

國民中學技藝教育課程計畫---單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：家政

實作單

編號：家政-4-1/實 1

單元名稱	按摩服務與實作	上課日期	
------	---------	------	--

【實作內容】

1. 頭部、肩背部、手部的按摩指壓練習。
2. 同學相互頭部、肩背部、手部的按摩指壓實作

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考
1	白板或黑板	一般用	1 面	
2	工作台	附鏡台	1 人 1 張	
3	工作推車	3 層 4 輪	1 人 1 台	
4	紫外線消毒箱	小型	1 台	

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考
1	按摩霜	一般用	1 組 1 份	
2	毛巾	一般用	1 人 2 條	
3	鯊魚夾或鴨嘴夾	一般用	1 人 2 支	

【操作步驟】

- 一、美髮服務流程：站班-招呼入應-按摩(5~7 分鐘)-洗髮(10~15 分鐘)-沖水(3~5 分鐘)-吹風-髮型設計。
- 二、按摩程序：頭-頸-肩-肩胛-脊椎兩側-背部-手部。
- 三、按摩手法：輕擦法、揉撚法、拍打法、叩打法、振動法、及指壓法。
- 四、技法操作時，以指腹揉壓。
- 五、要瞭解頭部、肩部、背部、手部的按摩指壓穴點。

【注意事項】

- 一、力道適度，姿勢正確，有韻律節奏感。
- 二、操作時要觀察客人反應，適度變化，並詢問客人“會不會太重或太輕”，客人回答後要說“謝謝”。
- 四、技術者姿勢重心要留意，適度讓自己的手放鬆與保持柔軟，調整本身的呼吸。
- 五、特殊情況下，不可貿然施予指壓（發高燒、腦溢血、極度虛弱、剛動完手術後、孕婦等）。

學習心得：_____

國民中學技藝教育課程計畫---單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：

實作單

編號：家政-4-2/實 2

單元名稱

洗髮技巧與實作

上課日期

【實作內容】

同學相互洗髮練習

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考
1	工作台	附鏡台	1 人 1 張	
2	躺椅	洗髮用	2~4 張	
3	沖水槽	附冷熱水	2~4 組	
4	熱水器		1 台	
5	吹風機	110V	1 人 1 支	

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考
1	洗髮精	一般用	1 組 1 份	
2	潤絲精	一般用	1 組 1 份	
3	毛巾	一般用	1 人 4 條	
4	鯊魚夾或鴨嘴夾	一般用	1 人 4 支	

【操作步驟】

- 一、美髮服務流程:站班-招呼入應-按摩(5~7 分鐘)-洗髮(10~15 分鐘)-沖水(3~5 分鐘)-護髮(10~15 分鐘)-沖水(3~5 分鐘)-吹風-髮型設計。
- 二、按摩程序:肩-肩胛-脊椎兩側-背部。
- 三、洗髮程序:梳順頭髮-倒洗髮精(10~15cc)-第一次起泡-抓洗-去除泡沫-第二次起泡-抓洗、頭部按摩-沖水。
- 四、洗髮技巧:長抓、短抓、倒抓。
- 五、護髮程序:分區上護髮油-均勻上後包保鮮膜-設定保養時間-再次沖水

【注意事項】

- 一、力道適度，姿勢正確，有韻律節奏感。
- 二、操作時要詢問客人“會不會太重或太輕”，客人回答後要說“謝謝”。
- 三、洗髮時以指腹抓洗。
- 四、技術者站立於--抓線後面。
- 五、沖水時，先在手腕內測試水溫，約 38~42°C最適宜。

學習心得：_____

國民中學技藝教育課程計畫---單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：

實作單

編號：家政-4-3/實 1

單元名稱

編髮的技巧與實作

上課日期

【實作內容】

一股編法練習及實作

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考
1	講桌	示範工作台	1 張	
2	白板或黑板	一般用	1 面	
3	電源插座	110V	1 人 1 座	
4	工作台	附鏡台	1 人 1 張	
5	美髮座椅	附椅背	1 人 1 張	
6	工作推車	3 層 4 輪	1 人 1 台	
7	紫外線消毒箱	小型	1 台	
8	吹風機	110V	1 人 1 支	

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考
1	腳架	一般用	1 組 1 份	
2	假人頭	一般用	1 組 1 份	
3	假髮	一般用	1 人 4 條	
4	尖尾梳	塑膠或電木製	1 人 1 支	
5	橡皮筋	一般用	1 組 1 份	
6	鯊魚夾或鴨嘴夾	一般用	1 人 4 支	

