

## 【我會適度拒絕同事請求】課程設計

單元類別	職場人際	單元名稱	我會適度拒絕同事請求
單元時間	60 分鐘	設計者	鄭韓秀鳳
適用情況	1. 同事將應負責的工作丟給自己。 2. 同事有違背職務或不合理的要求。		
課程目標	1. 能分辨工作職責。 2. 用適當的語句拒絕。		

教學步驟	
步驟	提示
1. 確認情境	同事將主管交辦的事項移交給我，此交辦事項非我的工作職責
2. 想一想我該如何拒絕？	方法 1：委婉拒絕 方法 2：請主管協調
3. 選擇方法	選擇方法 1：跟同事說自己手邊工作尚未完成，無法提供支援
4. 實際執行	適當地拒絕同事

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. 說明職場態度最主要的關鍵： <b>要懂得拒絕</b> 2. 引導學生：詢問影片中的情境狀況是否合理？ 3. 進入主題： <b>我會適度拒絕同事請求</b>	播錯誤版影片—同事將主管交辦之工作，丟給自己做	10 分
示範	依據情境，做出正確的示範： 1. 確認情境 2. 如何操作？ 3. 選擇方法 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	
演練	情境演練： 1. 同事將自己的工作交辦給自己 2. 同事叫我幫他印資料	邀請學員依情境進行演練	30 分
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<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）：

我會適度拒絕同事請求		
<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. 如何操作？		
3. 選擇方法		
4. 實際執行		

我會適度拒絕同事請求		
<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. 如何操作？		
3. 選擇方法		
4. 實際執行		



## 回饋檢核表（回家作業）：

### 我會適度拒絕同事請求

- 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.如何操作？		
3.選擇方法		
4.實際執行		

檢核者回饋意見：





**職場社會技巧課程-**  
**我會適度拒絕同事請求**  
編製者：鄭韓秀鳳

**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**

**我會適度拒絕同事請求**

- 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.如何操作		
3.選擇方法		
4.實際執行		

檢核者回饋意見： \_\_\_\_\_

**02**  
**情境狀況發生時**  
**怎麼辦**

**注意看，影片中發生什麼事？**



想一想，你在影片中看到什麼？

影片中的人發生情境  
狀況時怎麼處理？



想一想，你在影片中看到什麼？

- ⊗ 同事交代自己工作給你，呆坐在那邊。
- ⊗ 你該怎麼處理。



### 03 想一想 該如何拒絕

接下來再看一看，影片中有什麼不一樣？



想一想，你在影片中看到什麼？

- ✔ 想一想，要用什麼方式拒絕
- ✔ 選定方法後，勇敢說出來！

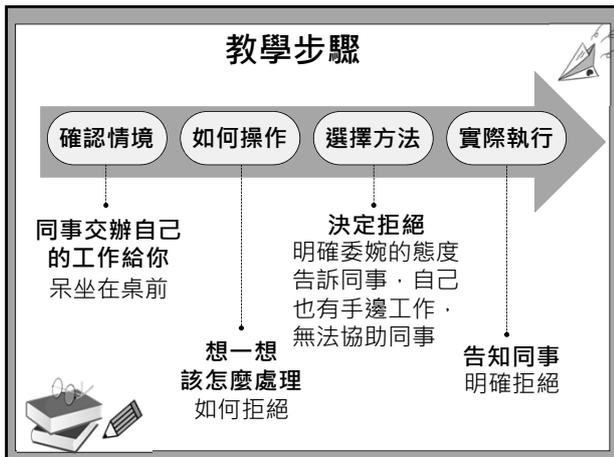


錯誤版

正確版

- |   |   |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 同事交辦自己的工作給你</li> <li>2. 不懂拒絕，呆坐在桌前</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 想一想怎麼拒絕</li> <li>2. 明確委婉的說出自己的想法</li> </ol> |
|---|---|





**步驟一**

**確認情境**

同事將主管交辦的事項  
移交給我，此交辦事項  
非我的工作職責。

**步驟二**

**如何操作**

想一想該如何拒絕

**步驟三**

**選擇方法**

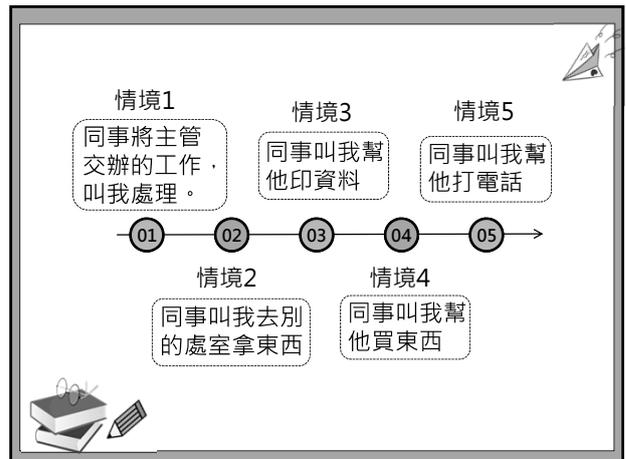
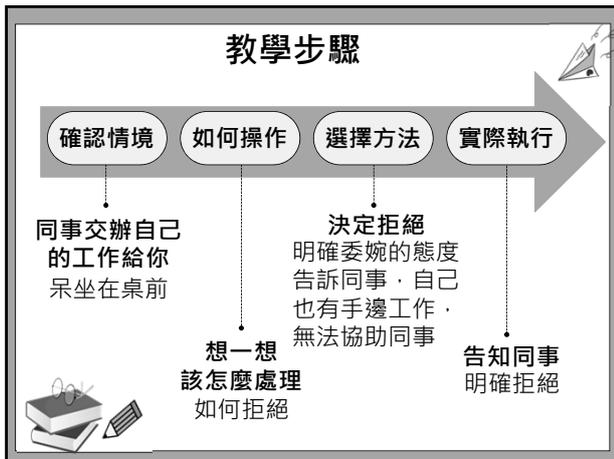
明確委婉的拒絕同事

**步驟四**

**實際執行**

告知同事

**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！

### 我會適度拒絕同事請求

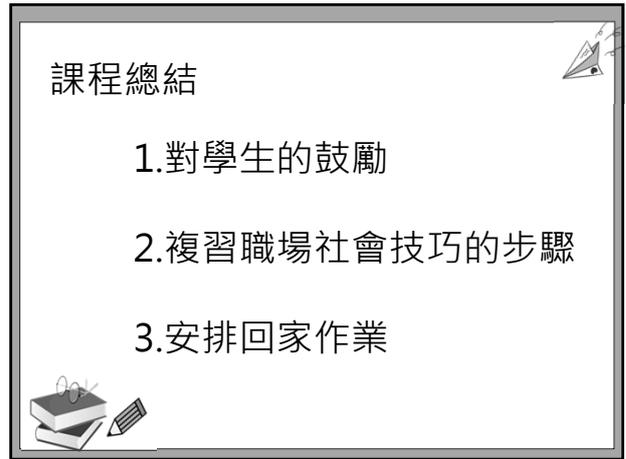
● 請你觀察老師/同學的演練表現，協助他檢核有沒有做到該步驟。

- 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. 如何操作		
3. 選擇方法		
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。



**回家作業**

**我會適度拒絕同事請求**

- 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. 如何操作		
3. 選擇方法		
4. 實際操作		

檢核者回饋意見：

