



高雄市樹德家商 104 學年度 國中技藝教育課程

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



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)

重點：

- a. 以手指的指腹按壓患部，然後加上自己的體重兩種力道。
- b. 必然不可用手指前端部份及關節部份加壓。
- c. 手肘伸直加壓，容易伸出體重重壓，如此便不會造成不必要的手肘及手腕出力與傷害。
- d. 以上重點若無掌握易告成疲勞、手指疼痛甚至影響到本身身體的健康。

***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：

重點：從人體的四肢末端朝身體的中心進行揉捏、摩擦、拍打.....等，促進皮下靜脈及淋巴腺的流動，防止肌肉萎縮，並可調節知覺異常，運動神經麻痺.....等的身體異常。

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。



***指裸輕擦法：**以拳頭的背面，即食指到小指之間的基節部份撫摸的方法。



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。

以手掌揉捏的方法。



以拇指揉捏的方法。



以拇指與食指揉捏的方法。



單手或雙手的拇指與另外4隻手指揉捏的方法



雙手互相成錐狀揉捏或成鋸狀揉捏的方法



c. 壓迫法

*以手掌按壓身體，同時抓住肌肉，緩緩施壓。

*以雙手或單手的拇指進行時，則慢慢的用力，默數1234、2234、3234、4234到達一定的壓力時停頓一下，再數4個節拍緩緩放鬆力量。

*施壓力以身體前傾的力量為主。



d. 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。



e. 叩打法：

按摩者利用手指的多個部份進行有節奏的拍打法，施術者須放鬆肩頭的力量、從手肘至手腕前端上下，的移動，手關節須保持柔軟有彈，雙手輕快的交互移動。

* 輕拍打可以提高神經機能，用力叩可則會抑制神經機能。

*** 拳頭叩打法：**輕輕握拳，按照節奏左右變換打用於肩與腰。



*** 切打法：**手指張開，利用手腕力量輕輕切扣用於頭、頸、肩、腰、腳。



*** 拍打法：**五指併攏，手掌呈彎曲狀輕拍打，用於背、腳。



*** 指頭叩打法：**五指張開，輪流輕叩抓頭、肩部。



*** 合掌打：**把兩手對合、指間離開來輕輕打、用於頭部。



*** 指背叩打法：**以手腕擗手的方式叩頭肩、背。



*** 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。



*** 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
<input type="checkbox"/> 傑出 <input type="checkbox"/> 滿意 <input type="checkbox"/> 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、護髮技術

(一) 護髮材料及工具：

產品：



各式髮油

工具：



毛巾（3－4條）



護髮棒、冷燙帽



護髮機

(二) 護髮步驟

<p>1. 洗髮完之後進行護髮。 2. 先將頭髮分4~6區。</p> 	<p>1. 分區噴適用之高蛋白保養液。髮束取長5-6cm，寬1-1.5cm。 2. 以尖梳，梳背順著髮尾刮(目的：加熱使促進吸收) 3. 每束髮做3~5次。全頭做一次。 4. 頭髮受損，重覆再做一次。</p> 	
<p>1. 再次分4-6區。分區後塗上適用保養油。髮束取大小約1~1.5cm。 2. 操作法：以拇指、食指、中指的指腹抓取髮束，兩手分別以向，內旋轉約90°的方式加壓動作宜迅速。</p> 		
<p>蒸汽：從冒出蒸汽起10~15分鐘，或用電帽，約10分鐘。</p> 	<p>護髮束輕夾頭髮，從髮根至髮尾。</p> 	
<p>沖水</p> 	<p>取約1~3g的保護劑揉搓均勻，塗抹於受損處。</p> 	<p>最後整型</p> 

六、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

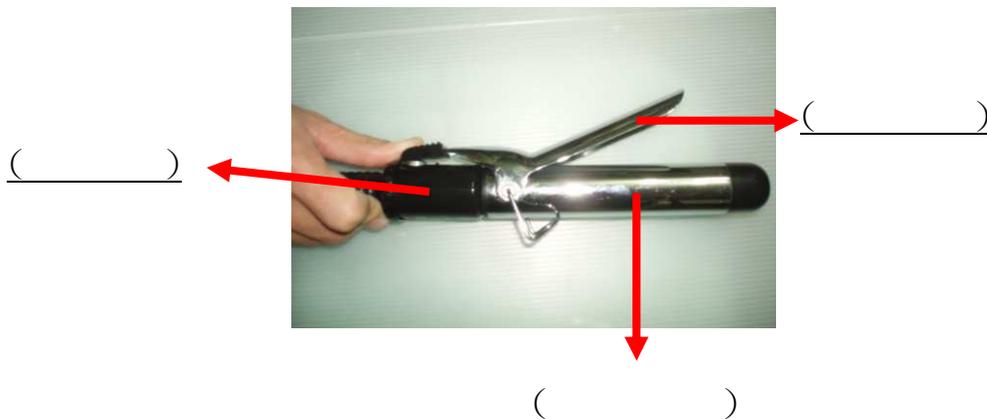
1. 快速的回溫速度：就是在單位時間內可以達到多高的溫度，越短的時間內可以到達越高的溫度就代表回溫速度快
2. 良好的棒體材質：一般的電棒都是鋁合金 導熱性良好 不過容易產生過熱點常見高階電棒棒體材質如下：
 - (1) 陶瓷款具有釋放負離子恆溫 減少兩端溫差等等優點
 - (2) 鈦合金也算是陶瓷的一種 跟陶瓷最大的差異在於電磁波超低不過釋放負離子的能力比陶瓷差
 - (3) 電氣石在陶瓷款中混入電氣石 增加負離子的產量
 - (4) 奈米鈦是目前研發出最頂級的材質 由於將鈦奈米化分子跟分子間的隙縫變小 導熱超快 棒體表面也更光滑 不容易摩擦產生靜電獨特的分子結構 更容易釋放負離子

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
<input type="checkbox"/> 傑出 <input type="checkbox"/> 滿意 <input type="checkbox"/> 再加油

