

課程大綱

課程基本資料			
課程名稱	美容護膚與小臉撥筋技能初階培訓班	授課講師	楊巧婷
授課時間	自 114 年 4 月 6 日 ~ 114 年 6 月 22 日 每週 日 下午/ 13:00 時至 16:00 時。		
授課地點	新北市新店區三民路 125 號 2 樓		
招生學員	15 名	上課方式	採老師實務操作示範，並指導傳授學員操作。
教學目標	1. 學習美容護膚與小臉撥筋技巧，提升專業能力。 2. 掌握實用手法，能應用於家庭、自用或職場服務。 3. 輔導學員考取相關技能證照，增加就業與創業機會。 4. 終身一技之長、創造收入。		
授課範圍及內容	課程內容與時間分配 講義概論： 第 1 堂課：基礎理論與皮膚管理（3 小時） 1. 美容護膚的基本理論 • 皮膚結構與功能 • 常見膚質類型及特點 2. 護膚的基本步驟與正確流程 • 清潔、保濕、防曬的重要性 3. 常見護膚產品的介紹與選擇技巧 第 2 堂課：基礎護膚技巧實作（3 小時） 1. 面部清潔與保濕實作 • 深層清潔的正確方法 • 卸妝與去角質技巧 2. 保濕按摩手法練習 • 基礎手部力道與方向指導 3. 分組實作與講師指導 第 3 堂課：小臉撥筋理論與基本手法（3 小時） 1. 小臉撥筋的基礎理論 • 撥筋的作用與好處 • 面部主要穴位簡介 2. 撥筋工具的選擇與使用		

- 工具清潔與保養
3. 撥筋基本手法介紹
- 力道控制與方向講解

實務操作：

第4堂課：小臉撥筋實作訓練（上）（3小時）

1. 撥筋手法實作
 - 額頭、眼周、鼻翼、下巴等區域的操作練習
2. 面部鬆弛與浮腫改善技巧
3. 學員互練，講師逐一指導

第5堂課：小臉撥筋實作訓練（下）（3小時）

1. 提升面部線條的進階撥筋手法
2. 完整小臉撥筋流程練習
 - 從基礎護膚到撥筋的搭配應用
3. 互相模擬實操，確保動作標準

第6堂課：實戰應用與護膚流程設計（3小時）

1. 客製化護膚流程設計
 - 根據膚質需求設計專屬流程
2. 撥筋服務的場景模擬
 - 部落或家庭服務的實務操作
3. 完整流程實作模擬

第7堂課：職場與創業實務指導（3小時）

1. 接案與創業指導
 - 如何定價與吸引客戶
 - 建立個人品牌的基本策略
2. 與客戶溝通的技巧
 - 禮儀與服務心態的重要性
3. 結合技能的部落服務計劃討論

第8堂課：護膚延伸課程+模擬考試（3小時）

1. 皮膚與營養素的關聯
2. 模擬實操測驗
 - 課程技能重點強化
3. 個別指導與動作修正

	第 9 堂課：結業分享會（3 小時） 1. 講師總結與建議 • 個人未來發展方向指導 2. 結業證書頒發與經驗分享 第 10 堂課：課外參訪&實習（3 小時） 第 11 堂課：課外參訪&實習（3 小時） 第 12 堂課：課外參訪&實習（3 小時）
授課方法 (含教案、教具或教學設計)	本年度課程設定技術美容培訓，培訓就業技能，以促進其就業增進產業競爭力。透過職業訓練將美容專業與技術標準化，商家可以放心並減少培訓成本，另外，學習者進入職場可以得心應手；再者培訓期間規劃學員能參加國家美容檢定丙級證照，讓美容師擁有國家認證的專業能力檢定，已達就業機會增加。 第 1 堂課：基礎理論與皮膚管理 第 2 堂課：基礎護膚技巧實作 第 3 堂課：小臉撥筋理論與基本手法 第 4 堂課：小臉撥筋實作訓練（上） 第 5 堂課：小臉撥筋實作訓練（下） 第 6 堂課：實戰應用與護膚流程設計 第 7 堂課：職場與創業實務指導 第 8 堂課：護膚延伸課程+模擬考試 第 9 堂課：結業分享會 第 10 堂課：課外參訪&實習 第 11 堂課：課外參訪&實習 第 12 堂課：課外參訪&實習
學習評量設計	一、藉由老師示範教學、學員體驗操作等，更強化學美容手法技術的技巧。 二、透過老師在課堂上的引導，讓學員學習並創造而外收入與一技之長之技術。 三、方法及評分方式： 1. 實務教學(實務操作 30%) 2. 臨場實作(由老師臨時出題 30%) 3. 隨堂測驗（即時課程小考及評鑑 20%） 4. 因材施教及平時課程表現 20%

課程進度

週次	日期	時間	單元主題	教學說明	時數
一	04/6 (日)	13:00 16:00	基礎理論與皮膚管理	1. 美容護膚的基本理論 2. 護膚的基本步驟與正確流程 3. 清潔、保濕、防曬的重要性 4. 常見護膚產品的介紹與選擇技巧	3
二	04/13 (日)	13:00 16:00	基礎護膚技巧實作	1. 面部清潔與保濕實作 2. 深層清潔的正確方法 3. 卸妝與去角質技巧 4. 保濕按摩手法練習 5. 基礎手部力道與方向指導 6. 分組實作與講師指導	3
三	04/20 (日)	13:00 16:00	小臉撥筋理論與基本手法	1. 小臉撥筋的基本理論 2. 撥筋的作用與好處 3. 面部主要穴位簡介 4. 撥筋工具的選擇與使用 5. 工具清潔與保養 6. 撥筋基本手法介紹 7. 力道控制與方向講解	3
四	04/27 (日)	13:00 16:00	小臉撥筋實作訓練(上)	1. 撥筋手法實作 2. 面部鬆弛與浮腫改善技巧 3. 學員互練，講師逐一指導	3
五	05/4 (日)	13:00 16:00	小臉撥筋實作訓練(下)	1. 提升面部線條的進階撥筋手法 2. 完整小臉撥筋流程練習 3. 從基礎護膚到撥筋的搭配應用 4. 互相模擬實操，確保動作標準	3
六	05/11 (日)	13:00 16:00	實戰應用與護膚流程設計	1. 客製化護膚流程設計 2. 撥筋服務的場景模擬 3. 部落或家庭服務的實務操作 4. 完整流程實作模擬	3
七	05/18 (日)	13:00 16:00	職場與創業實務指導	1. 接案與創業指導 如何定價與吸引客戶 建立個人品牌的基本策略 2. 與客戶溝通的技巧 禮儀與服務心態的重要性 3. 結合技能的部落服務計劃討論	3
八	05/25 (日)	13:00 16:00	護膚延伸課程+模擬考試	1. 皮膚與營養素的關聯 2. 模擬實操測驗 3. 課程技能重點強化 4. 個別指導與動作修正	3
九	06/1	13:00 16:00	結業實操與分享	1. 講師總結與建議 2. 個人未來發展方向指導 3. 結業證書頒發與經驗分享	3

	(日)				
十	06/8 (日)	13:00 16:00	課外參訪&實習	至中和 景安同業參訪	3
十一	06/15 (日)	13:00 16:00	課外參訪&實習	至台北市同業參訪	3
十二	06/22 (日)	13:00 16:00	課外參訪&實習	教室創業課程與規劃（邀請同業 創辦人分享）	3
合計時數					36