



【我會主動向同事問好】課程設計

單元類別	職場人際	單元名稱	我會主動向同事問好
單元時間	60 分鐘	設計者	莊雅芸
適用情況	1. 同學經常看到老師或同學就會眼神迴避 2. 因未問好而影響人際關係 3. 遇到同學會習慣性視而不見		
課程目標	1. 提升同學們在第一印象的分數 2. 建立主動且正確的問候行為		

教學步驟

步驟	提示
1. 確認情境	看見同事
2. 想一想，他是誰？	確認職稱 例如：主任、同事、掃地阿姨等
3. 選擇適應的問候語	方法 1：微笑，點頭 方法 2：微笑，揮手 方法 3：口說：長官或同事，你好！
4. 實際執行	主動問好

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. 說明職場上，最重要的一步： <b>主動問候</b> 2. 引導學生：影片中的行為是否恰當？ 3. 進入主題： <b>我會主動向同事問好</b>	1. 播放錯誤影片—進入辦公區域後，很重要卻經常忘記的一個步驟—問候 2. 分享過去遇到的學生狀況	10 分
示範	依據情境，做出正確的示範： 1. 確認情境 2. 想一想，他是誰？ 3. 選擇合適的問候語 4. 主動問好	1. 主講人示範 2. 給予提示 3. 說明錯誤示範 4. 給予正確的說明	30 分
演練	情境演練： 1. 進入辦公室看到同事 2. 在茶水間遇到同事 3. 等電梯遇到同事 4. 在員工餐廳遇到同事 5. 在停車場遇到同事 6. 上下樓梯遇到同事	邀請學員依情境進行演練	
回饋 與修正	依序演練情況請學員給予回饋，回饋後再次演練	1. 提供檢核表給學員，相互檢核是否有確實做到教學步驟 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<sup>®</sup> 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）：

我會主動向同事問好		
●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. 確認情境		
2. 思考職稱，確認對象		
3. 選擇適應的問候語		
4. 實際操作		

我會主動向同事問好		
●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. 確認情境		
2. 思考職稱，確認對象		
3. 選擇適應的問候語		
4. 實際操作		



## 回饋檢核表（回家作業）：

### 我會主動向同事問好

- 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.確認情境		
2.思考職稱，確認對象		
3.選擇適應的問候語		
4.實際操作		

檢核者回饋意見：





**職場社會技巧課程-**  
**我會主動向同事問好**  
編製者：莊雅芸

**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**

**我會主動向同事問好**

- 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. 確認情境		
2. 想一想，他是誰？		
3. 選擇適應的問候語		
4. 實際執行		

檢核者回饋意見： \_\_\_\_\_

**02**  
**引發動機**

**注意看，影片中發生甚麼事？**

Hi~ 無視~



想一想，你在影片中看到甚麼？

路上看見主管和同事，  
該怎麼做呢？



想一想，你在影片中看到甚麼？

- ⊗ 有看到同事，眼神閃爍。
- ⊗ 當沒看到，走過同事。



### 03 教學示範

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？

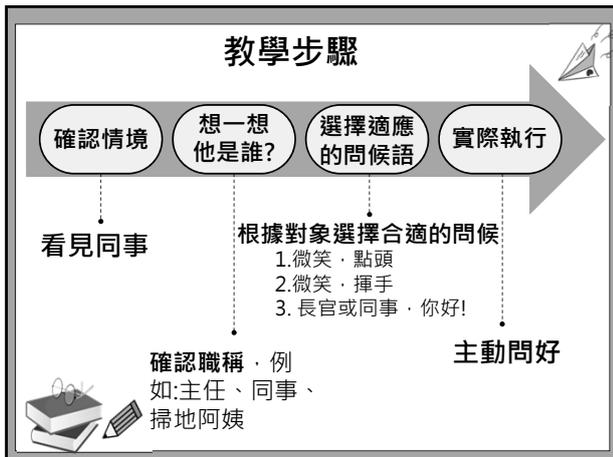
- ☑ 有看到同事，眼神堅定。
- ☑ 正面、微笑、揮手。



**錯誤版**      **正確版**

- |   |  |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有看到同事，眼神閃爍</li> <li>2. 當沒看到，走過同事</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有看到同事，眼神堅定</li> <li>2. 正面微笑揮手，印象佳</li> </ol> |
|---|--|





