

【我會檢查上班儀容】課程設計

單元類別	工作態度	單元名稱	我會檢查上班儀容
單元時間	60 分鐘	設計者	洪瑛涓
適用情況	1. 上班時不知道怎麼整理個人儀容 2. 蓬頭垢面、服裝儀容凌亂不整		
課程目標	1. 穿戴整齊，打理好自己 2. 整理個人儀容		

教學步驟

步驟	提示
1. 上班前 <u>想</u> 一下	思考要打理儀容
2. 可運用的 <u>工</u> 具	梳子、鏡子、手機自拍功能、雙手、機車的後照鏡
3. 執行整理 <u>行</u> 動	藉由工具打理自己，從上到下（頭髮、衣著、鞋子）
4. <u>出</u> 發上班	實際行動

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. 說明上班儀容展現： 良好的儀容是種禮貌 2. 引導學生：詢問影片中發生什麼事情？ 3. 進入主題： 我會檢查上班儀容	播錯誤版影片—頭髮未整理、衣服凌亂，態度隨便	10 分
示範	依據情境，做出正確的示範： 1. 上班前想一下 2. 可運用的工具 3. 執行整理行動 4. 出發上班	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	30 分
演練	情境演練： 1. 今天的工作內容是辦公庶務及會議，需穿著什麼樣的打扮較適合？ 2. 今天的工作內容是戶外型活動，需怎麼穿？ 3. 整理儀容時，有哪些地方可以多加留意的？	1. 邀請學員演練 2. 檢核是否有確實做到教學步驟	
回饋 與修正	依據演練情請學員給予回饋，回饋後再次演練	1. 提供檢核表給學員，相互檢核是否有確認做到步驟教學步驟 2. 依據學員的回饋，再次進行修正後的演練	
課程總結	1. 複習單元步驟 2. 課程回饋 3. 回家作業	1. 複習今天的步驟 2. 聽聽學員的回應與期待 3. 給予學員課程表現的回饋 4. 說明今天的回家作業	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）：

我會檢查上班儀容		
<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.上班前想一下		
2.可運用的工具		
3.執行整理行動		
4.出發上班		

我會檢查上班儀容		
<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.上班前想一下		
2.可運用的工具		
3.執行整理行動		
4.出發上班		



回饋檢核表（回家作業）：

我會檢查上班儀容		
<p>●請觀察同學的演練表現，協助他檢核有沒有完成指定步驟。</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*，提醒他進行修正</p>		
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.上班前想一下		
2.可運用的工具		
3.執行整理行動		
4.出發上班		
檢核者回饋意見：		
		



職場社會技巧課程-

我會檢查上班儀容

編製者：洪瑛滄

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

我會檢查上班儀容

- 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.上班前想一下		
2.可運用的工具		
3.執行整理行動		
4.出發上班		

檢核者回饋意見：

02 我會檢查上班儀容

注意看，影片中發生甚麼事？



想一想，你在影片中看到甚麼？

出發上班時，儀容有出現
哪些狀況呢？



想一想，你在影片中看到甚麼？

- ⊗ 出發上班時，頭髮凌亂。
- ⊗ 出發上班時，衣服沒有整理。



03 穿著合適的服儀去面試

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？

- ☑ 檢視個人儀容，看起來乾淨，有精神。
- ☑ 印象佳。

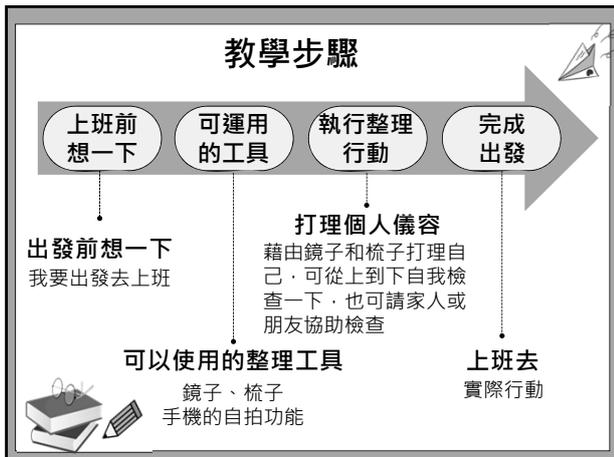


錯誤版

正確版

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 頭髮沒有整理
凌亂隨便 2. 衣服沒有整理
好就出門 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 頭髮整潔，漂亮
舒爽 2. 整理服務，感覺
有禮貌 |
|--|---|





