

護膚能力本位訓練教材 去角質

編號：SPB-PSC0805

編著者：趙德群

審稿者：黃馨慧、魏秀珍

主辦單位：行政院勞工委員會職業訓練局

研製單位：中華民國職業訓練研究發展中心

印製日期：九十年十二月

單元 SPB-PSC0805 學習指引

在你學習本單元之前，你應該要先熟悉毛巾、面紙、工具的使用且對去角質產品有所基本認識。

假如你認為自己實力相當的話，請翻到下一頁開始學習。假如你認為自己還不熟悉，請將本教材放回原位，並取出編號 SPB-PSC0401、SPB-PSC0402、SPB-PSC0801、SPB-PSC0802、SPB-PSC0803、SPB-PSC0804 教材開始學習，或請教你的老師。

引言

角質化乃在角質層完成的，是皮膚新陳代謝過程中很重要的一環。

去角質的工作目的在於幫助皮膚能正常順利的新陳代謝角質蛋白，並進行整個表皮的更新，使得皮膚呈現柔嫩光滑。

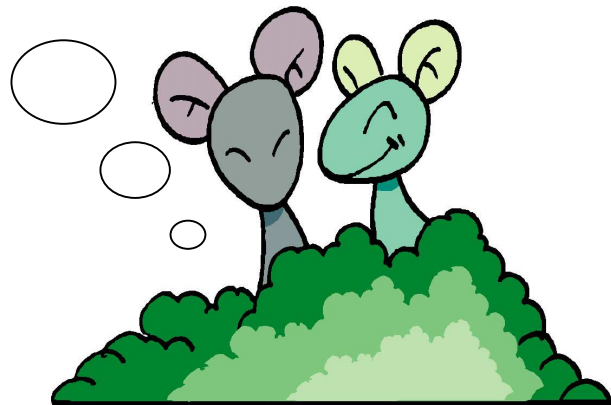
皮膚新陳代謝產生角化現象，即表皮的細胞依序由內往外轉變，其由基底層和有棘層進行細胞分裂產生的細胞再經由顆粒層、透明層逐漸向表層移動，最後到達角質層，形成老廢的死細胞，此表皮細胞分化的過程大約以 21~28 天為一週期，所以專業護膚必須配合此循環週期，採用正確適當的去角質方法，才能達成保養皮膚的功效。

通常去角質必須依據氣候、年齡及新陳代謝速度的快慢而有所不同。

例如：年輕人的角質層大約 14 天代謝更換一次，年紀大者約 21 天，也有需 35 天或更久才代換一次。

本單元就一般正常膚質的現象，來說明去角質，你一定要仔細學習喔！在做實際操作前，你可以假人頭先行練習基本手技，待你技術熟練後再以真人演練。

喂！
學到兒這越來越有信心了，其實並沒有那麼難對不對？
嗯！那我們在一起好好努力學習這單元



定義

角質化：即皮膚新陳代謝的過程，由基底層和有棘層進行細胞分裂，再經由顆粒層、透明層、逐漸向表層移動，最後在角質層完成老死細胞的角化現象。

去角質：即使用去角質的護膚產品，幫助皮膚將表層角質化的老廢死細胞去除，以利皮膚能正常順利的新陳代謝，並促進表皮的更新及對保養品有效滲透吸收的作用。

學習目標

- 一、在不參考任何書籍與資料下，你能了解去角質的重要性及注意事項。
- 二、在不參考任何書籍與資料下，你能了解去角質霜的種類與用法。
- 三、在無人指導下，你能做出正確地去角質手技之要領與步驟。
- 四、在無人指導下，你能在 15 分鐘內做出正確地專業護膚時去角質工作的流程。

學習活動

本單元之學習活動包括相關知識及實際操作，你對去角質之認識與學習可以藉由下列途徑去獲得：

- 一、閱讀本教材之第 5 頁至第 41 頁。
- 二、閱讀下列參考書籍。

目前市面上較無具有學術性去角質的專業書籍，因此可多參考有關去角質的美容書籍或雜誌。例如：

葉貞君、黃士晃編譯，專業美容保養特刊，第 26 頁～第 36 頁，專業美容世界雜誌社。

本教材的第一個學習目標是：

在不參考任何書籍與資料下，你能了解去角質的重要性及注意事項。

假如你認為勝任上述目標之要求，請翻到第 9 頁做學習評量。假如你需要多學習點的話，請翻到下一頁或閱讀參考書籍。

第一個學習活動

皮膚是人體的活性器官，必須透過去角質以幫助皮膚的新陳代謝，增加皮膚對保養品的吸收作用，促進皮膚的深層清潔功能，使皮膚顯得特別光滑、細緻、潔淨、美白等達到皮膚煥然一新的感覺。

一、去角質的重要性

去角質對於專業護膚的美容工作是很重要的，其重要性如下：

(一) 具有深層清潔的作用：

可幫助去除皮膚新陳代謝後的老廢細胞、汗水及皮脂等分泌物，又可幫助清除皮膚表面灰塵、污物等形成的髒垢。

(二) 幫助保養品吸收作用：

去角質時可去除皮膚上粗糙、老死肥厚的角質細胞，達到增加保養品的滲透吸收作用。

(三) 促進皮膚的角化更新作用：

促進皮膚的新陳代謝同時增進細胞的氧化作用，刺激血液循環以利促進皮膚的再生更新。

(四) 減少皮膚的問題產生：

去角質可避免角質肥厚而阻塞毛孔，減少粉刺、面皰、青春痘等皮膚問題的發生率。

(五) 增加皮膚的光滑柔嫩：

皮膚經去角質後因皮層變薄了，而增加顆粒層內透明膠質顆粒的折射，提高了皮膚透明度，使皮層會更顯得光澤亮麗。

(六) 預防老化的作用：

去角質可幫助代謝老廢死細胞的角化作用，達到預防老化的目的。

二、注意事項

(一) 選用產品方面

1. 必須依據顧客膚質狀況選擇適合的去角質霜。
2. 宜選用質地溫和，不刺激皮膚且含天然成分的去角質霜。
3. 不宜選用顆粒粗糙或顆粒太大且會刺痛的產品。

(二) 操作技巧方面

1. 操作去角質前，應重新包妥頭巾並將耳朵包住，胸前再多一條毛巾做交叉折疊，保護頸、肩、胸前、耳部。其目的在避免角質屑剝落而弄髒。
2. 去角質前應先做好皮膚的清潔與洗臉工作。
3. 去角質霜要均勻塗敷全臉，不宜塗抹在眉毛、眼周、嘴唇上。
4. 去角質時，應有韻律感，宜配合心臟脈搏跳動的頻率與速率。
5. 去角質的過程中，應避免不當將角質屑誤入顧客眼睛、鼻孔、嘴唇等處。
6. 清除角質屑後，必須將胸前用過的毛巾先行適當的折疊後，在丟入待消毒袋中。同時應注意顧客臉部、頸、肩、前胸、耳部及美容躺椅處有無殘留角質屑，並維持清潔。

(三) 操作時間方面

去角質的間隔時間，一般應依據氣候、年齡、膚質、新陳代謝的速度、產品等狀況而定。

每次操作去角質的時間，以在 10 分鐘內完成為原則，最好不要超過 15 分鐘。

1. 在正常膚質狀況下，無論季節的變化、年齡的多寡，均應依據產品的特性進行去角質，而每次去角質的間隔時間，大約以 21-28 天較為適切。
2. 經常性或過度的去角質，容易破壞皮膚本身的酸性保護膜、增加皮膚的敏感性或面皰皮膚的感染率，造成皮膚的傷害，故須避免之。
3. 油性膚質，夏天有時可每間隔 14-28 天去角質一次。
4. 皮膚細薄或輕薄者，較適合選用敷面型的去角質產品，約間隔 21-28 天敷一次。
5. 嚴重敏感或長面皰的皮膚，不宜進行去角質。

