



高雄市樹德家商 110 學年度 國中技藝教育

家政職群自編教材



班 別： _____

就讀國中： _____

學生姓名： _____

任課老師： _____

美容科教學研究發展小組彙編

◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎家政職群教材目錄◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎

美髮課程

美髮單元 1 【肩頸按摩與實作】1
美髮單元 2 【洗髮的技巧與實作】4
美髮單元 3 【編髮的技巧與實作】6
美髮單元 4 【電鉗的技巧與實作】9

美容課程

美容單元 1【皮膚的認識與保養】11
美容單元 2【簡易按摩】13
美容單元 3【敷面】16
美容單元 4【化妝、紙妝】18
美容單元 5【水染指甲與美化】22



美髮課程

美髮單元1 【肩頸按摩與實作】

一、按摩的目的：

1. 提升服務品質
2. 使洗髮享受化
3. 提升洗髮技藝

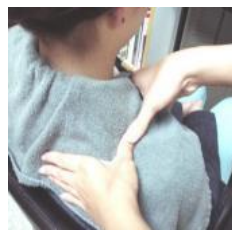
二、按摩的基本技巧與姿勢

1. 以拇指指壓的方法：(按摩較常使用)

***單手拇指壓：**以左(右)手的拇指貼在患處，以餘四指為支撐保手的平衡、適用於頭肋間及前頭、按壓。



***重疊拇指壓：**兩拇指重疊同時按壓，上方之拇指不可太用力，適合背、側頸、後頸部。



***兩手拇指壓：**

*左右拇指前端外側稍微接觸，餘四指併攏，支撐在兩側同時以兩隻拇指加壓(兩拇指不可分離否則一加壓便會捏住皮膚造成疼痛)，後頭部適用



2. 西式按摩：

- a. **輕擦法(撫摸的方法)：**按摩者的手指與顧客的身體緊緊密接，以撫摸或揉擦的方法，再適度的加壓。

***手掌輕擦法：**以整個手掌撫摸的方法。



***拇指輕擦法：**以拇指撫摸的方法。








***二指輕擦法：**以拇指與食指的第一關節內側撫摸的方法。



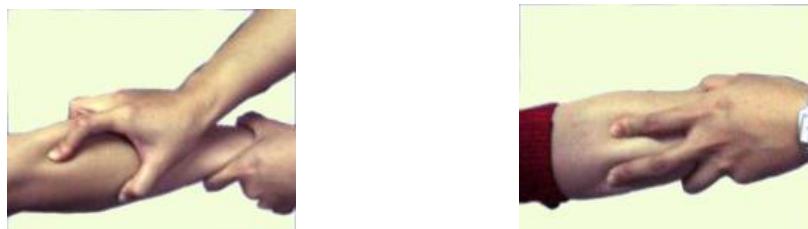
***四指輕擦法：**以食指、中指、無名指、小指4隻指頭同時撫摸的方法。



b. 揉捏法(揉捻法)：按摩者的手與顧客的身體緊緊密接，充分的捏住肌肉再施加壓力，以輪狀或橢圓的方式移動，同時以揉捏方法進行。

<p>以手掌揉捏的方法。</p> 	<p>以拇指揉捏的方法。</p> 	<p>以拇指與食指揉捏的方法。</p> 
<p>單手或雙手的拇指與另外4隻手指揉捏的方法</p> 	<p>雙手互相成錐狀揉捏或成鋸狀揉捏的方法</p> 	

c. 振顫法：以手掌或手指頭一邊輕輕按壓、一邊顫抖振動的手法。



d. 叩打法：

<p>*拳頭叩打法：輕輕握拳，按照節奏左右變換打用於肩與腰。</p> 	<p>*切打法：手指張開，利用手腕力量輕輕切扣用於頭、頸、肩、腰、腳。</p> 	<p>*拍打法：五指併攏，手掌呈彎曲狀輕拍打，用於背、腳。</p> 
<p>*指頭叩打法：五指張開，輪流輕叩抓頭、肩部。</p> 	<p>*合掌打：把兩手對合、指間離開來輕輕打、用於頭部。</p> 	
<p>*指背叩打法：以手腕擗手的方式叩頭肩、背。</p> 	<p>*縮氣打(袋打)：兩手間包3空氣組合用手指甲輕輕打這時有漏氣之聲音，用於後、肩、臀部、大腿等。</p> 	

*擊手：兩手指互換伸出時，突擊皮膚瞬間拆3指、使之第二關節接到皮膚作刺激。



三、學習評量

(一) 是非題

1. () 指壓技術導源於中國亦盛行於中國。
2. () 指壓是一種化學療法。
3. () 站立指壓時，兩腿應張開，比肩寬還大。
4. () 按摩的速度應注意律動感。
5. () 指壓技巧，壓力是來自雙肩力道。

(二) 選擇題

1. () 按壓方式通常分成 (A) 2 種 (B) 3 種 (C) 4 種。
2. () 指壓的種類分為幾種 (A) 7 (B) 8 (C) 9 種。
3. () 持續壓法主要是用於 (A) 手肘壓法 (B) 手掌壓法 (C) 虎口壓法。
4. () 指壓基本操作姿勢，雙臂應 (A) 放鬆 (B) 打直 (C) 彎曲。
5. () 消除神經痛和肌肉痙攣最好的方法為 (A) 扣打法 (B) 振動法 (C) 指壓法。