【操作步驟】

1. 一股扭編(用於前半區時→頂部至側中線；用於馬尾→整支髮束任意扭轉到底，髮束尾部再藏於大馬尾根部)。

綁髮技巧:公主綁(半頭)、馬尾綁(整頭)、左右不對稱造型。

【注意事項】

1. 先有概念構圖，在依髮流方向編結再設計造型。
2. 注意持髮手勢，次序及髮束高度、方向控制。
3. 考慮設計重點，決定取髮角度，底盤大小，厚度須一致。
4. 編髮時，力道需平均才能使之均一。
5. 操作過程中，可使用定型液或髮膠將突出細微髮絲黏入髮束，提昇光澤度。

學習心得：_____

國民中學技藝教育課程計畫---單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：

實作單

編號：家政-4-3/實 2

單元名稱

編髮的技巧與實作

上課日期

【實作內容】

三股編法練習與實作

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考
1	講桌	示範工作台	1 張	
2	白板或黑板	一般用	1 面	
3	電源插座	110V	1 人 1 座	
4	工作台	附鏡台	1 人 1 張	
5	美髮座椅	附椅背	1 人 1 張	
6	工作推車	3 層 4 輪	1 人 1 台	
7	紫外線消毒箱	小型	1 台	
8	吹風機	110V	1 人 1 支	

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考
1	腳架	一般用	1 組 1 份	
2	假人頭	一般用	1 組 1 份	
3	假髮	一般用	1 人 4 條	
4	尖尾梳	塑膠或電木製	1 人 1 支	
5	橡皮筋	一般用	1 組 1 份	
6	鯊魚夾或鴨嘴夾	一般用	1 人 4 支	

【操作步驟】

分區：1. 前額臉際區約 2-3 公分成束。 2. 其餘頭髮，綁成馬尾。

成型：1. 馬尾下方 2 束做 3+1 股“愛心編”。 2. 馬尾上方 1 束扭轉成髻，留下髮尾梳成挺立的 C 型髮片。

【注意事項】

1. 先有構想，在依髮流方向編結再設計造型。
2. 注意持髮手勢，次序及髮束高度、方向控制。
3. 考慮設計重點，決定取髮角度，底盤大小，厚度須一致。
4. 編髮時，力道需平均。

學習心得：_____

國民中學技藝教育課程計畫---單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：

實作單

編號：家政-4-4/實 1

單元名稱

髮筒使用的技巧與實作

上課日期

【實作內容】

髮筒的基本角度與捲法練習

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考
1	講桌	示範工作台	1 張	
2	白板或黑板	一般用	1 面	
3	電源插座	110V	1 人 1 座	
4	工作台	附鏡台	1 人 1 張	
5	美髮座椅	附椅背	1 人 1 張	
6	工作推車	3 層 4 輪	1 人 1 台	

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考
1	腳架	一般用	1 組 1 份	
2	假人頭	一般用	1 組 1 份	
3	假髮	一般用	1 人 4 條	
4	尖尾梳	塑膠或電木製	1 人 1 支	
5	髮筒	一般用	1 人 1 份	
6	毛夾	黑色髮夾	1 人 1 份	

【操作步驟】

一、髮向的基本角度。

二、捲髮：1. 上卷法 2. 下卷法 3. 直立卷法

三、髮筒實作

不分線髮型：以疊磚式排列，約 33 個髮筒。

排數：1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

捲數：1 2 1 4 5 6 2 3 2 1

【注意事項】

1. 技術者站於頭後方。
2. 所取髮量與髮筒直徑配合，持髮角度要正確。
3. 髮根梳到梳尾不反折，捲髮鬆緊及髮夾位置適當。
4. 固定髮筒的髮夾，須留好約公分左右在髮筒外，以便拆捲筒。

學習心得：_____

國民中學技藝教育課程計畫---單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：

實作單

編號：家政-4-4/實 2

單元名稱

髮筒使用的技巧與實作

上課日期

【實作內容】

髮筒的基本排列練習及實作

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考
1	講桌	示範工作台	1 張	
2	白板或黑板	一般用	1 面	
3	電源插座	110V	1 人 1 座	
4	工作台	附鏡台	1 人 1 張	
5	美髮座椅	附椅背	1 人 1 張	
6	工作推車	3 層 4 輪	1 人 1 台	

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考
1	腳架	一般用	1 組 1 份	
2	假人頭	一般用	1 組 1 份	
3	假髮	一般用	1 人 4 條	
4	尖尾梳	塑膠或電木製	1 人 1 支	
5	髮筒	一般用	1 人 1 份	
6	毛夾	黑色髮夾	1 人 1 份	

