

利用微视频 学技更灵敏

——美容美体专业微视频建设与应用案例

一、微视频资源建设的缘由

2015 年初，我校被认定为第二批资源建设基地学校，主要负责浙江省美容美体专业数字化资源建设的工作。本项工作时间短、投入大、任务重，而且无任何先例及可参考的有效资源。在省技术教育中心和浙江工业大学专家的引领和指导下，我校专业老师发扬齐心协力、协同作战的集体主义精神，在一年时间内创造性的完成这项“不可能实现的任务”。

按照“省建平台，校建资源，引领示范，共建共享”的思路，我校被要求完成包括必选内容——建设 1 个专业通用素材库；建设 3 门专业核心网络课程；建设 5 个信息技术与课程深度融合的教学改革案例；网络空间建设和特色创新自选内容等多项内容的建设。笔者自认为微视频资源建设可圈可点，对教与学的帮助也最大，这么认为的理由是：

首先：极大地提高了教学效率。相对于传统单一资源，微课资源具有：主题突出，指向明确；资源多样，情境真实；“短小精悍”，使用方便；半结构化，易于扩充等优点。美容美发是一个时尚行业，利用微视频手段进行教学，声、光、色多种刺激，激发学生更高的求知欲与学习的热情，另外，微视频可反复观摩的特性让后学者，有了学习的信心与保障。随着网络普及带宽的发展，特别是社会对于教与学方式变革的迫切要求，移动网络学习终端的多样化及普及化，微课符合时代发展和师生们的需求。实践证明，有微视频辅助的课堂教学比只有教师示范的课堂教学，有效率高 50%及以上。

其次：培养一支资源建设与应用的骨干教师队伍。伴随着项目的实施，专家们针对我校专业学校教师开展专业培训，并依托专家团队持续开展业务指导，提高我校专业教师学校教师数字化资源自主研发能力，提升教师信息技术环境下的教育教学水平，这段艰辛而具有挑战性的实践，也磨砺的老师们的意志，逐步建立一支具备较高信息技术素养和教学业务水平的资源建设与应用能力的“能手会道”的教师骨干队伍。

再次：探索出本专业课改特色之路。微视频资源建设的实践过程，让我们脚踏实地地探索信息技术与职业教育深度融合的教育新模式。加强信息技术与职业教育深度融合的研究与实践，积极探索信息技术条件下职业教育专业教学、专业教研、专业学习的有效模式，总结提炼形成一些特色鲜明、值得推广的专业教研成果。

