刪除藍白 2 色的限制，直接

比對類似相似色穿搭視覺感。並加入 20 件色彩布料讓同學直接配對適合與不適合的色彩。

4.第四單元先評析穿搭成果後，進行手機攝影玩比例的課程，讓學生第五單元已明瞭攝影與

比例的關係再進行實地練習，同時進行各組整合風格的穿搭練習。

5.最後單元修改為比例探究歷程小書來展現我的比例穿搭美照成果並進行評量活動。

二、6 小時實驗課程執行紀錄

課堂 1 發現比例與自己的身材比例



A 課程實施照片：

B 學生操作流程：

1. 發現生活中的「比例」

(1) 請同學觀察為何教室裡的物品桌椅、文具門、窗.....等物件的尺寸都一樣嗎？

有考慮「使用者」的尺寸嗎？

(2) 請問同學衣服的尺寸？相同尺寸不同品牌依合身程度一樣嗎？

(3) 身高體重都一樣？勝文、書豪外型一樣嗎？

2. 什麼是穿搭比例？什麼是身材比例？

3. 兩人一組以布尺測量記錄身材各部位數值，紀錄於學習單上

4. 再進行上下身比例算法，了解自己的「身材比例」

5. 將自己的身材 BMI 數值與參考值對照，了解自己各部位的長短胖瘦狀況，知曉自己身形的優缺點(對於衣著選擇有所依據)。

6. 拍下第一次穿搭便服(課前紀錄)。

C 課程關鍵思考：

1. 日常生活中跟比例有關的事物？

2. 一種尺寸可以適用所有人嗎？

3. 測量了解自己的身型尺寸與身體比值？

課堂 2 發現好比例的穿搭方法

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

1. 上周量身了解自己的身型尺寸？
2. 今天想讓同學找出比例穿搭的方法？
3. 我是用“對的方式”穿制服嗎？

甲、請 2 位同學示範自己的制服穿搭習慣，做分析和分享。

乙、進行制服比例調整透過袖子、衣襖、褲長的微調，並將改變後的樣貌拍攝下來作為紀錄，進行比較。

丙、討論影響穿搭美感的變因有哪些？(學生若有穿便服直接進行比例討論.....)以上下身服裝的比例改變-腰線位置、上衣長短、長短袖長、長短褲長與褲型、或到鞋款高低，都有可能影響穿搭的比例感受?哪些可改變?哪些無法?

4. APP 線上練習-指導同學使用虛擬試衣間 APP 或學學網站-配色練習，練習比例穿搭舉如搭配不同的衣服款式使否影響身形?相同款式色彩的影響?鞋型鞋色的影響?

5. 下周請同學找出最適合自己的服飾穿搭比例。直接穿搭便服上課。

C 課程關鍵思考：

1. 找出好比例-穿搭 5 法。
2. 腰線位置、上衣長短、長短袖長、長短褲長與褲型、鞋款高低，都有可能影響穿搭比例。
3. 實地從學生便服與 APP 線上練習找出好比例。

課堂 3 發現色彩與穿搭的關係

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

1. 穿搭秘訣分享會--請每位同學分享一句話今天的穿搭小秘訣?
2. 穿搭比例=自己身材的比例?
3. 進行「最佳比例」投票。
4. 長褲、短褲、長袖上衣、短袖上衣、同色套裝...都可以交錯搭配測試視覺感受?找到自己最滿意的比例位置。
5. 每個人都有各自的膚色
6. 衣服顏色如何選擇?知道自己適合什麼顏色?
7. 搭配讓膚色產生適當對比?
8. 適合色一成不變嗎?不適合色一輩子都不能穿?
9. 發現色彩也會影響比例感受
- 10.提供 20 件以上色彩布料尋找最適合自己的色彩
- 11.APP 線上練習發現服裝色彩與身形比例的變化.....
- 12.運用現有衣服尋找適合自己的色彩並練習比例服裝搭配，下周穿著適合自己身形色彩比例便服上課

