



【我會準時上班】課程設計

單元類別	工作態度	單元名稱	我會準時上班
單元時間	60 分鐘	設計者	劉家伶
適用情況	1. 學生經常上班遲到 2. 抵達職場匆促慌張 3. 上班時間未能準時出席		
課程目標	1. 建立學生職場守時的良好習慣 2. 建立工作守時的社會技巧 3. 提高職場工作品質		

教學步驟

步驟	提示
1. 睡前調好鬧鐘	睡前確認鬧鐘、確認鈴聲與手機狀態
2. 快速起床，不拖延	快速起床，不賴床
3. 快速盥洗、整理服裝	動作 1：清潔盥洗快速完成 動作 2：整理服裝儀容 動作 3：檢查隨身物品
4. 準時出發好心情	預估好時間準時出發，準時到班打卡上班不遲到

示範影片—錯誤版



示範影片—正確版





課程內容：

課程重點	講述內容	操作	時間
檢視 回家作業	討論回家作業執行的情況與遇到的問題	1. 複習上次的單元步驟 2. 分享回家作業的執行情況	10 分
引發動機	1. 說明準時上班的職場禮儀 2. 引導學生：詢問影片中發生什麼事情？ 3. 比較從容準時到班的好心情與匆促遲打卡壞情緒的兩者差異 4. 進入主題：我會準時上班	1. 播錯誤版影片—上班遲到、遲到奔跑到公司，心情不美麗 2. 播正確版影片—從容準時上班，整天好心情 3. 讓學生分享—兩者的差異	10 分
示範	依據情境，做出正確的示範： 1. 睡前調好鬧鐘 2. 快速起床，不拖延 3. 快速盥洗、整理服裝 4. 準時出發好心情	1. 主講人示範 2. 給予提示 3. 再次說明錯誤示範 4. 給予正確說明與提示	
演練	情境演練： 1. 我今天第一天上班，地點在車站附近，如何準時上班？ 2. 今天公司出遊，需要提早 7:30 集合，如何準時上班？ 3. 新工作需要 7:00 到公司打卡，要如何準時上班？	1. 邀請學員演練 2. 確認是否有依照指示執行步驟讓學生共同討論討論電話內容的差異，並且透過檢核、角色扮演熟悉職場電話禮儀，並選擇正確的態度及內容做回應	30 分
回饋 與修正	依據演練情請學員給予回饋，回饋後再次演練	提供檢核表給學員，相互檢核確實做到教學步驟，依照學生回饋，討論與修正，再請學生演練	
課程總結	1. 複習單元步驟 2. 課程回饋 3. 回家作業	1. 複習今天教學步驟 2. 聆聽學生收穫感想 3. 給予學生正向鼓勵 4. 說明回家作業方式	10 分

參考資料：

- 蔡明富編 (2005)。ADHD 與 AUTISM 學生社會技巧訓練課程-認知行為取向。高雄：國立高雄師範大學特殊教育中心。
- 蔡明富編 (2019)。國中小資源班學生社會技巧課程-處人技巧取向。臺中：臺中市政府教育局。
- 簡意玲譯 (2018)。PEERS[®] 青年社交技巧訓練：幫助自閉症類群與社交困難者建立友誼。臺北：心靈工作坊。



回饋檢核表（課程中）：

我會準時上班		
<p>●請你觀察老師／同學的演練表現，協助他檢核有沒有做到該步驟</p> <p>■有的話請打勾，也請你將他是如何做到的（話語內容或動作）寫下來</p> <p>■沒有的話請打*，提醒他下次修正。如果你有修正的小撇步，也可以提供</p>		
步驟	達標	他說／做了什麼？
1.睡前調好鬧鐘		
2.快速起床，不拖延		
3.快速盥洗、整理服裝		
4.準時出發好心情		

我會準時上班		
<p>●請你觀察老師／同學的演練表現，協助他檢核有沒有做到該步驟。</p> <p>■有的話請打勾，也請你將他是如何做到的（話語內容或動作）寫下來</p> <p>■沒有的話請打*，提醒他下次修正。如果你有修正的小撇步，也可以提供</p>		
步驟	達標	他說／做了什麼？
1.睡前調好鬧鐘		
2.快速起床，不拖延		
3.快速盥洗、整理服裝		
4.準時出發好心情		