(四) 海棉洗臉方面（參考 SPB-PSC0801）

以海棉洗臉時，要注意下列事項：

1. 用濕海棉洗臉之部位：包含臉部、頸部、肩部、前胸、耳朵等處。
2. 海棉洗臉的方向：由裡往外、由下往上。
3. 海棉之含水量要適中，不宜太乾或太濕。
4. 洗臉時，要避免因海棉所含水分過多，不慎滴入顧客身上。

學習評量一

請不要參閱資料或書籍，在下列各題前之空格寫出正確的答案。

一、是非題：(10%)

- () 1. 表皮細胞分化的過程大約以 14~21 天為一週期，所以專業護膚必須配合此循環週期。
- () 2. 去角質產品，宜選用質地溫和，不刺激皮膚且含天然成分的去角質霜。

二、選擇題：(30%)

- () 1. 操作去角質的時間以幾分鐘內完成為原則？ (1)5 (2)10 (3)20 (4)30。
- () 2. 油性膚質，夏天有時可每間隔大約幾天去角質一次？ (1)8~14 (2)14~28 (3)21~28 (4)28~35。
- () 3. 在正常膚質狀況下，無論季節的變化、年齡的多寡，均應依據產品的特性進行去角質，而每次去角質的間隔時間大約以幾天較為適切？ (1)7~14 (2)14~21 (3)21~28 (4)28~35。

三、問答題：(60%)

1. 簡述去角質的重要性為何？
2. 簡述去角質過程中技巧方面的注意事項？
3. 簡述去角質過程中用海棉洗臉方面的注意事項？

學習評量一答案

你的答案應該包括下列要點：

一、是非題：

1. (×) 表皮細胞分化的過程大約以 21~28 天為一週期，所以專業護膚時必須配合此循環週期。
2. (○)

二、選擇題：

1. (2)
2. (2)
3. (3)

三、問答題：

- 1.(1) 具深層清潔作用
(2) 幫助保養品吸收作用
(3) 促進皮膚的角化更新作用
(4) 減少皮膚的問題產生
(5) 增加皮膚的光滑柔嫩
(6) 預防老化作用
- 2.(1) 操作去角質前，應重新包妥頭巾並將耳朵包住，胸前再多一條毛巾做交叉折疊，保護頸、肩、胸前、耳部其目的在避免角質屑剝落而弄髒。
(2) 去角質前應先做好皮膚的清潔與洗臉工作。
(3) 去角質霜要均勻塗敷全臉，不宜塗抹在眉毛、眼周、嘴唇上。
(4) 去角質時應，有韻律感，宜配合心臟脈搏跳動的頻率與速率。
(5) 去角質的過程中，應避免不當將角質屑誤入顧客眼睛、鼻孔、嘴唇等處。
(6) 清除角質屑時，必須將胸前用過的毛巾先行適當的折疊後，在丟入待消毒袋中。同時應注意顧客臉部、頸、肩、前胸、耳部及美容躺椅處有無殘留角質屑，並維持清潔。

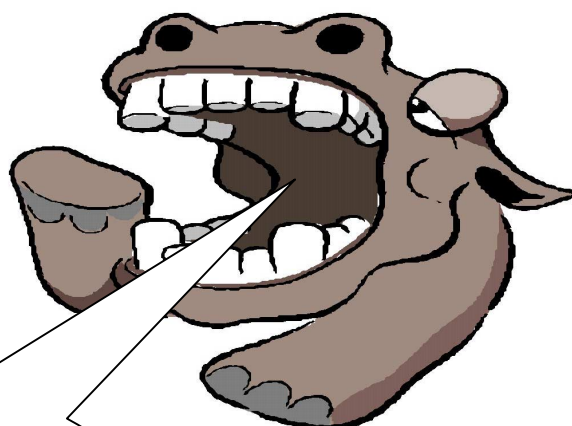
- 3.(1)用濕海棉洗臉之部位：包含臉部、頸部、肩部、前胸、耳朵等處。
- (2)海棉洗臉的方向：由裡往外、由下往上。
- (3)海棉之含水量要適中，不宜太乾或太濕。
- (4)洗臉時，要避免因海棉所含水分過多，不慎滴入顧客身上。

假如你的答案與上述之重點相似，請翻到下一頁，假如你的答案不與上述之重點相似，則請閱讀第 4 頁所列之參考書籍，或請翻至第 6 頁重新閱讀，以便發現你錯誤之處，並將第 9 頁上之錯誤改正，然後翻到第 12 頁。

恭喜你，如今你能在不參考任何書籍及資料下，你能夠正確的了解去角質的重要性及注意事項。本教材的第二部分是要在無人指導下，你能正確地了解去角質霜的種類與用法。

本教材的第二個學習目標是：

在不參考任何書籍與資料下，你能了解去角質霜的種類與用法。



有點睏～不過不能睡，我
一定要為了自己的前途
加油，提起精神吧！
加、、、油、、、

第二個學習活動

去角質霜的種類與用法

使用好的角質霜，將有利去角質後保養皮膚的效果。

因此，選擇好的角質霜是很重要的，一般來說好的角質霜應具有下列特色：

- 一、質地溫和、細緻、含天然成分
- 二、低敏感度、高安全性且不具化學毒性
- 三、顆粒細小、不含色素香料及不刺激皮膚
- 四、方便塗抹及操作去角質，具有幫助角質屑脫落的功效

一般美容上常見的去角質霜種類可分為「生物性角質霜」與「機械式角質霜」

一、生物性角質霜（參考圖 2-1）

特性：一般內含酵素成份，具有軟化、溶解角質的作用。

用法：主要採敷面的方式進行，使用後以海棉擦拭即可。

生物性角質霜，因外觀型態不同，又可分為下列幾種：

（一）液狀角質霜

主要針對特殊性問題皮膚設計的。

例如：油性皮膚，油脂分泌旺盛、粗厚皮膚、粗黑皮膚、暗瘡皮膚。

唯應避免用在嚴重面皰且含有化膿性傷口的皮膚。

（二）粉末狀角質霜

適用於任何皮膚性質，包括敏感、脆弱、細薄的皮膚均可使用。

唯應特別注意因酵素的化學反應而易造成皮膚缺水的現象。

因此，必須在進行去角質的過程中做好皮膚保持濕潤的工作。

使用粉末角質霜時，要注意下列事項：

1. 粉末狀角質霜可依產品特性調合適量的化妝水或植物萃取液或礦泉水，並在敷去角質產品的過程中，依狀況需要噴灑礦泉水等，以保持皮膚的濕潤直至敷去角質的時間完成為止。
2. 不同性質皮膚使用粉末狀去角質敷臉的時間通常為：
 - （1）正常肌膚：約可敷 10 分鐘左右。
 - （2）油性肌膚：約可敷 15 分鐘左右。
 - （3）敏感肌膚：約可敷 5 分鐘左右。