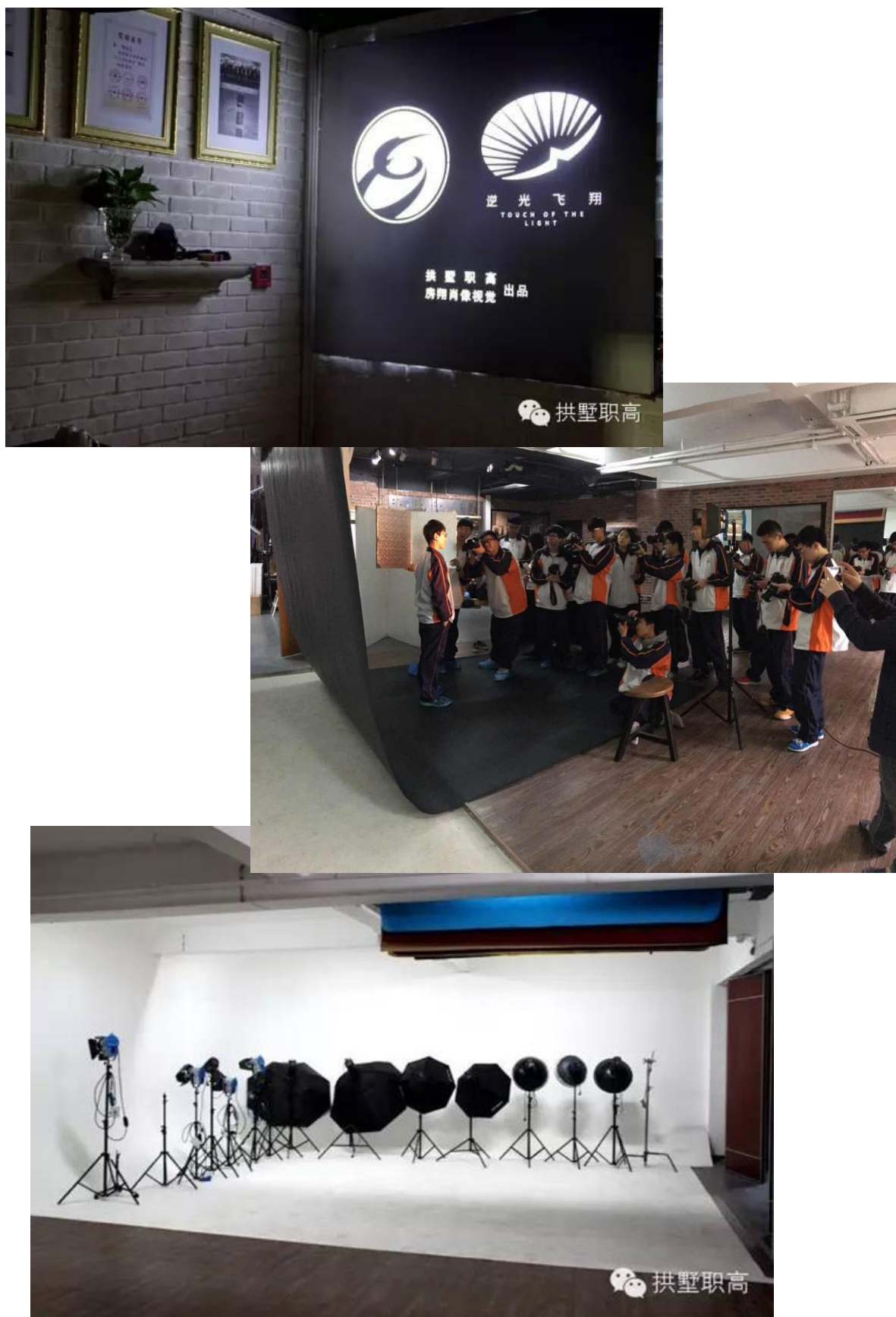
诚然，在网络 Web2.0 时代，随着信息与通讯技术快速发展，“微课”与当前广泛应用的众多社会性工具软件（如博客微博 Facebook Youku Tudou 等）一样，也将具有十分广阔的教育应用前景。对我们中职专业教师而言，微课将革新传统的教学与教研方式，突破教师传统的听评课模式，教师的电子备课、课堂教学和课后反思的资源应用将更具有针对性和实效性。基于“微课”资源库的校本研修区域网络教研将大有作为，并成为教师专业成长的重要途径之一。对于学生而言，“微课”能更好地满足学生对不同学科知识点的个性化学习、按需选择学习，既可查缺补漏，又能强化巩固知识，是传统课堂学习的一种重要补充和拓展资源。特别是随着手持移动数码产品和无线网络的普及，基于微课的移动学习、远程学习、在线学习和“泛在学习”将会越来越普及，“微课”必将成为一种新型的教学模式和学习方式。这种独特的新型资源类型，具有不可估量的作用和前景。

二、微视频资源建设的过程

2011 年浙江省美发美容类教研大组组织了微课制作比赛，让我们第一次接触微课拍摄。虽然我们学校参与的五位老师只拿到了二、三等奖，但通过教研员沈佳乐老师的点评，我们较清楚地了解到优秀作品的特性。在接到数字化资源建设任务关于微课拍摄时，心里也就坦然了许多。

四位省编教材的老师首先对教材进行梳理，各自找出教材中适合拍摄微课的十个点，随后撰写拍摄脚本，包括如：**【案例旁白导入】**、**【小组讨论口述】**、**【教师示范操作】**、**【注意事项提示】**、**【全班操作实景】**、**【纠错演示提醒】**、**【下期课程预告】**等栏目，于技能溶情景之中，让人一目了然。接着，按照微课拍摄脚本的要求，选拔相关师生进行模拟排练，包括实操训练和旁白、对话训练。

