

113 年至 115 年美感與設計課程創新計畫

113 學年度第 1 學期 學校課程實施計畫

高級中等學校及國民中學

設計教育課程 / 基本設計 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：金門縣立金城國中

執行教師：范佳莉 教師

輔導單位：南區 基地大學輔導

目錄

壹、課程計畫概述

- 一、課程實施對象
- 二、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

壹、課程計畫概述

一、課程實施對象

申請學校	金門縣立金城國民中學		
授課教師	范佳莉		
申請類別	■ 設計教育課程 (至少 6 小時) □ 基本設計 (18 小時)		
課程執行類別	■ 國民中學 □ 普通型高中 □ 技術型高中 □ 綜合型高中		
授課年級	□ 國一 □ 國二 ■ 國三 □ 高一 □ 高二 □ 高三		
班級類型	■ 普通班 □ 美術班		
課程類型	□ 高一多元選修 □ 高二加深加廣 □ 其他： _ _ _ _ _		
班級數	11 班	學生數	270 名學生

二、課程綱要與教學進度

課程名稱	我們與餓的距離
課程主題 (可複選)	■ 色彩 □ 質感 ■ 比例 □ 構成 □ 結構 □ 構造 ■ 重大議題： B2.消除飢餓、B3.健康與福祉
課程主題 其他選填項目	【B】SDGs 聯合國「2030 永續發展目標」 B2.消除飢餓 B12.責任消費及生產
全新課程說明	<ul style="list-style-type: none"> ■ 本人過去沒有施作的課程設計。 ■ 本人了解其他教師沒有相同課程設計。 ■ 課程設計創意理念： 成長過程中應該培養的美學訓練，卻因為台灣教育體制只鼓勵念好書，不鼓勵培養個人美感，飲食，也是美學的薰陶。食物是生活文化的一環，一個國家懂不懂生活，就去看她的傳統菜市場，如果連菜市場都可以擺設得很漂亮，代表這個國家的人民連基本的生活用品都可以弄得賞心悅目，具有基本的美學品味。從我們與餓的距離帶出產地與餐桌的距離，接著透過攝影、影像編輯，將我們自己縮小貼近食物，創造出獨一無二的奇幻作品。
一、課綱核心素養 (請勾選符合項目)	
A.自主行動	□ A1.身心素質與自我精進 ■ A2.系統思考與解決問題 □ A3.規劃執行與創新應變

B.溝通互動	■ B1.符號運用與溝通表達 ■ B2.科技資訊與媒體素養 ■ B3.藝術涵養與美感素養
C.社會參與	■ C1.道德實踐與公民意識 □ C2.人際關係與團隊合作 □ C3.多元文化與國際理解

二、學生先修科目或先備能力 (300 字左右)

* 先修科目：對於色彩學有基礎認識，如：對比色、彩度、明度等等
 * 先備能力：現在學生人手一支手機，加上社群媒體的推波助瀾，拍照儼然成為人人必備的能力，但是學生的照片往往著重於特效、濾鏡，對於構圖、畫面呈現、對焦等基本技能卻非常缺乏，希望介於攝影帶入色彩、構圖、比例等美感概念，並以大家熟悉的食物為引起動機，希望在習得美感知識之外，可以學習食安、惜食的相關知識與觀念。

三、課程概述 (300 字左右)

在現代大多數家庭中，由於工作的繁忙和時間上的限制，外食已經變成一種習慣，而在這樣的環境下，學生對於自己吃的食物原本長什麼樣子已經越來越不清楚，希望藉由準備食物拍攝的過程，讓學生了解平常吃的食物是長什麼樣子，從產地到餐桌的距離，我們與餓的距離。

金門地區實施免費營養午餐多時，學生對於營養午餐多不珍惜，剩食也一直是營養午餐的一大問題，「不好吃」絕對不會是主要的原因。加上食安問題層出不窮，從認識食材出發，瞭解從產地到餐桌的過程，發現生活中的食品安全問題也更珍惜食物。

從營養午餐的食材出發，搭配相機先食的年代，讓食物當網美，從中學習攝影技巧，並搭配攝影棚，讓學生們瞭解商業攝影和一般攝影的不同之處，從構圖開始，從中學習色彩的構成，最後將成品加上自己的想像力，透過影像編輯技術讓自己與食物近距離接觸，拉近與食物的距離。



