

社會技巧教學活動設計

主題三：心情導航員系列—與人相處時能主動尋求協助之 「我會主動處理問題，尋求幫助」

| | | | |
|--------------|---|------|---------------|
| 領域/ 單元名稱 | 處己/ 心情導航員系列—與人相處時能主動尋求協助之「我會主動處理問題，尋求幫助」 | 適用年級 | 學習功能輕微缺損/國中階段 |
| 教學時間 | 45 分鐘 (1 節課) | 教材來源 | 自編教材 |
| 指導者 | 王欣宜教授 | 設計者 | 芬園國中陳翌珊 |
| 教學準備 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習單：影片示範和社會技巧的步驟說明清單。 2. IPAD 擴增實境(AR)平板 3. 注意事項：當學生無法辨識職場中的重要標誌或符號時，教學的首要步驟是先培養他觀察周遭環境的能力。也就是說，學生需要先學會主動留意工作現場中的各種提示資訊，例如：指示標誌、安全警語、危險提醒、動線方向等。這是進入職場、維持工作安全與表現穩定的基本能力。本單元的核心目標為：教導學生在看不懂或無法判斷標誌意義時，能主動尋求協助。而學生的先備能力是，引導學生學會觀察職場環境中的重要標誌與警示訊息。本單元的重點是，能主動尋求協助，例如詢問同事、主管或使用安全手冊查詢。這正是重要的社會技巧訓練，幫助學生建立「看不懂 → 主動求助 → 解決問題」的思考模式。透過這樣的教學設計，不僅能提升學生的環境適應能力，也能幫助他們發展出面對困難時的應變策略，避免因誤解標誌而造成安全風險，並增進其職場的自信與獨立性。 | | |
| 社會技巧 問題分析 | <p>孩子若缺乏「主動尋求協助」的能力，常在遇到困難或需要幫助時選擇沈默、不表達，或以逃避、否認等方式應對問題。當他們在學習上遇到不懂的地方、在遊戲中感到被排擠，或在情緒低落時需要支持，卻無法鼓起勇氣開口說出「我需要幫忙」、「我不知道怎麼做」或「我現在很難過」，便會錯失獲得幫助與連結的機會。</p> <p>這種不知如何求助的行為，常被誤解為「不在乎」、「故意不配合」或「不喜歡互動」，讓同儕與師長難以理解孩子真正的需求，進而對孩子產生疏離感或負面評價。久而久之，孩子可能形成「就算我需要幫助，也沒人會懂」的信念，陷入孤立與低自我價值的惡性循環，甚至在面對人際問題時愈發退縮或封閉。</p> <p>因此，協助孩子學會辨認「自己何時需要協助」以及「如何適當表達需求」，是建立有效人際互動的重要關鍵。透過角色扮演、情境演練及正向鼓勵，孩子才能逐步發展出主動求助的語言與行動，體驗到「被理解與被接納」的正向人際經驗，進而增強自信，勇敢地與他人建立連結與合作關係。</p> | | |
| 設計理念 | <p>本活動依循認知行為學派的教學原則進行設計，透過系統性的學習流程，幫助學生發展「主動尋求協助」的社會技巧。整體教學活動將依照以下五個步</p> | | |

| | | |
|----------------------|--|--|
| <p>(課程目的)</p> | <p>驟進行：1. 說明新技巧（包含技巧的重要性與實施步驟）；2. 教師示範；3. 學生演練；4. 提供回饋；5. 修正演練。</p> <p>設計此教學活動的理念，源於我們在日常教育現場觀察到，許多具有學習功能缺損的青少年，往往因為能力限制或過去被動的成長經驗，在面對困難時缺乏主動求助的意識與技巧。他們習慣「等大人來幫忙」，卻在群體生活中逐漸被標籤為「不問問題、不找人、不合作」的邊緣學生，長期下來更衍生出學習適應困難與人際疏離的問題。</p> <p>然而，青少年正處於邁向獨立的關鍵階段，未來也將面對一個強調自我倡議與自主學習的社會。若未能及早介入，這群孩子將處於弱勢中的弱勢，更難以在社會中穩定立足。</p> <p>因此，我們設計了這套教學活動，期望透過具結構性的訓練歷程，引導學生逐步學會辨識自身需求、運用適切語句表達困難，並主動尋求協助資源。藉由反覆練習與正向經驗累積，幫助他們從「不敢求助」到「知道怎麼求助」，從而強化人際互動的品質，並為其未來的學習與生活適應打下穩固的基礎。</p> | |
| <p>核心素養</p> | <p>總綱 核心素養 具體內涵</p> | <p>A3 規劃執行與創新應變</p> |
| <p>學習重點</p> | <p>領域 核心素養 具體內涵</p> | <p>特社-J-A3 具備運用優、弱勢與資源的能力，執行問題解決計畫分析不同方式的優缺點與行為後果，以因應生活情境的改變。</p> |
| <p>議題融入</p> | <p>實質內涵</p> | <p>家 J6 覺察與實踐青少年在家庭中的角色責任。</p> |
| | <p>所融入之學習重點</p> | <p>運用家庭成員作為教學資源，教導學生自我覺察遇到問題時，要能尋求協助來解決問題。</p> |
| <p>學習目標</p> | <p>單元目標</p> <p>1. 學生能知道主動尋求協助的技巧步驟。(認知)</p> | <p>具體目標(可觀察、可評量)</p> <p>1-1 能依照步驟說明，說出適當的主動尋求協助的技巧步驟，5分鐘內投入了$\frac{1}{2}$以上的時間。</p> <p>1-2 能依照步驟說明，說出主動尋求協助的技巧步驟，5分鐘內投入了$\frac{1}{2}$以上的時間。</p> |

