

3/12(三) 我會洗手 正確洗手步驟與時機 – 一忠生活課：

1. 洗手時機：
 - 透過圖片、影片，詢問學生在不同情境下需要洗手的時機。例如：吃東西前、上廁所後、擤鼻涕後、看病前後、運動後等。
 - 學生能在日常生活中識別何時應該洗手，並建立正確的衛生習慣。
2. 洗手五步驟七口訣：
 - 帶領學生實際操作，讓學生了解洗手的正確步驟，增強實際操作能力。
 - 五步驟包括：
 - 溼：將手淋溼並抹上肥皂或洗手乳。
 - 搓：用肥皂起泡後，按照「內外夾弓大立腕」的七個口訣仔細搓揉雙手。
 - 內：搓揉手心。
 - 外：搓揉手背。
 - 夾：搓揉指縫。
 - 弓：搓揉指背與指節。
 - 大：搓揉大拇指及虎口。
 - 立：搓揉指尖。
 - 腕：搓揉至手腕。
 - 沖：將手用清水沖洗乾淨。
 - 捧：用雙手捧水沖洗水龍頭後再關閉。
 - 擦：用毛巾或紙巾擦乾雙手。
3. 洗手的重要性：
 - 教師強調洗手對預防疾病的關鍵作用，鼓勵學生養成正確的衛生習慣。
 - 學生表現出對衛生知識的認同，並願意在日常生活中持續實踐。
4. 學生反應積極：
 - 學生對實際操作過程表現出高度興趣，並在練習後能夠準確記住每個步驟。
 - 許多學生表示會在家裡或學校更加注意洗手，尤其是在接觸公共物品後。
5. 教學策略建議：
 - 在課堂中加入更多實際演練的機會，讓學生能在不同情境下應用所學的洗手知識。
 - 可以定期進行小測驗或問答來檢視學生是否牢牢掌握洗手五步驟，並讓學生互相提醒。

透過影片欣賞、提問討論及實際操作，學生明白手部是與病菌接觸最多的地方，學習到病菌如何透過接觸進入體內導致生病，了解養成勤洗手習慣能維持健康。



透過圖片詢問學生需要洗手的時機



影片-用肥皂起泡後仔細搓揉至手腕



按照內外夾弓大立腕仔細搓揉雙手



看影片仔細搓揉雙手下課再洗手試試