

你的桶有多满？

本课重点讨论尊重和仁慈之间的联系。学生将寻找通过善意的言语和行动表达对他人的尊重的方法。在一周的每一天结束时，全班同学都会聚集在一起，强调他们如何能够对自己和他人表现出尊重和友善。

尊重子概念
自我照顾、善良

课程时间
245分钟 会议

所需材料
☐ 基本美术用品
☐ 空白桶图像
☐ 蓝色水滴(下图中的颜色)

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：

- 通过在课堂上积极尊重自己和他人来说明随机善意行为的概念。
- 解释什么是尊重。

教师联系/自我照顾

当一个人拥有自尊和尊重他人时，尊重社区是自然而然的结果。这是尊重标题下的第三个难题。您如何在学校和社区内表现出尊重？参与有组织的机会可以让你以结构化、具体的方式回馈社会。但是，不要忽视您在学校和城镇中每天都能遇到的随机善举。简单的任务，例如清理校园或关闭家里不使用的灯以减少用电量，也是尊重社区的有效方法。对呈现给您的机会保持警惕。这反过来又会帮助您将这种做法传授给您的学生。

给不同学习者的建议

- 确定每个孩子可以参与装水桶的方式，而不受身体或语言限制。
- 在头脑风暴过程中画图来帮助理解。



分享

5分钟

回顾上周的塔楼建造活动并提出以下问题：

- 我们如何显示 到目前为止，我们班上的其他人尊重吗？
- 我们班上的其他人对你的帮助和善意有何反应？



启发

尊重行动

5分钟

说明本课将鼓励我们班上的每个人每天练习尊重。当我们向自己、彼此以及学校表示尊重时，我们就是在用善意创造一个积极的学习场所。我们努力学习自尊、尊重他人、尊重学校。现在是您亲自尝试的时候了。您每天如何实践尊重？我们可以通过哪些方式在课堂上表现出友善和尊重？

- 做好学习准备。
- 当我们一起工作时鼓励我们的朋友。
- 在一天结束之前帮助整理教室。

头脑风暴会议

7-10分钟

在一张大纸的中心(或在白板上)画一个简单的简笔画孩子。集思广益，讨论学生在课堂和操场上表现出善意和尊重的方式。提出以下问题以根据需要进行对话。将答案写在简笔画周围。

- 你在操场上如何表达尊重？
- 你如何表达对朋友的尊重？
- 当有人不友善地对待你时，你如何表现出尊重？



赋能

20 分钟

阅读汤姆·拉斯 (Tom Rath) 的《你的水桶有多满》

大声朗读链接https://www.youtube.com/watch?v=A5R6-2m_qHk

爷爷说我们每个人都有有一个看不见的水桶需要装满。这意味着什么？

在家里、在公共汽车上和在学校发生了什么事情来清空菲利克斯的水桶？（在地板上滑倒，麦片掉下来，孩子们窃窃私语他，取笑他的背包，并辱骂他。）

白天他的水桶会发生什么？（同学们喜欢他的故事，被选为队长，老师称赞他的照片，学生称赞他的背包，他帮助某人，给朋友一个棒球，向新朋友打招呼，并帮助他的妹妹。）

装满你的桶

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

说明我们班上每个人都会收到一个水桶。我们将在本周(或本月;您的选择!)剩下的时间里练习对自己、彼此以及我们的学校表现出尊重和善意。每天结束时,我们都会见面并讨论如何实践友善和尊重。你能识别出的每一个行为都将是您桶中的又一滴水。如果您展示对另一个人的尊重,他们也只是杯水车薪。让我们努力在本周末之前填满所有的水桶!

给每个学生一个水桶,并让他们在手柄上贴上自己的名字。

演示如何填写桶 他们通过书写或画画当天完成了善举。

确保每天抽出时间完成这项活动,持续至少一周。

在此活动期间指定一个公告牌来悬挂您的水桶。



反映

10 分钟

当我们尊重他人时,我们就是在为他们的水桶注入善意。有些行动会清空我们的水桶,而另一些行动则会填满我们的水桶。请记住,这不仅仅是关于您的水桶。

- 人们的言语和行为是否填满或清空了你的水桶(即让你感到快乐或悲伤)?为什么?
- 人们的哪些言语或行为方式可以满足您的需求?人们的哪些言语或行为会耗尽你的水桶?
- 当你给别人的水桶装满水时,你认为他们对你有什么感觉?
- 如果你的不尊重的言语或行为耗尽了别人的水桶,你该怎么办?

