

教育部補助

111-1 學期高級中等學校及國民中學精選課程

種子學校教學實施計畫

成果報告書

申請學校：嘉義縣立鹿草國民中學

計畫聯絡人：蔡佩玲

輔導單位：南區基地大學(國立高雄師範大學)

計畫期程：111年8月1日起至112年7月31日止

中華民國 112 年 8 月 31 日

# 目錄

## 壹、教學計畫概述

### 一、第一學期課程綱要與教學進度

## 貳、課程執行內容

### 一、核定課程計畫調整情形

### 二、課程執行紀錄

### 三、教學研討與反思

### 四、學生學習心得與成果

# 高級中等學校及國民中學精選課程種子學校計畫概述

## 一、111 學年度第一學期精選課程內容與教學進度

實施年級：三	每週堂數： <input checked="" type="checkbox"/> 單堂 <input type="checkbox"/> 連堂
實施班級數：6	學生數：122
一年級授課教師：__蔡佩玲__	授課班級： <input checked="" type="checkbox"/> 普通班_3_班 <input type="checkbox"/> 美術班____班
二年級授課教師：__蔡佩玲__	授課班級： <input checked="" type="checkbox"/> 普通班_3_班 <input type="checkbox"/> 美術班____班
三年級授課教師：__蔡佩玲__	授課班級： <input checked="" type="checkbox"/> 普通班_3_班 <input type="checkbox"/> 美術班____班
<b>一、精選課程示例編號：</b> 美感構面類型勾選： <input checked="" type="checkbox"/> 色彩 <input type="checkbox"/> 質感 <input checked="" type="checkbox"/> 比例 <input type="checkbox"/> 構成 <input type="checkbox"/> 構造 <input type="checkbox"/> 結構 課程設定： <input 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 課程名稱： <u>型男美女養成說明書</u>	
<b>學生先修科目或先備能力：</b> * 先修科目：視覺藝術 * 先備能力：( 概述學生預想現狀及需求 ) 學生於七年級時學習色彩、質感單元進行美感探索，觀察、配色等色彩等基本概念，結合學生的生活經驗，形成各式累積的經驗；八年級曾學習海報、字體構成構面；大部份的學生對於比例的概念缺乏。三年級想藉由學生感興趣的穿搭主題，了解到身形比例的美感。	
<b>一、課程概述：</b> 學校每週有一天便服日，學生常穿著不適宜的服裝，於是本學期以比例概念的原則，讓學生學習生活上的穿搭表現。引導學生理解空間與環境比例基本概念來發現比例的原則與美感，經由測量生活物件到自己的身形，加入色彩比例，並探討自己喜愛的原因、比例與美感的關連性為何。	
<b>二、課程目標 ( 若有融入重大議題或配合校本、跨域、學校活動，可列舉 )</b> 1.理解比例的概念與美感，利用的比例分割來提升美感，用合宜服裝搭配的分割來優化自己的身材比例。 2.學會用比例的眼光觀看生活中的視覺對象。 3.融入性別議題，探討男女平等關係	
<b>三、教學進度表</b>	

週次	上課日期	項目	課程內容
1	9/5	單元目標	一、認識比例 二、比例與身型
		操作簡述	探討比例與身型的關係。讓學生瞭解比例不僅是數學概念，也同時是應用在生活中各種層面，影響美感的隱形因子。
2	9/12	單元目標	一、發現自己的身型
		操作簡述	透過布尺與記錄單來讓學生徹底理解自己身型的特質，透過數據與比例瞭解自己
3	9/19	單元目標	一、破除迷思 二、型男美女怎麼搭？
		操作簡述	破除一些外在對於帥哥美女的迷思，建立自我價質感後，接著透過範例圖示和討論理解合宜的比例對於身形的影響。
4	9/26	單元目標	我的穿搭術一：腰線與整體比例的調整
		操作簡述	透過學習單與模特兒同學的範例，了解衣服穿搭的合宜比例
5	10/3	單元目標	我的穿搭術二：細節比例的搭配
		操作簡述	進階部分更加入簡單的色彩搭配概念，練習色彩比例對身形的影響。
6	10/11	單元目標	型男美女成發會
		操作簡述	最後讓學生實際穿上自己覺得最適合的穿搭衣物，換上並拍攝照片。

#### 四、預期成果：

- 1.透過測量生活物件與自己的身材，理解比例的概念與美感，讓學生學會用比例的眼光觀看生活中的視覺對象，發現比例能形塑物體的個性，影響觀者感受是很符合生活需求。
2. 透過分析美醜服飾穿搭圖片，找出其比例關係，利用比例的分割來提升美感，用合宜服裝搭配的分割來優化自己的身材比例，瞭解自身外在價值並不在外界標準的審美感當中，能夠以正向自信的眼欣賞自己的身型比例並作出最適合的搭配。

#### 五、參考書籍：

- 1.伊莎貝拉·托瑪(著)，謝孟渝(譯)，《法式優雅的時尚穿搭:任何身材都能穿出有型，看到「更好的自己」!》，台北:晨星，2017.10
- 2.吳光庭(2015)。「美感入門」電子書
- 3.漢寶德(2010)。如何培養美感。台北:聯經
- 4.蔡冥瑜(2016)，《這樣穿變型男》，台北:城邦，2016.11
- 5.二神功子(2018)，蘇曄婷(譯)。骨架分析 X 基因色彩，台北：時報出版。