四、學習心得分享

▶本單元課程我學到的技藝有……

▶本單元課程令我印象最深刻的一件事是……

▶請為自己的學習表現打勾勾

傑出

滿意

再加油

美髮單元 2【洗髮的技巧與實作】

洗髮對顧客而言是一種享受，不但可以達到整法美容的目的，同時可以藉此調劑緊張忙碌的情緒，達到鬆弛肌肉及止癢的效果。

一、洗髮步驟

1. 手心略弓起將 10 cc—15 cc 洗髮精放於顧客頭頂處，操作以手心順時針畫圈加水起泡。
2. 以中心點開始右手順時針方向環狀來回拉至頂部抓洗，每動作順頭部弧形拉長至頂部來回抓洗。
3. 延續順時針方式至後頸部，左手至於頂部，右手拉長動作至頂部，重複三次，逆時針返回中心點，在由中心點起逆時針操作洗髮。
4. 進行頭部按摩。

二、沖水步驟

1. 沖水時必須注意水溫，在手腕內側先試水溫，約 38-42°C 為宜。
2. 注意噴水頭的角度朝下，左手指腹由中心線為基準，鋸齒狀動作，沿髮際邊搓洗頭皮。
3. 沿髮際向左耳部位，順著由上而下搓洗，避免水或泡沫濺到顧客的臉上或身上。
4. 洗到耳朵周圍時，以左手遮住耳朵，噴水頭朝下沖淨，避免沖進耳內。
5. 輕搓揉耳朵泡沫。
6. 左手捧水沖淨耳背泡沫，左手動作以上下滑動沖淨。沖淨耳背，輕搓耳背是否以乾淨無粘滑。
7. 將右手噴水頭移至左手，再由右手指腹搓洗後頸部三、四下泡沫沖淨。
8. 左手捧起頭部，右手接觸顧客脖子，是否沖洗乾淨無粘滑感。沖水流程重複來回 2-3 次。

三、毛巾使用步驟

1. 先拿毛巾在臉際周圍按壓並將耳朵內外水分擦乾。將毛巾左上角壓於頭部之側角點，毛巾拉往右耳固定。
2. 毛巾順著臉際包好固定。
3. 順沿頭部捧起包好固定。
4. 最後將毛巾固定於中心點，稍按壓頭部讓水分為毛巾吸收。
5. 雙手捧起顧客頭部，右手支撐頭部，讓顧客坐起。

四、洗髮注意事項

1. 防耳朵灌水，洗前以棉花塞住，沖水時須特別注意。
2. 冬天的加水必須是溫或熱水顧客才不會感覺不舒服。
3. 沖水前以手腕先試水溫，水量勿過大，水溫大約控制在 39°C~42°C 內。
4. 勿大力抓頭皮，更不可抓傷頭皮，最好以指腹按摩洗。
5. 勿使洗髮精及水流到顧客臉上，眼睛及衣服上，洗前最好以眼罩先罩住眼睛。
6. 沖水台應隨時保持乾淨。水槽污垢應清理，勿積水。用過之器具，應消毒殺菌。
7. 漂、染、燙前後，以指腹按摩輕洗。
8. 高血壓患者勿用大力按摩及避免吹風需吹風時風力勿太強，熱水也不可太熱。
9. 頭皮狀態，因季節或其它因素而改變，且頭髮也因處理得當否而不同，所以洗髮精的使用應在不同狀態下，使用不同的洗髮精非一人只用一種洗髮精。
10. 洗髮精留置在頭髮的時間應控制在 10~15 分鐘內，過長造成頭髮頭皮的不適

五、學習評量

(一) 是非題

1. () 沖水時應由髮梢沖至髮根較為乾淨
2. () 乾性髮，頭髮較易乾燥分岔，應經常保養
3. () 頭皮保養的基本方式是每天洗髮
4. () 護髮油具有防止靜電及滋潤頭髮的作用
5. () 缺乏彈性的頭髮，大多為乾枯而無光澤，甚至有斷裂的現象。

(二) 選擇題

1. () 沖水時以 (A) 手指 (B) 手背 (C) 手肘 (D) 手腕 內測試溫度
2. () 毛髮受損最嚴重的部位為 (A) 髮根 (B) 髮中 (C) 髮尾
3. () 理想的洗髮溫度為攝氏 (A) 23~27 (B) 27~32 (C) 32~37 (D) 37~42
4. () 有分岔的頭髮在做護髮工作前應先 (A) 修剪分岔的頭髮 (B) 燙髮 (C) 潤絲 (D) 加美髮藥劑
5. () 有利髮質的營養素是 (A) 碳水化合物 (B) 醣類 (C) 澱粉 (D) 蛋白質食物

七、學習心得分享

▶本單元課程我學到的技藝有……
▶本單元課程令我印象最深刻的一件事是……
▶請為自己的表現打勾勾
<input type="checkbox"/> 傑出 <input type="checkbox"/> 滿意 <input type="checkbox"/> 再加油

美髮單元3【編髮的技巧與實作】

一般常用的編髮基本技巧以單股、雙股、三股、四股為最多，多股的編髮常見於應用在髮型秀、靜態作品展示及比賽的場合。可依編髮的基本型作各種不同形狀的組合排列，形成各種不同的造型，其造型的變化完全視設計者的靈活應用與場合之搭配。

一、編髮時應注意的事項

- (一) 必備妥相關用具（如：假人頭、腳架、尖尾梳、小髮夾、橡皮筋、鴨嘴夾、哈仔夾、髮膠、定型液、噴水器）。
- (二) 編髮前須將頭髮由髮根至髮尾梳順、噴濕並適度擦上少許的髮膠，以增加頭髮的光澤度。
- (三) 依照設計構想及髮型不同的需求，確定運用之股數。
- (四) 編髮時需注意持法手勢、次序及髮片的取法角度。
- (五) 編髮時需運用左、右手拇指、食指、中指及小指靈活操作。
- (六) 編髮時取髮角度、底盤大小、厚度須一致。
- (七) 編髮時力道需平均，髮束須保持光澤度，方能表現出編髮紋路的美感。