| | <p>2. 學生能理解主動尋求協助的重要性。(情意)</p> <p>3. 學生能透過教師示範與學生演練、回饋與修正，內化並應用於日常情境。(技能)</p> | <p>2-1 能願意按照步驟建議來演練主動尋求協助的方法，5 分鐘的學生演練中投入了$\frac{1}{2}$以上的時間。</p> <p>2-2 能願意按照步驟建議來演練主動尋求協助的方法，10 分鐘的學生演練中投入$\frac{1}{2}$以上的時間。</p> <p>3-1 能說出適當的主動尋求協助的技巧，5 分鐘內投入了$\frac{1}{2}$以上的時間。</p> <p>3-2 能學生能夠應用步驟主動尋求協助，10 分鐘內投入了$\frac{1}{2}$以上的時間。</p> | | |
|--------|---|--|------|------|
| 具體目標編號 | 教學內容 | 時間 | 評量方式 | 教材教具 |
| | <p>一、引起動機</p> <p>(一)情境討論：</p> <p>教師說一個簡單的狀況。</p> <p>老師：「在家政教室中，你會看到很多紅色的標誌，當你看到那些標誌的時候，你會不會覺得很奇怪，為什麼要有這些標誌？」</p> <div data-bbox="587 1249 815 1487" data-label="Image"> </div> <p>老師：「你們都知道那些標誌是什麼意義嗎？老師發現一件事，如果老師問同學們那標誌什麼意思，都沒有人能夠完全答對！」</p> <p>老師：「而且老師還發現一件事，過了很久了，都沒有人來問老師那些標誌是什麼意思耶，你們覺得這樣好嗎？」</p> <p>(二)問答：</p> <p>老師：「你們是會害怕問問題嗎？擔心別人覺得自己比不上別人？」</p> <p>老師：「還是不知道該怎麼問，怕被笑呢？」老師告訴你們一個重要的觀念，尋求協助不是可</p> | 5 分鐘 | | |

| | | | | |
|--|--|-------|--|--------|
| | <p>恥，而是聰明的學習方式！問問題是好的態度、適當的行為喔！</p> <p>(三)引導： 透過學生的回應，引導出今天的學習主題。</p> <p>老師：「今天，我們要來學習一個重要的技巧，就是如何主動尋求協助，這個技巧會幫助我們在學習和生活的各方面都更順利！」</p> | | | |
| | <p>二、發展活動</p> <p>(一) 說明新技巧</p> <p>教師介紹「主動尋求協助的步驟」，並強調為什麼這些技巧很重要，</p> <p>老師：「你有沒有遇到問題的時候？當我們遇到問題時，有些人會慌了手腳，甚至會一直想東想西，就是不去找資源，最後沒有對症下藥，反而壞了大事，對整個事情完全沒幫助。」</p> <p>老師：「老師告訴你，你可以用這5個步驟來找出自己的問題點，來尋求資源幫助自己！」</p> <p>第一步「停」：發現問題，立即暫停</p> <p>老師：問問自己我哪裡不懂？從哪裡開始不懂的？能指出來嗎？你需要清楚地確定自己是哪個地方看不懂。你要知道，像家政教室這種會用到水、電、火、瓦斯的地方，危險的地方，老師一定會貼上紅色的標誌。你要去觀察，一旦看到是自己不清楚的、不懂的，你就要有感覺，要能指出來自己不懂的標誌。</p> <p>第二步「找」：找到資源，找 IPAD 搜尋老師給的懶人包</p> <p>老師：你要知道，像家政教室這種會用到水、電、火、瓦斯的地方，你如果沒有提前搞清楚這些不懂的點，是會很危險的；或者你進理化實驗室之前，你不清楚實驗步驟，或實驗工具，但是你又沒去問仔細、看仔細，你會使自己陷入危險。你要知道，人類一個很重要的能力就是提前去知道危險，去找資源、去問有經驗的人，然後避開危險。例如，你在家政教室，你根本搞不清楚該注意什麼，你可以去找資源，查詢老師提前給你的懶人包：「製作蛋餅，煎的時候，有什麼需要注意的地方？」這</p> | 35 分鐘 | | 附件一學習單 |