美髮單元5【吹風的技巧與實作】

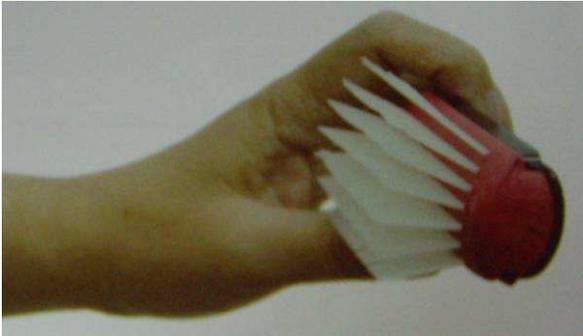
在整髮技巧中最常用的是以手吹風吹頭髮，吹風的功能可將濕潤的頭髮吹乾，更可運用吹風的技術，配合各種梳子、美髮工具，將蓬亂不齊的頭髮化腐朽為神奇，使髮質蓬鬆、有亮度、方向性、韻律動感的魅力與韻味。

一、吹風機與梳子的拿法

工欲善其事，必先利其器，好的吹風機應該具備的條件有：音量噪音小、低輻射值、輕巧易於操作、適當的出風口，能供應適溫的熱風，且風量易於控制。

(一) 梳子的拿法：

梳子的基本拿法，是食指與大拇指置於梳子上端之兩側，另外三指則握穩梳子的手柄，手指與梳子要上、下、左、右翻動迴轉梳子，可分橫式握法與縱式握法。依髮型設計再決定使用梳子。梳子的使用方法平時應多練習，才能運用自如，使用梳子時應適當利用手腕之力量，才不會造成美髮師之職業傷害。吹風時之力道、髮根之張力、持髮之角度、吹髮後頭髮之光澤與彈性都與梳子的拿法息息相關應特別注意。

	
食指與大拇指置於手柄上端之兩側	手指與梳子要上、下、左、右、翻動迴轉
	
三指則握穩手柄	三指握穩手柄使用時利用腕力翻轉梳子

(二) 吹髮時應注意

1. 濕潤的頭髮，使用吹風機之熱度超過攝氏 55°C 時，角蛋白質會開始硬化，這也是經常用吹風機吹髮，髮質容易受損之原因。因此，吹髮時應注意吹風機溫度不可太高。
2. 由於頭髮在溫度高的時候會膨脹，溫度下降冷卻時，頭髮會自然定型，所以吹髮時應注意溫度之變化，才能將髮型吹好。
3. 經吹風機吹過之頭髮遇到潮濕或溼氣較重時也會使髮型變形。所以吹髮後應注意頭髮勿碰到水份，以免頭髮變型。
4. 吹風機的方向應由髮根吹向髮尾，若反之則會造成表皮層鱗片毛燥，嚴重影響光澤度與彈性。

(三) 吹風機的方向應由髮根吹向髮尾

1. 吹髮時，吹風機之風口不可直接接觸到頭髮，吹風機之風口與頭髮應維持一公分以上，才不會使頭髮受損。
2. 為了保護頭髮的健康，每次吹髮前應塗抹整髮液或吹風油，將頭髮受損之程度減到最低。
3. 吹髮時應注意梳子的拿法、持髮的角度、吹風機風口之方向，才能將頭髮吹好。
4. 吹髮時不可將頭髮吹太乾，以免產生頭髮毛躁、沒有彈性及光澤度不夠之缺憾。
5. 為了維護美容院之環境品質，最好選用靜音之吹風機，才能維持與顧客溝通之順創。
6. 吹髮梳可使用九排梳、丹麥梳、各種直徑不同之圓梳吹髮，吹髮時角度要正確、動作要熟練，吹髮時避免夾到顧客的頭髮，以免造成顧客疼痛或不舒服的感覺。



吹髮時應注意吹風機溫度不可太高



吹風機的方向應由髮根吹向髮尾



吹風口像髮尾才不會造成表皮層鱗片毛燥

二、學習評量

(一) 是非題

1. () 吹風機的集風口主要作用為集中風力。
2. () 使用吹風機時應盡量貼近頭髮，以求快速。
3. () 頭髮吹直時吹風機角度拿0~90角度。
4. () 「工欲善其事，必先利其器」，所以要先了解吹風機的使用方法。
5. () 吹風機風口的熱風是隨著梳子而移動。

(二) 選擇題

1. () 吹外翻髮型時梳子與吹風口應呈(A)15度(B)45度(C)60度(D)90度。
2. () (A)0~90(B)90~135(C)100~120(D)180~360度的吹風機角度可固定髮型。
3. () 在攝氏(A)15度(B)25度(C)30度(D)45度的熱度最適合固定髮型。
4. () 欲使頭髮往內捲時，吹風機吹風口角度須呈(A)0~90度(B)90~180度(C)100~120度(D)180~360度。
5. () 手持式吹風機在極接近頭髮時，容易傷害髮質，因為溫度可達到攝氏幾度以上?
(A)55度(B)37度(C)80度(D)100度

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
<input type="checkbox"/> 傑出 <input type="checkbox"/> 滿意 <input type="checkbox"/> 再加油

美髮單元 6【髮筒的技巧與實作】

是一種最簡便也最常見的整髮方式之一，是利用髮筒或網角捲子，從髮尾捲至髮根，也是常用的髮捲法之一，其排列常隨著不同髮型而有所變化，其排列方式亦不相同。髮筒之外形式、品牌繁多，有歐美式、日式、台灣式等三種，而歐美式捲子為平面塑膠製成，外型有長短之分，及捲子身上有小洞，此小洞主要的目的是便於利用插銷來固定捲子，而且還有錐形形狀的捲子其功能主要是應用在有原始點的特殊造型上使用，通常使用在競賽髮型的整髮上；日式的捲子又分有絨毛式、海棉式等，而台灣式為綠色捲子，又稱青捲，以上的各式各樣的捲子均有其特色；尺寸、操作又方便，可隨著髮型的需要變化使用。

由於髮筒具有：固定髮型、增加頭髮光澤、變化髮型式樣等功能，而且操作簡易，並可依排列方式之不同，變化出各式髮型；故了解其基本原理加以運用於髮型設計上。應用時並不受限於頭髮長度，皆可變化出多樣造型，故常被廣用。

一、髮筒的種類



台灣式髮筒

台灣式的髮筒是一種塑膠圓型製品，在周圍有針狀環繞，分有四種大小款式，可依頭髮的長、短選用。



國際式髮筒

國際式髮筒是一種硬塑膠製品，分長形、短形、錐形，以上三種皆分大小各種款式，可隨設計上的需要選用，而設計出鬢鬢髮型、波浪髮型、

二、髮筒的操作要領

髮筒的操作要點與冷燙捲法類似，在前頭部和頂部的取髮角度為 90 度~135 度之間，在後頭部使用 60 度以下的角度捲之。操作時必需依髮筒的長寬來決定其底盤的長寬，捲時髮片由髮根梳至髮尾捲緊、挾緊；髮間的應用，由髮尾至髮根)再用髮夾來固定(髮夾不可以全部夾入，否則會很難拆捲子)。