二、操作步驟

(一) 單股扭轉編髮

1. 將頭髮綁成一個髻，分成多束，取一髮束扭轉成條狀，用小髮夾固定。
2. 將每束扭轉後團狀、螺旋狀相疊，用小髮夾固定，即可成型。



單股扭轉
髮型應用

(二) 雙股扭轉編髮

1. 一左邊（右邊）挑一髮片，用食指將髮片分成兩片。
2. 下面髮片往上髮片重疊，兩髮片依序交叉扭轉，每一束髮片均以相同的方法重疊扭轉，即可完成。
3. 左邊的做法與右邊一樣，最後將左右兩束髮束用小髮夾固定於中間處，即可成型。



雙股扭轉
髮型應用

(三) 正三股編髮

1. 一左邊(右邊)挑一髮片，用食指與中指將髮片分成三片。
2. 由上而下，依序編號為123，2(中間)，將3放在2的上面，1再放在3的上面，重複交叉(記得髮片都是由上重疊)，並在左邊髮束及右邊髮束分別加入新的髮片，髮束必須拉緊並貼頭皮交叉邊結。
3. 將髮片完全編完，用橡皮筋固定，即可成型(平面編髮)。



(四) 反三股編髮

1. 一左邊(右邊)挑一髮片，用食指與中指將髮片分成三片。
2. 由上而下，依序編號為123，2(中間)，將3放在2的下面，1再放在3的下面，重複交叉(記得髮片都是由下重疊)，並在左邊髮束及右邊髮束分別加入新的髮片，髮束必須拉緊並貼頭皮交叉邊結。
3. 將髮片完全編完，用橡皮筋固定，即可成型。(立體編髮)



(五) 多股編髮(又稱籃編)

1. 於耳後往下至頸部處，取0.5公分寬的髮束，抹上少許的髮膠，將髮束分成一束一束，並以上、下、上、下相疊的方式，將髮束編完為止。
2. 用小髮夾固定，再以尖尾梳整理其間格，即可成型。



三、學習評量

(一) 是非題

1. () 美容院中幫顧客較常編的髮型大都是運用平面三股編。
2. () 編髮的髮尾可用橡皮筋固定。
3. () 編髮首重光澤度，所以頭髮要處理順暢。
4. () 編髮前先將頭髮噴溼並擦些髮膠使髮質編完光亮、服貼。
5. () 編結時所取用之髮束、底盤大小厚度，不需一致。

(二) 選擇題：

1. () 編髮技巧中最常用的是(A)三股編髮(B)扭轉編髮(C)四股編髮(D)緞帶編髮。
2. () 編結時應注意 (A)順著髮向 (B)順著髮根 (C)順著髮流 (D)順著頭形 貼緊頭皮，並將每一束梳得光滑平順。
3. () 編髮前，將頭髮噴濕後，需塗上少許 (A)髮膠 (B)護髮霜 (C)冷燙液 (D)亮亮油 以便於操作固定並使頭髮服貼、光亮。
4. () (A)燙髮 (B)手捲 (C)編髮 (D)染髮 是長久以來成人或小孩的長髮普遍使用的一種整髮技巧。
5. () 俗稱魚尾編的是 (A)二股扭轉 (B)三股扭轉 (C)二股交叉 (D)單股扭轉。

四、學習心得分享

▶本單元課程我學到的技藝有……
▶本單元課程令我印象最深刻的一件事是……
▶請為自己的表現打勾勾
<input type="checkbox"/> 傑出 <input type="checkbox"/> 滿意 <input type="checkbox"/> 再加油

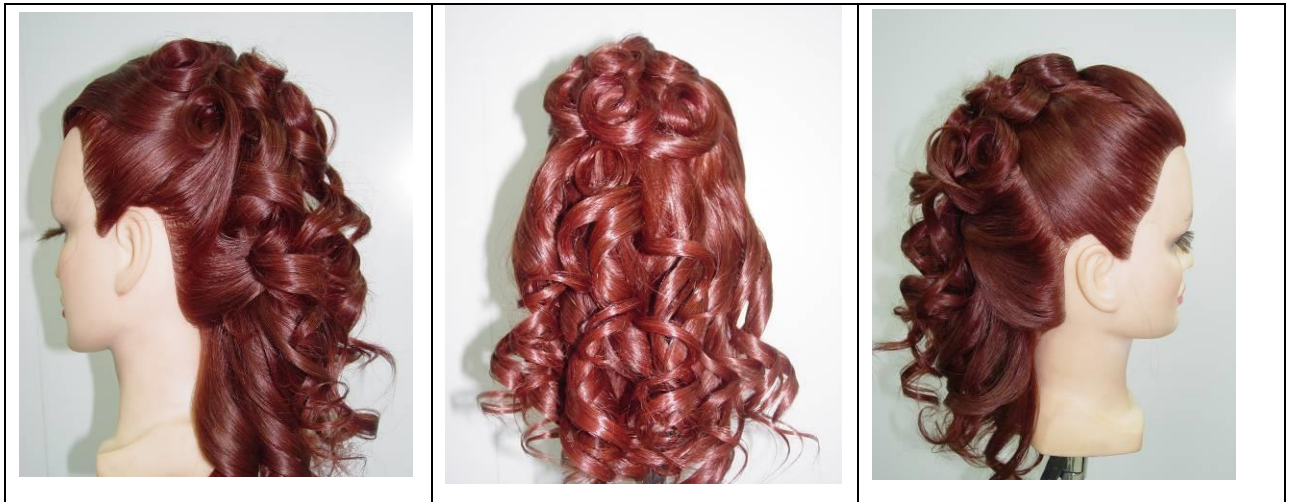
美髮單元 4【電鉗的技巧與實作】

電鉗又稱為電棒電捲棒，是屬於熱操作的一種，電棒作用在頭髮上是一種可逆的物理作用主要在於改變頭髮上氫鍵的物理特性，由於是可逆的物理作用，所以當捲好的頭髮碰到水之後(會立刻恢復原狀)或者經過風吹還有在溼氣大的環境下，頭髮也會比較快的恢復到頭髮原狀，當溫度越高其作用力越強，也較傷害髮型，故溫度的掌握很重要。