四、課程目標	
美感觀察	菜市場的食材擺放與超市之比較。
美感技術	基礎商業攝影概念、影像編輯軟體運用。
美感概念	組合多種色彩配置與比例變化，產生圖面的變化。
其他美感目標	從營養午餐出發，了解「比例」「色彩」影響美感的呈現，能以「比例的眼光」觀察物品，累積審美經驗。

五、課程大綱、教學進度 (課程週次請依課程需求增減，請詳述操作方式以便記錄分享)

週次/序	上課日期	課程目標	內容綱要/操作描述
1	9/4	從營養午餐出發，發現生活中秩序的美感	<p>1. 引起動機:</p> <p>民以食為天，營養午餐一週吃五天，對於營養午餐你認識多少？教師進行全班 KAHOOT 大賽。</p> <p>Kahoot 的題目包含：營養午餐菜色、食安問題、食物常識等等。</p>  <p>城中營養午餐王</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 下列哪一項水果不曾出現在城中營養午餐？ ● 學校營養午餐的甜湯為何都是熱的？ ● 蔥長什麼樣子？ ● 玉米筍和玉米的關係？ <p>2. 展開討論：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 營養午餐好不好吃？ ● 營養午餐是怎麼煮出來的？ ● 中央廚房知多少？ ● 營養午餐預算？ ● 食安問題討論：蘇丹紅、低溝油 ● 廚餘到哪裡去了？ <p>3. 本次課程介紹</p> <p>4. 教師講解回家作業「吃米不知道米價」：</p>

			<ul style="list-style-type: none"> ● 每組發下一份食材採購單。請組員自行分配詢價的任務。 ● 每組拍下市場的各式成列，至少五張。
2-4	9/11-9/25	<ul style="list-style-type: none"> ● 食物從哪來？ ● 瞭解金門漁業的背景與文化 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校營養午餐剩最多的都是魚，我們營養午餐吃的魚哪裡來？ 2. 金門產什麼？金門有什麼食物是自產的？ 3. 金門蚵田這麼多，石蚵這麼有名，為什麼石蚵還那麼貴？ 4. 蚵農體驗活動（因雨改成海島學校實境解謎遊戲）
5	10/2	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識商業攝影 ● 基本相機設定 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 回顧校外教學內容 <ul style="list-style-type: none"> ■ 為什麼金門產的水產，我們營養午餐不能吃？ ■ 什麼樣的食材才可以讓營養午餐使用？ ■ 認識三章一Q 2. 吃米之米價：營養午餐估價大賽 挑出一天營養午餐的菜請同學估價。 3. 剩食問題比你想象的還嚴重： <ul style="list-style-type: none"> ● 廚餘去哪裡？ ● 該怎麼解決剩食？ 3. 市場成列：你覺得什麼會激起你的購買慾望呢？ <ul style="list-style-type: none"> ● 市場的秩序之美 ● 市場的顏色 ● 市場的招牌 ● 食物的包裝：裸裝蔬菜比較不衛生？ 4. 食材網美照：讓我們來讓食物變有趣、變好看 5. 手機攝影的迷思：畫素不夠？什麼叫做 pixel？ 6. 手機攝影的基本設定： <ul style="list-style-type: none"> ● 什麼是光圈？快門？ISO？ ● 如何正確對焦？ 7. 回家功課： <p>研究營養午餐菜單，準備一個營養午餐會出現的食材下次上課帶來拍攝。</p>
6	10/9	<ul style="list-style-type: none"> ● 攝影基本練習：誰是主角 	<p>攝影初試：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 先幫你帶來的食材拍一張照片吧！計時 2 分鐘 <ul style="list-style-type: none"> ● 你拍攝前的第一件事情是什麼？移除雜物 ● 試試背景紙吧！計時 5 分鐘



2. 有了背景紙還是拍不好為什麼？

- 試著裁切畫面，只取重點。



3. 今日課程總結：

初試啼聲 我們可以學到:

- 對焦
- 照片比例
- 照片裁切-構圖
- 畫面簡潔

7

10/16

- 認識光線：自然光

為什麼背景單純，照片還是不美？

1. 認識光源：

- 自然光：陽光
- 人造光：燈泡 / 日光燈 / 閃光燈
- 軟光/硬光
- 光的方向:逆光/順光/頂光

2. 光源單純：照片質感大提升

- 來去教室外找光:發現光影的趣味





8

10/23

- 認識光線：攝影棚光

1. 認識攝影棚

使用方法：



俯視拍攝。



正面上小窗口拍攝。



正面下小窗口拍攝。



正面全小窗口拍攝。



正面全開拍攝。

2. 試著搭配背景紙與不同角度光源



3. 試著加上你喜歡的道具。

9

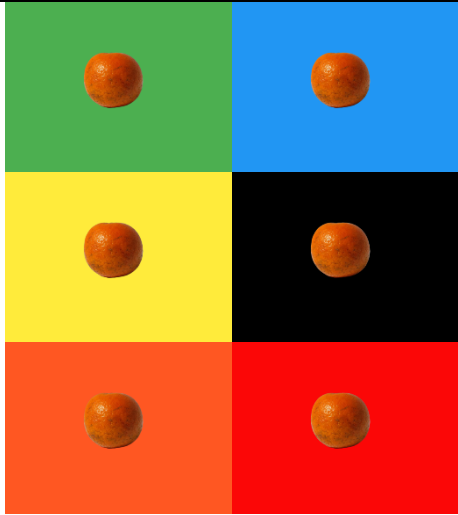


10/30

- 色彩計畫：什麼樣的配色是有食慾的？

為什麼擺了道具，反而美感沒有提升？

1. 色彩是需要計畫的：

- 掌握配色基本原則：同樣的橘子，感覺是不一樣的。

			 <ul style="list-style-type: none"> ● 不要超過三種顏色 ● 準確判斷主色、輔助色、點綴色 ● 無色彩的黑灰白也是好選擇 <p>2. 道具的選擇：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 質感 ● 色彩 ● 邏輯
10	11/6	<ul style="list-style-type: none"> ● 比例的趣味： 拉近與食物的距離 	<p>1. 介紹田中達也日本著名微型攝影藝術家田中達也，趣味地將日常生活用品幻化成場境。</p>   <p>2. 試著將自己加進照片裡，發揮創意吧！</p>

			 <p>3. CANVA 基本設定</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 基礎的 CANVA 功能暖身 ● 建立檔案 ● 去背 ● 存檔
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

11-12	11/13-11/2	<ul style="list-style-type: none"> ● 圖像編輯與創意發想 	<p>1.綠幕的使用</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 什麼是綠幕？ ● 綠幕的應用？  <ul style="list-style-type: none"> ● 為什麼要綠幕？藍幕、紅幕可以嗎？ ● 現在平面設計的應用上的去背功能已經可以取代綠幕。 <p>2.實際攝影操作</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 試著使用不同光線 ● 平光與側光的差異 ● 拍攝角度
-------	------------	---------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

六、預期成果

學生能夠理解商業攝影的原理與基本攝影能力，色彩、構圖的重要性，並對於產地到餐桌的概念有所認識，進而珍惜食物。

七、參考書籍 (請註明書名、作者、出版社、出版年等資訊)

1. 零廢棄大廚：邁向蔬食生活的食譜！如何打造永續發展的廚房與地球(安妮-瑪莉·博諾·知田出版·2022)
2. 不剩食的美味魔法：食材保存變化與不浪費省錢料理 (莊雅閔·幸福文化·2018)
3. 明日的餐桌作者 (余宛如·果力文化·2020)
4. 食物設計 Design Beyond Food：台灣第一本「食物設計」實戰聖經(詹慧珍,黃若潔·果力文化·2024)
5. 向孩子借來的地球：20 個自然生活練習·打造綠色家園與可持續的未來 (福岡梓·果力文化·2021)