髮筒應用於整髮上，主要是使髮型蓬鬆，故需要造成蓬鬆效果時，可將角度提高到 90 度至 135 度，要表現立體波浪時，則選擇 60 度至 90 度，如要服貼髮型則為 60 度以下。

120 度取髮角度	90 度取髮角度	45 度取髮角度
 <p data-bbox="300 1104 400 1144">步驟一</p>	 <p data-bbox="746 1104 847 1144">步驟一</p>	 <p data-bbox="1203 1104 1303 1144">步驟一</p>
 <p data-bbox="300 1529 400 1570">步驟二</p>	 <p data-bbox="746 1507 847 1547">步驟二</p>	 <p data-bbox="1203 1529 1303 1570">步驟二</p>
 <p data-bbox="300 1933 400 1973">步驟三</p>	 <p data-bbox="746 1933 847 1973">步驟三</p>	 <p data-bbox="1203 1955 1303 1995">步驟三</p>

三、學習評量

(一) 是非題

1. () 髮筒的大小可決定波紋的大小。
2. () 髮筒是一種最簡易的整髮技巧。
3. () 髮筒需使用大型吹風機烘乾。
4. () 髮筒是一種暫時性的整髮。
5. () 操作髮筒時，應依髮筒的大小決定底盤的厚度及寬度。

(二) 選擇題

1. () 髮筒捲法是從 (A)髮根 (B)髮幹 (C)髮尾 (D)髮漩 處捲起。
2. () 使用髮筒捲髮時頭髮應 (A)鬆弛 (B)歪斜 (C)緊直 (D)鬆曲。
3. () 操作髮筒整髮時，為使髮筒落在底盤上，應注意何種相關因素？ (A)頭髮粗細 (B)頭髮長短(C)髮流 (D)取髮角度。
4. () 台灣髮筒是甚麼顏色1. 綠色2. 橘色3. 黃色
5. () 髮筒的捲子分大、中、小號，其捲髮要點類似 (A)波浪燙捲法 (B)冷燙捲法 (C)平板燙捲法 (D)電棒捲法。

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……
➤請為自己的表現打勾勾
<input type="checkbox"/> 傑出 <input type="checkbox"/> 滿意 <input type="checkbox"/> 再加油



美容課程



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%，因此會受到外來的刺激，皮膚為適應週遭環境的變化，免於過度刺激造成身體不適，一直扮演著維護健康的守門員的重要角色。健康的皮膚應該是微含水分、柔軟、細緻富彈性、呈微酸性且沒有瑕疵及疾病。

（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，及一些附屬器官；如皮脂腺、汗腺、豎毛肌、指甲、毛髮等。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、化學氣體、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。由外至內依序為角質層、透明層、顆粒層、有棘層、基底層。
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%，主司支撐及營養表皮，結構中含有無數的血管、淋巴管、神經、皮脂腺、汗腺、豎毛肌及毛囊等，以進行各種生理功能。真皮層由外而內可分為乳頭層、乳頭下層及網狀層。
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，當體內有多餘的能量時，會以脂肪的形式貯存在皮下以備不時之需，其厚度因年齡、性別及健康情形而有所不同，通常女性的皮下脂肪較男性為厚，是構成女性曲線美的主因。

（二）皮膚的生理功能

1. 保護作用：皮膚最外層的角質層與體表之皮脂膜（皮脂與汗液乳化後形成的一層薄膜 pH 值在 4.5~5.5 之間）恰如一層屏障，可在皮膚表面形成一層保護膜，具有殺菌、抑制細菌的滋生及防水作用。
2. 感覺作用：當皮膚受到外界環境變化，會經由感覺神經末梢再經脊髓、腦幹、視丘而傳入大腦皮質產生冷熱、觸摸、壓力及疼痛等反應。
3. 調節體溫作用：健康的人體，可以保持攝氏 37°C 的常溫，當外界的溫度產生變化時，皮膚內的微血管會藉由擴張或收縮以改變血流量及出汗所導致汽化熱散失來調節體溫。
4. 分泌作用：皮脂腺可以分泌油脂以潤澤皮膚，皮膚的類型也取決與皮脂腺分泌的多寡而分為正常、乾燥、油性、混合性肌膚。如果分泌的油脂過多則會產生皮脂漏的皮膚毛病，情緒上過度發洩也可能增加油脂的分泌。
5. 吸收作用：皮膚對外界物質的吸收是非常有限的，吸收的路徑有二，一是經由表皮吸收，一是

經由毛囊皮脂線及汗腺吸收。

6. 排泄作用：人體除了腎臟外；另一個排泄器官既是皮膚，除了可經由汗線排泄水分以達到散發體熱、調節體溫外；也可將體內新陳代謝所產生的鹽分、乳酸與尿素等廢物排出體外。
7. 呼吸作用：氣體可經由皮膚進入人體，故皮膚具有呼吸氧氣及排出二氧化碳的作用，但其呼吸作用僅佔人體呼吸作用的1% 以下，雖微不足道，但若阻隔全身皮膚呼吸進行，則皮膚將因缺乏氧氣而壞死，嚴重者會導致死亡。
8. 合成維生素：人體所需的各種維生素，大多來自食物，唯有維生素D係由皮膚藉陽光合成而得。這是因為皮膚中有一種固醇類的物質，經陽光中的紫外線照射後，可轉化成維生素D供人體利用。

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。

※保養程序

早上：清潔乳→化妝水→乳液或日霜→隔離霜

晚上：清潔乳→化妝水→乳液或晚霜

(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，每週定期敷臉 1-2 次可幫助清除阻塞毛孔的污垢，軟化角質，減少皮脂的分泌。
3. 飲食注意事項：減少糖分、脂肪含量、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：在室內儘量遠離有冷氣設備的房間，室外活動時應防陽光曝曬與風吹，飲食建議多補充維生素 B 群及維生素 E 的食物。

(四) 混合性皮膚 (Combination Skin)