一、好用的電棒必需具備的功能

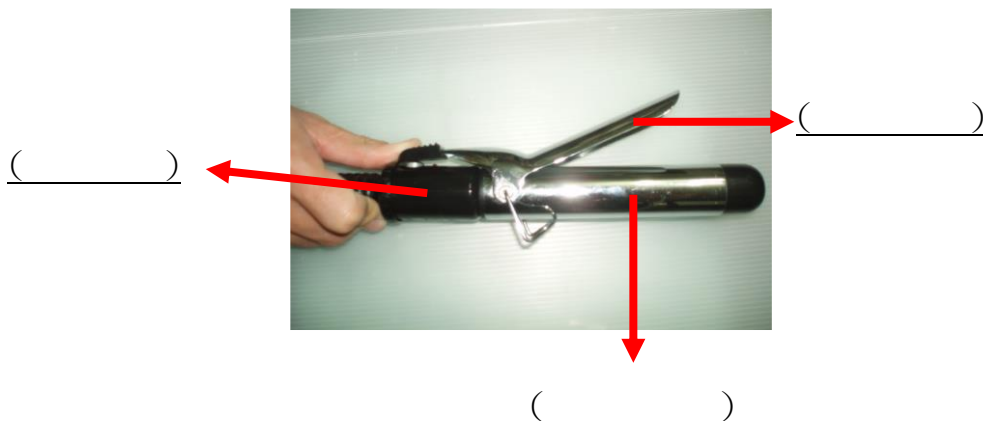
1. 快速的回溫速度：就是在單位時間內可以達到多高的溫度，越短的時間內可以到達越高的溫度就代表回溫速度快
2. 良好的棒體材質：一般的電棒都是鋁合金 導熱性良好，不過，容易產生過熱缺點。

二、實作髮型



三、學習評量

(一) 請於圖中寫出電鉗構造名稱：



四、學習心得分享

▶本單元課程我學到的技藝有……

▶本單元課程令我印象最深刻的一件事是……

▶請為自己的表現打勾勾

傑出

滿意

再加油



美容課程



美容單元 1【皮膚的認識與保養】

一、皮膚的構造與生理機能

皮膚是主宰人體美貌的重要器官，也是人體的最大器官，覆於生物體的表面與外界直接接觸，約佔人體重量 16%。

(一) 皮膚的構造

皮膚的橫切面構造由上而下可分為表皮、真皮及皮下組織三個重要部分，其構造與生理機能分述如下：

1. 表皮層：位於皮膚的最外層，具有保護皮膚不受化學物質、有害光線及微生物的傷害，及預防人體水分及體液不被蒸發或散失的功能。
2. 真皮層：真皮層接於表皮之下，厚度約 0.3~3 釐米，是構成皮膚的最主要部分，佔皮膚的 90%。
3. 皮下組織：皮下組織主要是由脂肪細胞所形成，可防止體溫的散失，亦可緩和自外界來的撞擊刺激，是構成女性曲線美的主因。

(二) 皮膚的生理功能

皮膚的生理功能分有以下八種：

1. 保護作用
2. 感覺作用
3. 調節體溫作用
4. 分泌作用
5. 吸收作用
6. 排泄作用
7. 呼吸作用
8. 合成維生素

二、各種皮膚類型的認識與保養

(一) 正常皮膚 (Normal Skin) 亦名中性皮膚

※皮膚狀態

1. 最理想皮膚類型。
2. 皮脂分泌適量、不乾、不油，臉上 T 字部位或兩頰油份水份分泌正常。
3. 皮膚感覺光滑、細嫩、緊實有彈性而健康。
4. 毛孔細小，沒有皺紋、黑頭、白頭粉刺、雀斑或多餘的汗毛。
5. 化粧時附著性好，不易脫妝。
6. 此類型皮膚會隨年齡、季節、飲食、環境、體內荷爾蒙分泌等因素而變化。

※保養重點

確實卸妝清潔，注意皮膚保濕，加強防曬，並適度按摩維持皮膚健康狀況。

(二) 油性皮膚 (Oiln Skin)

※皮膚狀態

1. 滿臉油光，臉上 T 字部位油分更多，剛洗過臉後不久就會出油。
2. 皮膚紋理粗糙、皮溝深、毛孔明顯。
3. 因皮脂分泌過多，毛孔易堵塞，而形成粉刺、面皰。
4. 容易脫妝。
5. 男性皮膚以此類型居多。

※保養重點

1. 洗臉：將臉部過多皮脂確實清潔，保持肌膚清爽，洗臉方式須溫和。
2. 保養品選擇：以清爽型（O/W）或可抑制皮脂分泌保養品為佳，在皮脂分泌多的部位加強使用收斂性化妝水。
3. 飲食注意事項：減少糖分、油炸及刺激性食物，並多攝食含維生素 B2、B6 的食物。

（三）乾性皮膚（Dry Skin）

※皮膚狀態

1. 臉部看起來乾燥而無光澤。
2. 在眼尾處易呈現小皺紋，嚴重時乾燥部位會有脫皮、龜裂的現象。
3. 洗臉後須補充滋潤型面霜，否則皮膚會有緊繃或刺痛的感覺。
4. 因易脫皮，化妝不易均勻。