回饋檢核表（回家作業）：

我會準時上班

- 請觀察同學的演練表現，協助他檢核有沒有完成指定步驟
 - 有的話請打勾，也請你將他是如何做到的（話語內容或動作）寫下來
 - 沒有的話請打*，提醒他進行修正

演練者：

演練日期：

檢核者：老師 同學 家長

演練情境：

步驟	達標	他說／做了什麼？
1.睡前調好鬧鐘		
2.快速起床，不拖延		
3.快速盥洗、整理服裝		
4.準時出發好心情		

檢核者回饋意見：





**職場社會技巧課程—
我會準時上班**

編製者：劉家伶

大綱

- 01 檢視回家作業
- 02 引發動機
- 03 教學示範
- 04 情境演練
- 05 回饋與修正
- 06 課程總結

**01
檢視回家作業**

回家作業

我會準時上班

- 請觀察同學的演練表現，協助他檢核有沒有完成指定步驟。
 - 有的話請打勾，也請你將他是如何做到的(話語內容或動作)寫下來
 - 沒有的話請打*，提醒他進行修正

演練者：		演練日期：
檢核者： <input type="checkbox"/> 老師 <input type="checkbox"/> 同學 <input type="checkbox"/> 家長		
演練情境：		
步驟	達標	他說/做了什麼?
1. 睡前調好鬧鐘		
2. 睡醒起床不拖延		
3. 快速盥洗、整理服裝		
4. 準時出發好心情		
檢核者回饋意見：		

**02
我會準時上班**

注意看，影片中發生甚麼事？



想一想，你在影片中看到甚麼？

睡覺前，學生在做些甚麼？



想一想，你在影片中看到甚麼？

- ⊗ 睡前滑手機，沒有留意時間。
- ⊗ 半夜一點多，持續打電動。
- ⊗ 睡覺前，沒有調整好鬧鐘。



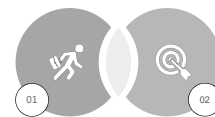
03 我會準時上班

接下來再看一看，影片中有甚麼不一樣？



想一想，你在影片中看到甚麼？

- ☑ 睡覺前，有思考幾點起床。
- ☑ 睡覺前，有確認手機鬧鈴且確認時間。



錯誤版 **正確版**

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 1. 睡前打電動，到半夜才睡著。 2. 睡覺前，沒有調整好鬧鐘。 | <ul style="list-style-type: none"> 1. 睡覺前，思考幾點起床。 2. 睡覺前，有確認手機鬧鈴且確認時間。 |
|---|--|