【操作步驟】

一、髮向的基本角度。

二、捲髮：1. 上卷法 2. 下卷法 3. 直立卷法

三、髮筒實作

不分線髮型：以疊磚式排列，約 33 個髮筒。

排數：1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

捲數：1 2 1 4 5 6 2 3 2 1

【注意事項】

1. 技術者站於頭後方。
2. 所取髮量與髮筒直徑配合，持髮角度要正確。
3. 髮根梳到梳尾不反折，捲髮鬆緊及髮夾位置適當。
4. 固定髮筒的髮夾，須留好約公分左右在髮筒外，以便拆捲筒。

學習心得：_____

國民中學技藝教育課程計畫---單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：

實作單

編號：家政-4-5/實 1

單元名稱

電鉗操作的技巧與實作

上課日期

【實作內容】

電鉗的正確操作方式練習

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考
1	講桌	示範工作台	1 張	
2	白板或黑板	一般用	1 面	
3	電源插座	110V	1 人 1 座	
4	工作台	附鏡台	1 人 1 張	
5	美髮座椅	附椅背	1 人 1 張	
6	工作推車	3 層 4 輪	1 人 1 台	
7	紫外線消毒箱	小型	1 台	
8	吹風機	110V	1 人 1 支	

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考
1	假人頭	一般用	1 組 1 份	
2	假髮	一般用	1 人 4 條	
3	尖尾梳	電木製	1 人 1 支	
4	關刀梳	電木製	1 人 1 支	
5	排骨梳	塑膠製	1 人 1 支	
6	電鉗	專業用	1 人 1 支	
7	鯊魚夾或鴨嘴夾	一般用	1 人 4 支	

【操作步驟】

- 一、電鉗的構造：1. 熱棒 2. 凹槽 3. 凹槽手把 4. 熱棒手把 5. 電源開關。
- 二、電鉗使用時，以大拇指打開凹槽把手，再用食指、中指、無名指控制電鉗把手。
- 三、造型實作：
 1. 上半頭部，以 U 型分區
 2. 下半頭部，以水平線分區
 3. 從最底層之頸背部區開始操作

【注意事項】

1. 小心使用電鉗，需距離頭皮 2.5 公分，以免燙傷頭皮。
2. 電鉗卷髮，時間不可過長，以避免灼傷頭髮。
3. 在乾髮狀態下，才能使用電鉗。

學習心得：_____

國民中學技藝教育課程計畫---單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：

實作單

編號：家政-4-5/實 2

單元名稱

電鉗操作的技巧與實作

上課日期

【實作內容】

電鉗操作垂直捲髮型練習及實作。

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考
1	講桌	示範工作台	1 張	
2	白板或黑板	一般用	1 面	
3	電源插座	110V	1 人 1 座	
4	工作台	附鏡台	1 人 1 張	
5	美髮座椅	附椅背	1 人 1 張	
6	工作推車	3 層 4 輪	1 人 1 台	
7	紫外線消毒箱	小型	1 台	
8	吹風機	110V	1 人 1 支	

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考
1	假人頭	一般用	1 組 1 份	
2	假髮	一般用	1 人 4 條	
3	尖尾梳	電木製	1 人 1 支	
4	關刀梳	電木製	1 人 1 支	
5	排骨梳	塑膠製	1 人 1 支	
6	電鉗	專業用	1 人 1 支	
7	鯊魚夾或鴨嘴夾	一般用	1 人 4 支	

【操作步驟】

1. 除兩頸側區外(第一區)的頭髮以橡皮筋綁成束，兩邊頸側(2.3)區頭髮垂落梳順。
2. 成束的馬尾，分成 4-5 等分，以 3-2 股編髮。
3. 3-2 股垂落的頭髮，以電鉗卷髮後，纏繞成型。
4. 2.3 區的頭髮，以電鉗捲髮成型。
5. 完成造型。

【注意事項】

1. 小心使用電鉗，需距離頭皮 2.5 公分，以免燙傷頭皮。
2. 電鉗卷髮，時間不可過長，以避免灼傷頭髮。
3. 在乾髮狀態下，才能使用電鉗。

學習心得：_____

國民中學技藝教育課程計畫---單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：

實作單

編號：家政-4-延 2/實 1

單元名稱

吹風的基本技巧

上課日期

【實作內容】

練習吹頭髮的左半部或右半部及瀏海

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考
1	講桌	示範工作台	1 張	
2	白板或黑板	一般用	1 面	
3	電源插座	110V	1 人 1 座	
4	工作台	附鏡台	1 人 1 張	
5	美髮座椅	附椅背	1 人 1 張	
6	工作推車	3 層 4 輪	1 人 1 台	
8	吹風機	110V	1 人 1 支	