最后，借助我校数字影像专业及校企合作企业的技术力量进行拍摄与后期制作。



三、微视频辅助课堂教学实例

借力微视频资源

尝试中职面部护理课程的“翻转课堂”教学实践

一、“翻转课堂”的概念内涵

“翻转课堂”（Flipped Classroom, FC）进行了阐释，指出其本质特征是对教师传授知识与学生接受知识的“翻转”安排，即“学生白天在教室完成知识吸收与知识内化，晚上回家学习新知识”的教学模式。国内有学者解释到“翻转课堂”是指学生在课前利用教师制作的数字材料（音视频、电子教材等）自主学习课程，然后在课堂上参与同伴和教师的互动活动（释疑、解惑、探究等）并完成练习的一种教学形态。简言之，“翻转课堂”，也称颠倒课堂，通过教师创建视频，学生课外观看视频，课堂上答疑解惑，实现对传统教学模式的革新。“翻转课堂”理论的核心是先学后教，“翻转课堂”的支点是教学微视频。

二、“翻转课堂”的教学实践

中职美容美体专业《面部护理》课程是一门技术性很强的专业核心课程。传统的教学是教师分组教学，一遍一遍地边讲边教，非常费时费神，自觉性强的学生能够跟上老师的进度，一些好动的学



生就不怎么听话了。为此，我们专业课老师也做过很多尝试，比如课前先教会一些接受能力强的学生，课堂上让她们再去带其他同学等等，但效果不是最理想。

承接了数字化资源建设，依托信息技术为学习方式带来转变以及对学习的支持，增加了我们尝试“翻转课堂”教学的信心。下面以浙江省中职美容美体专业

课改教材《面部护理（上）》项目四任务二《面部按摩手法》为例，做具体阐述。

第一、教学对象分析

不知不觉，一个半月过去了，高一美容班学生对于专业课学习有了更全面的认识，学习的热情增加，专业技能也在不断学习掌握巩固之中，如准备工作-面部清洁-去角质（脱屑）等环节，在教师的指导下都能够熟练完成。到了项目四任务三——成套按摩术学习。这节内容历来是教学重点和难点，重要的是她是面部护理最好的体现和表现形式，困难的是同学们最初总是记不住，老师一遍一遍地教又很消耗体力，加上美容师手腕、手指是否灵活是做好美容的关键点也都只能在实践中把握。但是如何把这些内容学好学社联，需要经验不断积累的长期过程，为了让学生学会自学、学会探索，同时也能够提高课堂效率，尝试开设此课程。

第二、课程开始前

录制了两段教学视频，时长分别为30分钟的分解动作和17分钟的连贯动作。

30分钟分解动作演示片中把美容按摩的第一套手法分解成48拍的20个动作。画面内容是教师演示20个按摩动作和对演示过程的详细讲解、身边还有两位跟着一起练习的同学。教师还把这20个动作编成了顺口溜“大三圈 小五圈；十八三角包额头；眉心打圈 眼角打圈；划眼皮 绕眼圈；搓下巴 大脸颊；下半脸颊 上半脸颊；搓唇周 搓鼻翼；雕塑 划脸颊；包额头 眉心眼角打圈；划眼皮 划下巴”。



17 分钟的视频是合着音乐的教师示范片。同学们们在掌握分解动作的基础上，可以跟着视频音乐节奏一起训练。

学生们利用优盘、移动硬盘、手机等移动存储设备或通过电子邮件、QQ、浙江省职业教育资源网、拱墅职高校园网等网络交流工具获取教师录制的视频及其他教学资源。在课前完成视频内容的学习，按照视频操作步骤，学习这 20 个按摩动作，并随时记录学习中遇到的问题。



第三、课程进行中

1、案例引入主题

教师提出项目课题，讲解学生在课前预习中遇到的共性问题，然后布置项目任务。案例引导：顾客按摩后觉得不舒服，拒绝付费。抛出问题：到底怎样来评价按摩手法？这 20 个按摩动作的有的是竖手位、有的是横手位、有的是打圈、有的是点按，为什么？学生通过再一次观摩视频，讨论问答教师的提问。总结归纳出面部按摩最佳状态：

(1)、按摩前状态

A、按摩前，顾客应处于闭眼静息状态，有利于神经和肌肉的放松。

B、美容师坐姿端正，身体与顾客头部保持一个拳头的距离。双手已经消毒并保持一定手温。

(2)、按摩中状态

A、顾客安然入睡

B、美容师目光停留在顾客的皮肤上，神情专注、手法自如。按摩时主要是腕关节、指关节移动，避免身体左右摇晃。

(3)、按摩后状态

顾客面部皮肤微热、光亮、有血色，稍有收紧感，双目清亮、身心愉悦、放松。

2、分组配对训练

学生自由组合，两两配对，一位扮演美容师角色、一位扮演顾客角色进行实操训练。教师巡视参看各组同学们的操作过程，随时了解同学们的学习进展，指出容易出错的操作，实时表扬好手法的同学，对大多数同学的共性问题，教师给予回炉指导，并在黑板上写出注意事项：