### 步驟一

## 確認情境

### 看見同事

### 步驟二

## 想一想，他是誰？

確認職稱。  
例如：主任、同事、  
掃地阿姨等。

### 步驟三

## 選擇適應的問候語

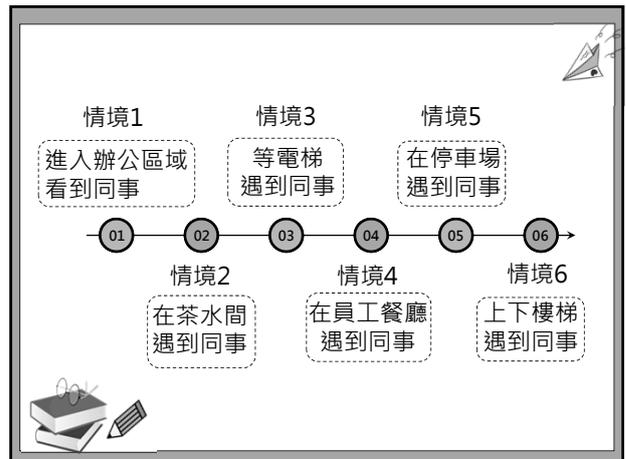
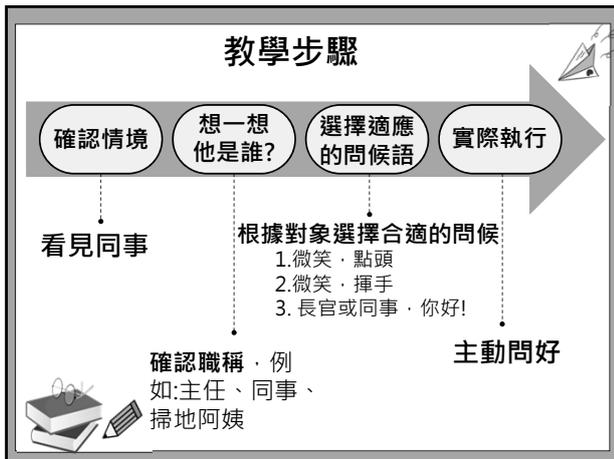
1. 點頭
2. 長官或同事，你好!
3. 微笑，揮手

### 步驟四

## 實際執行

### 主動問好

## 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！

### 我會主動向同事問好

● 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

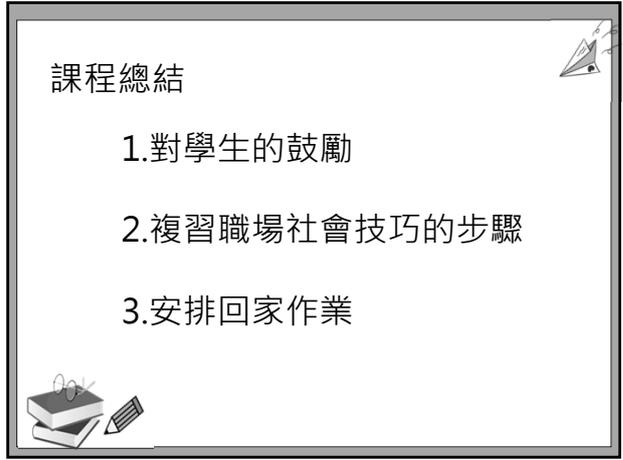
步驟	達標	他說/做了什麼？
1. 確認情境。		
2. 想一想·他是誰?		
3. 選擇適合的問候語。		
4. 實際執行。		



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. 複習職場社會技巧的步驟
  3. 安排回家作業
- 

### 回家作業

**我會主動向同事問好**

- 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

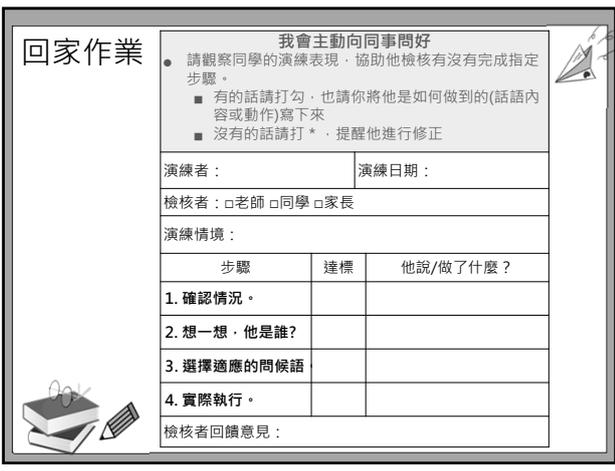
演練者： \_\_\_\_\_ 演練日期： \_\_\_\_\_

檢核者： 老師 同學 家長

演練情境： \_\_\_\_\_

步驟	達標	他說/做了什麼？
1. 確認情況。		
2. 想一想，他是誰？		
3. 選擇適應的問候語		
4. 實際執行。		

檢核者回饋意見： \_\_\_\_\_




**我會主動向同事問好**

**感謝參與**

**記得回家要練習**