字幕文字檔說明：

1. 本檔案為「你說我做有夠讚 吃飯基礎指示」影片的字幕文字檔。
2. 字幕文字檔配合影片，以一句字幕為一行，可於播放影片時搭配點顯器摸讀。
3. 影片內會有不同的教學段落，段落開始前，該段落字幕文字的第一行，會標註段落開始時間及段落主題名稱。

00:20 你說我做有夠讚 吃飯基礎指示

現在我們來做一些

不一樣的練習

如果現在準備要吃飯

老師會說哪些基礎指示呢

00:36 吃飯基礎指示 走廊集合

以基礎指示為例

以走廊集合為例

聽到指示時

口訣分為三個部分

第一個步驟 停

我要停下來專心聽指示

所以當聽到走廊集合時

我要停下來在做

或在想的事情

01:07 走廊集合 步驟2

第二個步驟為 想

我要想想下一個步驟

當我聽到走廊集合時

是要我停止現在的事

想一想我要到走廊集合

01:26 走廊集合 步驟3

第三個步驟為 做

就是我要立刻做出適當動作

聽到走廊集合

我要立刻停止現在的事

到走廊集合

01:43 吃飯基礎指示 沖雙手

接下來讓我們試試不同的挑戰

以沖雙手為例

聽到指示時

口訣分為三個部分

01:58 沖雙手 步驟1

第一個步驟 停

我要停下來專心聽指示

所以當聽到沖雙手時

我要停下在做或在想的事情

02:15 沖雙手 步驟2

第二個步驟為 想

我要想想下一個步驟

當我聽到沖雙手時

是要我停止現在的事

想一想我要沖雙手

02:33 沖雙手 步驟3

第三個步驟為 做

就是我要立刻做出適當動作

聽到沖雙手

我要立刻停止現在的事

打開水龍頭沖雙手

02:52 吃飯基礎指示 抹肥皂

接下來我們試試

不一樣的例子

以抹肥皂為例

聽到指示時

口訣一樣分成三個部分

03:09 抹肥皂 步驟1

第一個步驟 停

我要停下來

專心聽指示

所以當聽到抹肥皂時

我要停下正在做

或正在想的事情

03:29 抹肥皂 步驟2

第二個步驟是 想

我要想想下一個步驟

當我聽到抹肥皂時

是要我停止現在的事

想一想我要抹肥皂

03:50 抹肥皂 步驟3

第三個步驟為 做

就是我要立刻做出適當動作

聽到抹肥皂

我要立刻停止現在的事

拿起肥皂

雙手抹肥皂

04:13 吃飯基礎指示 手擦乾

我們再來試試不一樣的例子

以基礎指示為例

以手擦乾為例

聽到指示時

口訣一樣分為三個部分

04:31 手擦乾 步驟1

第一個步驟 停

我要停下來

專心停止聽指示

所以當聽到手擦乾時

我要停下正在做

或正在想的事情

04:51 手擦乾 步驟2

第二個步驟是 想

我要想想下一個步驟

當我聽到手擦乾時

是要我停止現在的事

想一想我要手擦乾

05:13 手擦乾 步驟3

第三個步驟是 做

就是我要立刻做出適當動作

聽到手擦乾

我要立刻停止現在的事

拿起布將雙手擦乾

05:35 吃飯基礎指示 拿餐具

我們再來試試不一樣的例子

以基礎指示為例

以拿餐具為例

聽到指示時

口訣一樣分成三個部分

05:54 拿餐具 步驟1

第一個步驟 停

我要停下來

專心聽指示

所以當聽到拿餐具時

我要停下正在做

或者正在想的事情

06:15 拿餐具 步驟2

第二個步驟是 想

我要想想下一個步驟

所以當我聽到拿餐具時

是要我停止現在的事

想一想我要拿餐具

06:37拿餐具 步驟3

第三個步驟是 做

就是我要立刻做出適當動作

聽到拿餐具

我要立刻停止現在的事

拿起餐具準備用餐

我們學習完上面這些的基礎指示

相信大家對於這些指示

所運用的停 想 做的步驟提示

都越來越熟悉

所以未來當在學校

遇到老師對我們下達指示時

我們就勇於表現吧