※保養重點

1. 洗臉：以溫和的方式洗臉之後立即進行保養。
2. 保養品選擇：以滋潤型面霜（W/O）保養品為佳，並加強保濕效能。
3. 注意事項：飲食建議多補充維生素 B 群及維生素 E 的食物。

三、學習評量

（一）是非題

1. () 在同樣的紫外線照射下，黑膚色者最易曬傷。
2. () 紫外線可以促進血液循環，並有殺菌作用，對皮膚有利而無害。
3. () 皮膚二度灼燙傷時，痊癒後可能留下疤痕。
4. () 含汞或鉛的化妝品可使皮膚白皙，可長期安心使用。

（二）選擇題

1. () 皮膚保養程序，何者為先？(A)卸妝 (B)洗臉 (C)按摩 (D)敷臉。
2. () 表皮最厚的部位在(A)頰部(B)眼瞼(C)手掌與腳底(D)額頭。
3. () 面皰肌膚飲食上宜多吃(A)鹼性 (B)中性 (C)酸性(D)刺激性的食品。
4. () 黑色素細胞只分布在下列哪一層？(A)角質層(B)顆粒層(C)透明層(D)基底層。

五、學習心得分享

►本單元課程我學到的技藝有……

►本單元課程令我印象最深刻的一件事是……

►請為自己的表現打勾勾

傑出

滿意

再加油

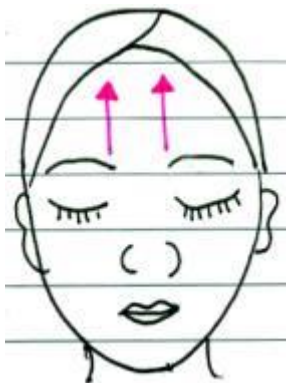

美容單元 2【簡易按摩】

按摩可幫助促進皮膚表面微細血管之循環，提高末梢血管之溫度，供給細胞氧氣，讓細胞更加結實，使皮膚有光澤、彈性，並緩和皮膚老化，維持年輕狀態，並加速黑色素之代謝，防止皺紋產生。


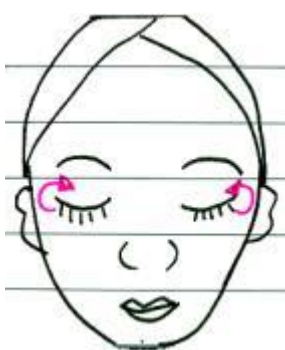
一、簡易手技按摩：

這是一種簡單的自我按摩，每天睡前利用 3~5 分鐘的時間，將按摩霜塗勻在臉上，以中指、無名指輕輕按摩方法如下：

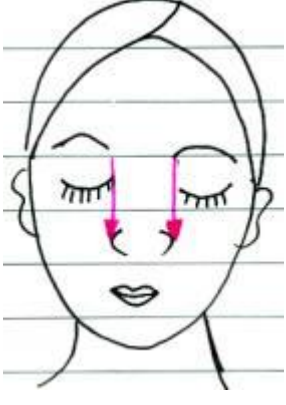
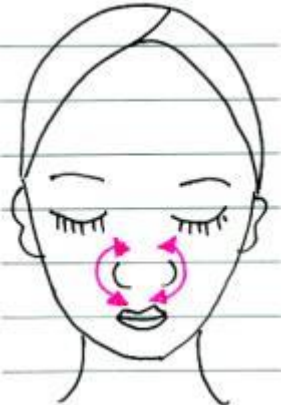
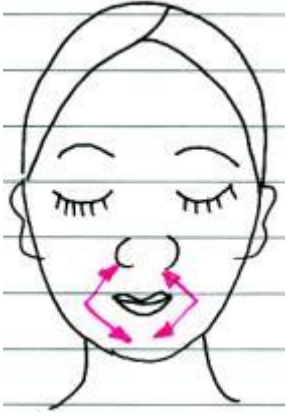
(一) 額頭部分：可預防抬頭紋

1. 由兩眉開始，由下往上滑，第六下時，滑至太陽穴輕按。	2. 由額頭中央開始，以螺旋狀滑至太陽穴輕按。
	


(二) 眼部周圍：可預防魚尾紋，消除眼部疲勞

1. 由太陽穴滑下下眼瞼，經眼頭、上眼瞼再回到太陽穴輕按。	2. 在眼尾的地方，以螺旋狀由內往外輕滑動。
	

(三) 鼻部、唇部：可預防鼻側雜紋、長粉刺及嘴角下垂

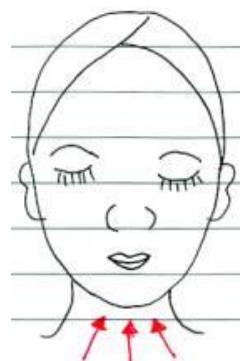
1. 右手在鼻樑左側，左手在鼻樑右側，自眉頭開始，由上往下輕滑。	2. 在鼻翼兩旁，上下來回稍用力滑動。
	
3. 由下顎向上沿嘴唇邊滑至鼻下，再回到下顎，作循環動作，滑至嘴角時稍往上提一下。	
	

(四) 臉頰部：可預防雙頰皮膚失去彈性

1. 兩頰部順著筋肉方向，以螺旋由內向外按摩，分三段： A. 由下顎至耳下，在取根輕按。 B. 由嘴角至耳中，在耳中輕按。 C. 由鼻側至太陽穴，在太陽穴輕按。	
---	--