※皮膚狀態

1. 額頭、鼻子、下顎皮脂分泌較多，易堵塞毛孔產生黑頭粉刺。
2. 女性皮膚大多屬於此類型，約佔 2/3。

※保養重點

1. 洗臉：以溫和的潔膚產品除去多於的皮脂。
2. 補充足夠的水分。
3. 選擇賦活皮膚機能的按摩霜、敷臉用品，以促進分泌及代謝機能。

※注意事項

1. 選擇 pH 值中性的清潔用品，額頭、鼻子、下顎須加強清潔。
2. T 字部位使用收斂性化妝水。
3. 兩頰：使用柔軟化妝水及滋潤保養面霜來滋潤，促進皮脂分泌均勻。
4. 多補充含維生素 B、C、E 的食物。

(五) 敏感皮膚 (Sensitive Skin)

※皮膚狀態

1. 皮膚易發癢、脫皮、浮腫、濕疹紅斑等現象。
2. 皮膚較透明，易發炎起紅疹。
3. 易因季節變化、睡眠不足、壓力等造成生理機能下降產生皮膚過敏。

※保養重點

1. 使用任何保養品須做皮膚試驗，確認無過敏反應再使用。
2. 選擇無含酒精、香料、色素等刺激性之保養品，以減少過敏機會。
3. 塗抹化妝品時，動作要輕柔。
4. 避免過敏期間，做皮膚按摩及染髮、燙髮，嚴重時找皮膚科醫生診治。

(六) 面皰皮膚

※皮膚狀態

1. 白頭粉刺：皮脂阻塞、全臉、肩、背部等處都可能發生皮脂線的問題。
2. 黑頭粉刺：皮脂分泌旺盛，過多的皮脂與殘留保養品及空氣污染混合而成，每日未徹底清潔皮膚而引起。
3. 嚴重面皰：白頭或黑頭粉刺感染細菌而引起發炎現象。

※形成原因

1. 皮脂分泌旺盛，肌膚沾染灰塵與不潔的物質。
2. 卸妝、清潔不徹底，導致毛孔阻塞。
3. 熬夜、生活不規律、飲食不當、壓力太大等，導致內分泌失調，交感神經和副交感神經變動，影響皮脂線分泌。
4. 先天性基因遺傳。

※保養重點

1. 尋求皮膚科醫生協助。
2. 保持臉部清潔，選擇具殺菌、消炎、鎮靜作用之化妝水。
3. 少吃刺激性食物、多喝水及蔬菜、水果、鹼性食物及富含維生素 A、B2、B6 等食物。
4. 睡眠充足、生活規律。

(七) 黑斑、雀斑皮膚

※皮膚狀態

1. 黑斑：部位再額頭、頰部、眼睛四周，顏色為褐色、黑褐色，形狀大小不規則。
2. 雀斑：以鼻樑到雙頰最高處為中心，直徑有大到數毫米的褐色斑點，臉部、手、胸部、肩部亦常出現。

※保養重點

1. 基礎保養：選用能抑制黑色產生之美白保養品。
2. 特殊保養：選用美白化妝品，定期每週按摩 1-2 次。
3. 外出時避免紫外線直接照射，塗抹防曬品及戴帽子或撐傘。
4. 選擇富含維生素 C 之蔬菜、水果。
5. 嚴重時可配合醫生果酸治療。

三、皮膚保養的順序

(一) 日間保養的順序

白天因長時間面對惡劣的外在環境，如：紫外線輻射、空氣污染、冷氣房內，因此保養重點須加強對皮膚的保護、保濕及防晒，才能協助對抗外界的不良環境所帶來的影響，其保養的順序為：清潔（洗臉）→調理肌膚（柔軟化粧水）→滋潤（乳液或日霜）→收斂（收斂化粧水）→隔離霜

(二) 夜間保養的順序

晚上的睡眠時間是皮膚細胞再生、修補的最佳時刻，所以必須將白天的彩粧品及臉部附著之污垢卸除乾淨，其保養的順序為：卸妝→清潔（洗臉）→去角質（每週 1-2 次）→調理肌膚（柔軟化粧水）→面膜（每週 1-2 次）→滋潤（乳液或晚霜）→收斂（收斂化粧水）→眼霜

四、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. () 人體汗液的比重約 1.005，pH 值在 4.5~6.0 之間。
3. () 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。
4. () 皮膚二度灼燙傷時，痊癒後可能留下疤痕。
5. () 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. () 下列有關黑斑成因的描述，何者錯誤？ (A)雀斑的生成與遺傳有關，為褐色小點 (B)老人斑易發於中老年人暴露部位的皮膚，又稱作「日光角化症」 (C)肝斑生成主要與肝臟功能不佳有直接的關係 (D)黑色素沉積愈深表現的斑點顏色也愈深。
5. () 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

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
<input type="checkbox"/> 傑出 <input type="checkbox"/> 滿意 <input type="checkbox"/> 再加油

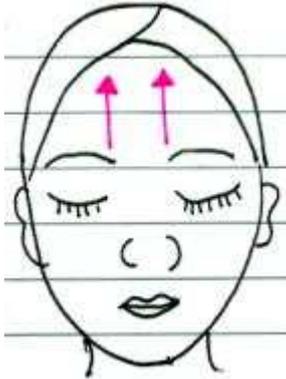
美容單元 2【簡易按摩】

按摩對臉部的益處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。讓養份之供應與吸收加強使表層角質細胞及毛孔殘留物鬆散，廢物易排除，毛細孔更乾淨及暢通。還有讓細胞更加結實，使皮膚有光澤、彈性，並緩和皮膚老化，維持年輕狀態。最後還可以加速黑色素之代謝，防止皺紋產生。