C 課程關鍵思考：

1. 找出適合自己的穿搭色彩，運用色彩比例的穿搭可呈現不同的身形比例感。
2. 不適合色一輩子都不能穿?可藉由哪些方法仍可讓不適合色呈現更佳的穿搭視覺感。

課堂 4 展現色彩的計搭+運用手機攝影玩比例

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

1. 同色系大 PK 比較彼此的服裝視覺感？
2. 討論真實比例與理想比例關係。
3. 主角身形比例的缺點，如何透過穿搭讓缺點消失。
4. 主角身形比例的優點，如何透過穿搭讓優點彰顯。
5. 調整衣著的細節去表現出更佳的比例美？
6. 讓學生練習比例組合(至少三組)上下身服裝的比例改變-腰線位置、上衣長短、長短袖長、長短褲長與褲型、或到鞋款色彩高低，都有可能影響穿搭的比例感受？
7. 練習與定裝:身形卡構思服裝色彩與風格的搭配或以自己的身形模板練習服裝色彩的穿搭練習。
8. 手機攝影基本技巧影響成像結果與比例關係
 - (1)理解手機鏡頭(廣角/中距/長距)請同學用手機不同鏡頭從頭或從腳拍攝紙本同一人。
 - (2)對焦清楚
 - (3)避免模糊晃動-手握姿勢穩定
 - (4)光線充足。
 - (5)拍攝距離都會。
9. 校園取景、拍照構圖、角度、人像比例圖片講述。

C 課程關鍵思考：

- 1.多次的穿搭訓練，不盲目購置新服裝，在現有衣服中，局部修飾、修改，使平凡衣服發揮最美效益。
- 2.以此原則尋找畢冊拍照定裝服，合於美感原則也合於服裝儀節的穿搭服裝。

課堂 5 美照技巧實作比例體驗

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

1. 如何利用畫面的比例改變，呈現更優的身材比例？
 - (1)選擇拍照的尺寸:方形構圖.長形
 - (2)留意留白之美:拍攝全身照時，頭與腳上下空間比例(頭多於腳下更有安定感、減少約束感)
 - (3)拍攝的角度:配合被攝者的腰部高度能拍出自然平衡的照片，儘量降低天空的畫面比例。低角度讓腳修長臉較小。
 - (4)拍攝面積:半身照可運用三分法的分割線。
 - (5)鏡頭運用:廣角有進大遠小的透視視覺效果
 - (6)運用構圖:三角構圖或直式較能讓腳更顯修長。
2. 運用不同的視覺空間的水平及垂直構圖所產生的身材視覺感？側身照顯得纖細又具立體感，建議身體 45 度臉可更微正面。
3. 2-3 人分組操作以比例進行畫面空間的分割構圖，進行至少 8 種拍攝方式:鏡頭的選擇，拍攝的遠近、角度上下左右、姿勢的調整、留白空間....。
4. 透過攝像工具練習不同的角度、遠近及被拍攝者姿勢的調整，所產生的不同比例，進行比較，找出成為“比例身形美照”達人。
5. 上傳照片給老師，下堂課賞評。

C 課程關鍵思考：

1. 了解使用手機功能，運用拍照的尺寸、鏡頭運用、與被攝者距離都可以呈現照片比例效果
2. 實地體驗留白空間、拍攝的角度、姿勢的調整、構圖.....，可產生不同的身形比例感。

課堂 6 展現我的比例穿搭美照

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

1. 實地拍照作品分享與討論比例和攝影的關係。
2. 製作歷程小書:從第一次穿搭與第二次第三次的照片對應比較、找出適合自己的色彩、比例穿搭照片評比
3. 選出上堂課成功的比例穿搭美照，與身形穿搭模板作品，並書寫心得(檢視單元所觀察影響視覺比例的因素)
4. 發現拍照與沖洗照片也有尺寸比例所造成的問題與美感感受嗎?好照片需要適當的畫面切割、比例分配成為重要的決勝關鍵。
5. 讓比例穿搭與拍照變成一種生活基本技能。
6. 進行畢冊拍照小組討論及分工，落實比例構面課程於生活中，展現自己比例身形的美照成果。

C 課程關鍵思考：

- 1.反思課程過程中比例的發現，進行記錄與分析。
- 2.書的製作也是比例設計的歷程。
- 3.比例穿搭與拍照變成一種生活基本技能。

三、教學觀察與反思

遇到的問題與對策:

- 1.經費 10 月底才收到公文，但因課程需搭配學校的畢業拍-所以需於 9 月開始課程，才能先

如期銜接學校活動讓學生學以致用。

- 2.九年級上學期很適合安排穿搭比例與拍照比例的課程，可以讓學生學以致用運用在畢冊拍

照中，9 月開始的時間點與內容很合宜。適合作為維來課程推廣之參考

四、學生學習心得與成果

第一單元身體比例-學習單

1.請分享教室或生活中的比例設計?
窗戶

2.我的身材檔案(單位:公分)

A.我是幾種身型少女類型?
頭長(cm) = 7
身長(cm) = 7
腿長: 身高 = 11 : 14
= 1 : x

B.請寫出下列身體比例關係:
頸身長:身高 =
圖:上半身:下半身

C.我的BMI值:

3.我第一次的穿搭比例 我的身材比例
我今天穿的 白 色上衣 黑 色長 短 裙, 視覺效果 顯矮、顯壯。
我覺得這次服裝設計沒有美感。

1.請分享教室或生活中的比例設計?
桌椅, 符合人體工學

2.我的身材檔案(單位:公分)

A.我是幾種身型少女類型?
頭長(cm) = 7.22 CM
身長(cm) = 7.17 CM
腿長: 身高 = 11 : 14
= 1 : x

B.請寫出下列身體比例關係:
頸身長:身高 =
圖:上半身:下半身

C.我的BMI值:

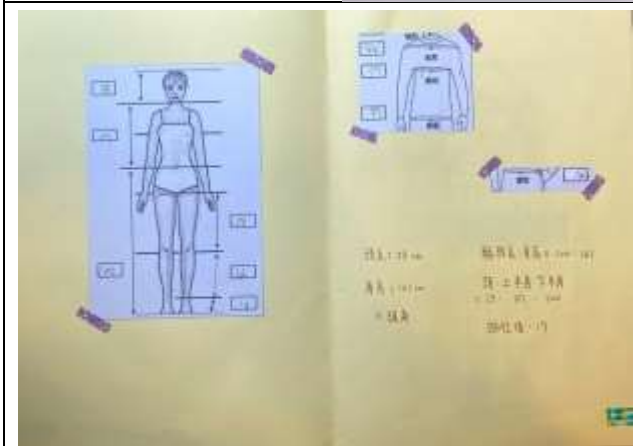
3.我第一次的穿搭比例 我的身材比例
我今天穿的 白 色上衣 黑 色長 裙, 視覺效果 顯較長。
我覺得這次服裝設計沒有美感。

第二單元穿搭比例練習



第三單元拍照比例

第四單元比例小書



學生學習回饋-學習心得

心得

衣 從課堂上老師的講解、分析，到實做穿搭，既更了解衣服的搭配，像是穿衣脈絡，上半身服裝可以和下半身有關聯，既使身形較修長，且顏色可以顯得較和諧不突兀。

照 拍照時，可以把生活中美好的回憶保留下來，所以拍攝角度、比例大小都是很重要的學問。像是拍人物時，人物是鏡頭前，且佔較大畫面比例，而拍景時就要將鏡頭拉遠，人物縮小，這樣就能輕鬆拍出完美比例。

比例 心得

這次的穿搭活動，讓同學們知道了，從一開始老師在講時，就講了顏色和身材怎麼搭配，讓顏色更顯眼，說到畫妝的穿搭，藉由老師的講解，搭配上不同的服裝，更仔細的學習，原來穿搭這麼有趣！知道身材的優缺點，並能針對自己的特點，進行穿搭，增加自信心，增加親朋好友的讚美，為此感謝老師講下來的這堂課。

Ratio

合身這詞的比例課程，讓我們學到如何測量自己的身高、體重、腰圍、臂圍。

也讓我們學到如何穿搭，如何搭配，怎樣可以讓衣服更顯瘦、增高。

拍照也是一門學問，如何把照片拍得更有美感，找到最佳的角度，讓照片更有美感，如何選擇背景也是一個技巧，不要找太花俏，不然重點就不在衣服上，也要量好衣服是幾尺幾寸的，才可以。

