



涵盖的子概念：感恩、同情、同理心、善良

课堂友善课程通过启发、授权、行动、反思和分享的循序渐进框架教授友善技能。每节课都以“分享”步骤开始，以巩固之前课程的学习成果。“表演”部分融入了课程，但真正发生在项目中。

这是第二单元的课堂上的善意课程。它建立在第一单元中提出的尊重的基础上，更加关注如何通过关怀及其子概念更深入地应用这种尊重。学生们正在微调自己的能力，以在成长和拥抱善良之间找到平衡。鼓励自我保健的必要性，将其作为实践对他人的关怀、同情心和同理心的过程中的必要步骤。

## 单位目标

学生将：

- 利用自我保健工具和方法来增强自尊。
- 检查他们目前的生活状况并突出感恩的地方，无论多么小。
- 练习对自己社区内的其他人表现出真正的同理心和同情心。

## 学生介绍

关爱——在您人生的这个阶段，这个概念对您来说并不新鲜。多年来，您一直在以某种方式照顾自己（也可能是其他人）。然而，真正的关怀包含着感恩、同情和同理心的仁慈精神。本单元将重点关注在这个概念中拓展您的视野。你如何表现出你的关心？那看起来像什么？听起来像？感觉怎么样？当其他人表示关心时，你会如何回应？我们在本单元中的重点如下：

- 自我保健的重要性
- 日复一日地寻找感恩之心
- 表达同理心

## 单元课程

主要课程标题	每周目标	主要教材	迷你课程
第 1 课 20 个问题	<ul style="list-style-type: none"> <li>探索他们目前如何在身体和精神方面表现出自我保健。</li> <li>制定个人目标, 将加强自我保健作为日常生活的一部分</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 每组的蜂鸣器(或其他信号装置) <input type="checkbox"/> 铅笔 <input type="checkbox"/> 索引卡	<p><u>小团体</u>- 家庭与学校</p> <p><u>伙伴</u>- 改善自我保健</p> <p><u>个人</u>- 自我保健检查</p> <p><u>技术聚焦</u>- 数字时间追踪器</p>
第2课 学校感恩	<ul style="list-style-type: none"> <li>探索他们目前如何对自己所拥有的和周围的人表达感激之情。</li> <li>增强他们全天主动表达感激之情的能力。</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 大屠杀纸 <input type="checkbox"/> 基本美术用品 <input type="checkbox"/> 磁带	<p><u>小团体</u>- 感恩国家</p> <p><u>伙伴</u>- 感谢卡</p> <p><u>个人</u>- 延伸你的感激之情</p> <p><u>技术聚焦</u>- 技术帮助</p>
第三课 在我的地方	<ul style="list-style-type: none"> <li>探索同情心和同理心之间的区别。</li> <li>培养对同理心的理解, 因为它适用于他们个人。</li> <li>在日常生活中的各种场景中练习同理心。</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 没有材料 本课所需	<p><u>小团体</u>- 角色扮演</p> <p><u>伙伴</u>- 共同的奋斗</p> <p><u>个人</u>- 听好了!</p> <p><u>技术聚焦</u>- 同理心和技术使用</p>
第 4 课 同理心+同情心	<ul style="list-style-type: none"> <li>探索在帮助他人时是否需要结合同情心和同理心。</li> <li>仅使用表面方法分析情况时检查常见假设。</li> </ul>	<input type="checkbox"/> 投影仪用于拍照 <input type="checkbox"/> 图片(见课程)	<p><u>小团体</u>- 慈悲分析</p> <p><u>伙伴</u>- 同情俳句</p> <p><u>个人</u>- 分享同情心</p> <p><u>技术聚焦</u>- 电影分析</p>

## 单位项目

项目名称	项目概况	所需材料
照顾我	该课程将重点关注自我保健及其对我们生活的影响。学生将跟踪睡眠、	<input type="checkbox"/> 跟踪表(每位学生一份) <input type="checkbox"/> 空白方格纸 <input type="checkbox"/> 统治者

---

情绪和生产水平, 以了解自我保健对他们的长期影响。

- ☐ 绿色、蓝色和红色铅笔
  - ☐ 电脑
  - ☐ 用于创建讲义的软件(可选, 因为如果需要, 可以通过基本艺术来完成)
  - ☐ 基本美术用品
-