(五) 頸部：可預防雙下巴及促進新陳代謝

1 頸部的按摩以雙手四指之指腹（大姆指除外），由下向上按摩，在頸中央力量宜輕，而頸旁力量稍重。



(六) 按摩完的後續：用面紙擦拭乾淨→用化粧水沾溼化粧綿，輕拍臉部→用乳液或面霜擦拭臉上即可。

二、學習評量

(一) 是非題

1. () 按摩時的施力方向應由始點向終點，才能增加肌肉的柔軟與彈性。
2. () 按摩時應使顧客身心放鬆，以增進效果。
3. () 簡易按摩的方法較為簡易，故其按摩效果略遜於複雜的按摩手技。
4. () 簡易按摩較適用於自我施行，並不適用於施行他人。

(二) 選擇題

1. () 按摩時常用的手指是 (A)食指、中指 (B)中指、無名指 (C)中指、小指 (D)小指、無名指的指腹。
2. () (A)輕緩 (B)強力 (C)快速 (D)長時間 且有節奏之按摩動作，是按摩必備的條件。
3. () 運用芳香植物和精油配合按摩術，以紓解病患肉體上與精神上的不適，肇始於 (A)日本 (B)希臘 (C)印度 (D)中國。
4. () 「按摩技術」一書中介紹的是 (A)德國 (B)日本 (C)瑞典 (D)希臘 式的按摩手法。

三、學習心得分享

►本單元課程我學到的技藝有……

►本單元課程令我印象最深刻的一件事是……

►請為自己的表現打勾勾

傑出

滿意

再加油

一、敷面的原理

敷面之所以能在短時間內就讓皮膚呈現清新、細緻、有活力的外觀，除了與敷面劑內所含的各種活性成分，敷面劑在皮膚上的覆蓋過程，也產生了下列作用：

1. 隔絕空氣(即"密閉"效果)
2. 膚溫升高
3. 軟化角質
4. 緊實作用

二、敷面的效果

1. 滋潤皮膚
2. 促進血液循環
3. 促進新陳代謝，消除疲勞
4. 清潔毛孔污垢
5. 有保濕、吸油、漂白、營養等效果，依使用之材料不同而發揮不同的效果。



三、敷面的保養順序

洗臉 → 按摩 → 乳液 → 敷面 → 收斂化妝水 → 營養面霜

四、敷面時應注意事項

1. 眉、眼唇需要塗抹橄欖油，敷面劑與眉、眼、唇需保持些許的距離。
2. 不可使敷面劑侵入眼睛。
3. 敷面前將臉洗淨並做好按摩後再敷面。
4. 若使用會乾涸、收緊之面膜，則須注意宜有太多的表情，以免多於紋路的產生。
5. 敷面材料應每次使用前才調製，不可調很多留待下次使用。
6. 敷面的次數每週 1~2 次即可。敷面劑停留在皮膚上的時間與敷面劑的性質、類別及廠牌之不同而有稍有變化，可依製造廠商的使用說明施行。

五、敷面的步驟

1. 由額頭開始塗上面膜	2. 整個臉部及頸部均須塗上面膜
	

3. 靜待 15-20 分鐘後，用水將面膜洗淨



六、學習評量

(一) 是非題

1. () 大多數的面膜是根據皮膚的類型，而不是根據皮膚的狀況設計處方的。
2. () 敷面的目的是在輔助基礎保養之不足。
3. () 敷面不一定要在夜晚，白天也可以作敷面。
4. () 絕大多數的面膜在敷面後可以不必作基礎保養。
5. () 一般而言，臉部、頸部的敷面劑塗抹順序只能由上往下。

(二) 選擇題

1. () 具有促進血液循環及新陳代謝，清潔毛孔污垢，滋潤皮膚效果的保養方式為
(A)去角質 (B)洗臉 (C)敷面 (D)蒸臉。
2. () 欲改善黑斑、雀斑皮膚，宜選用 (A)清潔性面膜 (B)美白性面膜 (C)營養性面膜 (D)鎮靜性面膜。
3. () 面膜的選擇，應以 (A)個人喜好 (B)氣候 (C)皮膚 (D)性別 而定。
4. () 敷面劑不可塗得太靠近 (A)眉毛 (B)眼睛 (C)嘴唇 (D)以上皆是。

七、學習心得分享

►本單元課程我學到的技藝有……

►本單元課程令我印象最深刻的一件事是……

►請為自己的表現打勾勾

傑出

滿意

再加油

一、化粧工具的認識

圖 片	工具名稱	用 途 與 功 能
	海綿	海綿用於推勻粉底使之與肌膚更為貼合，應選擇密實柔軟者。
	粉撲	必須可以均勻上妝，可帶給肌膚舒適觸感者。應選用質地柔軟，以百分之百棉質者最佳。
	蜜粉刷	使用在整個臉龐和頸部，可使粉底與蜜粉融合，還可用來刷掉多餘的浮粉。
	眼影刷	大型：能塗滿整個眼窩。 中型：刷在眼皮上較寬的範圍，以及眉骨上方。 小型：適合用來沾眼影刷在眼瞼部位，修飾細部用。
	眼影棒	用於小範圍，如加深眼影的顏色或靠近眼線的眼影。
	睫毛夾	用來夾捲全部睫毛，應選擇符合自己眼瞼幅度及凹凸者。睫毛夾上之橡膠墊若有髒污或凹陷，應立即更換。
	修眉刀	修眉用，最好使用有波紋的安全刀片比較不容易割傷。
	眉刷	用於描繪眉形及刷勻所上之眉色。最好選擇扁平毛短者，描畫效果較硬質眉刷自然。
	睫毛夾	用於除去眉部雜亂毛髮。應選擇夾毛處呈傾斜的款式，可確實夾緊毛髮。
	眼線筆	以毛質細長且筆梢纖細者為佳。
	口紅筆	是塗口紅時的極佳幫手。應選用毛質軟硬適中、觸感細膩，且彈性佳者。
	腮紅刷	是上腮紅、蜜粉用的刷子。刷毛應以粗細適中且厚度夠的天然材質，且毛形呈現圓斜狀為佳。

