

# 下午茶时间

本课的重点是通过礼仪进行关怀。当你与他人互动时，你的言语、你的行为以及你的整体态度如果是友善和尊重的，就可以传达关怀。学生将制作个性化的餐垫，并参加简单的茶会，练习用餐时的基本礼仪，锻炼关心他人的能力。

关爱子概念  
同情, 乐于助人, 善良

课程时间  
45 分钟。(如果需要, 可以分为两节 30 分钟的课程。)

所需材料

- ☐ 冰茶或热茶
- ☐ Dixie cups
- ☐ 银器
- ☐ 纸碟
- ☐ 餐巾(可选)
- ☐ 施工图纸
- ☐ 基本美术用品

标准地图  
本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准和共同核心州标准。请参阅[标准地图](#)了解更多信息。



由案件指定  
作为推荐计划  
用于社交和情感学习。  
详情请参阅最后一页。

## 课程目标

学生将能够：

- 解释如何通过正确的方式表达关怀。
- 在用餐环境中表现出适当的举止。
- 在团体环境中练习乐于助人、善良和同情心。

## 教师联系/自我照顾

同情心和同理心是齐头并进的。当你体验到同情心时，你通常能够同时表达同理心。上周我们重点关注社区中经常被遗忘的事情。本周，挑战更加严峻。在你的社区中选择一个能够产生共鸣的人，并设身处地为他们着想一天。

他/她的一天是什么样的？他/她可能会遇到什么困难？今天的亮点可能是什么？如果可能的话，尝试有一天按照那个人的方式生活。如果这不可能，请尝试想象这一天或写日记。同情心引导我们感受情感。然而，真正的同理心让我们能够将自己置于他人的立场上，经历所有的高潮和低谷、挣扎和庆祝。这个简单的练习可以帮助您更轻松地与本地和国际上的所有不同的人练习同理心。

### 给不同学习者的建议

- 预剪形状的餐垫可帮助学生应对精细运动技能挑战。
- 在茶会期间，将学生分为不同语言能力的小组。



## 分享

3-5分钟

- 让学生谈论有人关心他们的经历。
- 被照顾的感觉如何？
- 你最喜欢哪部分？
- 你如何能用这样的帮助和同情心来关心他人呢？



## 启发

什么是礼仪？

7-10 分钟

说明礼仪是您与他人相处时选择使用的言语和行为。

你如何与他们交谈？你如何对待他们？吃饭时你的行为如何？你如何表现出善意和尊重？当你和别人在一起时，你如何关心他们？当您检查是否有礼貌时，这些都是值得问自己的好问题！

良好的礼仪是什么样的？

5-7分钟

说明善意的言语、尊重的行为和关怀的态度都是良好举止的例子。

- 要求学生提供良好举止的例子。把它们写在黑板上。
- 在所有大型例子都用尽之后，将谈话重点放在用餐时的礼仪上。

今天我们将有机会通过良好的餐桌礼仪互相关心！



## 赋能

30-60分钟

学生将使用基本形状制作个性化餐垫，然后在正常的零食时间参加简单的“茶会”，练习良好的餐桌礼仪。

**第1部分：**使用矩形和圆形创建餐垫。如果需要，下面提供了一个模板。确保包括盘子部分、叉子、刀子和勺子部分以及杯架位置。让学生为每个形状涂色。这将在活动期间提供自然的颜色和形状回顾。

根据时间的不同，您可能希望将本课程分为两天进行，或者这甚至可以在课间休息之前和之后完成。

**第2部分：**举办茶会，练习通过良好的礼仪互相关心。

- 将班级分成小组（或者如果可能的话，使用现有的课桌分组）。
- 在每组中，让一个孩子摆放所有杯子，另一个孩子摆放盘子，还有几个孩子帮忙摆放银器。
- 分发茶和小吃。
- 邀请学生在点心时间练习正确的餐桌礼仪。首先在您的餐桌上展示这一点。强调你如何吃饭（闭上嘴）、喝水（不要吸食），并进行友善的对话（提出尊重的问题并在说话前等待回应）。
- 在活动期间进行循环，以帮助引导关爱的态度、友善的话语和尊重的行为。
- 在活动的清理部分鼓励关怀态度。



## 反映

5-7分钟

为了衡量对良好礼仪的理解，请提出以下问题并提示学生向您展示答案：

- 和别人一起吃饭的时候可以用哪些客气的话呢？（提出问题，等待答案）
- 我们如何有礼貌地吃饭？（闭嘴）
- 我们怎样才能有礼貌地喝酒呢？（不吸食）
- 我们如何在饭前、饭中和饭后提供帮助？



