

👕 รายวิชาการทำงานอาชีพ (ง31101) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

การเลือกเสื้อผ้า ให้เหมาะกับสรีระ

เทคนิคการวิเคราะห์รูปร่าง พรางจุดด้อย เสริมจุดเด่น เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและความ
มั่นใจอย่างสร้างสรรค์

ทำไมต้องเข้าใจสรีระของตนเอง?

เสื้อผ้าชุดเดียวกันเมื่ออยู่บนรูปร่างที่ต่างกันย่อมให้ผลลัพธ์ที่ไม่เหมือนกัน การเข้าใจ
สัดส่วนร่างกายคือหัวใจสำคัญของการแต่งกายให้ดูดีและมีสไตล์

| หลักการพื้นฐานในการแต่งกาย

๑๖ สร้างความสมดุล (Visual Balance)

การจัดวางองค์ประกอบของเสื้อผ้าเพื่อปรับสัดส่วนร่างกายให้เข้าใกล้ "สัดส่วนสมดุล" โดยใช้สี ลวดลาย และทรงเสื้อผ้าดึงสายตาไปยังจุดที่ต้องการ

๑๗ เสริมจุดเด่น พรางจุดด้อย

เน้นการนำสายตาออกจากบริเวณที่ไม่มั่นใจ เช่น ใช้เสื้อสีเข้มพรางช่วงสะโพก หรือใช้เสื้อคอวีเพื่อยืดช่วงคอและลำตัวให้ดูเพรียวยาวขึ้น

| การวิเคราะห์ขนาดสรีระ

4 จุดสำคัญในการวัดร่างกาย

1. ช่วงไหล่: วัดจากขอบไหล่ซ้ายไปขวา จุดที่กว้างที่สุด
2. หน้าอก: วัดรอบจุดที่เต็มที่สุดของหน้าอก
3. รอบเอว: วัดรอบจุดที่แคบที่สุดเหนือสะดือ 2-3 นิ้ว
4. สะโพก: วัดรอบจุดที่กว้างที่สุดของสะโพกและก้น

| ประเภทสระหลักของมนุษย์



1. หุ่นนาฬิกาทราย

ไหล่และสะโพกกว้างใกล้เคียงกัน เอวคอด
ชัดเจน สัดส่วนสมดุล แต่งตัวง่ายที่สุด



2. หุ่นสี่เหลี่ยมผืนผ้า

ช่วงไหล่ เอว และสะโพกมีความกว้างใกล้เคียงกัน
เส้นเอวไม่ชัดเจน ลำตัวตรง



3. หุ่นลูกแพร์ (สามเหลี่ยม)

ช่วงไหล่แคบกว่าสะโพก น้ำหนักส่วนใหญ่
สะสมช่วงท่อนล่าง สะโพกและต้นขาอวบ

| เทคนิคแต่งกาย: นาฬิกาทราย & สี่เหลี่ยม

- ✓ **หุ่นนาฬิกาทราย:** เน้นเสื้อผ้าที่เข้ารูปโชว์เอว เช่น เสื้อทรง Wrap, เสื้อเอวเปเปิ้ล (Peplum) หลีกเลียงเสื้อผ้าทรงโคร่งเกินไป
- ✓ **หุ่นสี่เหลี่ยมผืนผ้า:** สร้างมิติเอวด้วยการใส่เข็มขัด เสื้อคอระบาย หรือ กระโปรงทรงเอ (A-Line) เพื่อเพิ่มความโค้งมน
- ✓ **การเลือกทรงกางเกง:** กางเกงเอวสูงช่วยเน้นความยาวของขาและสร้างเอวให้ชัดเจนขึ้น

 หุ่นลองเสื้อผ้าและสไตล์การแต่งกาย

| เทคนิคแต่งกาย: ลูกแพร์ & สามเหลี่ยมคว่ำ

- ✓ หุ่นลูกแพร์ (ท่อนล่างใหญ่): เลือกเสื้อผ้าสืดใส/มีรายละเอียดช่วงอกเพื่อดึงสายตาขึ้นบน ใส่กางเกงหรือกระโปรงโทนสีเข้มเรียบๆ
- ✓ หุ่นสามเหลี่ยมคว่ำ (ไหล่กว้าง): เลือกเสื้อคอวีหรือคอสุรูปเพื่อลดความกว้างช่วงไหล่ คู่กับกางเกงขาบานเพื่อสร้างสมดุล
- ✓ การเล่นสี: สีเข้มช่วงท่อนล่างช่วยพรางสะโพก สีสว่างท่อนบนช่วยกระจายน้ำหนักสายตา



| พลังแห่งเส้นสายและปกเสื้อ

80%

ของความรู้สึกแรกสะท้อนจากช่วง
คอและไหล่

การเลือกคอเสื้อสร้างมิติใบหน้าและลำตัว

- เสื้อคอวี (V-Neck): ช่วยยืดลำตัวและคอให้ดูยาวขึ้น เหมาะกับคนคอสั้นหรือช่วงบนกว้าง
- เสื้อคอกลม / คอเรือ (Boat Neck): ช่วยขยายความกว้างของไหล่ เหมาะกับคนไหล่แคบ
- เสื้อคอสี่เหลี่ยม (Square Neck): เพิ่มโครงสร้างให้ช่วงอก ดูสง่างาม