二、彩粧用品的認識

圖 片	工具名稱	用 途 與 功 能
	粉條	<ul style="list-style-type: none"> ▶美化原有的膚色，呈現自然而有光澤的神采。 ▶調整肌膚的質感與紋理。 ▶形成保護膜，預防塵土、風沙、紫外線的傷害。 ▶掩飾黑斑、雀斑、斑痕等肌膚缺陷。
	蜜粉	<ul style="list-style-type: none"> ▶使肌膚質地細緻、輕柔。 ▶固定粉底避免臉部反光。 ▶撲勻後，可使粉質的眼影或修容餅更容易上妝及勻貼。 ▶使底妝持久不易脫落
	修容餅	<ul style="list-style-type: none"> ▶亦稱為輪廓修飾餅。在蜜粉定妝之後使用，作為修飾臉型、增添明亮度或紅潤感，以及製造立體陰影的效果。
	眼影	<ul style="list-style-type: none"> ▶使眼神明亮有活力 ▶與服裝色系做整體搭配，反應流行。 ▶強調眼睛的大小、形狀以及立體感。
	睫毛膏	<ul style="list-style-type: none"> ▶睫毛膏可使睫毛有拉長、加濃的效果，並且線條分明，使眼睛更明亮。
	腮紅餅	<ul style="list-style-type: none"> ▶腮紅的作用在於增添氣色，表現出健康感。 ▶近來重視修容所帶來的立體效果，其重要性已取代腮紅，經由修容技巧創造臉部明暗，都可達到一定程度的修飾效果。
	唇彩	<ul style="list-style-type: none"> ▶美化唇部線條、立體感與滋潤度。

三、化妝步驟

化妝是幫助自己看上去氣色更好，整個人看起來就很有精神。化妝前先將臉洗淨，先塗上潤膚霜或是潤膚露，這樣在進行下一步時可以使皮膚看上去晶瑩剔透。

※化妝步驟：飾底乳→粉底液→遮瑕霜或者遮瑕液→按蜜粉→眉毛→眼線→眼影→刷睫毛膏→腮紅→唇部的修飾。

四、紙妝步驟

※第一步：眉型，以標準眉為主。

※第二步：眼影，近睫毛處顏色深，近眉處顏色淡。

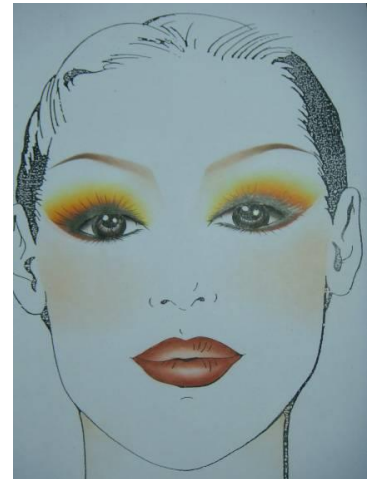
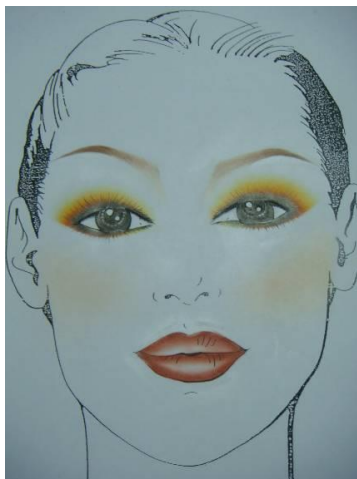
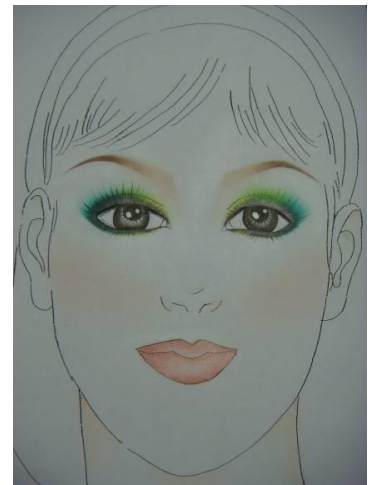
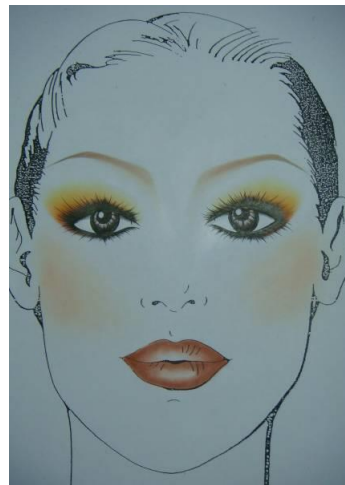
※第三步：眼線，自然描繪修飾眼型。

※第四步：睫毛，自然描繪。

※第五步：口紅，配合眼影色系描繪出嘴型。

※第六步：腮紅，配合眼影色系與臉型。

五、作品欣賞



六、學習評量

(一) 是非題

1. () 臉部的化妝色彩只要自己喜愛即可，無需與服飾搭配。
2. () 外出郊遊化妝的整體感表現除了健康、自然、輕鬆、休閒外，還講究繁複的打扮與化妝。
3. () 年輕少女採用液狀粉底作為化妝粉底較適宜。
4. () 宴會妝的呈現感，彩妝的影響大於髮型、服裝、配飾的影響。
5. () 一般而言，宴會妝是屬於較正式的場合，所以妝扮要比一般妝稍濃。

