



臺南市光華高級中學

Kuang Hua High School

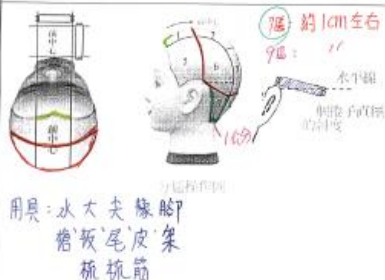
永仁國中 家政職群 學習單

美髮-標準冷燙

光華高中家政職群 永仁 國中技藝教育學習心得

班級	303	姓名	鄺志強	座號	5
課程日期	110年9月11日	課程內容	標準冷燙十區分區		
課程名稱	標準冷燙分區概述	指導老師	黃宛蓉		

學習內容：(對所提供的課程內容，提出你的觀察)



學習心得：(說明本次學習有那些實質的收穫，至少100字以上)

捲的對不對跟分區也有很大的關係，今天就是因為分區沒分好所以我就一直捲不好，總是出髮捲的長度連橡皮筋都套不上去，之後老師找到我的問題重新分區後，就這有這個問題了，所以分區的部份也要好好的練習做到精確且快速，每次花在分區的時間都很長。

為自己的表現打勾：

☐傑出

☐滿意

☒加油

黃宛蓉

光華高中家政職群 永仁 國中技藝教育學習心得

班級	305	姓名	簡潔盈	座號	9
課程日期	110年9月11日	課程內容	標準冷燙十區分區		
課程名稱	標準冷燙分區概述	指導老師	黃宛蓉		

學習內容：(對所提供的課程內容，提出你的觀察)



學習心得：(說明本次學習有那些實質的收穫，至少100字以上)

上了這堂課之後，我覺得還有很多地方有待加強，尤其是分區的部份，以及把它捲起來，我大概知道怎麼做，但是我還是有時候會手麻，綁得不緊，就是有點太鬆，所以我覺得下次不會的再問老師問到我會為止，不然就是請教一下同學，這樣才能學會。good!

你求知的態度值得讚賞，不了解的部份就是問。

為自己的表現打勾：技術的部份就是練，唯勤而已

☐傑出

☐滿意

☒加油

黃宛蓉

26



臺南市光華高級中學

Kuang Hua High School

永仁國中家政職群學習單

美髮-標準冷燙捲棒排列

光華高中家政職群 永仁 國中技藝教育學習心得

班級	303	姓名	陳品萱	座號	4
課程日期	110年9月13日	課程內容	標準冷燙捲棒排列		
課程名稱	美髮-標準冷燙	指導老師	黃宛蓉		

學習內容：(對所提供的課程內容，提出你的觀察)

A區 藍色 冷燙捲棒
B區 綠色 冷燙捲棒
C區 紫紅色 冷燙捲棒

注意：
1. 梳子不離手
2. 頭髮務必噴溼
3. 髮片厚度為捲棒直徑

目標：
水梳，大板梳，大尾梳，橡皮筋
藍、綠、桃紅三色捲棒，冷燙紙

標準冷燙捲數65支

學習心得：(說明本次學習有那些實質的收穫，至少 100 字以上)

今天做頭髮看起來簡單，其實很難，只要一個手沒夾緊頭髮就掉了一半，掉一半就還要再用一次，就覺得太累了，覺得不夠多還是不行，不過最後我也發現自己的問題在調整，調整後多繞幾圈好了一些，雖然很累但用完它很有成就感！

發現問題→解決問題→得到成就，這就是要獲得

為自己的表現打勾：☒傑出 ☒滿意 ☒加油

只要努力下去，必有所成！

黃宛蓉

光華高中家政職群 永仁 國中技藝教育學習心得

班級	303	姓名	楊芯瑜	座號	5
課程日期	110年9月13日	課程內容	標準冷燙捲棒排列		
課程名稱	美髮-標準冷燙	指導老師	黃宛蓉		

學習內容：(對所提供的課程內容，提出你的觀察)

A區 藍色 冷燙捲棒
B區 綠色 冷燙捲棒
C區 紫紅色 冷燙捲棒

注意事項：
1. 梳子不離手
2. 頭髮務必噴溼
3. 髮片厚度為捲棒直徑

用尺：小大尖 綠藍三 冷燙捲棒
梳板、尾、皮、綠、色、燙
梳梳、筋、桃、桃、紅、燙

捲髮角度分布圖

左側	逆後中	後中	右側				
燙髮	藍	2	2	15	2	2	23
燙髮	綠	4	4	4	4	4	20
燙髮	桃紅	2	6	6	6	2	22
燙髮	8	12	15	12	8	65	

學習心得：(說明本次學習有那些實質的收穫，至少 100 字以上)

捲髮也是需要花很多時間，而且捲很久成品也不一定是好看的，髮捲總是會捲著捲著就歪了可能在某一卷線歪歪了其他的就跟著歪，還有捲橡皮筋的時候也會歪不好只要每卷錯捲了就會花大概一小時的時間去調整，說實在的捲髮卻需要花下課時間才可以完成當天的進度，而且也要一直站著所以真的很累。因為桌子的高度對我的身高