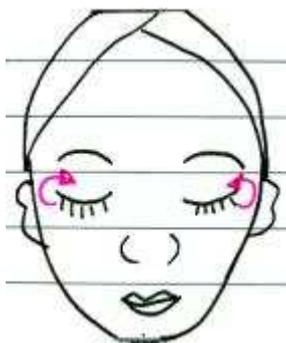
一、簡易手技按摩：

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：

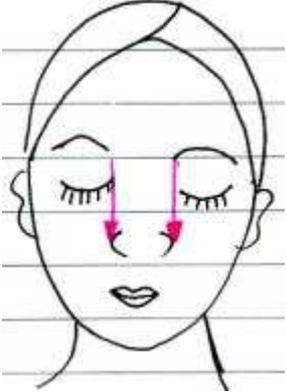
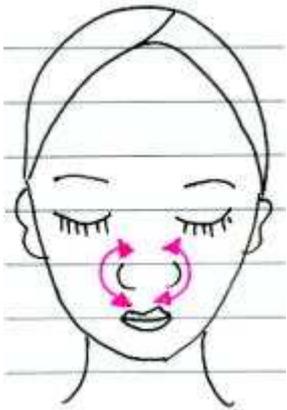
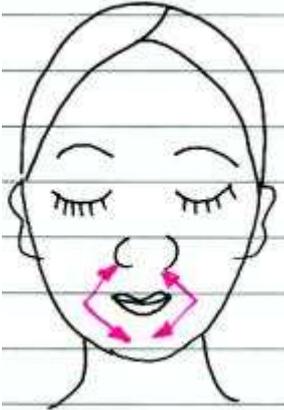
(一) 額頭部分：可預防抬頭紋

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。
	

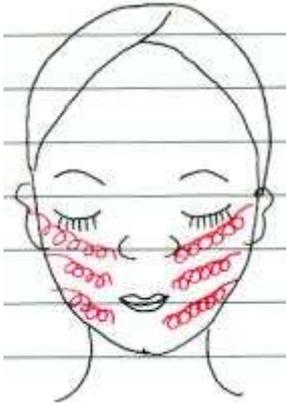
(二) 眼部周圍：可預防魚尾紋，消除眼部疲勞

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

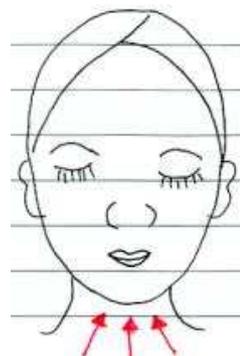
<p>1. 右手在鼻樑左側，左手在鼻樑右側，自眉頭開始，由上往下輕滑。</p>	<p>2. 在鼻翼兩旁，上下來回稍用力滑動。</p>
	
<p>3. 由下顎向上沿嘴唇邊滑至鼻下，再回到下顎，作循環動作，滑至嘴角時稍往上提一下。</p>	
	

(四) 臉頰部：可預防雙頰皮膚失去彈性

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

(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. () 在紀元一世紀時，希臘的醫生們發現：按摩時向上揉搓要比向下揉搓來得有效。
4. () 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。
5. () 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。
5. () 將按摩變成醫學復健物理治療中醫治病人的一種科學，應歸功一位 (A)日本籍 (B)瑞典籍 (C)希臘籍 (D)荷蘭籍 醫生的大力倡導。

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(5分鐘~30分中不等,視所用之敷面劑而定),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,例如:蜂蜜、膠原蛋白、金樓梅、高嶺土、綿羊油等的作用有關外,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)

大多數的敷面劑塗在皮膚上後會形成一薄膜,此一{膜}狀構造會將皮膚外界環境隔絕,以利麵膜中所含各種成分滲透或是被皮膚吸收。

2. 膚溫升高

敷面劑的隔絕(密閉)作用,同時也會造成局部皮膚的溫度升高。溫度升高時,就會促進皮膚得新陳代謝。於是,組織中廢物的清除運送速度加快,養分的補給共映也加快。

3. 軟化角質

敷面劑的隔絕作用,會造成局部的膚溫升高,如前所述。由於溫度升高時,汗腺分泌汗水、皮脂腺分泌皮脂的作用也會增進,所以面膜(下)、皮膚(上)的皮脂膜分量也增加了,在這種情況下,皮膚表皮的角質層會因為較多得水、油滋潤而軟化,也就更有利於敷面劑中各種活性成分的滲透,以及皮膚本身新陳代謝的進行。

4. 緊實作用

有些敷面劑在其敷面的過程中,伴隨著有{收緊}的作用。此種作用對於皮膚有很好的緊實效果。敷面劑(或稱面膜)就是利用以上四種元理,加上其內涵的活性成分共同作用的。

敷面仍將敷面劑塗於皮膚上所構成的薄膜,使皮膚與外界空氣短暫的隔絕,此時臉部體溫會上升,血液循環良好,新陳代謝旺盛,皮膚內部所泌出來的水份與油脂會停留在面膜之下滋養皮膚,同時皮膚角質與毛孔內的污物在除去敷面劑時,可以一併剝除,對皮膚之清潔也甚具功效。

二、敷面的效果

1. 滋潤皮膚:敷面後蒸發出來的水份,可使皮膚柔軟,同時使含於敷面劑中之養分易被皮膚吸收。
2. 促進血液循環:皮膚因按摩、敷面溫度提高使血行良好。
3. 促進新陳代謝,消除疲勞。
4. 清潔毛孔污垢:平時不易清除的毛孔內的髒垢,可藉敷面協助清潔。
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. () 果菜面膜為避免其天然維生素被破壞，宜在製備好 (A)1 小時內 (B)6 小時內
(C)12 小時內 (D)24 小時內 使用。

4. () 面膜的選擇，應以 (A)個人喜好 (B)氣候 (C)皮膚 (D)性別 而定。

5. () 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
	<p>粉條</p>	<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。
	<p>蜜粉</p>	<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
	<p>修容餅</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶亦稱為輪廓修飾餅。在蜜粉定妝之後使用，作為修飾脸型、增添明亮度或紅潤感，以及製造立體陰影的效果。
	<p>眼影</p>	<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。
	<p>睫毛膏</p>	<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。
	<p>腮紅餅</p>	<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。
	<p>唇彩</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶美化唇部線條、立體感與滋潤度。

三、化妝步驟

化妝其實很簡單，並沒有想像的難，其實只要記住一點，彩妝是幫助自己看上去氣色更好，女孩子最要緊的就是氣色，氣色一好，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，好的潤膚霜會在塗粉底之前為化妝過程打下一個好底，這樣在進行下一步時，臉上就不會起乾皮了，而且可以使皮膚看上去晶瑩剔透。

※化妝第一步：飾粉底。很多女生在化妝的時候都跳過這一步，其實這一步很重要。

步驟：用豆粒大小的點在臉上，塗抹均勻就可以了。要注意的是一定不能太多。綠色和藍色的飾粉底有好的遮蓋作用，適合有斑點或其他瑕疵的者。紫色則比較適合東方人偏黃的皮膚。白色的比較適合透明妝使用。