(1)、穴位按摩要求熟悉穴位的解剖定位，（如印堂穴在两眉头之间的连线的中点），穴位定位必须正确；

(2)、按摩使用阴力，按而留之，每个穴位停留 3-5 秒钟，按照轻-重-轻的节奏用力；

(3)、按摩的力度根据部位而异，如眼周及耳后翳风穴力度要轻，额部和面颊部位可重些；

(4)、按摩时注意用力方向，应与骨面垂直，面颊正面一般垂直用力（如攒竹穴），侧面一般相对用力（如太阳穴）

在一体机上则循环播放 17 分钟的连贯动作视频，便于同学们模仿。

3、成果评价反馈

组织各组展示汇报，老师在课前、课中、课后都有意识地强调评价的几个主要方面，并安排以组为单位，逐一展示每一组的护理手法，让全体同学们照《评价表》，进行组内自评和学生间相互评价。



评价表

评价内容		内容细化	配 分	评 分 记 录			
				学生 自评	组间 互评	教师评 分	总分
1	程序完整	程序完整,特别是能做好按摩前后的辅助工作	20				
2	动作到位	手指灵活	15				
		手法娴熟	15				
		衔接自然	15				
		有韵律感	15				
3	效果明显	按摩后顾客皮肤微热、光亮、有血色	20				

最后教师进行总结性评价:“面部与身体相比,起伏较大,结构比较复杂,按摩时应根据不同的部位特点选用不同的手法。按摩整套手法的设计还要考虑到脏器部位的需要,配置合理,连贯流畅,并且根据顾客面部皮肤的实际情况,组合多种手法,灵活运用,以解决实质性问题,真正做到个性化服务。”

第四、课程结束后

教师收集和整理同学们的评价表,对于特别好和特别差的小组进行总结反馈,将这些课堂动态生成的资源分享给学生,要求学生在视频的指导下进一步学习,完善自己的手法。在平台上传作业,并给予必



自编一套按摩术

按摩是一种安全、舒适、有效的抗衰老手段。面部按摩流派和手法多样,大致形成以安抚为主要特点的西式按摩和以按压为特点的中式按摩。“安抚”法放松肌肉,舒适感强;“点穴按压”舒经活络,保健功能强。按摩手法应中西并用,在符合生理规律的情况下操作,可以促进血液循环及新陈代谢,使肌肤得以滋养和舒展,同时还可以结实肌肉,恢复皮肤弹性,缓解身体衰老。

请同学们以上面所教授的按摩术为蓝本,自编 20 个动作左右的一套按摩术。

要的参考和链接。

三、教学改革案例设计

针对以上网络环境下的教学过程，教学改革案例设计如下：

课程名称	面部成套按摩术 1				
课程类型	实操课	班级	14 美容班	课时	120 分钟
课程基本信息	浙江省中职美容美体专业课改教材《面部护理（上）》项目四任务三				
教学对象分析	一般特征：学生为中等职业学校美容美体专业高一新生 初始能力：刚刚接触美容护理实操课程，已经学习的护理前的准备、面部清洁、卸妆、脱屑等教学内容，对面部护理有了一定的了解和兴趣，具备了美容师仪容仪表及基本素养。 经过分析得知学生可以掌握本次课程也必须掌握本次课程。				
教学内容	《成套面部按摩术 1》是浙江省美容美体专业课改教材项目四任务三中的内容。是美容美体专业的核心课程之一。虽然各个美容院手法各有千秋，但其中的原理和生理学知识是相同的，同学们首先要学会手法，其次要理解手法编制的原理，最后得自编手法。这部分教学历来是教学重点和难点。面部按摩的原理和操作对于没有实践经验的初学者来说理解起来比较抽象，学生即使在课堂上按照老师讲解的操作步骤能够完成简单的从众，但由于理解不够透彻，大部分学生对于老师布置的项目任务，在操作过程中会遇到很多问题，很难保质保量完成任务。统计表明 60%的同学能够依样画葫芦，30%的同学能知其然，而只有 5%的同学能活学活用。				
教学目标	1、知识与技能目标： （1） 熟练掌握 20 个面部按摩动作 （2） 每一个动作设计的原理和所希望达到的目的 （3） 每一个动作都是相对独立而又相互联系的，在串联这些环节时要知其然知其所以然。 2、过程与方法目标： （1） 培养学生手指灵活度和脑手配合能力 （2） 培养学生观察、分析及综合归纳能力 （3） 学习把各个环节串联起来的理论依据是顾客面部皮肤个性化的判				