樣你才能提前知道要注意的地方有哪些，免於陷入危險之中。

第三步「說」：說出自己不懂的地方。

老師：當然有可能你看完懶人包你還是不懂，你可以再找更大的資源來幫助自己。例如你可以直接去問老師，你直接指出來，請問老師這裡有什麼需要注意的地方。這是一個很重要的技能，因為你要讓老師知道你還不懂這個部分，這樣老師才有機會，停下來再講清楚一點。你一定要開口說，否則沒有人知道你還不懂這一塊。

第四步「聽」：專心聽並記起來。

老師：接下來你要專心地「聆聽對方的說明」。這是一個有點難度的技能，而且它是需要多次練習的，專心不是一件簡單的事。因為我們人類一次能夠記得的事情不是很多，所以你一定要夠專注，才能記得重點。

第五步「謝」：謝謝對方的幫助。

老師：無論是否全聽懂了，都要說：「謝謝你的幫忙。」為什麼一定要感謝對方呢？因為你占用了對方的時間，對方的時間不一定要花在你身上，時間是很寶貴的，時間就是金錢，你一定要記得去感謝對方花時間幫助你。還有一種情況是，對方是你的家人，即便他是你的爸爸、媽媽，這麼親近的人，你也要記得有一顆感恩的心。

(二)教師示範

教師提供情境並且示範引導，幫助學生學會掃描示範影片，老師再次說明這個情境，運用五個步驟：

《我會主動處理問題尋求幫助》

連結：<https://youtu.be/t26hXJf-iDY>

擴增實境(AR)

平板



老師：這個影片是心情領航員系列-《我會主動處理問題，尋求協助》

這個主題是，當我們遇到不懂的地方時，我們可以怎麼主動處理它？用內心提示來呈現，就算沒有老師的提醒，你也可以自己一步步發現問題、找到資源、說出疑問，並解決困難！當你勇敢踏出第一步，就能解決問題，也會越來越有自信！

老師先帶著你們看一遍影片內容：

這個影片的场景是在家政教室，牆上貼著很多紅色標誌。老師問大家那些標誌是什麼意思，沒有人能回答出來。今天老師又問了大家，結果還是沒有一個人回答得出來。當我們遇到不懂的事情時，要怎麼辦呢？

學生 Os

第一步「停」：發現問題，立即暫停

學生：我第一次看到這些紅色標誌就不懂他們的意思。

老師：你看她現在遇到問題了，她遇到問題，立刻暫停。但她還是不知道這個標誌代表的意義，下一步她會怎麼做呢？

學生 Os

第二步「找」：找到資源，找 IPAD 搜尋老師給

1-1
1-2

實作

| | | | |
|---|---|-----------|--|
| <p>2-1</p> <p>2-2</p> <p>3-1</p> <p>3-2</p> | <p>的懶人包</p> <p>學生：找 IPAD 搜尋老師給的懶人包</p> <p>老師：你看她開始找資源幫助自己，她找的資源就是 IPAD 裡面的老師存的懶人包。</p> <p>學生 Os</p> <p>第三步「說」：說出自己不懂的地方。</p> <p>學生：「老師，這裡(指出來)我不懂，這是什麼意思？」</p> <p>學生：「製作蛋餅，煎的時候，有什麼需要注意的地方？」</p> <p>老師：你看她還是沒有看懂懶人包，所以她直接說出她的問題，而且她很清楚地指出來，她不懂的地方，就是她旁邊這個紅色的標誌。</p> <p>第四步「聽」：專心聽並記起來。</p> <p>老師：「紅色代表要注意，很燙，要小心。」</p> <p>老師：你看她很認真地聽別人說話，老師告訴她紅色代表要注意，很燙，要小心。</p> <p>第五步「謝」：謝謝對方的幫助。</p> <p>學生：「謝謝老師，我懂了！」</p> <p>老師：你看她知道要感謝對方，而且她有做到要感謝對方，並且說了謝謝！</p> <p>(三)學生演練</p> <p>角色扮演練習：練習過程中，老師要巡視，確保學生正確運用技巧。</p> <p>老師：兩人一組，一個扮演「學生」，一個扮演「老師」。扮演「學生」的人需要按照 5 步驟來主動尋求協助，並完成對話。現在我們還有一些不同的情境，例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 流程圖有不懂的標誌（非學科課堂情境） 2. 不會解某題數學題（學科課堂情境） 3. 打遊戲時遇到不會過關的關卡（生活情境） <p>老師：大家要按照五個步驟來演練。</p> <p>(四)回饋</p> <p>一邊觀察並告訴學生，是否少了哪些步驟，還有哪些步驟是需要重新教導的。</p> <p>老師：「你剛才說『這個東西我不懂』，下次可以更具體一點指出來，例如：『(指出)這個符號</p> | <p>實作</p> | |
|---|---|-----------|--|