※化妝第二步：粉底液。和飾粉底的塗抹方式差不多。

步驟：比飾粉液多一倍的量均勻的塗抹在臉部。要注意的是眼部，頭髮與額頭的交界處也要塗抹均勻。不然別人一眼就能看出你化妝了。

※化妝第三步：遮瑕霜或者遮瑕液。只為面部有小瑕疵的人準備。

步驟：可以用小刷子輕輕的在瑕疵以及周圍。這樣粉底不用打的太厚也可以蓋住斑點，

※化妝第四步：按蜜粉。

步驟：只要輕輕的撲打上一層散粉就可以了。要注意的是臉與脖子的交界處。

提醒：日本的粉底講求透明感，韓國的粉底多注重遮蓋效果。可以根據需要選擇你的化妝用品。

※化妝第五步：眼睛的化妝。

※眉毛：重要的是眉毛的修剪與眉毛的形狀。

步驟：用眉刷、眉粉或眉筆依臉形畫出適合自己的眉型。

※眼影：可以根據不同的服裝選擇顏色的搭配。

步驟：畫眼影時要注意色彩的應用。比如粉紅色的眼影，就要先將整個眼眶都塗上一層淡粉，然後在近睫毛的地方加深。完妝後要在眉骨鼻樑上掃上一層白色的散粉。可以達到突顯立體感的效果。

※眼線：一般的女孩子不願意上眼線，其實上一層好的眼線可以顯得眼睛更亮。

化妝第六步：唇部的修飾。很多人認為我們還年輕，用不著塗唇膏。只要塗些潤唇膏，在上些唇彩就可以了。

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，近沒處顏色淡。

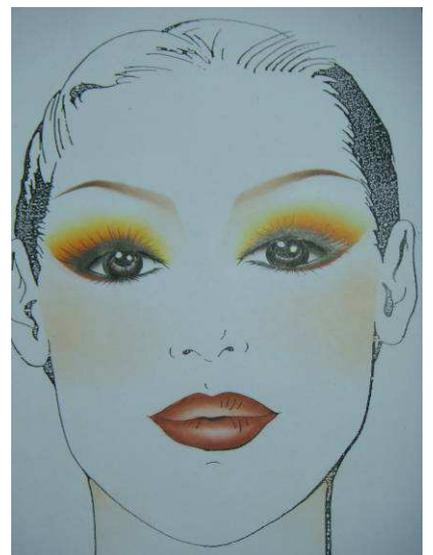
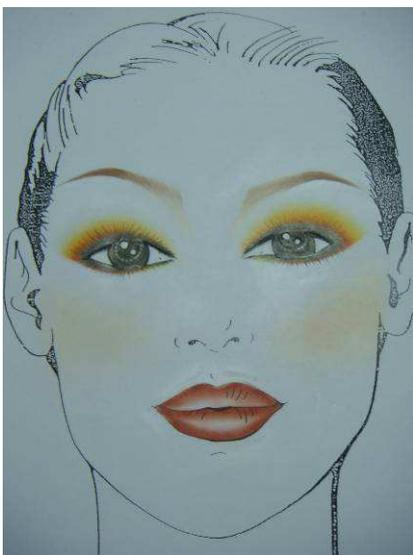
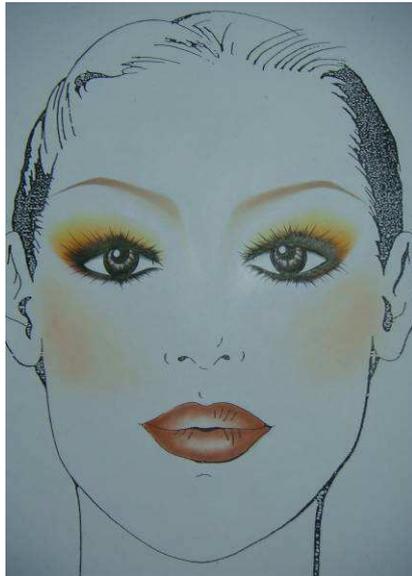
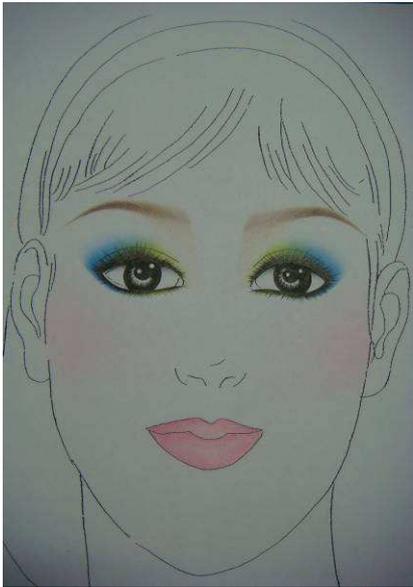
※第三步：眼線，自然描繪修飾眼型。

※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 以上皆是 的色彩。
2. () 太陽光下之化妝應採 玫瑰色系 金黃色系 粉紅色系 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。
5. () 參加宴會時，粉底選擇(A)粉紅色系(B)褐色系(C)黃色系(D)咖啡色系 可使肌膚顯得白晰。

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、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。

指甲的成長通常會因為身體健康與否，或者疾病、細菌感染而有所影響，在正常情況下，指甲與毛髮生長方式不同，無週期性的不會自動脫落，如果沒有外力介入，他會一直長出必不會斷裂。

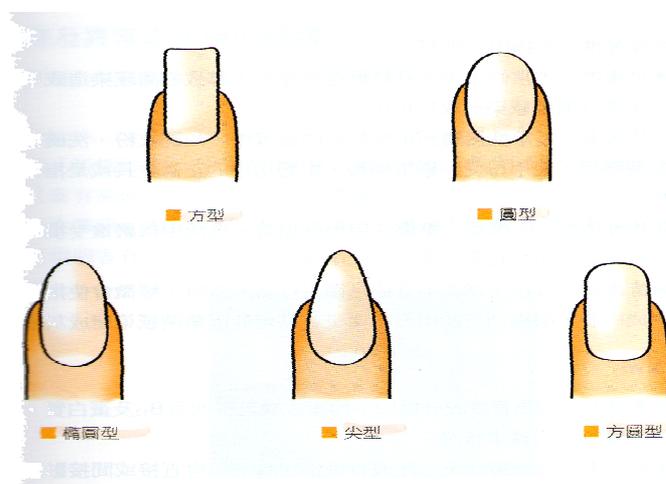
二、指甲的構造

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。若是家庭主婦，就較合適短一點的甲型，較能減低指甲損傷。