二、機械性角質霜（參考圖 2-1）

特性：依目前市場上美容店家的需求，一般可分為霜狀、膠狀及磨砂膏等類型。

用法：通常採用搓屑式或打螺旋的手法進行去角質的工作，唯市面上有些產品特性，必須依膚質的狀況配合蒸臉器進行打螺旋的方式操作去角質工作。

機械性角質霜又可分為以下兩種：

（一）含顆粒的角質霜

主要作用是因為其顆粒可幫助毛孔周圍的皮膚進行去角質做好深部清潔。

唯須慎選角質霜所含之顆粒，顆粒宜細小且呈圓形狀應避免顆粒太大且顆粒不規則或有尖角者，以免刺激刮傷皮膚為原則。

（二）不含顆粒的角質霜

一般不含顆粒的角質霜，質地較溫和不會過度刺激皮膚最適合用於臉部去角霜，甚至有些產品可用於眼部周圍。



三、去角質的適用膚質狀況

專業護膚過程中，去角質的時機，一般應在重點卸妝清潔洗臉後或按摩、敷臉前進行。

(一) 適合去角質的皮膚

1. 特油、粗糙、厚黑的皮膚。
2. 毛孔阻塞、粉刺、皮脂分泌異常旺盛皮膚。
3. 青春痘、面皰、暗瘡痊癒的皮膚。
4. 有疤痕或凹洞的皮膚。
5. 晦暗無光澤的皮膚。

(二) 不適合去角質的肌膚狀況

1. 嚴重缺水或脫皮的皮膚。
2. 過份細薄或乾燥的皮膚。
3. 非常敏感的皮膚。
4. 受傷或有化膿性傷口的皮膚。
5. 日曬傷的皮膚。
6. 微血管破裂的皮膚。

學習評量二

請不要參閱資料或書籍，在下列各題前之空格寫出正確的答案。

一、是非題：(15%)

- () 1. 專業護膚過程中，去角質的時機，應在清潔洗臉後或按摩、敷臉前進行去角質工作。
- () 2. 粉末狀角質霜因酵素的化學反應而易造成皮膚缺水的現象，所以不適用於任何膚質。
- () 3. 機械性角質霜常採用搓屑式或打螺旋的方式進行去角質工作。

二、選擇題：(20%)

- () 1. 液狀角質霜主要是針對什麼皮膚而設計的？ (1)粗厚皮膚 (2)暗瘡皮膚 (3)油性皮膚 (4)以上皆是。
- () 2. 一般較溫和內含酵素成分具有軟化、溶解角質作用之特性的角質霜為何者？ (1)機械性 (2)生物性 (3)化學性 (4)生化性。
- () 3. 粉末狀去角質霜敷臉的時間以油性肌膚而言，通常為幾分鐘？ (1)5 (2)10 (3)15 (4)20。
- () 4. 粉末狀去角質霜敷臉的時間以輕微敏感肌膚而言，通常為幾分鐘？ (1)5 (2)10 (3)15 (4)20。

三、問答題：(65%)

1. 好的角質霜應具有何種特色？(20%)
2. 試說明一般常見角質霜的種類。(20%)
3. 試舉例三種不適合去角質的皮膚。(25%)

學習評量二答案

你的答案應包括下列要點：

一、是非題：

1. (○)
2. (×) 粉末狀去角質霜適用於任何皮膚性質，包括敏感、脆弱、細薄的皮膚均可使用。唯應特別注意因酵素的化學反應而易造成皮膚缺水的現象。因此，必須在進行去角質的過程中，做好皮膚保持濕潤的工作。
3. (○)

二、選擇題：

1. (4)
2. (2)
3. (3)
4. (1)

三、問答題：

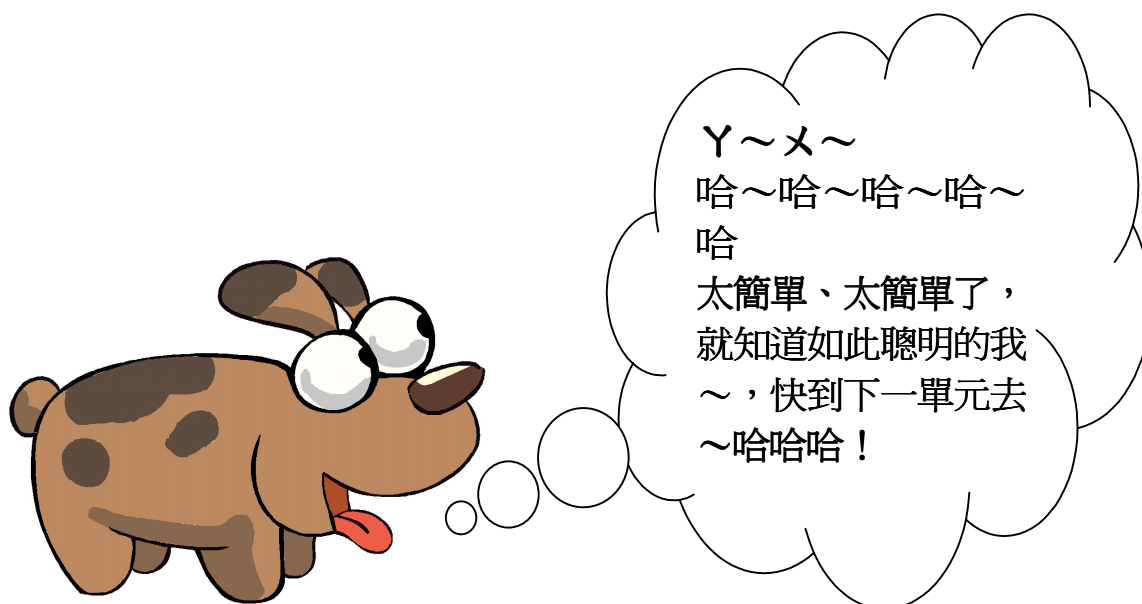
1. (1) 質地溫和、細緻、含天然成分
(2) 低敏感度、高安全性且不具化學毒性
(3) 顆粒細緻、不含色素香料及不刺激皮膚
(4) 方便塗抹及操作去角質，具有幫助角質屑脫落的功效
2. 液狀、粉末狀、霜狀、膠狀、含顆粒及不含顆粒之角質霜
3. (1) 嚴重缺水或脫皮的皮膚。
(2) 過份細薄或乾燥的皮膚。
(3) 非常敏感的皮膚。
(4) 受傷或有化膿性傷口的皮膚。
(5) 日曬傷的皮膚。
(6) 微血管破裂的皮膚。

假如你的答案與上述之重點相似，請翻到下一頁，假如你的答案不與上述之重點相似，則請閱讀第 4 頁所列之參考書籍，或請翻至第 13 頁重新閱讀，以便發現你錯誤之處，並將第 17 頁上之錯誤改正，然後翻到第 19 頁。

恭喜你，如今你能在無人指導下，你能夠正確的了解去角質的種類與用法。本教材的第三部分是要你在無人協助下，能夠做出正確地護膚中的去角質手技之要領與步驟。

本教材的第三個學習目標是：

在無人指導下，你能做出正確的去角質手技之要領與步驟。



丫~叉~
哈~哈~哈~哈~
哈
太簡單、太簡單了，
就知道如此聰明的我
~，快到下一單元去
~哈哈！

第三個學習活動

專業護膚時，去角質手技須依據其所選擇去角質產品的特性而採用不同的手法。

目前，市場上一般去角質的手技略有四大類：一、搓屑法 二、打螺旋式 三、淋巴式法 四、敷面式

去角質的手技因不同美容派別而有所不同，本單元僅就簡單的搓屑法之去角質要領與手技操作的步驟進行說明：

一、去角質手技的要領

- (一) 選擇適合膚質的去角質產品。
- (二) 取適量角質產品均勻塗抹全臉，但不宜塗抹眉毛、眼周及嘴唇部份。
- (三) 操作去角質時，應一手用中指、無名指輕輕固定在要去除角質的前端皮膚上，而另一手輕輕搓動表皮角質，使老死角質細胞輕輕搓滾動後，自然剝落。