## 扩展想法

- 层压餐垫并在每次吃零食时使用它们，以继续练习良好的礼仪
- 在家延伸：将餐垫送回家，并让学生在用餐时向家人解释良好的礼仪
- 通过添加营养课程来进一步讨论，该课程的重点是通过健康的食物选择“吃出彩虹”。Myplate.gov 拥有丰富的资源来扩展到这一领域。



由案件指定

学术、社交和情感学习协作组织（卡塞尔）自 2003 年以来一直在审查基于证据的 SEL 计划。Kindness in the Classroom® 符合 CASEL 的 SElect 计划，并包含在 CASEL 有效社交和情感学习计划指南。

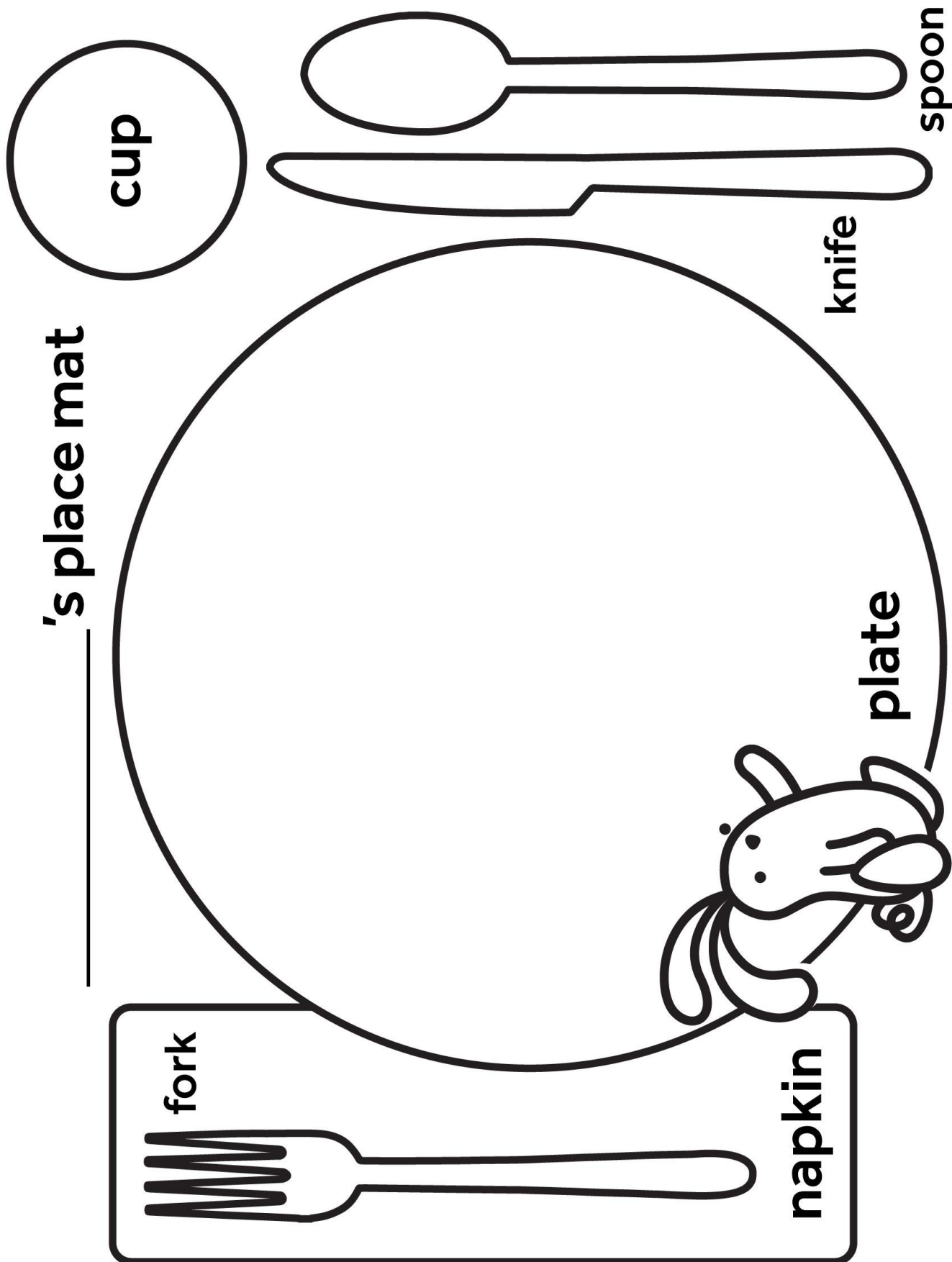
Kindness in the Classroom® 达到或超过了 CASEL 高质量 SEL 编程的所有标准。Kindness in the Classroom® 获得了 CASEL 高质量 SEL 编程的最高称号。

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

©随机善行基金会。版权所有。 [www.randomactsofkindness.org](http://www.randomactsofkindness.org) | 页 3

作为社交和情感学习的推荐项目。



s place mat