八、教學資源

1.電腦 2.投影機 3.手機或平板 * 4.無線網路 5.攝影棚 6.攝影道具 7.綠幕背景架

* 金門縣立金城國中已於 111 學年度達成「生生有平板」的目標。

貳、課程執行內容

一、核定實驗課程計畫調整情形

1. 在實際攝影操作上，有多加一堂讓學生運用過去所有技巧來綜合練習拍攝作品。
2. 校外教學蚵農體驗活動因雨改成海島學校實境解謎遊戲。

二、6-18 小時設計教育課程執行紀錄

課堂 1

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

1. 課程介紹
2. 進行午餐 KAHOOT 競賽
3. 色彩
4. 展開午餐議題討論
5. 回家作業：市場詢價

C 課程關鍵思考：

1. 我們平常吃的營養午餐是如何製作的？
2. 從產地到餐桌的過程為何？
3. 午餐的價格是否合理？

課堂 2-4

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

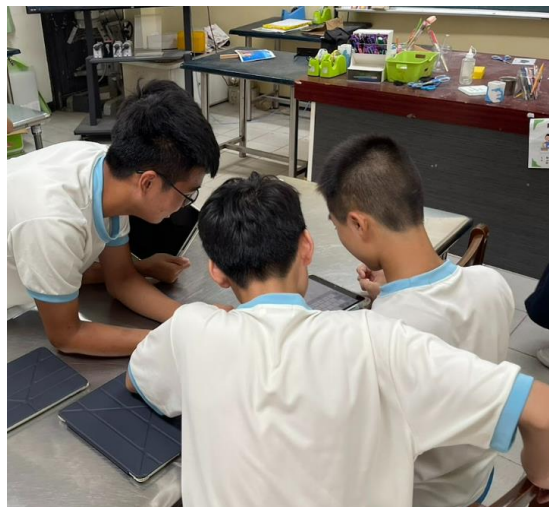
1. 海島學校校外教學
2. 金門魚貨哪裡來？金門漁港介紹？
3. 實境解迷遊戲