為自己的表現打勾：☒傑出 ☒滿意 ☒加油

真是辛苦了，但也因付出努力
妳的成果，老師看見了！

黃宛蓉



臺南市光華高級中學

Kuang Hua High School

永仁國中 家政職群 學習單

美髮-洗髮、沖水、按摩

光華高中家政職群 永仁國中技藝教育學習心得

班級	305	姓名	顏碧雲	座號	7
課程日期	110年10月4日	課程內容	洗髮、沖水、按摩		
課程名稱	專業洗髮、按摩	指導老師	黃麗蓉		

學習內容：(對所提供的課程內容，提出你的觀察)

專業洗髮手法與步驟：

頭部抓洗方向

用品：

1. 毛巾三條
2. 洗髮精
3. 潤絲精

背部按摩點

步驟：

1. 起泡
2. 抓洗、長洗、短洗
3. 按摩、揉、按、滑、扣
4. 沖水、擦乾
5. 吹風、造型

學習心得：(說明本次學習有那些實質的收穫，至少 100 字以上)

我覺得上完了這堂課之後，我已經掌握了洗頭的技巧了，不過洗完頭髮的包毛巾我還是不太會，因為我每次包頭髮都會從旁邊冒出來，但我相信下次再多請教老師和同學，一定能夠學會的，只要學到技巧就行了，然後我這堂課過得很充實。

包毛巾前先把頭髮集中到頭頂處擰乾，再拉緊毛巾

為自己的表現打勾：布的邊緣貼住頭圍一圈，摺住毛巾尾端即可。

☐傑出

☒滿意

☐加油

可在家利用自己的頭髮試著看，多練習幾次，相信你會成功的！

光華高中家政職群 永仁國中技藝教育學習心得

班級	306	姓名	吳芊蓉	座號	10
課程日期	110年10月4日	課程內容	洗髮、沖水、按摩		
課程名稱	專業洗髮、按摩	指導老師	黃麗蓉		

學習內容：(對所提供的課程內容，提出你的觀察)

專業洗髮手法與步驟：

頭部抓洗方向

用品：

1. 毛巾三條
2. 洗髮精
3. 潤絲精

背部按摩點

步驟：

1. 起泡
2. 抓洗、長洗、短洗
3. 按摩、揉、按、滑、扣
4. 沖水、擦乾
5. 吹風、造型

學習心得：(說明本次學習有那些實質的收穫，至少 100 字以上)

原來洗頭有這麼多步驟，而且好多要注意的地方，我先說是女生，而且她的頭髮特別長，讓我不知所措，不過洗了一次就慢慢進入狀況了，長頭髮好像也沒有想象中難洗呢！不過吹頭髮...我...還未...

有天份哦！不會覺得長髮難洗，表示這門技術

為自己的表現打勾：難不倒妳，也就是這行業妳可鑽研哦！

☐傑出

☒滿意

☐加油

96



臺南市光華高級中學

Kuang Hua High School

永仁國中 家政職群 學習單

美容-紙圖

光華高中家政職群 永仁 國中技藝教育學習心得

班級	203	姓名	陳思慈	座號	4
課程日期	110年10月18日	課程內容	美容		
課程名稱	競賽紙圖	指導老師	李佳樺		

學習內容：(對所提供的課程內容，提出你的觀察)



注意事項

- 1.使用桌椅請勿重壓，發現搖晃不穩時務必即時反應及停止動作。
- 2.教室內禁止飲食。
- 3.教學物品使用後請歸位。
- 4.離開教室前請帶走隨身物品及垃圾。
- 5.不得擅自使用器材，避免發生危險。

學習心得：(說明本次學習有那些實質的收穫，至少100字以上)

今天畫眉毛，我覺得很難的，也不知道怎麼說，難的地方，不過就不簡單！畫眉毛要先量4公分，然後在眉毛頂上2.5公分再往上0.8公分，眉毛也往上0.2公分，之後從眉頭連到0.8公分連到0.2公分的地方連成一條線，到這都還簡單的，不過後面上色就很困難，是一直畫一直擦重複好幾次，而且還每對稱，所以覺得很難。

萬事起頭難，相信今天
後你更好。

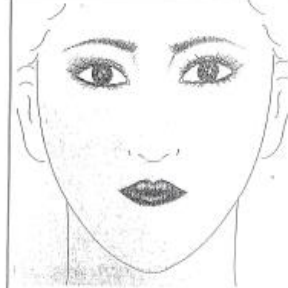
為自己的表現打勾：

☐傑出 ☐滿意 ☒加油

光華高中家政職群 永仁 國中技藝教育學習心得

班級	206	姓名	吳子豪	座號	8
課程日期	110年10月18日	課程內容	美容		
課程名稱	競賽紙圖	指導老師	李佳樺		

學習內容：(對所提供的課程內容，提出你的觀察)



注意事項

- 1.使用桌椅請勿重壓，發現搖晃不穩時務必即時反應及停止動作。
- 2.教室內禁止飲食。
- 3.教學物品使用後請歸位。
- 4.離開教室前請帶走隨身物品及垃圾。
- 5.不得擅自使用器材，避免發生危險。

學習心得：(說明本次學習有那些實質的收穫，至少100字以上)

今天的課程是畫眉毛，之前在抖音上看過美術博主說過加做過，但和今天畫的好不一樣，是因為畫在紙上的關係嗎？我學到了如何畫眉毛，好難呀！畫一個就夠難了，還要讓它對稱，真的是好大的困難！它的長度、寬度、高度都有限制！畫得脖子好酸呀！畫眉是真難現場……不過我會努力的，爭取把眉畫到完美！

為自己的表現打勾：

☐傑出 ☒滿意 ☐加油