	断 3、情感与态度目标： （1） 使学生积极参与演示、观察、分析、探索、全身心地投入课堂教学的双边活动中，专注听讲、主动内化、勤于实操。 （2） 通过知识的内化到知识的补救，使学生明确学习的意义。 （3） 进行专业教育，逐步树立美容师作为服务性良好职业素养。
知识点 行为目标	按照视频要求逐一学习，反复模拟训练，通过观摩-训练-讲解-评价-再训练-再讲解-再评价等循环上升的认知方式，强化和巩固技能
教学环境	教室，多媒体一体机设备，空调
教学媒体	教学媒体：教学视频、教学课件 教学用具：面部护理常规用品用具、美容师工作服、面部按摩图册
教学重点	面部按摩 20 个动作
教学难点	面部护理 20 个动作设计的原理及所希望达到的目标
教学 策略与方 法	面部护理操作时间长，动作多，程序复杂，以前老师或是小组教学，或先教小助手，再由小助手分下去教全班同学，这两种方法都有欠缺，老师教得累，学生学得烦。 采用采用直观演示法、讲解法、任务驱动法等教学方法，通过创设问题情境-提出问题-学习操练-展示评优等环节，体现“教为主导，学为主体”的教学原则。创设温馨的情景，让学生主动参与到学习过程中来，特别是通过微视频制作，让“翻转课堂”称为可能。多媒体教学方式能更好地促进教师于学生、学生与学生之间的互动与协作，达到事半功倍的良好效果。 视频拍摄时，选择手法正确的同学来扮演美容师和模特，这样职业氛围中，好学生成长快。让同学们观看视频，熟悉的师生身影寓教于乐，同伴间新颖的学习方式，感觉手法提升很快！
课前准备 （知识传 递）	（1） 教师的教学准备 A 根据具体知识点的教学目标，结合课堂教学经验，收集或创建教学视频，在创建中要充分考虑学生的特点，适合学生的学习方法和习惯。

B 教师在课前准备讲义、拍摄相关视频、制作 PPT,



C 还要根据 7S 规范把教学场地干净、整洁,准备好本节课所需要的用品用具。

(2) 学生的学习准备

对照视频学习,将不能理解的内容进行详细记录;收集相关素材,为课内展示做好准备

教学过程 (知识内 化)

一、案例导出主题

- 1、讲解学生在课前视频预习中遇到的共性问题
- 2、案例剖析:“为什么,顾客在按摩后觉得不舒服,不愿付钱?”
- 3、布置任务:这 20 个按摩动作的有的是竖手位、有的是横手位、有的是打圈、有的是点按,它的设计原理是什么。
- 4、抛出问题:面部按摩最佳状态是怎样的?

二、分组配对训练

- 1、学生自由组合,两两配对,一位扮演美容师角色、一位扮演顾客角色进行实操训练。
- 2、教师巡视参看各组同学们的操作过程,随时了解同学们的学习进展,指出容易出错的操作,实时表扬好手法的同学。
- 3、对大多数同学的共性问题,教师给予回炉指导。

	4、并在黑板上写出注意事项 5、在一体机上则循环播放 17 分钟的连贯动作视频，便于同学们模仿。 三、成果评价反馈 1、组织各组展示汇报，并对每一组同学的手法让同学们进行自评和学生间相互评价。 2、最后教师进行总结性评价。
课后延伸 (知识补救)	1、教师收集和整理同学们的评价表，对于特别好和特别差的小组进行总结反馈，2、将这些课堂动态生成的资源分享给学生，学生在视频的指导下进一步学习，完善自己的手法。 2、布置课后作业及要求发布在平台上

