



【我會主動幫忙同事】課程設計

單元類別	職場人際	單元名稱	我會主動幫忙同事
單元時間	60 分鐘	設計者	陳雅珍
適用情況	1. 活動或會議前置作業及場地復原 2. 有突發狀況，同事需要支援 3. 同事在搬重物或進行無法獨立完成之事項		
課程目標	1. 建立良好人際關係的社會技巧 2. 學習觀察職場環境氛圍，進而能主動幫忙		

教學步驟

步驟	提示
1. 確認情境	看到同事正在搬運很重的箱子
2. 主動詢問	至同事身邊，詢問：「請問需要幫忙嗎？」
3. 實際執行	協助搬運物品

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. 說明重要的關鍵： 看到同事忙碌且需支援時，能主動詢問是否需要幫忙 2. 引導學生：詢問影片中發生甚麼事情，行為是否恰當？ 3. 進入主題： 我會主動幫忙同事	1. 播錯誤版影片—看到同事忙碌，事不關己 2. 分享自己在忙碌時，希望有人可以及時協助的心情（或請學員分享）	10 分
示範	依據情境，做出正確的示範： 1. 確認情境 2. 主動詢問 3. 實際執行	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： 看到同事正在搬運很重的箱子。	邀請學員依情境進行演練	
回饋 與修正	依據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[®]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)：

我會主動幫忙同事		
<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. 確認情境		
2. 主動詢問		
3. 實際執行		

我會主動幫忙同事		
<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. 確認情境		
2. 提出詢問		
3. 實際執行		



回饋檢核表(回家作業)：

我會主動幫忙同事

- 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.主動詢問		
3.實際執行		

檢核者回饋意見：





職場社會技巧課程-
我會主動幫忙同事

編製者：陳雅珍

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

我會主動幫忙同事

- 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. 主動詢問		
3. 實際執行		

檢核者回饋意見：

02

觀察職場環境氛圍

注意看，影片中發生甚麼事？

視者無睹



想一想，你在影片中看到甚麼？

看到同事忙碌，出現
那些問題呢？



想一想，你在影片中看到甚麼？

- ⊗ 同事忙碌，事不關己
- ⊗ 沒有主動詢問是否需協助



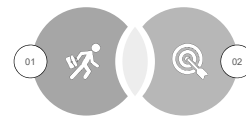
03 主動詢問

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？

- ☑ 看到同事在搬運物品時，能主動詢問是否需要協助。
- ☑ 主動詢問並且提供協助，能夠讓同事對自己增加好印象。

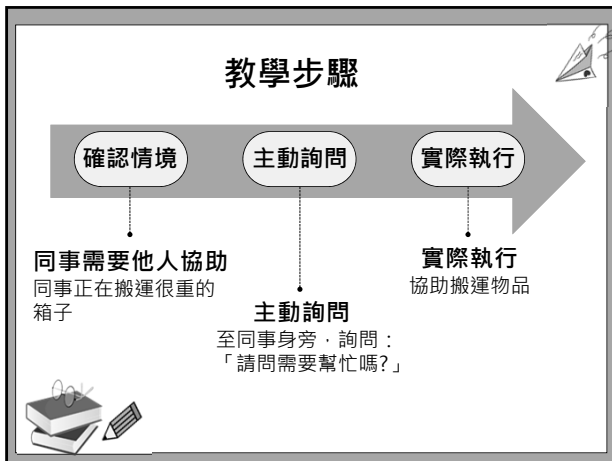


錯誤版 **正確版**

看到同事忙碌，
事不關己

1. 觀察到同事正在忙碌。
2. 主動詢問是否需要幫忙。
3. 進行協助。





步驟一

確認情境

我看到同事正在搬運很重的箱子

步驟二

主動詢問

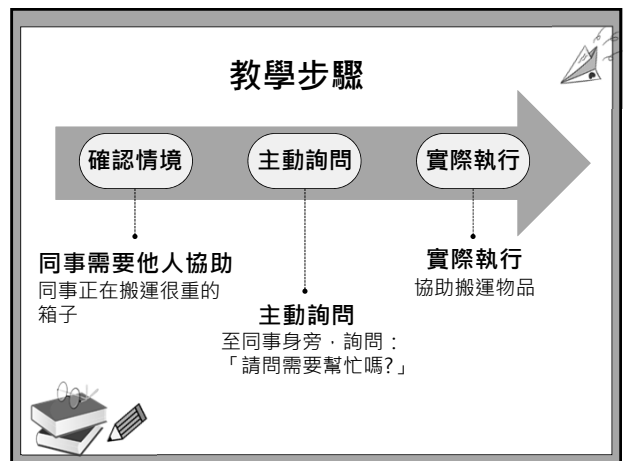
至同事身邊，詢問：
「請問需要幫忙嗎？」

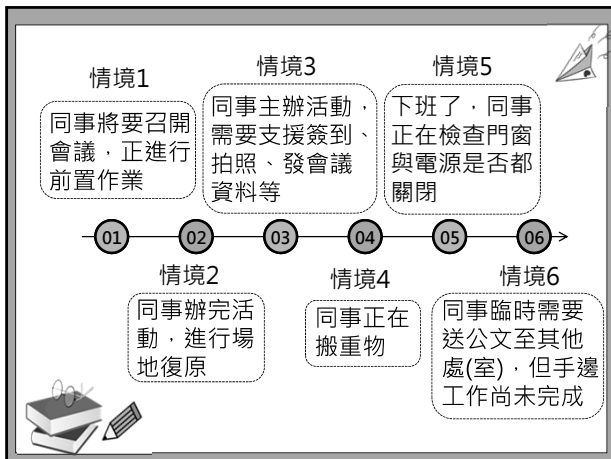
步驟三

實際執行

協助搬運物品

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！

檢核表

我會主動幫忙同事

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. 主動詢問		
3. 實際執行		

05 回饋與修正

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

我會主動幫忙同事

- 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. 確認情境		
2. 主動詢問		
3. 實際執行		
檢核者回饋意見：		



我會主動幫忙同事

感謝參與
記得回家要練習