去角質時，為避免牽扯肌肉紋理，通常以左手固定（定位），以右手輕搓角質層，而其固定的方式，一般略有四種：（圖 3-1~3-4）



用中指或中食指垂直的方式

圖 3-1 直式固定



用中、無名指平行的方式

圖 3-2 橫式固定



用中、食指以虎口交叉撐開

圖 3-3 虎口式固定



用拇指定位鼻尖處

圖 3-4 側式固定

(四) 去角質的方向：

去角質應順著肌肉紋理，由裡往外、由下往上，用搓的方式操作，應避免來回搓動皮膚。

(五) 去角質的力道：

去角質應輕柔撫貼、力道不可過重，更不可牽扯皮膚。

(六) 去角質的速度：

速度應緩而柔的進行，不可太快，且節奏頻率要一致。

(七) 去角質的動作：

操作去角質時，動作要正確熟練且具連慣性。

(八) 去角質的時間：

一般應視去角質的產品及膚質不同而定，但去角質手技熟練後，最好的去角質時間盡量不宜超過 10 分鐘為原則。

想必你已對如何進行去角質，有了基本概念，接下來就準備親手試一試了！GO～

二、去角質手技的步驟

(一) 重新包妥頭巾與胸巾

常見一般方式有兩種（如圖 3-5～3-6）所示：

此兩種方式的差別在於：

第一種（圖 3-5）：

- 1.重新包妥頭巾，同時包頭巾應將耳朵包住。
- 2.保護胸前的胸巾，須由顧客頭部的左後方沿著臉部邊緣左下頷骨角突及下巴再經右下頷骨角突至頭部右後方為止。
- 3.最後，胸巾必須在頭部後方的兩側卜固定好。

第二種（圖 3-6）

- 1.包妥頭巾後，頭巾不可覆蓋住耳部。
- 2.保護胸前的胸巾，由顧客左臉頰沿著脸部邊緣經下巴至右臉頰緊貼著包妥為止。
- 3.最後，胸巾必須反摺在頭巾上方兩側，並確實固定好。



圖 3-5

圖 3-6

(二) 洗手與酒精消毒雙手（參考 SPB-PSC0802）

(三) 選擇適合膚質的去角質產品

(四) 取適量角質霜均勻塗敷全臉

唯眼周、嘴唇除外，且不宜太薄或太厚

- (五) 雙手輕拍全臉，待角質霜微乾後，才可進行操作去角質手技
(如圖 3-7)

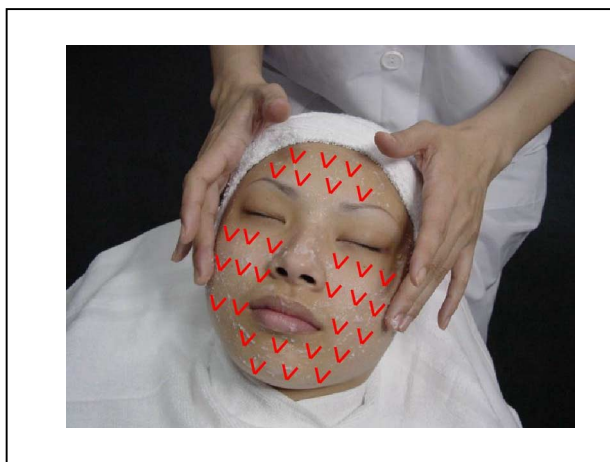


圖 3-7 待角質霜微乾

- (六) 操作手技如下

臉部去角質順序：

額頭 → 太陽穴 → 臉頰 → 鼻子 → 人中

1. 額頭去角質手技：將頭部分為上下兩大區，每區可分為 2 等分，每排約 3-4 段落。(如圖 3-8~3-9)

(1)



位置：額頭上半部

方向：由左往右

技巧：

A 定位：左手用中指以直式方式固定。

B 操作：用右手中指、無名指重複輕搓 2~3 次直至角質屑脫落。

圖 3-8

(2)



位置：額頭下半部
方向：由左往右
技巧：
A 定位：左手中、無名指以直式方式固定。
B 操作：用右手中指、無名指重複輕搓 2~3 次直至角質層脫落。

圖 3-9

2. 太陽穴去角質手技：先作右邊太陽穴再作左邊太陽穴（如圖 3-10~3-11）

(1)



位置：右邊太陽穴
方向：由下往上
技巧：
A 定位：右手用中指以橫式方式固定。
B 操作：用左手中指、無名指重複輕搓 2~3 次直至角質層脫落。

圖 3-10

(2)



位置：左邊太陽穴

方向：由下往上

技巧：

A 定位：左手用中指以橫式方式固定。

B 操作：用右手中指、無名指重複輕搓 2~3 次直至角質層脫落。

圖 3-11

3. 臉頰去角質手技：先去除右半邊頰部的角質層，並可分為 4 等分來去除（如圖 3-12~3-15）

(1)



位置：

A 下巴~耳下

B 嘴角~耳中

方向：由裡往外

技巧：

A 定位：左手用中指、無名指以直式方式固定。

B 操作：用右手中指、無名指重複輕搓 2~3 次直至角質層脫落。

圖 3-12

(2)



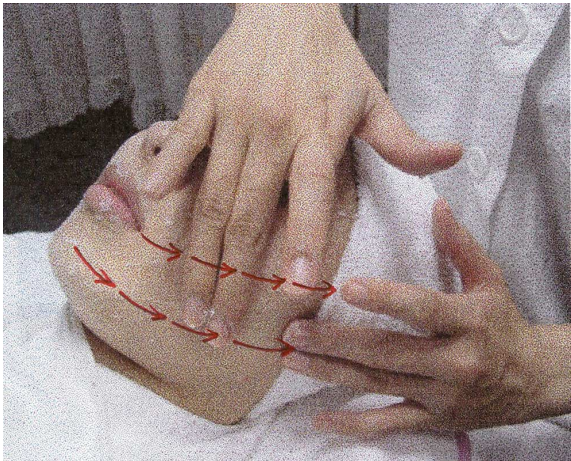
位置：
A 人中～耳上
B 鼻側～太陽穴

方向：由裡往外

技巧：
A 定位：左手用中指、無名指以直式方式固定。
B 操作：用右手中指、無名指重複輕搓 2~3 次直至角質屑脫落。

圖 3-13

(3)