四、教学改革成效

随着“翻转课堂”教学模式在中职美容美体专业面部护理课程中的积极尝试，突破了专业课教学的瓶颈，带来了如下可喜的变化：

1. 教学理念的变化——四个转变和四个注重

四个转变：专业课教师从“注重实操手法训练”向“关注学生的发展”转变；从怎样“教教材”向怎样“用教材”转变；从注重“教”向注重“学”转变；从“传统教学”向“新理念教学”转变。

四个注重：注重了同学们学习的过程，注重了学生活跃思维方式的培养，注重了学生自主学习习惯的养成，注重了学生合作精神的培养。

2. 师生关系的变化——少讲多学和合作共赢

“合作”包括师生合作、生生合作、师师合作，“共赢”包括教师的职业发展和学生的全面成长。传统课堂满堂灌的讲解浓缩为十几分钟，教师少讲、精讲，节约群体授课平均化教学的时间，学生就有了大量的自主操练。学生课前已经完成了对知识和技能的感知与尝试，课堂中教师巡视，给学生以必要的个别指导。

翻转课堂让所有学生都有事可做，让所有学生都“动”起来、“忙”起来，增加了师生之间和生生之间的互动和个性化的接触时间。

3. 教学时间的变化——课余学习与课堂练习

传统的课堂是“课堂学习+课后练习”，而翻转课堂则是“课余学习+课堂练习”。专业课教师提前一周录制好教学视频并上传至相关平台，学生在课外下载并观看教学视频，回到课堂上与教师和同学面对面交流、讨论和完成练习。

4. 教学能力的变化——教师提升与学生上手

在为实现“翻转课堂”而进行的视频拍摄实践中，撰写教材、编写教学设计、制作 PPT 课件、设计微课拍摄稿、实景同声拍摄、参与后期剪辑，有的老师参与其中几项，有的老师全部参与，跨界强化学习，练就了一支特别有思想、特别能战斗的专业师资队伍。

在主动配合“翻转课堂”而进行教学双边的活动中，美容美体专业同学们勤奋好学，知识与技能双丰收，美容师初级工合格率100%，有些同学还被吸纳为校美容工作社的社员，正式开始上手为顾客服务了。



五、附省编教材：

任务三 成套面部按摩术示范

面部美容按摩，经过了半多世纪的发展，已经日趋完善很多按摩手法，从不同的按摩目的、角度出发，重新组合，不断发展与更新，纷纷形成了各具特色的全套美容按摩技艺。这里介绍两套具有一定历史传统，较为广泛流传又具有一定特色的常见按摩手法，以助同学们在学习过程中，能从不同的角度更加全面了解、掌握美容按摩的技能。

1、 成套按摩术 I

本套按摩术由 20 个动作组成，主要目的是为了继续清洁皮肤，帮助清除皮肤表面的死细胞，以及促进血液循环。从整体按摩开始，然后是分各部位依次按摩，包括额头、眼周、脸颊、鼻翼，最后以整体按摩结束。此套按摩术步骤分明、手法简单，适合初学者学习。

表 4-10 成套按摩术 I 操作流程

操作示范	操作说明
图 4-10-1 “大三圈”按摩 	★双手横位。中指、无名指分别并拢，以其指腹同时从印堂穴开始，在整个额部同时向两侧摩竖圈，摩至太阳穴后，双手中指同时点按两侧太阳穴。★如此反复三遍。
图 4-10-2 “小五圈”按摩 	★左手美容指放在左侧太阳穴处，右手的美容指从右侧向左侧摩竖圈至左侧太阳穴，之后双手美容指同时滑至印堂穴，再沿眉骨分别从攒竹穴抹向丝竹空穴，至太阳穴后稍用力指压。 ★如此反复三遍。
图 4-10-3 “十八三角”按摩 	★双手横位。从左侧太阳穴起，双手美容指同时自左向右在额部上下交错按“V 型”路线推抹，至右侧太阳穴时用右手中指指腹点按。然后以同样的手法由右向左返回。 ★如此反复三遍。
图 4-10-4 “包额头”按摩 	★双手横位。五指自然伸直，全掌着力，交替轻滑，从印堂穴抚至神庭穴处反复八次；然后双手美容指分别从沿眉骨由攒竹穴滑动至太阳穴指压。 ★如此反复三遍。切忌不要拍打出声。
图 4-10-5“ 眉心打圈”按摩	★双手竖位。左手中指、无名指分开，以其指腹从鼻根部将“川”字纹轻轻展开，并向上慢慢移动至额中部，同时，右手美容指在左手中指、无名指分开处打圈，并随着左手由鼻根部慢慢移至额中部。如此反复