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考
1	假人頭	一般用	1 組 1 份	
2	假髮	一般用	1 人 4 條	
3	尖尾梳	電木製	1 人 1 支	
4	關刀梳	電木製	1 人 1 支	
5	排骨梳	塑膠製	1 人 1 支	
6	吹風機	專業用	1 人 1 支	
7	鯊魚夾或鴨嘴夾	一般用	1 人 4 支	

【操作步驟】

一、吹風機拿法:1.手掌握持吹風機管 2.手握吹風機把柄，且握住吹風梳與吹風管平

行 3.吹風口與吹風柄成垂直狀，吹風梳在吹風管之上。

二、吹風梳的拿法:附在吹風機上用大姆指、中指和食指三個指頭控制。

三、梳子的拿法:手與身體呈 90°。

四、吹風技巧:推式、提式、拉式、轉式、固定。

五、直吹內彎髮型，風口應與髮片成 90°九排梳以 45°進入頭髮並拉緊髮片及吹亮法絲

【注意事項】

1.吹風溫度不宜超過攝氏 50°。

2.吹風時由髮根吹向髮尾，風口與髮面的距離約 5~10 公分，以 2.5 公分最適當。

3.吹風時必須使熱度下降，髮型方能固定。

4.吹風機風口不加裝窄口，即有快速乾燥的效果。

學習心得：_____

國民中學技藝教育課程計畫---單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：家政

實作單

編號：美容-1-0/實 1

單元名稱

職群概論

上課日期

【實作內容】家政職群介紹--美容及美髮上課內容

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考
1	單槍		1	以上工具、設備為每組配置。
2	投影機		1	

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考
1	筆		1	以上工具、設備為每組配置。

【操作步驟】

【注意事項】

【參考文獻】（若無，則免填）

學習心得：_____

國民中學技藝教育課程計畫---單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：家政

實作單

編號：美容-3-3/實 1

單元名稱	紙上化妝	上課日期	
------	------	------	--

【實作內容】紙圖設計

項次	名稱	規格	數量	備考
1	多功能攝影機		1	以上工具、設備為每組配置。
2	電視		4	

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考
1	紙圖		1	以上工具、設備為每組配置。
2	眼影盤		1	

【操作步驟】

1. 打底:利用面紙塗上蜜粉於全臉
2. 眉型:自然眉型
3. 眼影:先在底部打上白色眼影,再上有色眼影(自選)
4. 口紅:先由唇輪廓向內暈染
5. 腮紅:利用筆刷以三角形方式於 顴骨處刷開
6. 髮色:以色鉛筆依照髮流方向順劃

【注意事項】

1. 保持紙圖乾淨度
2. 色鉛筆使用線條延伸勿斷筆
3. 在 T 字部位可加強光感

【參考文獻】(若無，則免填)

學習心得：_____

國民中學技藝教育課程計畫---單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：家政

實作單

編號：美容-3-3/實 2

單元名稱	紙上化妝	上課日期	
------	------	------	--

【實作內容】蝶古巴特--手提袋創作

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考
1	多功能攝影機		1	以上工具、設備為每組配置。
2	電視		4	

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考
1.	手提袋		4	以上工具、設備為每組配置。
2.	餐巾紙		8	

【操作步驟】

1. 選擇喜歡的圖騰餐巾紙
2. 將圖騰沿邊剪下
3. 剪好的圖案先做圖騰的配置設計
4. 使用 A 膠黏上圖騰，待乾，再上 B 膠

【注意事項】

1. 圖騰一定要沿邊剪下，不留白，作品才會精緻
2. 圖騰不可太大面積，否則不易上膠

【參考文獻】（若無，則免填）

學習心得：_____

國民中學技藝教育課程計畫---單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：家政

實作單

編號：美容-3-1/實 1

單元名稱	皮膚保養	上課日期	
------	------	------	--

【實作內容】洗臉實作

基礎保養:卸妝乳(油)→洗面乳(霜)柔軟化妝水→乳液或面霜→隔離霜

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考
1	按摩床		12	以上工具、設備為每組配置。
2.	工作車		12	

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考
1.	洗面乳		1 瓶	以上工具、設備為每組配置。
2.	洗臉方巾		4 片	