六、教學資源：

1. Apple TV 數位多媒體機、數件衣著、配件
2. 吳光庭。「美感入門」電子書
3. Pinterest。 <https://www.pinterest.com/>  
Instagram

## 貳、課程執行內容

### 一、核定實驗課程計畫調整情形

先給學生基礎的比例概念，強化比例在生活上的重要性原與運用，再導入服裝穿搭的課題。為了專注在身型的比例上，將原計畫比例相關的其他概念簡化，直接進入人體比例，丈量身材尺度，不提及與人體無關的例子。第三節課破除一些外在對於帥哥美女的迷思，建立自我價質感後，接著思考自身優勢，透過描繪提升自我肯定。再回到範例圖示和討論理解合宜的比例對於身形的影響。最後一個單元將課程除了分析自己的穿搭特色並須選出班上最佳穿衣達人(需考慮比例與色彩的運用)，探究並欣賞他們的呈現，對人的視覺感受如何？

## 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：

透過老師簡報說明比例概念，理解何謂比例？在不同時代對身體比例的美感差異與比例的概念，生活中的運用，探測自己的身材，在哪個時代可稱為美女？

#### C 課程關鍵思考：

- 1 動漫人物誇張的變形比例造成什麼視覺效果？影響明星變高帥與變矮胖的因素為何？發現黃金比例雖然美，但並非絕對的標準，會隨時代或流行改變。
- 2 了解自身比例尺度關係，發現比例能改變人的觀感與修飾身材。

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

學生使用捲尺，兩兩一組，發揮互助合作精神，進行身體的丈量，了解自我身體各部位的比例並加以記錄。延續上一堂課，以身高體重利用  $BMI$  公式算出自己的  $BMI$  值，將自己的身材數值與參考值對照，了解自己是否過重或過輕，以判斷自己的身材比例是否需要調整。

討論影響穿搭美感的變因有哪些？哪些可以改變？哪些無法改變？對於不能改變的可以怎麼做？如何改變視覺身高？

C 課程關鍵思考：

- 1 認識身材與健康關係，過瘦或過胖皆不健康。
- 2 了解自己的身體使度後，進一步思考如何利用比例，適當穿搭改變視覺身高。
- 3 試著想想明星的穿搭比例是否有改變視覺身高？使用了那些技巧與方法？



A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

- 1 請學生思考自己最欣賞的部位，仔細描繪同時並寫下想對牠說的話，必須是正向的、感謝的。
2. 透過老師簡報說明改變身體比例的幾個方法後，實際利用人型調整比例來進行幾個小挑戰；從上衣、褲子(裙子)長度，腰線、袖長不同的比例感受、再紀錄於學習單、比較不同長度的差異性，並思考自己的穿搭。
3. 從明星照片中發現改變方式，並找出自己的偶像照片，用灰階來呈現她的穿衣比例。

C 課程關鍵思考：

- 1 利用人型調整比例的長度，感受長短的差異所造成的視覺感，再紀錄的過程中，再次提醒與思考比例的重要性。
- 2 思考同一件衣服在不同人身上穿為何效果不同，該如何調整比例才能增強美的身體比例。

## 課堂 5

### A 課程實施照片：



### B 學生操作流程：

老師用簡報講解除了比例，加上色彩因素後，會有什麼變化？皮膚的色彩適合那些衣服的色彩，選取相關文章讓學生自行閱讀，劃出重點，並依據此重點，填寫學習單，畫出適合自己的比例與色彩服裝。

### C 課程關鍵思考：

- 1 思考顏色本身的膨脹收縮效果，胖子適合顏色？瘦子應該運用那些那些顏色才顯瘦？及搭配在上身或下身的差異性？
- 2 分析自己的膚色？想想以自己平日常穿的衣服色彩適合自己膚色與身型嗎？真正適合的是什麼顏色的穿搭。
- 3 試著畫出適合自己的比例與色彩服裝。

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

- 1.前一堂課提醒讓學生帶自己的衣服到教室，以組為單位進行服裝或配件交換的穿搭練習，請由學習過的方法中運用在自己的穿搭上。
- 2.播放品牌服裝秀讓學生參考上台展示的走秀，每組預備五分鐘後依序上台
- 3.學生穿好後，搭配音樂走到台前定格，實施拍照活動。比較害羞的同學或忘記帶的回家補拍再傳給老師。學生依據自己的穿搭、寫下並說明穿搭原因。符合哪些比例原則？並選出自己心中的穿衣達人。

C 課程關鍵思考：

運用上課所學，實際穿搭，調整身體比例與色彩，達到修飾身材效果。也能將此經驗學習遷移到平日穿衣上。

### 三、教學觀察與反思

美感的養成首先要透過視覺來培養觀察的敏銳度，所以在教學中提供大量圖片來帶領學生觀察、體驗、再實作。但多數學生比較沒有觀察周遭人事物的習慣與生活經驗，如何引起學生學習動機很重要，在學生學習、互動過程中，逐步認識自己、了解自己、接納自己、能愛自己並同理他人，包含外在與內在，進一步發現每個人都是獨一無二的存在；可以打破既定性別界線做自己的主人、不需要符合社會的標準或框架，建立自身的價值觀，增強自信心。

從學生喜愛的明星開始，連結學生的生活經驗，在便服日時，透過服裝有機會展示自我的風格。只要學習穿搭合宜，不需要名牌衣飾，也能進入服裝搭配的美感世界。學生對分析自己的偶像穿著也很有感，課程每星期只有一堂，很容易忘記之前所學，最後穿搭時，若老師沒特別提醒，很容易流於習慣性穿衣模式、忽略比例問題，沒考慮色彩配置，變成負面教材！日後也許可尋找電腦軟體或相關的 APP 直接操作會更方便。

期待這些體驗課程，開啟學生對日常多一些美的察覺及對自我價值與文化的認同。習得服裝與人之間如何更融洽、更自由，突破自我框架，藉此開展自我，勇敢且自信的呈現自己，成為真正的型男美女。