|สรุปการเลือกสีและลวดลายตามสรีระ

ลักษณะสรีระ	สีเสื้อผ้าที่แนะนำ	ลวดลายที่ควรเลือก	ข้อควรหลีกเลี่ยง
รูปร่างอวบ / เจ้าเนื้อ	โทนสีเข้ม (ดำ, กรม, น้ำตาล)	ลายทางแนวตั้ง (Vertical Stripes)	ลายขวางใหญ่, ผ้ามันวาว
รูปร่างผอม / สูงโปร่ง	โทนสีสว่าง (พาสเทล, ขาว)	ลายขวาง, ลายดอกใหญ่	เสื้อผ้ารัดรูปแนวตั้งสีเข้ม
ช่วงตัวสั้น / ขายาว	สีเสื้อและกางเกงใกล้เคียงกัน	ลวดลายกลมกลืนทั้งชุด	กางเกงเอวสูงมากๆ คู่เสื้อครอป
ช่วงตัวยาว / ขาสั้น	เสื้อสีสว่าง กางเกงสีเข้ม	เน้นลวดลายที่นอนบน	เสื้อตัวยาวปิดสะโพก

การเลือกชุดให้เหมาะสมกับกาลเทศะ

BACK TO SCHOOL OUTFITS for TEACHERS y & Chic Outfits for Teachers & School Administra



1. ชุดลำลอง/ท่องเที่ยว: เลือกเนื้อผ้าบางเบา เช่น ผ้าฝ้าย สวมใส่สบาย คล่องตัว เหมาะสมวัย



2. เครื่องแบบนักเรียน: สวมใส่ถูกต้องตามระเบียบโรงเรียน ขนาดพอดีตัว ไม่หลวมหรือรัดแน่นเกินไป

ชุดสุภาพทางการ

3. ชุดติดต่อราชการ/งานพิธี: เลือกแบบสุภาพ สีเรียบร้อย ปกปิดมิดชิด ให้เกียรติสถานที่

| 4 หัวใจสำคัญของการแต่งกายสำหรับ ม.4

❤ สร้างความมั่นใจ (Body Positivity): ทุกรูปร่างมีความสวยงามในแบบของตนเอง เสื้อผ้าคือเครื่องมือเสริมสร้างความมั่นใจ

🍃 เลือกผ้าที่เหมาะสมกับภูมิอากาศ: เลือกผ้าฝ้าย ลินิน ที่ระบายอากาศได้ดี เหมาะกับอากาศร้อนชื้นของประเทศไทย

👤 ถูกกาลเทศะและสถานที่: แต่งกายให้เหมาะสมกับโอกาสและสถานที่ที่ไปเสมอ

💰 คุ่มค่าและยั่งยืน: เลือกเสื้อผ้าที่จับคู่แต่งง่าย (Mix & Match) ได้หลายโอกาส ไม่จำเป็นต้องตามแฟชั่นรวดเร็ว

มีคำถามเพิ่มเติมไหมครับ?

"การแต่งกายที่ดีไม่ใช่การวิ่งตามเทรนด์ แต่คือการรู้จักตนเองและเลือกสิ่งที่ใช้ที่สุด
สำหรับเรา"

■■ รายวิชาการงานอาชีพ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

Image Sources



<https://i.ytimg.com/vi/koa6mA0Px48/sddefault.jpg>

Source: www.youtube.com



https://images.stockcake.com/public/7/9/0/79077e30-167e-4d3c-9d03-3aeb1241c4c3_medium/pastel-pixel-fashion-stockcake.jpg

Source: stockcake.com



<https://images.unsplash.com/photo-1753164597585-6d42636ea099?crop=entropy&cs=tinsyrgb&fit=max&fm=jpg&ixid=M3wxMTc3M3wwfDF8c2VhcmNofDIwfHxza2V0Y2h8ZW58MHx8fHwxNzgyMDk2ODYyYfDA&ixlib=rb-4.1.0&q=80&w=2000>

Source: www.style3d.ai



<https://i.ytimg.com/vi/5r-qeCq3WM8/hq720.jpg?sqp=-oaymwEhCK4FEIIDSFryq4qpAxMIARUAAAAAGAEIAADIQj0AgKJD&rs=AOOn4CLBtFN6x7Ce4iuFzHEWAKD5p-bmuRQ>

Source: www.youtube.com



<https://images.squarespace-cdn.com/content/v1/5d3d5921fa823600016c24ba/11f82a0d-6d7f-46f3-9717-af5e01f1d26b/Dress+Code+in+Thailand+by+Kids+English+Thailand.jpg>

Source: kidsenglishthailand.org



<https://i.ytimg.com/vi/Y7SjjLFh7hE/hq720.jpg?sqp=-oaymwEhCK4FEIIDSFryq4qpAxMIARUAAAAAGAEIAADIQj0AgKJD&rs=AOOn4CLCsr0zWpFzPI5LM2CxnGyXMTHvujw>

Source: www.youtube.com