位置：
A 下巴～耳下
B 嘴角～耳中

方向：由裡往外

技巧：
A 定位：右手用中指、無名指以直式方式固定。
B 操作：用左手中指、無名指重複輕搓 2~3 次直至角質屑脫落。

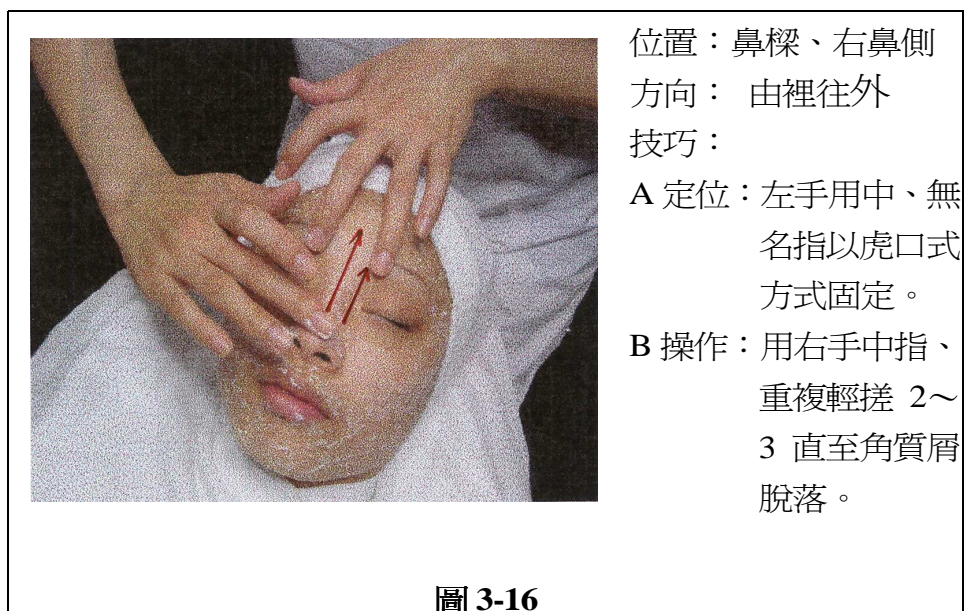
圖 3-14

(4)



4. 鼻子去角質手技：先作鼻梁在作左邊鼻側之後再作右邊鼻側，最後作鼻翼。（如圖 3-16~3-18）

(1)



(2)



位置：左鼻側
方向：由下往上
技巧：
A 定位：右手用中、無名指以虎口式方式固定。
B 操作：用左手中指、重複輕搓 2~3 次直至角質層脫落。

圖 3-17

(3)



位置：鼻翼
方向：由上往下
技巧：
A 定位：
1. 左手用姆指以側式方式固定。
2. 之後，右手用姆指以側式方式固定。
B 操作：
1. 先作右鼻翼再作左鼻翼
2. 用姆指由鼻頭至鼻翼重複輕搓 2~3 次直至角質層。

圖 3-18

5. 人中去角質手技：先作人中中間再作左邊人中最後作右邊人中（如圖 3-19~3-20）

(1)



位置：人中

方向：由下往上

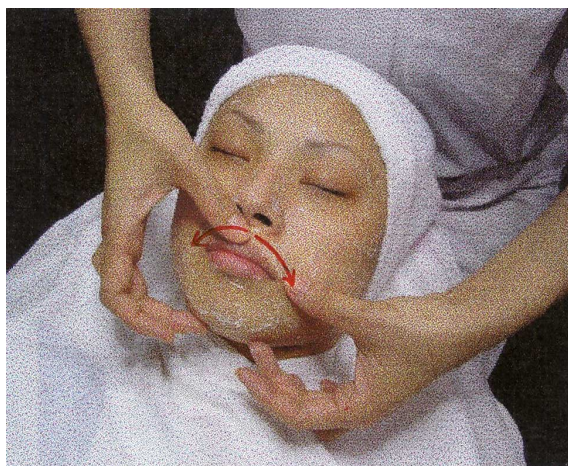
技巧：

A 定位：左手用中、無指以橫式方式固定。

B 操作：用右手中指、重複輕搓 2~3 次直至角質屑脫落。

圖 3-19

(2)



位置：人中

方向：由裡往外

技巧：

A 定位：

1. 右手用姆指以右手用姆指以橫式方式固定。
2. 之後，左手用姆指以橫式方式固定。

B 操作：

1. 先作左邊人中在作右邊人中
2. 用姆指重複輕搓 2~3 次直至角質屑。

圖 3-20

6. 下巴去角質手技：先作下巴中間再作右邊下巴最後作左邊下巴（如圖 3-21~3-22）


(1)



位置：下巴
方向：由下往上
技巧：
A 定位：右手用中指以橫式方式固定。
B 操作：用左手中指、重複輕搓 2~3 次直至角質屑脫落。

圖 3-21

(2)



位置：下巴
方向：由裡往外
技巧：
A 定位：
1. 左手用中指、無名指以橫式方式固定。
2. 之後，右手用中指、無名指以橫式方式固定。
B 操作：
1. 先作右邊下巴在作左邊下巴
2. 用中指、無名指重複輕搓 2~3 次直至角質屑。

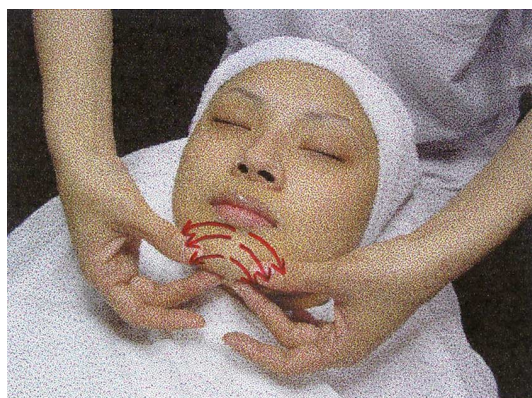
圖 3-22

(七) 清除角質層之順序

下巴→人中→鼻子→臉頰→太陽穴→額頭→全臉

(八) 清除角質層

用毛刷或手將角質層拍到保護頸部、胸前、耳部的毛巾上。(如下圖 3-23)



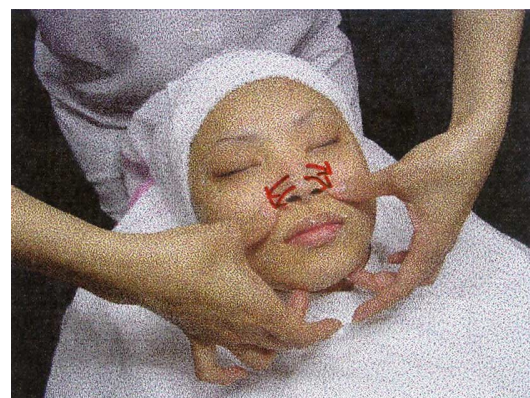
清除下巴角質層



清除人中角質層



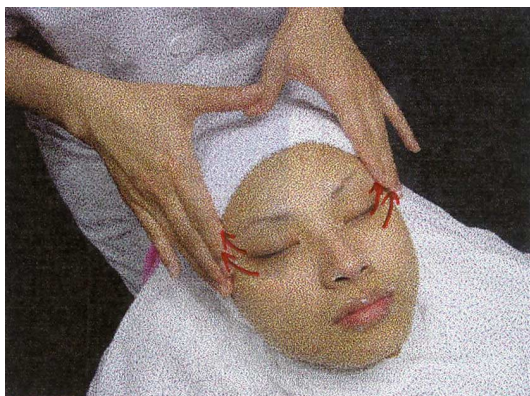
清除鼻樑角質層



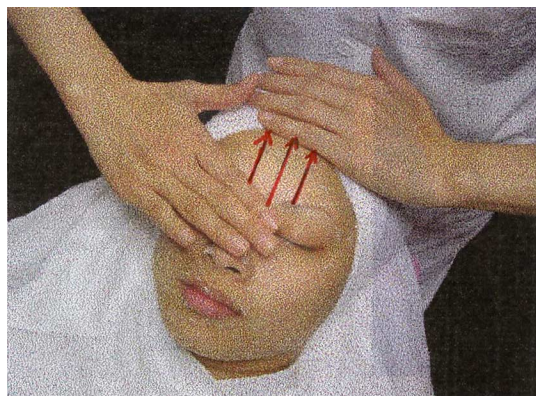
清除鼻側角質層



清除臉頰角質層



清除太陽穴角質層



清除額頭角質屑



清除全臉角質屑

圖 3-23

(九) 海棉洗臉 (參考 SPB-PSC0801)

