

【我會向他人尋求幫助】課程設計

單元類別	職場互動	單元名稱	我會向他人尋求幫助
單元時間	60 分鐘	設計者	羅允廷
適用情況	工作中遇到困難時不知道該如何處理		
課程目標	能主動詢問他人尋求幫助		

教學步驟

步驟	提示
1. 確認問題所在	明天會議場地不知如何借用
2. 想一想該問誰？	對象 1：主管 對象 2：同事 對象 3：其他單位人員 選擇對象 2：同事
3. 想一想該使用何種方法？	方法 1：直接開口詢問 方法 2：電話聯繫詢問 方法 3：使用 mail 或通訊軟體詢問 選擇方法 1：直接開口詢問
4. 實際執行	解決問題

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. 說明工作中遇到困難時最重要的關鍵： 要懂得向他人請求幫助 2. 引導學生：詢問影片中發生什麼事情？ 3. 進入主題： 我會向他人尋求幫助	1. 播放錯誤版影片—工作中遇到困難後不知所措、不處理問題且直接離開的片段 2. 分享自己面對問題不知該如何處理的經驗	10 分
示範	依據情境，做出正確的示範： 1. 確認問題所在 2. 想一想該問誰？ 3. 想一想該使用何種方法？ 4. 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： 1. 下週預計辦理活動的場地不知如何借用 2. 我的休假天數有誤，該怎麼辦？	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）：

我會向他人尋求幫助		
<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> <ul style="list-style-type: none"> ■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. 確認問題所在		
2. 想一想該問誰？		
3. 想一想該使用何種方法？		
4. 實際執行		

我會向他人尋求幫助		
<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> <ul style="list-style-type: none"> ■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. 確認問題所在		
2. 想一想該問誰？		
3. 想一想該使用何種方法？		
4. 實際執行		



回饋檢核表（回家作業）：

我會向他人尋求幫助

- 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：

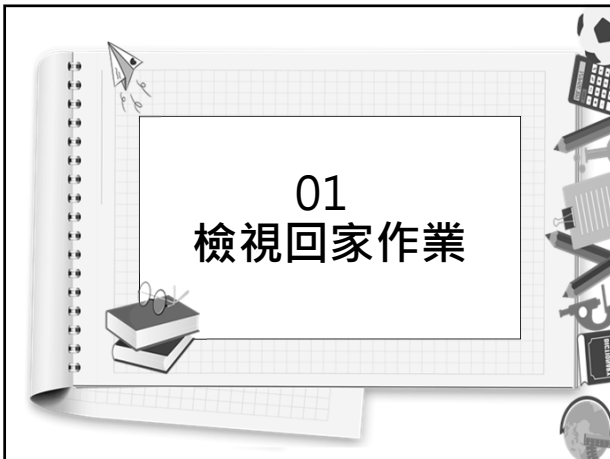
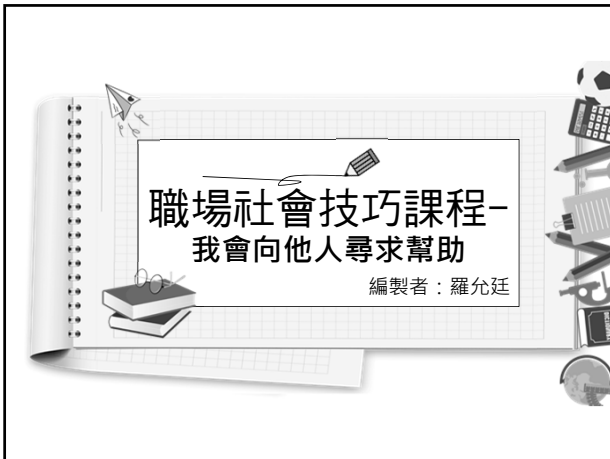
檢核者：老師 同學 家長