教學步驟

睡前調好鬧鐘

睡醒起床不拖延

快速盥洗、整理服裝

準時出發好心情

確認鬧鐘
確認明天起床時間
確認鬧鈴設定
確認鈴聲開啟
確認鬧鈴次數

盥洗並整理衣物
快速盥洗
確認髮型
確認穿搭服飾與佩件
檢查隨身物品
鏡子前查服裝儀容整潔

快速起床
聽到鬧鈴響起
快速起床不拖延
快速整理床鋪

出發去上班
實際行動
路上不拖延
準時打卡好心情



步驟一

睡前調好鬧鐘

確認鬧鐘

確認明天起床時間
確認鬧鈴設定
確認鈴聲開啟
確認鬧鈴次數



步驟二

睡醒起床不拖延

快速起床

聽到鬧鈴響起
快速起床不拖延
快速整理床鋪



步驟三

快速盥洗、整理服裝

盥洗並整理衣物

快速盥洗
確認髮型
確認穿搭服飾與佩件
檢查隨身物品
鏡子前查服裝儀容整潔



步驟四

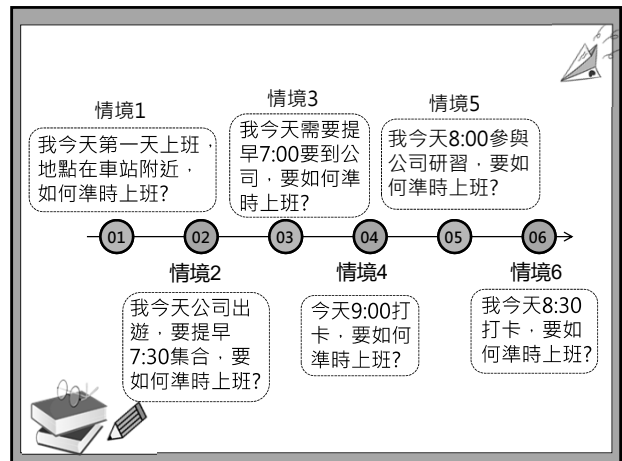
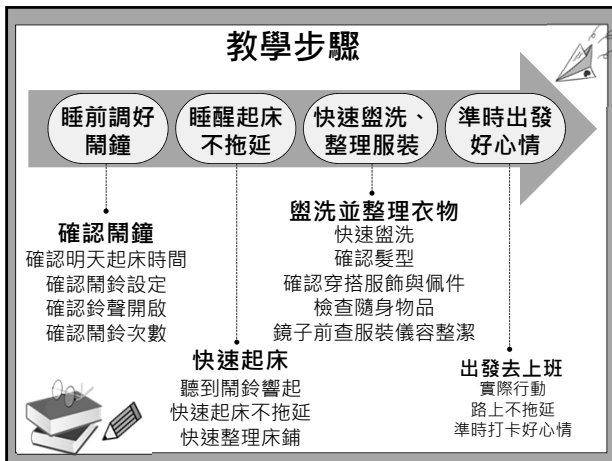
準時出發好心情

出發去上班

實際行動
路上不拖延
準時打卡好心情



04 情境演練



- 演練時，請你看一看，同學們是不是每一個步驟都有做到了呢？
- 當你進行練習時，是不是每一個步驟都有做到呢？
- 請在檢核表中，再次檢核自己與同學的演練情況唷！

我會準時上班

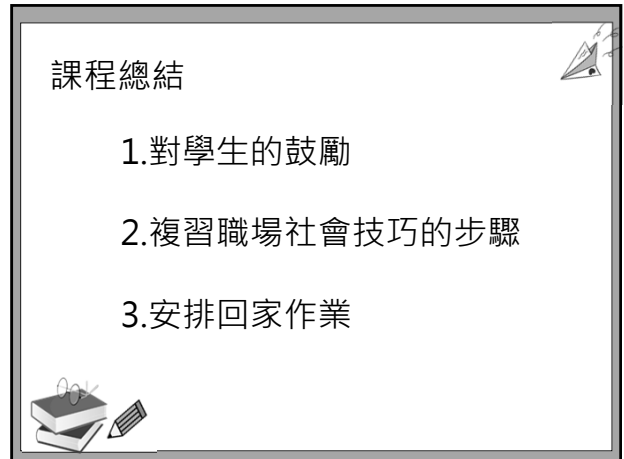
● 請你觀察老師/同學的演練表現，協助他檢核有沒有做到該步驟。

- 有的話請打勾，也請你將他是如何做到的(話語內容或動作)寫下來
- 沒有的話請打*，提醒他下次修正。如果你有修正的小撇步，也可以提供

步驟	達標	他說/做了什麼？
1.睡前調好鬧鐘		
2.睡醒起床不拖延		
3.快速盥洗、整理服裝		
4.準時出發好心情		



針對每位同學的演練過程，
學員進行回饋與修正。



回家作業

我會準時上班

- 請觀察同學的演練表現，協助他檢核有沒有完成指定步驟。
 - 有的話請打勾，也請你將他是如何做到的(話語內容或動作)寫下來
 - 沒有的話請打*，提醒他進行修正

演練者:	演練日期:	
檢核者:	<input type="checkbox"/> 老師 <input type="checkbox"/> 同學 <input type="checkbox"/> 家長	
演練情境:		
步驟	達標	他說/做了什麼?
1. 睡前調好鬧鐘		
2. 睡醒起床不拖延		
3. 進行穿搭並檢查		
4. 出發去面試		
檢核者回饋意見:		