用海棉將臉部清潔乾淨，並檢視有無角質屑殘留在臉上、頸、肩、前胸、耳朵等處。

(十) 清潔去角質用的毛巾 (圖 3-24~3-27)

將去角質用過的毛巾，仔細折疊並避免角質屑掉落，之後丟入待消毒袋中。



毛巾兩角往前折疊

圖 3-24



毛巾兩側向內折疊

圖 3-25



連續圖二之動作對準平行線

圖 3-26

由右側向左折疊包妥後丟入待消毒袋

圖 3-27

(十一) 重新包妥頭巾、胸巾等（參考 SPB-PSC0801）

毛巾的包妥須依照皮膚保養前準備的方法。

毛巾不可覆蓋住耳部，以利進行臉部按摩的動作。

(十二) 再度清潔

用化妝水擦拭全臉、頸、肩、前胸、耳部等。

現在你已熟悉去角質手技的步驟，假如你仍未完全熟悉，請你重複學習編號 SPB-PSC0805 及第 22 頁至第 32 頁直到熟悉為止。若有困難可請教你的老師。若完全熟悉後，請向工具管理員領取所需之工具、材料（依工具表所列要求）。然後到實習教室，依據下列工作指示及流程練習去角質手技的步驟，若有困難去請教你的老師或重複練習第 22 頁至第 32 頁。

當你認為自己已練熟悉之後，請你進行第 36 頁的學習評量，並依據自我評量表作自我評量，如果你對自我評量的結果不滿意，你可再多練習，直到你能勝任本學習目標為止。

工作指示：

請妳先找一位模特兒依照去角質手技的步驟，根據下方流程圖，進行去角質手技的練習。

材料：

去角質霜

洗臉海棉

水盆裝 8 分滿的水

流程圖：

重新包妥頭巾與胸巾→洗手與酒精消毒→選擇適合膚質的去角質產品→取適量角質霜均勻塗敷全臉→雙手輕拍全臉，待角質霜微乾後，才可進行操作去角質手技→操作去角質手技→清除角質屑→海棉洗臉→清潔去角質的毛巾→重新包妥頭巾與胸巾→再度清潔

工具及量表

項次	名稱	單位	數量	規格	備註
1	工作服	1	件		
2	美容衣	1	件		
3	口罩	1	個		紙製
4	大毛巾	2	條		淺素色可用單單或毯子(被單)
5	小毛巾	10	條		
6	紙脫鞋	1	雙		提供給模特兒
7	化妝棉	1	盒		
8	酒精棉球罐	1	罐		附蓋及鑷子
9	挖杓	4	支		
10	洗臉海棉	2	個		
11	小臉盆	1	個		
12	垃圾袋	1	個		

器具：(儀器設備)

美容床一張

美容推車一台

垃圾桶一個

學習評量三

請不要參閱資料或書籍，在下列各題前之空格寫出正確的答案。

一、筆試

(一) 是非題：(20%)

- () 1. 專業護膚時採用去角質手技，須依據其所選擇去角質產品的特性而定。
- () 2. 取適量角質產品均勻塗抹全臉，且包括眼周及嘴唇部的塗敷。
- () 3. 雙手輕拍全臉，待角質霜微乾後，才可進行操作去角質手技。
- () 4. 去角質的方向應順著肌肉紋理，由裡往外、由下往上，用搓的方式操作，應避免來回搓動皮膚。

(二) 簡答題：(20%)

1. 簡述去角質手技的要領大致可分為哪幾項？

二、實作題（60%）

請從預備工作到臉部清潔工作完成後，再開始自行練習計時 15 分鐘完成以下指示的工作，並依據自我評量表，檢查自己的工作成果。

工作指示

請找一位女性模特兒，完成正確的去角質手技的步驟

材料：

去角質霜

洗臉海棉

水盆裝 8 分滿的水

流程圖：

重新包妥頭巾與胸巾→洗手與酒精消毒→選擇適合膚質的去角質產品→取適量角質霜均勻塗敷全臉→雙手輕拍全臉，待角質霜微乾後，才可進行操作去角質手技→操作去角質手技→清除角質屑→海棉洗臉→清潔去角質的毛巾→重新包妥頭巾與胸巾→再度清潔

自我評量表：通過者打（○），不通過者打（×）

安全習慣

- 1. 準備工作的過程中，能隨時做好器具的清潔與消毒。
- 2. 應先確定美容躺椅使用前的高度及安全舒適。
- 3. 應先去下本身及顧客身上有礙護膚工作的飾物。

衛生行爲

- 1. 是否工作前戴口罩、修剪指甲及梳理頭髮。
- 2. 是否接觸顧客皮膚前後有洗手與消毒。
- 3. 工作環境能隨時保持整潔。

技能操作

- 1. 角質塗抹是否適量、均勻。
- 2. 去角質方法是否正確、技巧熟練。
- 3. 角質屑處理是否正確、無餘屑。
- 4. 海棉洗臉方法是否正確、技巧純熟。

時間

- 1. 是否能自己熟練的完成去角質手技的步驟。

結果

- 1. 去角質手技之步驟是否正確。
- 2. 在操作過程中，有無造成顧客的不舒適感。

評分標準：你必須達到每個項目都是（○），才算合格。如果有一個（×）代表不合格。那麼請你繼續練習，直到合格才繼續練習下一個學習目標。

請翻至下一頁核對答案。

學習評量三答案

你的答案應包含下列要點：

(一) 是非題：

1. (○)
2. (×) 取適量角質產品均勻塗抹全臉，但不宜塗抹眼周及嘴唇部分。
3. (○)
4. (○)

(二) 簡答題：

1. (1) 選擇適合膚質的去角質產品
- (2) 取適量角質產品均勻塗抹全臉，但不宜塗抹眉毛、眼周及嘴唇部。
- (3) 操作去角質時，應一手用中指、無名指輕輕固定在要去除角質的前端皮膚上，而另一手輕輕搓動表皮角質，使老死角質細胞輕輕搓滾動後，自然剝落。
- (4) 去角質的方向
- (5) 去角質的力道
- (6) 去角質的速度
- (7) 去角質的動作
- (8) 去角質的時間

假如你的答案與上述之重點相似，請翻到下一頁，假如你的答案不與上述之重點相似，則請閱讀第 4 頁所列之參考書籍，或請翻至第 20 頁重新閱讀，以便發現你錯誤之處，並將第 35 頁上之錯誤改正，然後翻到第 39 頁。