心得

製作小書讓我們學到很多，期待下學期有更多豐富課程，這本小書讓我們學到如何選擇適合自己的比例來搭配衣服，讓我們的穿搭更有品味，而且我們學到的東西都記錄在這本小書中，是非常棒的回憶，值得以後會來翻閱。

心得

上完這堂穿搭和比例、穿搭有關的課程，我覺得我學到了不少的東西，包括顏色的搭配、衣服的選擇、拍照的角度等等。

每一堂課都讓我獲益良多，我也找到了適合我的穿著（短版上衣+短褲、牛仔褲），也希望我能把這些運用在我以後的生活裡，讓我穿搭、拍照起來更好看。

心得

這次的比例課程讓我受益良多，身材的比例、穿搭的比例、拍照的比例，讓我知道生活中原來那麼多比例，而且比例的不同可以改變視覺上的感受。如果由下往上拍，視覺上看來腿將變長；如果衣服、褲子較合身，身材會更加突顯，我會把這堂課程上學習到的比例技巧應用在日常生活中！

我覺得透過這個課程讓我了解到身材比例對穿搭的重要性，之前通常是隨便從衣櫃抓一件穿，最多是注意一下顏色是否會互相衝突，上過這堂課程，我想在穿搭顏色搭配上，身長比例上，都能更加得心應手，也感謝老師盡心盡力的為我們準備這個課程。

心得

這一學期的課程中我學到了如何用穿衣時的一些顏色來改變身體比例，像是褲子和鞋子同色可以讓腳看起來比較長，還有反色系的衣服穿上下半身，然後改一下長短比例就能作到身體的腳較長或軀幹較長。


在來拍照方面主要以照相的、明暗、角度、遠近、高低來讓人看起來較.....，例如：從上往下人看起來較長，但是從下往上人看起來為較胖、較矮，還有背景的明暗會改變皮膚的深淺和衣服色彩的對比。

最後身體的比例度我學到了較完美的身型是怎麼樣，還有高矮胖瘦這些身型它們衣服要用什麼才可以修改自己的身型。

這一次的課程內容是關於比例、拍照及搭配。原以為會很枯燥乏味無趣，上課後卻發現我既好奇又專注。課程上老師不僅會教導我們如何搭配，而且還會讓我們穿上衣服，動手配對符合自己身材及顏色的服裝。拍照也是三門功課，不同的角度、不同的距離、不同的背景面會呈現不同的。


比例心得

這一次的課程內容是關於比例、拍照及搭配。原以為會很枯燥乏味無趣，上課後卻發現我既好奇又專注。課程上老師不僅會教導我們如何搭配，而且還會讓我們穿上衣服，動手配對符合自己身材及顏色的服裝。拍照也是三門功課，不同的角度、不同的距離、不同的背景面會呈現不同的。



這學期中老師教了很多關於比例、拍照及搭配。原以為會很枯燥乏味無趣，上課後卻發現我既好奇又專注。課程上老師不僅會教導我們如何搭配，而且還會讓我們穿上衣服，動手配對符合自己身材及顏色的服裝。拍照也是三門功課，不同的角度、不同的距離、不同的背景面會呈現不同的。

好久沒有拍照了！這次和好朋友拍，很多張真的很開心，而且也學到了許多技巧，比如拍照時的姿勢、站姿、拍照的姿勢等等，也謝謝老師讓我們留下美好的回憶。



在製做這本小書的過程，看到每一張照片都充滿了回憶，也學習到很多東西。像是了解自己的身材比例，借此找出適合自己的衣服，而透過衣服樣式及色彩變化，搭配出不同風格的服裝。我還學到拍照角度的不同，也會影響照片中人物的比例。透過這一本小書，我有了豐富的收穫呢！

剛開始覺得這個課程也太無聊了吧，可以做一些事情漸漸的融入課程發現其實還蠻好玩的而且還學到很多的東西，在生活中穿搭的時候可以用到，也學到一些拍攝，雖然還不到攝影師的境界，但已經很美了。編這本小書其實也還不錯看有帥哥只是這真心得整個炸掉了



經費使用情形

一、109 學年度收支結算表 (詳見 Excel 表格附件)