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、指甲損傷及病變的因素

造成指甲損傷及病變的因素分為外部在因素及內部在因素二種：

(一) 外在因素

1. 不當習慣:咬指甲、吸菸。
2. 修甲傷害:經常修甲皮而修得過於深入，導致細菌感染造成甲溝炎，或是遭到黴菌感染型成灰指甲。
3. 工作因素:經常性接觸到化學物質的清潔劑，如洗衣粉、洗碗精、染燙髮藥劑等，使甲母受到嚴重傷害，影響指甲的正常生長或是指甲不再生長。
4. 受外力影響:因撞擊、壓傷、甲根受損等，造成甲母嚴重受損時，指甲即有可能不在生長。
5. 細菌感染:當甘皮修剪不當或是衛生行為不佳時，輕微會使指緣皮外翻形成肉刺，嚴重則可能引發甲溝炎，甚可能因黴菌感染變灰指甲。

(二) 內在因素

1. 營養攝取:因為營養成分攝取不均衡火缺乏維他命 B12 及蛋白質，均有可能影響指甲的健康狀況。
2. 生病因素:當身體狀況不佳或有慢性病時，都會直接或間接影響指甲的健康狀況。
3. 精神壓力:當遭受重大刺激或壓力過大時，造成自律神經失調，導致腸胃吸收變差，當然就會造成營養吸收不均，此時指甲容易產生縱橫紋，也容易斷裂。
4. 遺傳因素:體質原本較虛弱者，指甲較容易脆弱斷裂。
5. 老化因素:一般而言，約有 80%的人指甲上會有縱紋，但也容易因為年齡增長，指甲上的縱紋會慢慢變深、變應變厚，顏色也會變黃。

五、指甲色澤異常及原因

黑色	缺乏維他命 B12、接觸染燙髮劑或是使用含有水銀藥膏的藥劑導致，也又可能因為真菌所引起。
棕色	是屬於慢性甲溝炎，通常是由細菌及真菌混合併發。
紅棕色	長期使用含有氧化劑的劣質指甲油，或是長期接觸治療面皰的藥劑所造成。
綠色	大多屬於細菌感染。
藍色	通常表示心臟功能或是血液循環因素所造成。
紫色	表示是缺氧所造成。
黃色	長期抽菸、使用染劑染髮或是淋巴循環不佳所造成。
白色	通常是因為營養不均衡缺乏蛋白質所造成，也可能因為肝臟或腎臟出現疾病引起。

六、作品賞析



七、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

八、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

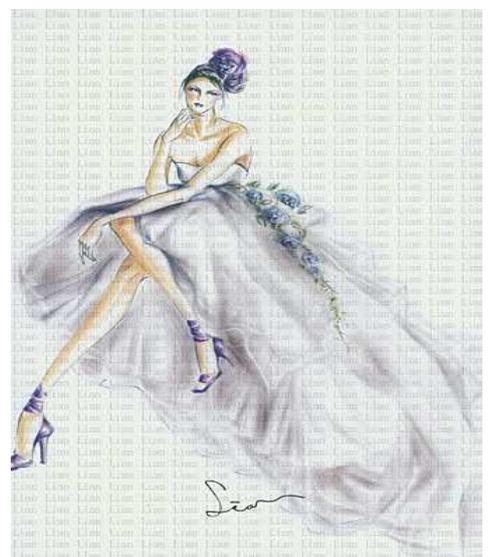
傑出

滿意

再加油



服飾課程



服飾單元 1【基本手縫】

一、基本縫的認識

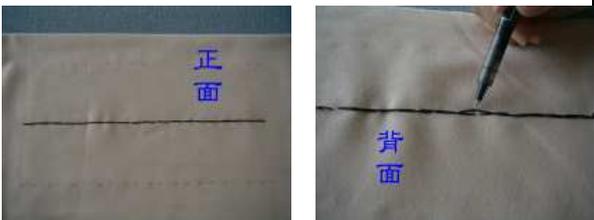
一件完美的衣服，首先要選擇樣式和布料；同時也要考慮其剪裁與縫製技巧，如果在裁減這一項做的不夠完美或縫製技巧太粗糙，即有可能破壞一件衣服的整體美，所以在縫製前首先要學會基本的幾種手縫法，並熟練才能夠做出一件手工完美而受歡迎的作品。

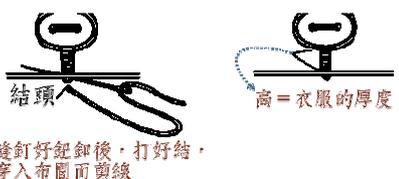
二、手縫線及手縫針的認識

手縫線與手縫針是服飾製作最重要的工具之一，其種類繁多，需視製作的作品來選擇適合的針、線，例如要製作皮格相關作品，必須選用較粗的手縫線來製作，而布的材質則須選用適合布料的針線，這樣才能將作品達到最完美的境界。

線、針的種類	
 <p>手縫線</p>	 <p>手縫線</p>
 <p>皮革手縫線</p>	 <p>手縫針</p>

三、基本手縫法

平針縫	全回針縫
	
<p>用途：假縫及袖山、皺褶的縮放，是最普遍、最簡單的縫法。</p>	<p>用途：以手縫代替車縫時使用</p>
<p>交叉縫</p>	<p>二孔釦</p>

	
用途：袖口、衣襖等拷邊處理過的摺邊	用途：釦子的縫法

四、學習評量

(一) 是非題

1. () 平針縫時，正面和反面的縫線長短相等。
2. () 皮革的手縫線須選擇較細的線。
3. () 交叉縫法可用來固定袖口的一種縫法。
4. () 手縫線的選擇需視產品材質。
5. () 手縫技巧也可應用在拼布作品上。

(二) 選擇題

1. () 用於袖口、衣襖等拷邊處理過的摺邊縫法為 (1)交叉縫 (2)二孔釦 (3)全回針縫 (4)平針縫。
2. () 假縫及袖山、皺褶的縮放，是最普遍、最簡單的縫法是 (1)交叉縫 (2)二孔釦 (3)全回針縫 (4)平針縫。
3. () 可以用手縫代替車縫時使用的是 (1)交叉縫 (2)二孔釦 (3)全回針縫 (4)平針縫。
4. () 一件完美的衣服，要選擇的條件是 (1)式樣 (2)布料 (3)完美的裁剪 (4)以上皆是。
5. () 可以應用在服裝製作的技巧有 (1)交叉縫 (2)全回針縫 (3)平針縫 (4)以上皆是。