恭喜你，如今你能在無人協助下，做出正確的專業護膚中的去角質手技之要領與步驟。本教材的第四部分是要你在無人協助下，能夠在 20 分鐘內做出正確地去角質工作。

本教材的第四個學習目標是：

在無人指導下，你能在 15 分鐘內做出正確的專業護膚時去角質工作的流程。



假如你能勝任這個目標，請翻到第 45 頁做學後評量。假如你需要多學習點，請翻到下一頁。

第四個學習活動

去角質應依據皮膚的生理構造及新陳代謝周期來選擇適合自己膚質的去角質產品，大約 21~28 天去角質一次。去角質應在重點卸粧及全臉清潔後或按摩敷面前進行操作。

專業護膚時去角質的流程如下：

- 一、皮膚保養前工作準備（參考 SPB-PSC0802）
- 二、確認包妥頭巾、胸巾等（參考 SPB-PSC0801）
- 三、備妥美容推車上所需之保養品及工具
 - (一) 清潔用保養品：卸妝油（霜）、清潔乳（膠）、洗面乳（皂）、去角質霜（液或膠）、化粧水
 - (二) 工具：碟子、挖杓數支、化粧棉（棒）、面紙、海棉、水盆、垃圾桶（袋）
- 四、護膚操作前美容師的自我準備工作
 - (一) 工作者穿戴工作服及口罩。
 - (二) 工作者洗手與手部消毒。
 - (三) 皮膚分析，並選用適合顧客皮膚狀況與需求的卸粧、清潔、洗臉、去角質用品。
- 五、重點卸粧
 - (一) 清除眉毛、眼周、嘴唇的彩粧。
 - (二) 檢視重點卸粧工作。
 - (三) 面紙擦拭卸粧用品。
- 六、皮膚清潔與洗臉
 - (一) 清潔臉部、頸部、肩部、前胸部以上半身的皮膚。
 - (二) 檢視清潔的工作。
 - (三) 面紙擦拭清潔用品。
- 七、用海棉洗淨臉部及頸部、肩部、胸部、耳部等處
 - (一) 用海棉擦拭並洗淨臉部及頸部、肩部、前胸部、耳部等處。
 - (二) 以化粧水擦拭全臉及胸部以上半身的皮膚。
- 八、重新包妥去角質時的頭巾與肩巾（參考本學習活動三 P22）
- 九、去角質的工作（參考本單元學習活動三）
 - (一) 選擇適合膚質的去角質產品。
 - (二) 取適量角質霜塗敷全臉，並避免眼周、嘴唇部不塗敷角質霜。
 - (三) 雙手輕拍全臉，待角質霜微乾後才進行操作。
 - (四) 進行去角質的手技。
 - (五) 消除角質屑，並將角質屑拍到胸前保護用的毛巾上。

十、海棉洗臉（參考 SPB-PSC0801）

用海棉將臉部清潔乾淨，並檢視在臉上、頸、肩、前胸、耳部有無殘留角質屑。

十一、清潔去角質用的毛巾（參考本學習活動三 P30～31）

十二、重新包妥頭巾、胸巾等（參考 SPB-PSC0801）

十三、再度清潔

用化粧水擦拭全臉、頸、肩、前胸、耳部等。

現在你已熟悉去角質的流程，假如你仍未完全熟悉，請你重複學習編號 SPB-PSC0805 及第 40 頁至第 41 頁直到熟悉為止。若有困難可請教你的老師。若完全熟悉後，請向工具管理員領取所需之工具、材料（依工具表所列要求）。然後到實習教室，依據下列工作指示及流程練習去角質的流程，若有困難去請教你的老師。

當你認為自己已練習熟悉之後，請你進行第 44 頁的學習評量，並依據自我評量表作自我評量，如果你對自我評量的結果不滿意，你可再多練習，直到你能勝任本學習目標為止。

工作指示：

請你找一位模特兒依據專業護膚時去角質的流程，根據下方流程圖，進行去角質手技的練習。

材料：

- 去角質霜
- 洗臉海棉
- 水盆（裝 8 分滿的水）

流程圖：

皮膚保養前工作準備 → 確認包妥頭巾、胸巾等 → 備妥美容推車上所需之保養品及工具 → 護膚操作前美容師的自我準備工作 → 重點卸粧 → 皮膚清潔與洗臉 → 用海棉洗淨臉部及頸部、肩部、胸部、耳部等處 → 重新包妥去角質時的頭巾與肩巾 → 去角質的工作 → 海棉洗臉 → 清潔去角質用的毛巾 → 重新包妥頭巾、胸巾等 → 再度清潔

工具及量表

項次	名稱	單位	數量	規格	備註
1	工作服	1	件		
2	美容衣	1	件		
3	口罩	1	個		紙製
4	大毛巾	2	條		淺素色可用單單或毯子(被單)
5	小毛巾	10	條		
6	紙脫鞋	1	雙		提供給模特兒
7	化妝棉	1	盒		
8	酒精棉球罐	1	罐		附蓋及鑷子
9	挖杓	4	支		
10	洗臉海棉	2	個		
11	小臉盆	1	個		
12	垃圾袋	1	個		

器具：(儀器設備)

美容床一張

美容推車一台

垃圾桶一個

學習評量四

請從預備工作到臉部清潔工作完成後，再開始自行練習計時 15 分鐘完成以下指示的工作，並依據自我評量表，檢查自己的工作成果。

工作指示

請找一位女性模特兒，完成正確地專業護膚時去角質的工作流程。

材料：

去角質霜

洗臉海棉

水盆裝 8 分滿的水

流程圖：

皮膚保養前工作準備 → 確認包妥頭巾、胸巾等 → 備妥美容推車上所需之保養品及工具 → 護膚操作前美容師的自我準備工作 → 重點卸粧 → 皮膚清潔與洗臉 → 用海棉洗淨臉部及頸部、肩部、胸部、耳部等處 → 重新包妥去角質時的頭巾與肩巾 → 去角質的工作 → 海棉洗臉 → 清潔去角質的毛巾 → 重新包妥頭巾、胸巾等 → 再度清潔

自我評量表：通過者打（○），不通過者打（×）

安全習慣

- 1. 準備工作的過程中，能隨時做好器具的清潔與消毒。
- 2. 應先確定美容躺椅使用前的高度及安全舒適。
- 3. 應先去下本身及顧客身上有礙護膚工作的飾物。

衛生行爲

- 1. 是否工作前戴口罩、修剪指甲及梳理頭髮。
- 2. 是否接觸顧客皮膚前後有洗手與消毒。
- 3. 工作環境能隨時保持整潔。

技能操作

- 1. 角質塗抹是否適量、均勻。
- 2. 去角質方法是否正確、技巧熟練。
- 3. 角質屑處理是否正確、無餘屑。
- 4. 海棉洗臉方法是否正確、技巧純熟。

時間

- 1. 是否能自己熟練的完成去角質手技的步驟。

結果

- 1. 去角質手技之步驟是否正確。
- 2. 在操作過程中，有無造成顧客的不舒適感。

評分標準：你必須達到每個項目都是（○），才算合格。如果有一個（×）代表不合格。那麼請你繼續練習，直到合格才繼續練習下一個學習目標。

[請翻至下一頁核對答案。](#)

學後評量

一、筆試

(一) 是非題：(20%)

- 1. 表皮細胞分化的過程大約以 14~21 天為一週期，所以專業護膚必須配合此循環周期。
- 2. 粉末狀角質霜應酵素的化學反應而易造成皮膚缺水的現象，所以不適用於任何膚質。
- 3. 雙手輕拍全臉，待角質霜微乾後，才可進行操作去角質手技。
- 4. 去角質的方向應順著肌肉紋理，由裡往外、由下往上，用搓的方式操作，應避免來回搓動皮膚。

(二) 選擇題：(20%)

- 1. 操作去角質的時間最好以幾分鐘內完成為原則？ (1)5 (2)10 (3)20 (4)30。
- 2. 在正常膚質狀況下，無論季節的變化、年齡的多寡，均應依據產品的特性進行去角質，而每次去角質的間隔時間大約以幾天為較適切？ (1)7~14 (2)14~21 (3)21~28 (4)28~35。
- 3. 一般較溫和內含酵素成分具有軟化、溶解角質作用之特性的適角質霜為何者？ (1)機械性 (2)生物性 (3)化學性 (4)生化性。
- 4. 粉末狀去角質霜敷臉的時間以輕微敏感肌膚而言，通常為幾分鐘？ (1)5 (2)10 (3)15 (4)20。

