

健康與體育領域國中七年級_青春事件簿-抗痘大作戰教案

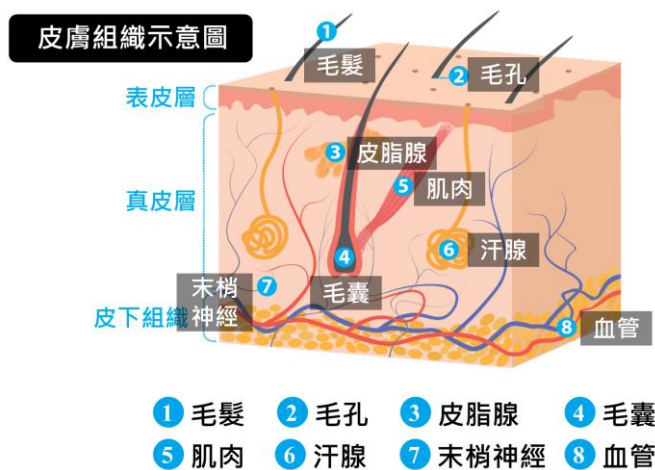
領域/科目		健康與體育		設計者	李姚銀
實施年級		國中七年級		節數	1節
活動名稱		抗痘大作戰			
設計依據					
學習重點	學習表現	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。		總綱與領綱之核心素養	A3 規劃執行與創新應變 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。
	學習內容	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。			B1 符號運用與溝通表達 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。
融入議題與其實質內涵		無			
與其他領域/科目的連結		無			
教材來源		M _南 南一版健康與體育一上第2單元			
教學設備/資源		M _{課本} M _{電子書} M _{化妝水、去角質膏、精華液、粉刺藥膏}			
學習目標					
1. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。 2. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 3. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	評量方式

引起動機：

青春期階段，受到性激素的影響，皮膚中的皮脂腺與汗腺分泌變得旺盛。若毛囊與皮脂腺阻塞，引發皮膚問題，則為「青春痘」，正式名稱為「痤瘡」，好發於臉部、前胸及背部。學生透過廣告、網路、書籍與報章雜誌來為自己解惑的同時，務必要確認資料來源，以免取得錯誤的資源。

