

單元四：青春加油站

教學目標：1、能認識合適的飲食
2、能了解青春痘的處理與預防
3、能正確清洗身體

行為目標：1-1 能選擇合適飲食
2-1 能說出青春痘的成因
2-2 能說出預防青春痘的方法
2-3 能說出治療青春痘的方法
3-1 能正確洗臉
3-2 能清洗生殖器

教學資源：掛圖海報、錄影帶、圖卡、作業單

教學活動：

一、老師說明青春期的飲食原則：

- 1、青春期是快速成長和活動量大的時期，需要攝取充足的熱量和營養來促進生長發育，必須從六大類食物中均衡攝取。
- 2、養成按時進食及不偏食的習慣，避免營養不均衡。

二、青春「痘」陣走

1、介紹青春痘的出現時機及原因：

青春期的汗腺和皮脂腺特別旺盛，會分泌很多的汗和油脂，在排泄不了的時候，油脂腺會發生阻塞，如果剛好有細菌滋生，體內就派來了殺菌的白血球來，於是就形成了發炎，這個發炎的區域它叫「青春痘」。

2、說明青春痘是可以預防的：

所以勤洗臉、洗澡可避免長出青春痘，同時注意均衡的營養，少吃油炸及刺激性的食物，還有充足的睡眠也是預防青春痘的方法。

3、介紹青春痘的治療方法：

不要拼命的擠搓，因為這樣做會帶來更多的細菌和刺激，使用青春痘藥膏請先與皮膚科醫師諮商，在使用藥膏前請你先洗乾淨雙手以後，再塗抹。或者用溫水清潔或是用沒有香料的洗面乳洗臉。最重要的是每天保持臉部的乾淨。

三、我是乾淨的小孩

- 1、用圖片提示洗澡過程或觀看影片的洗澡過程。
- 2、配合指導學生認識洗澡用具：沐浴噴頭、毛巾、肥皂、沐浴乳、洗髮精、水瓢等。
- 3、教導使用熱水的安全，先放冷水再放熱水。

四、綜合活動：

複習今日上課內容並填寫學習單。