C 課程關鍵思考：

1. 認識金門漁業
2. 永續海洋觀念

課堂 5

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

1. 回顧校外教學：什麼是你這趟才發現的知識？
2. 營養午餐食材哪裡來？
3. 展開營養午餐食材議價遊戲

C 課程關鍵思考：

1. 我們平常吃的營養午餐是如何製作的？
2. 從產地到餐桌的過程為何？
3. 午餐的價格是否合理？

課堂 6

A 課程實施照片：

畫素

• DPI：影像的度量單位，一英寸可以顯示輸出點的數目

10dpi

72dpi

300dpi



B 學生操作流程：

1. 基本手機攝影介紹與設定
2. 檔案格式認識

C 課程關鍵思考：

1. 如何正確對焦
2. 解析度與畫數

課堂 7

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

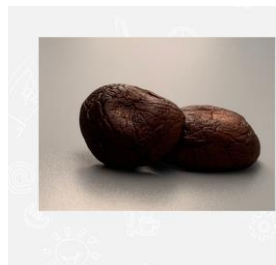
1. 學會正確使用對焦功能
2. 嘗試使用背景紙讓畫面單純、凸顯主角

C 課程關鍵思考：

1. 好的照片一次只說一件事
2. 照片比例與構圖

課堂 8

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

1. 認識光線：光的方向、軟光/硬光
2. 實際操作：發現光影的趣味，不同光影對照片帶來的變化

C 課程關鍵思考：

1. 攝影是光的藝術
2. 照片質感的關鍵：光線

課堂 9

A 課程實施照片：



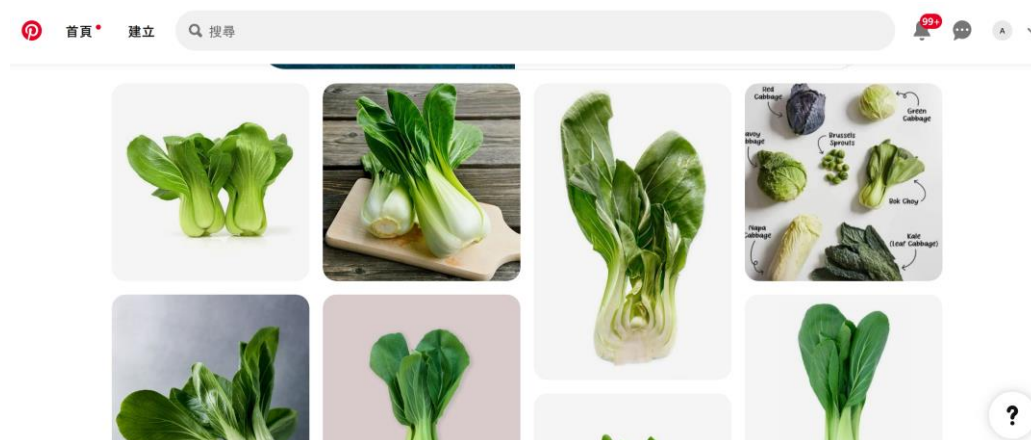
B 學生操作流程：

1. 認識微型攝影棚
2. 把食材當網美，如何搭配適當的道具

C 課程關鍵思考：

1. 攝影棚光線與自然光的比較
2. 攝影道具該怎麼挑選

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

1. 效法攝影師：從 pinterest 找到合適的道具與配色進行討論
2. 試著使用對比色與相似色的道具進行拍攝比較。

C 課程關鍵思考：

1. 攝影道具的邏輯思考
2. 道具、背景紙與主角的關係

課堂 11

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

1. 介紹田中達也日本著名微型攝影藝術家田中達也，趣味地將日常生活用品幻化成場境。
2. CANVA 基本設定

C 課程關鍵思考：

1. 試著運用過去課堂上學習的各項技巧透過 CANVA 組織畫面。
2. 思考人物與食材之間的關係。

A 課程實施照片：



我們與我的距離

九年級視覺藝術成果展
指導老師：范佳莉 老師

今天吃什麼？

發現隱藏在日常生活中那些簡單、易懂、美麗又俯拾可得的營養午餐食材，用親身體驗來累積美感經歷，啟動我們對於色彩、質感、比例、光影、構圖的直覺。以惜食教育為課程核心，發現美感讓生活更有感。

909 美陳設	911 藍綠彩	901 海味碟	906 芭蕉紅	901 美彩碟	904 新華節	910 美彩碟
902 美陳設	903 美陳設	908 鮮果碟	909 鮮果碟	908 玉翠碟	909 鮮果碟	903 鮮果碟
910 鮮果碟	905 美陳設	908 方紅碟	907 鮮果碟	907 美陳設	903 鮮果碟	
903 美陳設	904 美陳設	905 美陳設	906 美陳設	903 鮮果碟		

113 學年度教育部
美感與設計課程創新計畫



B 學生操作流程：

1. 完成作品
2. 作品欣賞

C 課程關鍵思考：

1. 理解好的攝影作品一次只說一件事情。
2. 瞭解圖面構成的要件。

學生作品：

<https://reurl.cc/Y4koyX>

三、教學觀察與反思

這次的課程非常受到學生歡迎，尤其是引起動機的部分非常有共鳴，此次的課程也讓老師發現現在的孩子對於物價沒有什麼概念，剩食的議題對他們更是新穎，因次在課堂上激起許多的火花，也讓他們驚呼連連。

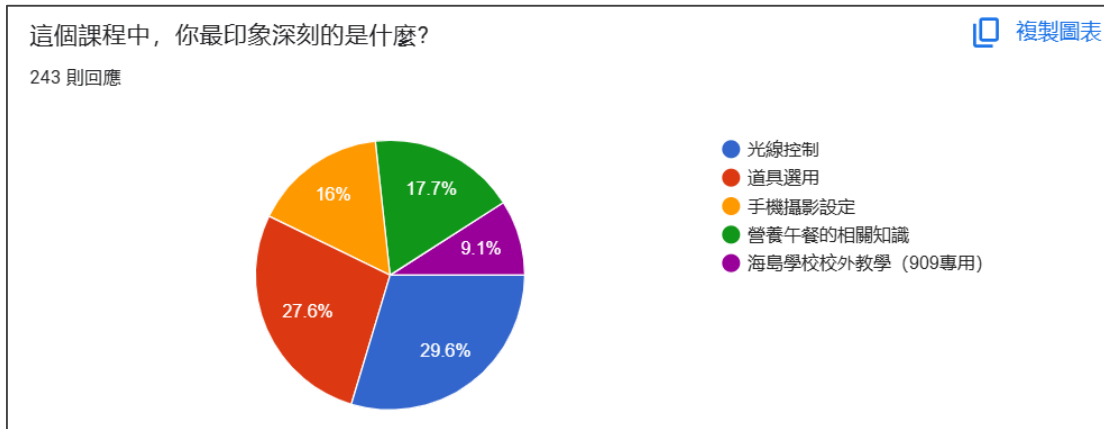
在實際攝影操作時，學生對於攝影棚躍躍欲試，但是大部分的學生還是喜歡自然光線，由於金門雨水少，冬季日照長，總共 11 個班級上課，長達 2 個多月的課程中只有遇到一天下雨，學生非常喜歡尋找光影，也從中獲得自然光影中畫面變化的樂趣。

從道具、背景紙的選用中，學生也理解到色彩計畫對於畫面構成的重要性，唯因為九年級諸多活動：畢業旅行、模擬考，加上一週只有一堂課，在將自己合成於作品中的部分只有部分班級有機會製作，但因為合成的光影不同，所以作品會稍嫌粗糙，但是整體作品還是很有趣味。

