

《穿出你的优雅》课程教学大纲

第一部分 大纲说明

一 课程性质与任务

《穿出你的优雅》是国家开放大学实验学院开设的选修课程，本课程 2 学分， 课内 36 学时。该课程是美育通识选修课程中的基础课程之一，随着大众对服装审美的要求、品位逐渐提升，更多的学习者需要获取服装搭配、形象设计方面的专业知识，从而提升在生活中着装的品质和品位。本课程教学重点在于提高学生对服饰搭配和审美的认识，提升对个人形象的塑造能力，掌握搭配服装的方法和思维。

本课程具备普适性、操作性强的特征，通过实例教学，从基本的理论学习延展到简单的服装搭配与鉴赏和实践教学。

二 课程教学的基本要求

通过本课程的教学，应达到以下目的：

1. 知识传授目标： 通过案例鉴赏和知识学习，能够理解从颜色、线条、职业、场合等角度出发进行服装搭配的意义和效果。掌握从人的面貌特征分析划分不同的肤色、身形类别的方法及其对应的服装搭配。

2. 技能培养目标： 能够具有针对性的提出穿搭的解决方案。初步具备顺应不同场合、能够扬长避短的服装搭配的能力。了解对衣橱和着装的规划、管理的方法，学会根据生活方式、风格、色彩、季节来搭配不同的衣物组合。

3. 素质培养目标： 学会鉴别不同穿搭的优点和缺点，提升审美的感受，增进对色彩的理解。采用开放的、启发性的教学方法，培养学生的创新精神。通过对着装的变化，提升生活品质，增进个人艺术修养。

三 教学方法和教学形式

本课程采取“视频教材+网络课程”的资源建设和学习模式。在学生自主学习教材的基础上，观看视频教材，学习网络课程，并完成形成性考核作业

由于课程应用性、实践性较强，建议有针对性地选用穿搭设计的典型案例，培养学习者在真实情境下的问题解决能力。

第二部分 媒体使用和教学过程建议

一 学时分配

本课程 2 学分，共 36 学时。学时分配如下表：

教学内容	课内总学时
第一章 形象塑造的意义与体系	5
第二章 身形与服装	10
第三章 颜色与服装	10
第四章 商务正装与商务休闲装	6
第五章 衣橱的规划	5
合 计	36

主要内容主要包括：形象塑造的意义与体系，身形与服装，个人色彩与服装，商务正装与商务休闲装，衣橱的规划。

二 多种媒体教材的总体说明

1. 视频教材

视频教材主要通过视频课程的方式为学习者讲解本课程的重点、难点。视频教材优势在于重难点主题突出，内容具体。并可以通过直播课堂形成有时效性的鲜活案例提升学习者的兴趣。

2. 网络课程

网络课程是本课程学习重要的辅助教学媒体，基于“国家开放大学学习网”的教学平台，提供各章教学辅导文本，提供相关学习资料、教学信息以及参考资料，开展文本或视频远程教学活动，师生、生生互动讨论，进行各种训练与测试，通过多样化的教学资源促进和支持远程自主学习。

三 教学环节

1. 教学环境使用培训及教学计划说明

教学环境使用培训主要是帮助主讲教师、辅导教师和学生熟悉教学环境，更好地使用网络教学平台。在课程开始之前，需要将整门课程的教学计划及各个阶段的教学计划公布在网络教学平台上。

2. 在线自主学习

学习者的在线自主学习基于网络课程。结合文字教材，主持教师在学习网中部署本课

程各项学习资源，责任教师、辅导教师要引导学习者在学习全程中充分利用学习网中的各种资源和辅导材料，开展在线自主学习。

3. 面授辅导与在线辅导

在有条件的地区，可借助学习中心可组织面授教学，对各章的重、难点知识，对案例解析、问题思考、小组讨论等学习活动的开展进行指导；对形成性作业的完成、课程实践的开展等进行指导。

在线辅导分为实时和非实时辅导两类。主持教师、责任教师、辅导教师要做好对学习者的非实时答疑和实时的教学活动，对学习者开展有针对性、个性化的辅导。

4. 期末复习

主持教师、责任教师、辅导教师要通过面授、实时在线教学活动，对学习者做好期末复习指导工作。

5. 形成性考核与终结性考试

本课程的形成性考核主要指完成形考册或网络课程上发布的综合练习题等，辅导教师要引导学习者认真完成形考作业，如有条件，对形考作业完成情况进行点评；要指导学习者完成课程实践任务，并对其结果进行及时反馈和点评。

第三部分 教学内容

课程章节目录如下：

第一章 形象塑造的意义与体系

- 1 穿搭在人们的工作、生活中的作用
- 2 三阶形象塑造：物理、心理、社会

第二章 身形与服装

- 1 身体线条的界定
- 2 体型的界定
- 3 服装的线条
- 4 直线型人的穿搭方法
- 5 曲线型人的穿搭方法

第三章 颜色与服装

- 1 色彩三要素
- 2 肤色的三要素
- 3 个人色彩界定：冷暖、深浅、亮浊
- 4 个人色彩与服装
- 5 深暖色人与浅冷色人的穿搭案例

第四章 商务正装与商务休闲装

- 1 商务正装与休闲装的界定
- 2 商务装的分类
- 3 如何穿好商务装
- 4 面试时应当如何穿着

第五章 衣橱的规划

- 1 按场合分类的衣橱
- 2 衣橱基本款
- 3 身体线条、肤色与衣橱规划

4 个人特征与风格