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

服飾單元 2【基本車縫】

一、平車的認識

平車的種類繁多，其種類分有家庭用、工業用，其家庭用又分為桌上型縫紉機、電子型縫紉機等。

電子型縫紉機	桌上型縫紉機	工業用縫紉機
		

二、基本車縫法

基本車縫法種類有：運針法、布邊縫、袋縫、包邊縫、落機縫、裝飾車縫、三摺車縫等車縫法。

運針法	布邊縫	袋縫
		
<p>用途：車縫的基本技巧</p>	<p>用途：布料經剪開後，布邊之經緯紗容易脫散，必須使用此車法防止布邊脫散。</p>	<p>用途：縫製薄衣料，透明衣料或須堅牢度強的衣物其縫份及布邊的處理。</p>
包邊縫	落機縫	裝飾車縫
		
<p>用途：內衣、襯衫、牛仔褲、工作服等布邊易脫散或須經常洗滌的衣物其縫份及布邊的處理。</p>	<p>用途：固定合縫裁片背面的縫份或斜布條。</p>	<p>用途：於領子外圍，剪接的位置，口袋邊緣等部位裝飾用。</p>

三、學習評量

(一) 是非題

1. () 可以防止布邊之經緯紗容易脫散的車法為運針法。
2. () 固定合縫裁片背面的縫份或斜布條的車法為落機縫。
3. () 裝飾車縫主要用於領子外圍，剪接的位置，口袋邊緣等部位裝飾用。
4. () 包邊縫主要縫製薄衣料，透明衣料或須堅牢度強的衣物其縫份及布邊的處理。
5. () 選購平車的種類時，可需依自己家庭的需求來選擇。

(二) 選擇題

1. () 下列哪一種不是基本車縫法 (1)布邊縫 (2)裝飾車縫 (3)交叉縫 (4)運針法。
2. () 車縫的基本技巧為 (1)布邊縫 (2)裝飾車縫 (3)運針法 (4)落機縫。
3. () 縫製薄衣料，透明衣料或須堅牢度強的衣物其縫份及布邊的處理的是 (1)布編縫 (2)袋逢 (3)運針法 (4)落機縫。
4. () 固定合縫裁片背面的縫份或斜布條是 (1)布邊縫 (2)袋逢 (3)運針法 (4)落機縫。
5. () 布料經剪開後，布邊之經緯紗容易脫散，必須使用此車法防止布邊脫散的是(1)布邊縫 (2)袋逢 (3)運針法 (4)落機縫。

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

一、服飾品的認識

服飾與生活的關係如下：

1. 具有生理需求：可遮風避雨、保暖，以適應氣候的變化。
2. 安全感的需求：可以遮掩身體隱私及缺陷，並可修飾身材。
3. 相屬的需求：被大眾接受、同儕認同，滿足愛及關懷需求。
4. 尊重的需求：表達身分地位，以獲得他人尊重。
5. 自我實現的需求：展現個性品味，表達自我實現的滿足。

二、選擇衣物應考慮的要點：

1. 質料的選擇：配合季節、場合、體型.. 等因素，選擇舒適實用的服飾。
2. 作工：仔細檢查衣服裁剪、縫製、配件... 等是否作工完整。
3. 價格：服飾價格差異大，應比較後再購買。
4. 試穿：購買衣服時需要了解自己的尺寸，並能掌握穿著感覺。
5. 保養：注意織品的標識，以了解保養方式，可增加衣服的壽命。
6. 外觀：需考量衣服的外觀是否符合自己。

三、服飾製作應用：芭比娃娃服裝的創作

一個名叫芭比的摩登玩偶，從 1959 年面世以來，以不可思議的影響力風靡全球。她顛覆玩具的歷史，像魔術一般被賦予生命，走進 150 多個國家；芭比和其他標誌著 20 世紀對美國具重要影響力的物品，一併保存至未來，成為美國的文化象徵；她還創下年銷售額 48 億美元，平均每秒鐘就有 3 個芭比娃娃被賣出去的神話，成為 20 世紀最具價值的品牌之一。

擁有一個芭比娃娃是許多女孩子兒時的夢想，許多人小時候的夢想就是擁有一個芭比娃娃。可說是時尚又與時俱進的品牌。我們即將透過昔時僅於小手中把玩的芭比娃娃，利用各種元素、材質創造出深具特色的裝扮，如參加宴會服飾、原住民各族衣飾、Lady Gogo 造型服飾、現代創意時裝，以及每位女孩都曾夢想過的華麗婚紗... 等，運用芭比的素體，妝扮起設計師手工精心製作的各式主題系列服裝，將芭比娃娃服飾融入在地歷史、文化與創意巧思，使娃衣創作藝術化。

三、創意服飾材質的種類

布料	鐵絲	鋁線
		
彩色吸管	紗網	亮片



紙類



保特瓶



亮粉



四、作品欣賞



五、學習評量

(一) 是非題

1. () 棉布的吸水性強，是內衣布料的最佳選擇。
2. () 衣服雖然只是覆著在人體的表面，但它的尺寸、質料、款式與清潔都和我們的健康有關。
3. () 人造纖維的透濕效果差，所以不適合用作內衣的質料。
4. () 服裝除了能保護生理之外，尚有滿足心理、促進社會活動、實現自我等功能。
5. () 合宜的穿著可以修飾個人體型，彰顯身材的長處，遮掩不滿意的部分。

(二) 選擇題

1. () 人從裸體出生 到懂得為自己穿衣打扮，整個過程主要是受什麼因素的影響 (1)自然環境 (2)社會文化 (3)個人條件 (4)以上皆是。
2. () 服裝的鬆份、長度與人體有那些相關？ (1)新陳代謝 (2)活動性(3)安全性 (4)以上皆是。
3. () 下列各種布料，何者的吸水性最佳？ (1)棉 (2)麻 (3)多元酯 (4)尼龍
4. () 服裝衛生的根本為 (1)美觀 (2)品味 (3)清潔 (4)價格。
5. () 下列各種布料，何者的通氣性最佳？ (1)棉 (2)麻 (3)絲 (4)毛。

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