演練情境：

步驟	達標	他說／做了什麼？
1.確認問題所在		
2.想一想該問誰？		
3.想一想該使用何種方法？		
4.實際執行		

檢核者回饋意見：





回家作業

我會向他人尋求幫助

- 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

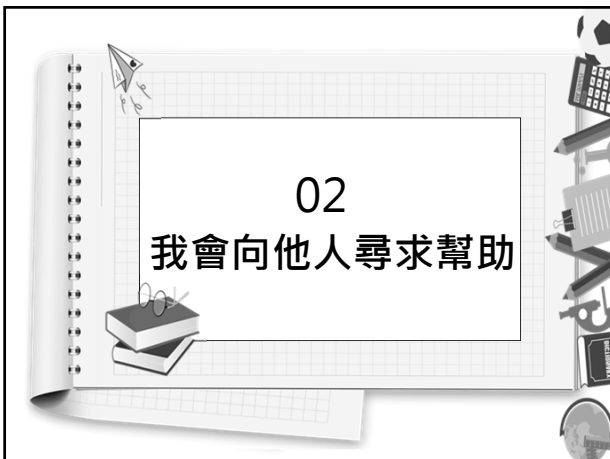
演練者： _____ 演練日期： _____

檢核者：老師 同學 家長

演練情境：

步驟	達標	他說/做了什麼？
1. 確認問題所在		
2. 想一想該問誰		
3. 想一想該使用何種方法？		
4. 實際執行		

檢核者回饋意見： _____



注意看，影片中發生甚麼事？

明天會議場地該怎麼借啊？



想一想，你在影片中看到甚麼？

工作中遇到問題的時候，處理的方法出現那些問題呢？



想一想，你在影片中看到甚麼？

- ⊗ 工作遇到問題時不知如何處理。
- ⊗ 工作遇到問題時不懂求助直接放棄離開。



03 我會向他人尋求幫助

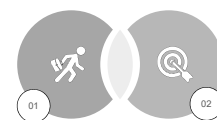


接下來再看一看，影片中有甚麼不一樣？



想一想，你在影片中看到甚麼？

- ✔ 懂得確認問題，詢問他人請求幫助解決問題。
- ✔ 工作中面對問題的積極態度。



錯誤版

1. 工作遇到問題時不知如何處理
2. 工作遇到問題時不懂求助直接放棄離開

正確版

1. 懂得確認問題，詢問他人請求幫助解決問題
2. 工作中面對問題的積極態度





教學步驟

確認問題所在
明天會議場地
不知如何借用

想一想該問誰
想一下問題該請教誰
1. 主管
2. 同事
3. 其他單位人員。

想一想該使用何種方法
想一想該用何種方法詢問
1. 直接開口詢問
2. 電話聯繫詢問
3. 使用mail或通訊軟體詢問

實際執行
解決問題

步驟一

確認問題所在

明天會議場地不知如何借用

步驟二

想一想該問誰？

1. 主管
2. 同事
3. 其他單位人員。

步驟三

想一想該使用何種方法？

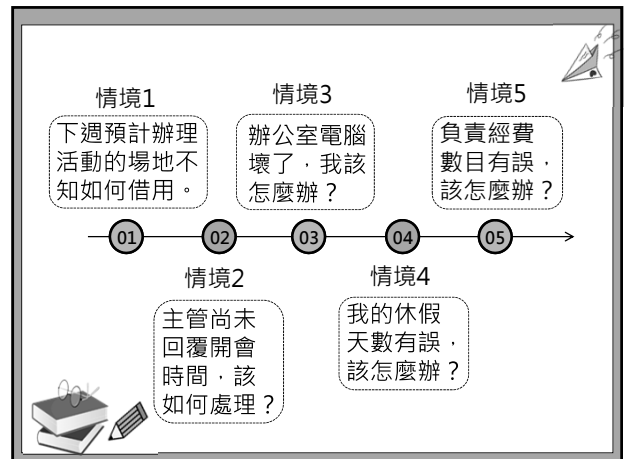
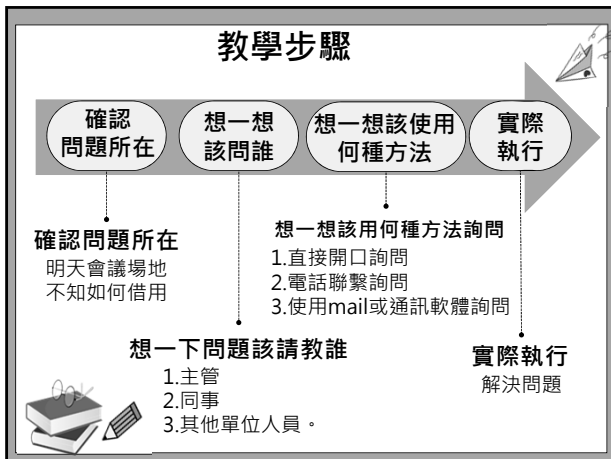
1. 直接開口詢問
2. 電話聯繫詢問
3. 使用mail或通訊軟體詢問

步驟四

實際執行

解決問題

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！

我會向他人尋求幫助

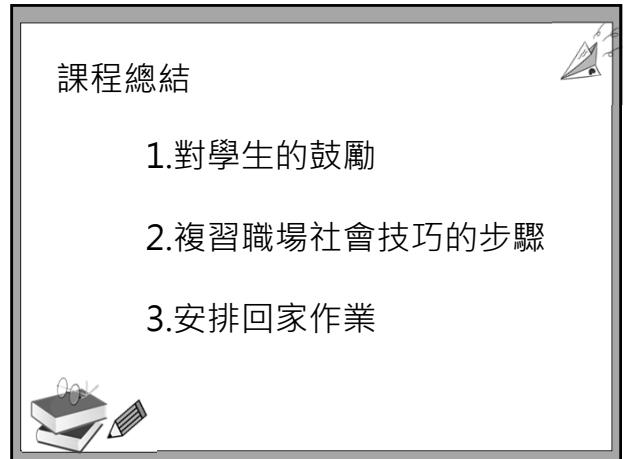
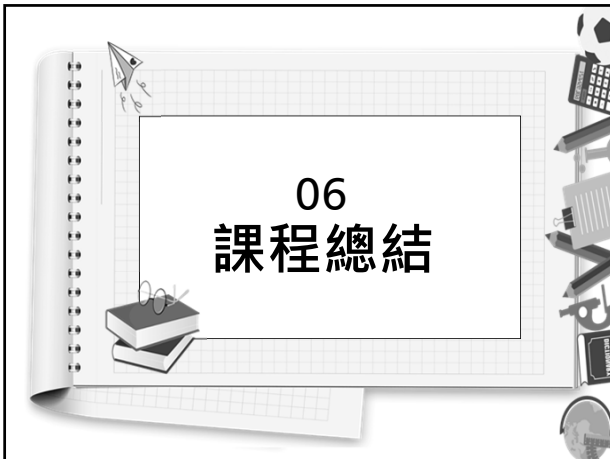
● 請你觀察老師/同學的演練表現，協助他檢核有沒有做到該步驟。

- 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. 確認問題所在		
2. 想一想該問誰？		
3. 想一想該使用何種方法？		
4. 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。



回家作業

我會向他人尋求幫助

- 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. 確認問題所在		
2. 想一想該問誰？		
3. 想一想該使用何種方法？		
4. 實際執行		

檢核者回饋意見：