| | | | | |
|--|--|------|--|--|
| | <p>是什麼意思?』」</p> <p>(五)修正演練</p> <p>老師：請再演練一次剛剛有遺漏的或者需要澄清的步驟。</p> | | | |
| | <p>三、綜合活動</p> <p>複習步驟：老師再次總結步驟。</p> <p>老師：「今天，我們學習了如何主動尋求協助。記住這五個步驟，當你遇到問題時，不要害怕開口問！」</p> <p>第一步「停」：發現問題，立即暫停</p> <p>發現自己有遇到問題，立刻暫停</p> <p>第二步「找」：找到資源，找 IPAD 搜尋</p> <p>找資源「有什麼需要注意的地方？」</p> <p>第三步「說」：說出自己不懂的地方。</p> <p>問老師「老師，這裡我不懂，這是什麼意思？」</p> <p>第四步「聽」：專心聽並記起來。</p> <p>老師會解釋，你要專心聽。</p> <p>第五步「謝」：謝謝對方的幫助。</p> <p>你要記得說：「謝謝老師，我懂了！」</p> <p>……………結束……………</p> | 5 分鐘 | | |

肆、教學評量

| 具體目標 | 評量方式 | 備註 |
|---|------|--|
| 1-1 能依照步驟說明，說出適當的主動尋求協助的技巧步驟，5分鐘內投入了 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。 | 實作評量 | ★註：教師評量時，可以看學生在演練時，投入了多久的時間，在觀察實作時可以明確地記載下來，也可以客觀地指出孩子的進步。 |
| 1-2 能依照步驟說明，說出主動尋求協助的技巧步驟，5分鐘內投入了 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。 | 實作評量 | |
| 2-1 能願意按照步驟建議來演練主動尋求協助的方法，5分鐘的學生演練中投入了 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。 | 實作評量 | |
| 2-2 能願意按照步驟建議來演練主動尋求協助的方法，10分鐘的學生演練中投入 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。 | 實作評量 | |
| 3-1 能說出適當的主動尋求協助的技巧，5分鐘內投入了 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。 | 實作評量 | |
| 3-2 能學生能夠應用步驟主動尋求協助，10分鐘內投入了 $\frac{1}{2}$ 以上的時間。 | 實作評量 | |

附件一

心情導航員系列—與人相處時能主動尋求協助之 「我會主動處理問題，尋求幫助」

姓名：_____

★以下有三個情境，請你把練習到的打勾✓，要應用「我會主動處理問題，尋求幫助」的五個步驟：「停、找、說、聽、謝」來做演練。情境：

- 1. 流程圖有不懂的標誌（非學科課堂情境）
- 2. 不會解某題數學題（學科課堂情境）
- 3. 打遊戲時遇到不會過關的關卡（生活情境）

| | 步驟說明 | 要怎麼說？練習說說看 |
|---|--|---|
| 停 | 發現問題，立即暫停 (發現自己有遇到問題，立刻暫停) | 停！我發現了_____ (你要有覺察，自己發現了哪裡卡住、哪裡不懂)。 |
| 找 | 找到資源，找 IPAD 搜尋 (找資源，搞清楚有什麼地方是需要注意的) | 這裡_____這是什麼意思？(找身邊資源搜尋 iPad) 喔！原來這是代表_____的意思！ |
| 說 | 說出自己不懂的地方。 (問老師「老師，這裡我不懂，這是什麼意思？」) | (你要指出來，自己不懂的地方) 這個_____我查了資料還是不太懂，請問一下這裡(指出來)有什麼需要注意的地方嗎？ |
| 聽 | 專心聽並記起來。 (老師會解釋，你要專心聽) | 原來是代表_____的意思，我記起來了。 |
| 謝 | 謝謝對方的幫助 | (要微笑) 謝謝你的說明，我知道這是什麼意思了！ |



(圖片掃描：☆請老師開啟 ARTIVIVE，使用平板對準圖片進行掃描)



《我會主動處理問題尋求幫助》

連結：<https://youtu.be/t26hXJf-iDY>