

臺北市民族實驗國民中學112學年度第1學季健體領域研習

※研習類別：■有效教學 ☐差異化教學 ☐協同教學 ■創新教學 ☐補救教學  
 ■多元評量 ☐試題分析與應用 ☐\_\_\_\_\_ (內容須與課程或教學相關)

壹、主題：精油療癒

貳、時間：112年11月08日(星期三) 09:30 ~1030

參、地點：二樓會議室

肆、講座：林柔孚 (講座簽名：)

林柔孚

研習簽到表

簽名處	簽名處
林柔孚	歐文雄
吳勝鴻	邱俊豪
陳志輝	姜文經
林柔孚	

→ 外包未登錄時數

教學組長：

李博閔 1114/0950

教務主任：

詹琦斌 1114/1000

校長：

洪錫璿 1114/1430

#### 伍、會議研習內容：

- 此次會議主要規劃精油療癒課程，讓夥伴們認識精油益處、製作方式及種類。
- 由林柔孚老師向大家介紹有關精油的知識，向夥伴們解釋說明精油是一種芳香物質，一般是從植物中萃取出來的芳香分子，為香水、調味料、化妝品等工業的重要產品，以及芳香療法的主要原料。過程中也展示了許多精油，讓夥伴們實際透過薰吸方式進行體驗。
- 另外，柔孚老師也介紹到精油通常係使用水蒸氣蒸餾。其他方法包含壓榨、溶劑提取、樹脂提取、冷壓。其使用於香水、化妝品、肥皂、家中清潔用品和加濕器等其他產品，亦可用於調整食物或飲料的氣味。
- 此外，也介紹了精油的來源與作用，讓我們了解到精油係可從植物的各個部位萃取而成，包括樹根、樹幹、樹皮、樹莖、樹葉、花、果實等部位。但實際上它並不是油，大多由萜類化合物組成，是一種經光合作用而生成的有機化合物。精油對植物的生長扮演重要的角色，除了具備調節溫度和預防疾病的功能外，還能保護植物免受細菌及病菌的侵害。另外，花瓣中的精油，可吸引對自己有益的昆蟲靠近，同時也能避免對自己有害的昆蟲接近，所以人們利用精油的這項特質在生活中驅逐害蟲以及保健身體。但特殊氣味也會吸引特定的蟲害。(摘自維基百科)

#### 陸、研習照片：