ㄇ 當有青春痘出現時，千萬不要用手擠它，因為手上的細菌只會加劇發炎情況。若青春痘的狀況圖重，請至皮膚科檢查，並配合醫囑進行治療。

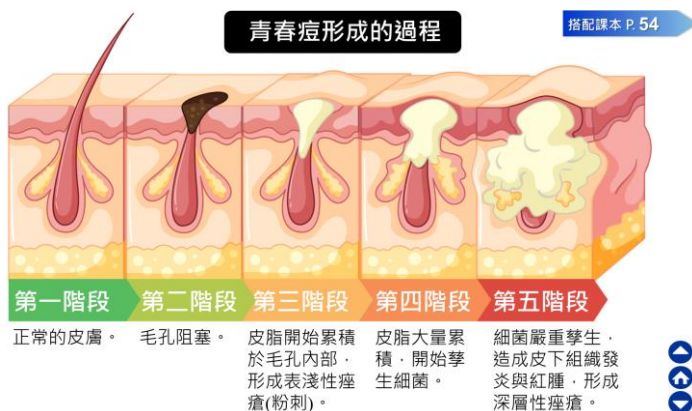
【課程 1】皮膚組織示意圖

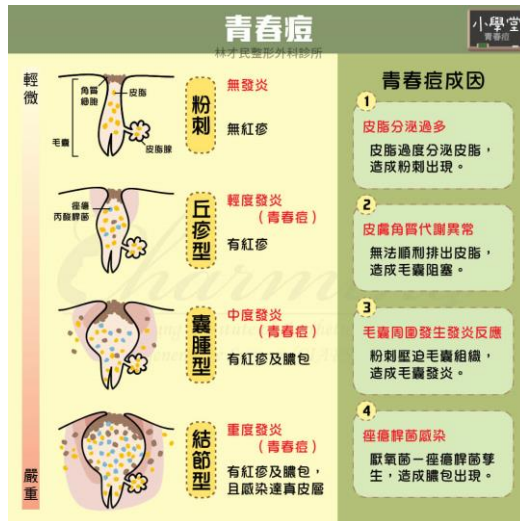


①藉由青春痘的圖片詢問學生對抗痘痘的經驗。

②介紹皮膚的基本構造。

【課程 2】痤瘡(青春痘)形成的過程





- ①介紹青春痘的形成。
- ②說明青春痘的成因與種類。

【課程 3】皮膚的照護與保健

皮膚的照護與保健

搭配課本 P. 55

1 注意臉部清潔

洗臉時應使用中性洗面乳，勿過度刺激或頻繁洗臉，若造成皮膚過乾反而會使油脂過度分泌，更易形成青春痘。

洗臉基本步驟如下：

1 用溫水將臉拍溼。

2 將洗面乳搓出泡沫。

3 泡沫塗在額頭與鼻樑，輕輕以畫圓方式清潔。

4 溫水沖洗後，用乾淨毛巾將臉擦乾。

ℳ 在日常生活中該怎麼做才能照護保健自己的皮膚呢？

- ①注意臉部清潔。
- ②均衡飲食，避免刺激物，如：辛辣與油膩食物。
- ③避免過度焦慮或緊張。
- ④維持正常作息不熬夜。

10

ℳ 口頭發表
ℳ 參與討論

ㄇ 皮膚保健商品的選購與操作使用



《痘痘貼的注意事項》

痘痘貼的功能在於吸附組織液，可幫助組織癒合，也可阻隔外部髒汙，避免傷口受到汙染與感染。因此，痘痘貼應於膿疱破掉，產生開放性傷口時使用，並且須用生理食鹽水清潔過傷口，才能避免將感染的細菌密封在痘痘貼中，加劇青春痘的嚴重性。

操作痘痘貼時：

- ①依個自需求選購含藥、不含藥
- ②使用前清潔雙手，並詳閱遵守產品使用說明書內容
- ③當痘痘貼吸滿組織液時，須更換新片

【課程 4】補充資訊-狐臭與體臭



5

ㄇ 口頭發表

ㄇ 參與討論

5

ㄇ 態度檢核

ㄇ 布題 1：

高配課本 P. 56

(參考答案)

	抉擇項目	可能的影響	我的選擇 (請打勾)
小南晚餐該吃些什麼呢？	1. 麻辣滷味	辛辣食物刺激皮膚。	
	2. 雞絲肉飯與燙青菜	比麻辣滷味清淡，同時能補充營養。	✓
關於作息與睡眠，小南應該：	1. 熬夜打電動，假日再補眠	睡眠不足，影響內分泌。	
	2. 每日11點前就寢，並睡滿6~8小時	充足睡眠。	✓

高配課本 P. 56

(參考答案)

	抉擇項目	可能的影響	我的選擇 (請打勾)
關於其他生活細節，小南應該：(可複選)	1. 適時清潔皮膚（如：流汗後、接觸髒污後等）	避免髒污阻塞毛孔。	✓
	2. 維持心情緊繃，以激發腎上腺素	影響內分泌。	
	3. 點心以水果為主	可以補充維生素。	✓
	4. 看電視配大包洋芋片	過於油膩影響皮膚狀況。	

5

ㄇ 口頭發表
ㄇ 參與討論

ㄇ 布題 2：

搭配課本 P. 57

我的青春我做主 (參考答案)

青春便利貼			
	察覺自己的問題	我會怎麼做？	達成指數
飲食	愛吃零食不愛吃正餐	戒掉零食，三餐定時定量	★★★★★
運動	運動時間過少	做好運動計畫表並執行	★★★★☆
生活習慣	常常熬夜或晚睡	規定自己最晚要幾點上床睡覺	★★★★★

1. 有哪些改變做得很好？在飲食、生活習慣的改變做得很好。

2. 有哪些尚不滿意？接下來可以怎麼做？
運動方面不滿意，會更加努力照運動計畫表運動並請周圍的人幫忙督促我。

~1 節結束/共 1 節~

參考資料

● 南一版健康與體育二上教師手冊