(二) 選擇題

1. () 一般外出妝的眼影避免選擇(A)帶有亮度 (B)較鮮豔(C)較前衛(D)以上皆是 的色彩。
2. () 太陽光下之化妝應採(A)玫瑰色系(B)金黃色系(C)粉紅色系(D)藍色系。
3. () 宴會妝的「宴會」氣息，是由(A)色彩的色系(B)髮型(C)彩妝感(D)彩妝、髮型、服裝、配飾等 共同營造出來的。
4. () 日宴妝宜表現「整體美」，給人(A)活潑(B)冷豔(C)高雅(D)成熟 之感。

七、學習心得分享

▶本單元課程我學到的技藝有……
▶本單元課程令我印象最深刻的一件事是……
▶請為自己的表現打勾勾
<input type="checkbox"/> 傑出 <input type="checkbox"/> 滿意 <input type="checkbox"/> 再加油

一、指甲的生長

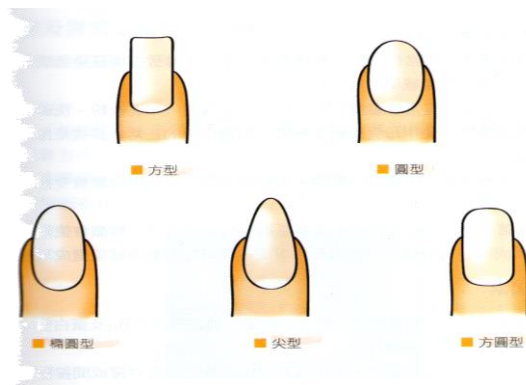
在正常健康的情形之下，指甲呈現淡粉紅色，平均每日約長出 0.1~0.15mm。指甲的生長速度會隨著年齡，部位及季節而有所不同。以年齡來說，幼兒的指甲生長比青少年快，老年人又比青少年來得慢；以部位來說，手指甲就比腳指甲生長快；以季節而言，夏季又比冬天快得多了。

二、指甲的構造

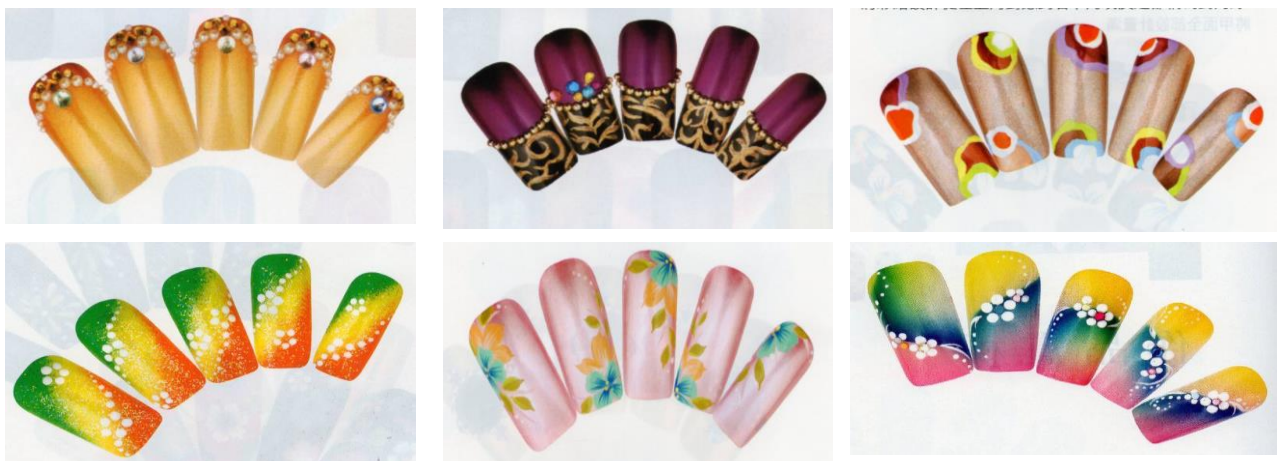
1. 甲片
2. 甲床：甲片下方
3. 指甲母質：隱藏在指甲小皮下方，是指甲生長中心
4. 指甲弧影：指甲母質的一部份凸出在甲片下方，呈半月弧狀，在大拇指最明顯
5. 指甲小皮：覆蓋在甲片與指頭交接處的透明組織
6. 指甲溝：在甲片左、右兩側與近心側的凹槽

三、指甲的型態

一般來說，大多數的東方女性較習慣橢圓的甲型。在修剪指甲時，較建議的指甲型態為方圓型，而一般而言，指甲分為以下五種：



四、作品賞析



五、學習評量

(一) 是非題

1. () 水染指甲必備的東西一定要有水杯
2. () 水染指甲再清潔時 要點入適當的透明指甲油 即可清潔
3. () 彩繪指甲必須使用點線面來勾畫
4. () 去光水不可久聞
5. () 指甲按摩必須要用指緣油

(二) 選擇題

1. () 下列哪一個不是水染指甲必備的東西?(A)水杯 (B)指甲片 (C)桌巾 (D)指甲油
2. () 下列哪一個不是彩繪指甲必須使用的畫法?(A)點 (B)線 (C)塗 (D)面
3. () 下列哪一個是指甲油正確的塗法?(A)由左向右 (B)由上向下 (C)由右向左 (D)由下向上
4. () 指甲按摩應該使用下列哪一個來按摩?(A)按摩油 (B)礦物油 (C)動物油 (D)指緣油
5. () 簡易的指甲黏貼法使用哪一種來黏貼?(A)透明膠 (B)海綿膠 (C)雙面膠帶 (D)以上皆可

六、學習心得分享

➤本單元課程我學到的技藝有……

➤本單元課程令我印象最深刻的一件事是……

➤請為自己的表現打勾勾

傑出

滿意

再加油



校 址：807 高雄市三民區建興路 116 號

網 址：<http://www.shute.kh.edu.tw>

連絡電話：(07)384-8622 分機 18