(三) 簡答題：(20%)

1. 簡述去角質的重要性為何？
2. 選擇好的去角質霜應具有何種特色？

二、實作測題：（40%）

請你到工具管理處領取操作去角質所需之器具、產品及儀器，然後依下列之指示操作去角質的流程。在工作之前，請你先行填好工作計畫，送給老師認可。

工作指示：

請妳找一位模特兒依照去角質的流程圖（如下），在 30 分鐘內完成正確的去角質操作工作。

材料：

去角質霜

洗臉海棉

水盆（裝 8 分滿的水）

流程圖：

皮膚保養前工作準備 → 確認包妥頭巾、胸巾等 → 備妥美容推車上所需之保養品及工具 → 護膚操作前美容師的自我準備工作 → 重點卸粧 → 皮膚清潔與洗臉 → 用海棉洗淨臉部及頸部、肩部、胸部、耳部等處 → 重新包妥去角質時的頭巾與肩巾 → 去角質的工作 → 海棉洗臉 → 清潔去角質用的毛巾 → 重新包妥頭巾、胸巾等 → 再度清潔

我的工作計畫

工作名稱：_____

工作開始日期：_____ 完成日期：_____

工作時間：_____小時 教師認可：_____

我製作上列工作時所需用之工具及儀器

1 _____ 5 _____ 9 _____

2 _____ 6 _____ 10 _____

3 _____ 7 _____ 11 _____

4 _____ 8 _____ 12 _____

我所需要的材料及器具

名	稱	說	明	規	格	數	量	估	價

學生自我評量

一、我對我學後評量之評分

(一) 筆試：選擇是非每題 20 選擇 20%簡答 20%共 60%，總得分_____分

(二) 實作：自我評量—40%，總得分_____分

自我評量表：請在下表評分內容，通過者打(✓)

操作項目	評 分 內 容	得 分
實作技能	<input type="checkbox"/> 1. 美容推車上所需的保養品及器具是否正確擺放。 <input type="checkbox"/> 2. 確實做好美容師去角質操作前的自我準備工作及善後工作。 <input type="checkbox"/> 3. 去角質的手技是否正確操作。 <input type="checkbox"/> 4. 去角質的流程是否正確未遺漏。 <input type="checkbox"/> 5. 能在 30 分鐘內正確完成去專業護膚時角質的技巧。	
總 得 分	/ 40	

A=90 分以上

B=80 分以上

C=70 分以上

D=60 分以上

E=60 分以下

學後評量評分=筆試+實作=_____分，屬於_____等

二、我的工作計畫得分_____分，屬於_____等。

你可依照下列各項自我考量，有一項缺失即扣 10 分。

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> 是否細心周詳的填列工具設備 | <input type="radio"/> 是否細心周詳的計畫作程序 |
| <input type="radio"/> 是否重視安全事項並適時提示 | <input type="radio"/> 是否再作檢討以求更好方法 |
| <input type="radio"/> 書寫是否清晰整齊 | <input type="radio"/> 老師是否做很多改正 |

三、安全習慣得分_____分，屬於_____等。

你可依照下列各項自我考量，有一項缺失即扣 10 分。

- 是否穿著工作服並戴口罩
- 是否梳理頭髮、修剪指甲，取下身上有礙護膚的飾品
- 雙手有無洗手及消毒
- 是否遵守產品、工具、儀器的各項使用原則
- 是否遵守用電安全的操作習慣
- 是否注意操作過程各項安全事項
- 是否有器具脫落或損壞之情形
- 準備的保養品是否合法及無污染變質等

四、敬業精神與學習態度得分_____分，屬於_____等。

你可依照下列各項自我考量，有一項缺失即扣 10 分。

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> 工具排放是否整齊 | <input type="radio"/> 工作環境是否清潔 |
| <input type="radio"/> 操作時是否與他人閒聊 | <input type="radio"/> 工作態度是否積極而有耐心 |
| <input type="radio"/> 是否虛心接受老師指導 | <input type="radio"/> 是否常主動向老師請教問題 |

教師評量

一、學後評量評分

(一) 筆試得分_____

(二) 實作得分_____

實作評量項目：請在下表評分內容，通過者打(✓)

操作項目	評 分 內 容	得 分
實作技能	<input type="checkbox"/> 1. 美容推車上所需的保養品及器具是否正確擺放。 <input type="checkbox"/> 2. 確實做好美容師去角質操作前的自我準備工作及善後工作。 <input type="checkbox"/> 3. 去角質的手技是否正確操作。 <input type="checkbox"/> 4. 去角質的流程是否正確未遺漏。 <input type="checkbox"/> 5. 能在 30 分鐘內正確完成專業護膚時去角質的技巧。	
總 得 分	/ 40	

A=90 分以上

B=80 分以上

C=70 分以上

D=60 分以上

E=60 分以下

學後評量得分_____分，屬於_____等

二、工作計畫評分

工作計畫評量表

工作計畫評量項目	分數					
	優	良	中	可	差	劣
	10	8	6	4	2	0
1. 保養品及消耗品記錄清楚	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 使用工具及儀器之準備	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 工作次序之前後安排	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 工作時間長短適宜	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 未遺漏工作細節	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 儀器使用注意事項	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 工具使用注意事項	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 工作安全事項	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 工作前後檢討改進	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 去角質乾淨整潔	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
實得總分						

A=90 分以上

B=80 分以上

C=70 分以上

D=60 分以上

E=60 分以下

工作計畫得分_____分，屬於_____等

三、安全習慣評分

安全習慣評量表

安全習慣評量項目	是	否
1. 使用符合規定的保養品、器具，不任意替代	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 保養品、工具、儀器置於正確位置並擺放整齊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 工作前先行取下本身及顧客身上有礙護膚工作的飾物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 依規定做好個人安全衛生及器具清潔消毒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 工作過程中隨時維護顧客的安全舒適	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 儀器擺置前檢查防護及運轉部位，異常應即反應	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 獨立操作去角質工作，集中精神，不玩笑嬉鬧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 工作過程中不擅離工作崗位	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 工作環境周圍保持整齊、清潔、美觀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 依規定完成善後收妥的工作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
實得總分		

*每一項為“是”者得10分，“否”者得0分

A=90分以上

B=80分以上

C=70分以上

D=60分以上

E=60分以下

我的安全習慣得分_____分，屬於_____等

四、學習態度評分

學習態度評量表

學習態度評量項目	分數					
	優	良	中	可	差	劣
	10	8	6	4	2	0
1. 言行舉止合宜，服裝儀容整齊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 準時上、下課，不遲到早退	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 守秩序，不喧嘩吵鬧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 服從教師指導，進行學習	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 上課專心認真	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 愛惜教材教具及設備	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 有疑問時主動要求協助	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 閱讀教材外的講義及參考資料	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 參與班級教學的討論活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 將學習內容與工作環境配合	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
實得總分						

A=90 分以上

B=80 分以上

C=70 分以上

D=60 分以上

E=60 分以下

我的學習態度得分_____分，屬於_____等

五、總評量表

評 分 項 目	單項得分	單項等第	比率 (%)	單項分數	總分	等第
1. 作業部分			40%			<input type="checkbox"/> A
2. 工作計畫			20%			<input type="checkbox"/> B
3. 安全習慣			20%			<input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> D
4. 學習態度			20%			<input type="checkbox"/> E
總 評						<input type="checkbox"/> 合格 <input type="checkbox"/> 不合格
備 註						

耶~拿到了~又給自己多一份獎勵及信心了，嘻嘻！太、興、奮、了、了、！