【操作步驟】

1. 了解皮膚構造及保養品的認識與使用
2. 了解皮膚清潔的步驟
3. 了解皮膚保養的正確程序

【注意事項】

1. 了解自我皮膚選擇適合自己的保養品
2. 應先將自己的雙手正確清洗乾淨
3. 取用保養品要適量

【參考文獻】(若無，則免填)

學習心得：_____

國民中學技藝教育課程計畫---單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：家政

實作單

編號：美容-3-2/實 1

單元名稱	臉部按摩	上課日期	
------	------	------	--

【實作內容】保養品認識、按摩與實作

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考
1.	按摩床		12	以上工具、設備為每組配置。
2.	工作車		12	

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考
1.	按摩霜		1	以上工具、設備為每組配置。
2.	保養品		1	

【操作步驟】

1. 手技按摩的歷史
2. 按摩的種類
3. 按摩的功效
4. 簡易按摩(分額頭、眼部、鼻唇、臉頰、下巴、脖子等五區分別練習)

【注意事項】

1. 實施按摩者,其指甲應剪短修齊,以免刮傷按摩者的皮膚
2. 實施按摩者,在按摩前應取下所有妨礙按摩施行的飾品
3. 必須使用適量的按摩霜
4. 按摩時每一按摩手技的施力方向,應順著肌肉的紋理
5. 按摩時每一按摩手技的速度與力道很重要不可太快太大力
6. 按摩時以中指、無名指的指腹為主

學習心得：_____

國民中學技藝教育課程計畫---單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：家政

實作單

編號：美容-3-4/實 1

單元名稱	基礎化妝	上課日期	
------	------	------	--

【實作內容】美化皮膚

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考
1	多功能攝影機		1	以上工具、設備為每組配置。
2.	電視		4	

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考
1.	眼影盤		12	以上工具、設備為每組配置。
2.	筆刷組		12	

【操作步驟】

1. 了解化妝常識與認識化妝用品
2. 了解各種化妝用具的清潔方法及用具的維護
3. 了解色彩原理並能正確搭配色彩

【注意事項】

1. 留意化妝的順序和方法
2. 色彩搭配是否正確
3. 粉底與五官的修飾技巧是否正確

【參考文獻】（若無，則免填）

學習心得：_____

國民中學技藝教育課程計畫---單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：家政

實作單

編號：家政-3-延 1/實 1

單元名稱	指甲彩繪	上課日期	
------	------	------	--

【實作內容】水染甲片

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考
1	多功能攝影機		1	以上工具、設備為每組配置。
2	電視		4	

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考
1.	指甲油		10	以上工具、設備為每組配置。
2.	甲片		20	

【操作步驟】

1. 水杯裝滿 8 分水
2. 選擇喜歡的顏色 2~3 瓶在旁, 指甲油要先搖均備用
3. 打開第一瓶指甲油滴一滴在水杯內, 蓋上蓋再打開第二瓶指甲油滴在第一滴的中央, 蓋上蓋, 取牙籤在水杯內勾勒圖形
4. 牙籤每勾勒一筆, 就要擦拭一次, 每劃一筆, 就需擦拭一次
5. 圖形完成, 甲片以 45 度傾斜插入水中, 不動
6. 立刻取竹籤將水杯內指甲油黏沾乾淨
7. 最後才將甲片以 45 度取出水面

【注意事項】

1. 指甲油使用前一定要搖勻使用
2. 蓋子請立刻蓋上, 免使液體變硬
3. 指甲片卸除以 3 次為上限

學習心得：_____

國民中學技藝教育課程計畫---單元教學活動

合作高職：育德工家

職群：家政

實作單

編號：美容-3-延 2/實 1

單元名稱	紙上化妝進階	上課日期	
------	--------	------	--

【實作內容】面具設計

【機具設備】

項次	名稱	規格	數量	備考
1	多功能攝影機		1	以上工具、設備為每組配置。
2	電視		4	

【材料】

項次	名稱	規格	數量	備考
1.	面具		22	以上工具、設備為每組配置。
2.	壓克力顏料		12	

【操作步驟】

1. 先將面具稍作清潔,再利用鉛筆構圖
2. 將各色(式)亮片分類排序備用
3. 利用牙籤沾黏白膠,黏取亮片重疊拼排於鉛筆線上,蓋住鉛筆痕跡
4. 最後裝飾修邊即告完成

【注意事項】

1. 牙籤沾黏時,須小心不要沾污亮片
2. 鉛筆筆跡不可太重
3. 亮片需重疊 1/3 較佳

【參考文獻】(若無,則免填)

學習心得：_____