在結束課程時，我將優秀的作品分三個方式展現：做出實體 2025 年桌曆、大型海報輸出校園展示、張貼學校粉絲團，學生對於自己用心的作品被展出都覺得很有成就感，或許日後可以搭配校園健康促進計畫發展成固定的課程。

四、學生學習心得與成果

此課程回饋單為鼓勵填寫，不影響分數。有效課程回饋單共計 243 份，繳交率 91%。



這次的課程中，對於營養午餐或是剩食你有什麼新的認識或感想？

- 原來我們的廚餘是很多的
- 原來廚餘跟剩食是不一樣的東西
- 感覺每次的營養午餐都有很多食物被浪費
- 我們真的剩很多菜 而且很浪費 但都沒有人要吃 這是一個很嚴重的問題
- 因為食物吃完後就會拿去餵豬，沒想到會直接丟掉
- 營養午餐總是菜剩最多，所以我覺得學校的菜不用弄那麼多
- 我覺得這次的課程讓我意識到午餐的剩食對地球的資源和環境都非常的浪費
- 我現在才頓悟 發現原來我們學校的營養午餐那麼貴
- 我們應該要愛惜食物，因為世界上還有很多人沒有食物吃
- 原來學校的午餐這麼便宜
- 如果我們有這麼多剩食，就不應該買這麼多、煮這麼多，應該拿去給需要的人
- 讓我知道其實營養午餐的浪費比我們想像中的多，我們不應該浪費
- 對於學校營養午餐的剩食有了新的看法，不再只是把剩食當作廚餘來看

對於「我們與餓的距離」這堂課有什麼感想或心得？

- 對於「我們與餓的距離」這堂課有什麼感想或心得？
- 謝謝老師 讓我們了解我們剩廚餘都去哪
- 很開心學習到了那麼多知識和技巧，學習到的這些技巧平常拍照也可以用，很實用很方便，也知道要把菜吃完不要浪費。

- 我覺得這堂課很好，讓我們知道很多關於食物的知識
- 這堂課程中，我們學到了許多關於攝影與食物的知識，在拍攝過程中，也拍出了許多好看的照片，讓我覺得很有成就感
- 看到這麼多食物被浪費，還有這麼多人沒有食物吃很有感觸
- 獲得了許多拍照的技巧，也了解到了食物浪費的嚴重性
- 雖然我們可以不愁吃穿，但其實我們忽略了真正需要幫助的人，無形中忘了食物不是理所應當的存在，浪費了大量剩食，而這些應該被拿去幫助沒有食物、吃不飽的人。
- 學校對我們所有吃的食物都付出了許多時間，可我們還是會剩很多剩菜，導致老師們要花更多時間琢磨我們的菜色，覺得我們要更加珍惜食物不要浪費
- 給予我們更多的知識 讓我們知道平時我們吃的食物最後去到了哪裡 也讓我們拍攝食品 稍微的了解搭配跟色彩
- 這堂課讓我學到了平時不會知道的知識，而且也是我第一次上這種拍攝類的課
- 我覺得這個課程非常棒 讓我們認識到很多東東 我最喜歡拍水果或蔬菜 我覺得很有趣！
- 有學到了拍照的技術還有光線的控制
- 我們與餓的距離其實並不遠，每次到了第四節課就會肚子餓
- 這堂課讓我學到很多拍照技巧，怎麼運用光線、道具等等，讓我的拍照技巧越來越好，能拍出美麗的照片
- 我更加深刻地感受到我們與餓的距離。這個距離不僅是物理上的，也是一種心靈上的距離。在生活中，我們習慣於享受食物的便利，卻很少真正反思和關注那些沒有足夠食物的人群。當我們站在一個相對富足的角度看待食物時，可能會對食物的價值和重要性缺乏足夠的尊重。這堂課讓我更加珍惜每一餐的來之不易，也讓我更加關注食物背後的故事與其對人類生活的重要性。
- 使用拍攝的道具和不同角度的燈光讓我們接觸了很多新世界，很值得超有用的課！
- 謝謝老師讓我學到了許多攝影技巧，讓我對光線的使用更佳了解，也在實際操作中學到了很多
- 沒有，因為我覺得每一堂課都能學到很多我不太知道的事
- 我很感激老師在課程中的耐心指導和細心反饋。每當我在拍攝過程中遇到困難或瓶頸時，老師總是能夠耐心地解釋，幫助我找出問題所在並提供改進的建議。這樣的反饋讓我能夠不斷進步，也讓我對自己的作品有了更多的信心。