步驟一

上班前想一下

出發前想一下

步驟二

可運用的工具

想一下可以使用的整理工具

步驟三

實際整理行動

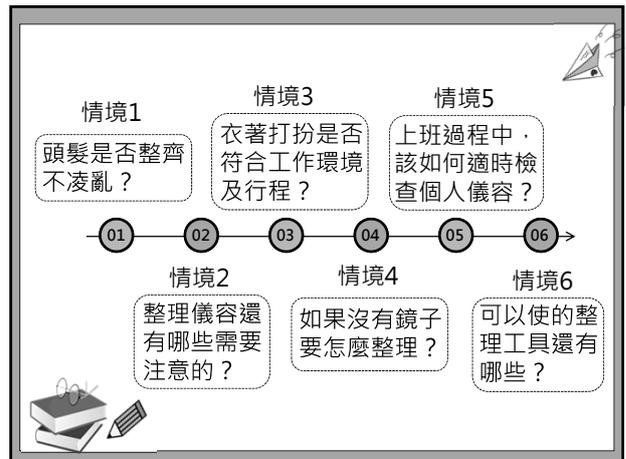
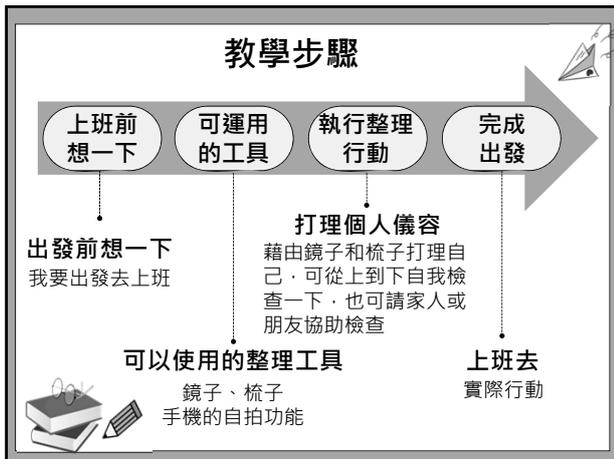
藉由鏡子和梳子打理自己，可從上到下自我檢查一下，也可請家人或朋友協助檢查

步驟四

完成出發

實際行動

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！

我會檢查上班儀容

● 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

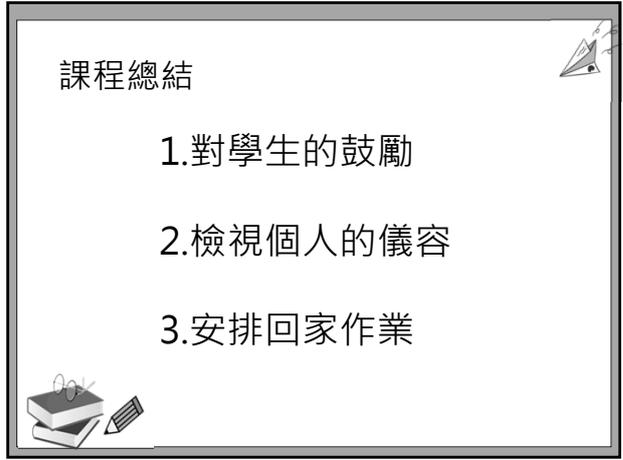
步驟	達標	他說/做了什麼？
1.上班前想一下		
2.可運用的工具		
3.執行整理行動		
4.完成出發		



針對每位同學的演練過程，
學員進行回饋與修正。



06 課程總結

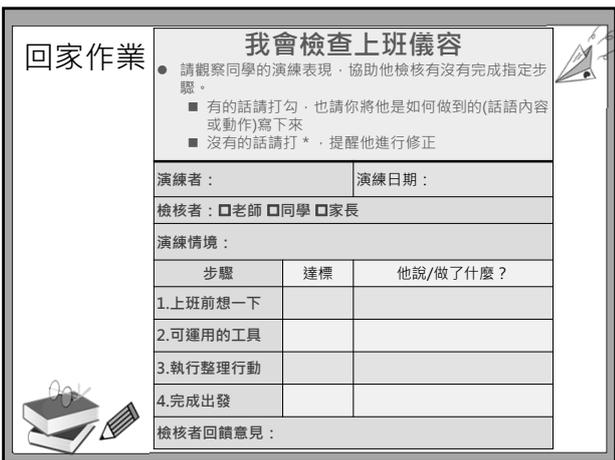
- 課程總結
1. 對學生的鼓勵
 2. 檢視個人的儀容
 3. 安排回家作業
- 

回家作業

我會檢查上班儀容

- 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. 上班前想一下		
2. 可運用的工具		
3. 執行整理行動		
4. 完成出發		
檢核者回饋意見：		



我會檢查上班儀容

感謝參與

記得回家要練習