	三遍。 ★如此反复三遍，皱纹深时可多做几次。
图 4-10-6 “眼角打圈”按摩 	★左手中指、无名指尽量分开展开左眼角处的鱼尾纹，同时，右手美容指在左手中指、无名指分开处打圈，然后右手美容指经左眼下眼眶、鼻梁、右眼上眼眶摩至右眼外眼角鱼尾纹处，左右手动作交换。 ★如此反复三遍，
图 4-10-7 “滑眼皮”按摩 	★双手横位。双手美容指在上眼皮、下眼皮、眉上轻滑至太阳穴指压。 ★如此反复三遍，眼下皱纹深处则可多滑几下。
图 4-10-8 “绕眼圈”按摩 	★双手竖位。双手美容指同时沿鼻梁向下围绕眼周八圈后按压攒竹穴。然后双手美容指沿眉骨滑至太阳穴点按。 ★如此反复三遍。
图 4-10-9“抹下巴”按摩 	★双手横位。两手掌相对，在下巴处来回滑动八次，然后中指分别滑至左右耳后翳风穴指压。 ★如此反复三遍。耳后翳风穴点按时稍用力。
图 4-10-10 “大脸颊”按摩 	★双手横位，双手美容指指腹从颊车穴开始，相向向上打圈按揉，至下眼眶。沿承泣穴、球后穴、瞳子髎穴至太阳穴点按。 ★如此反复三遍。太阳穴处点按时稍用力。
图 4-10-11“下半脸颊”按摩	★双手横位。双手美容指并拢，以其指腹在两侧面颊

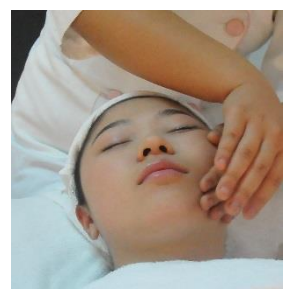
	从地仓穴经面颊至听宫穴旋摩，在下半脸颊以小圆圈来回滑动三次，然后向上点按迎香穴、鼻通穴睛明穴、攒竹穴、鱼腰穴、丝竹空穴、太阳穴。 ★如此反复三遍。太阳穴处点按时稍用力。
图 4-10-12“上半脸颊”按摩 	★双手横位。双手美容指并拢，以其指腹在两侧面颊从迎香穴经面颊至上关穴旋摩，在上半脸颊以小圆圈来回滑动三次，然后双手中指沿鼻侧向上至印堂点按，分抹至太阳穴指压。 ★如此反复三遍。太阳穴处点按时稍用力。
图 4-10-13“搓下巴”按摩 	★双手横位。双手美容指在嘴唇上下推动，分成六个动作。唇下分中间、左侧、右侧；唇上分人中、左边嘴角后、右边嘴角后。 ★如此反复三遍。唇上操作时仅用中指。
图 4-10-14 “搓鼻子”按摩 	★双手竖位。四指自然平伸，拇指交叉，用中指指腹沿鼻翼两侧上下推拉六次后，点按迎香穴。 ★如此反复三遍。
图 4-10-15“雕塑”按摩 	★左手掌按压左太阳穴，右手拇指、食指点按承浆穴两侧三次、右手拇指、中指、食指一起点按地仓穴、人中穴三次、右手拇指、食指点按鼻翼两侧迎香穴三次。
图 4-10-16 “包脸颊”按摩 	★双手全掌着力交替将面颊分别向外、向上轻拉，按摩双颊。按摩左面颊时左手扣于下颏，全掌着力，拉抹至左耳根；然后右手扣于左面颊，沿左面颊向上拉抹至左眉梢。 ★双手如此交替按摩八次后，换右侧面颊，其按摩动作相同。

图 4-10-17“ 包额头”按摩 	★同动作 4
图 4-10-18 “眉心眼角打圈”按摩 	★同动作 5、6
图 4-10-19 “滑眼皮”按摩 	★同动作 7
图 4-10-20“滑下巴”按摩 	★双手横位。从承浆穴开始，两手四指并拢托住下巴，用拇指指腹外侧交替包住下颏向耳部拉抹，且点按翳风穴。 ★如此反复三遍。耳后翳风穴点按时稍用力。