尊重他人并善待他人可以养成习惯。如果您愿意在至少一周内每天投入一些优质时间来参加这项活动,请为一堂非常积极的课程做好准备!



扩展想法

- 如果需要,本课程可以延长整个月,甚至整个学年。创建一个公告板,并在观察全天尊重和善意的时刻时继续添加水滴。



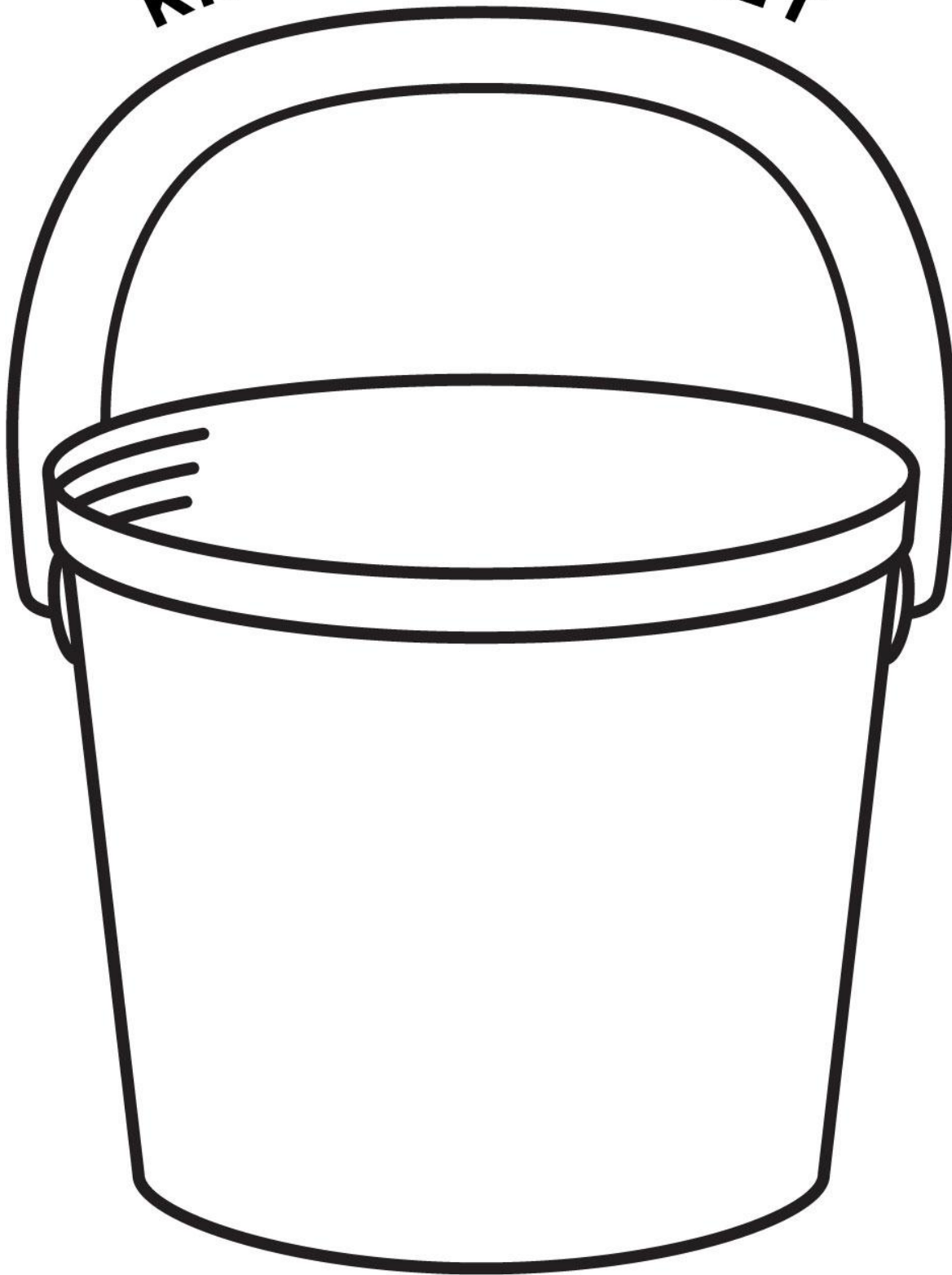
由案件指定
作为社交和情感学习的推荐
项目。

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CASL的SElect计划,并包含在CASL有效社交和情感学习计划指南。

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

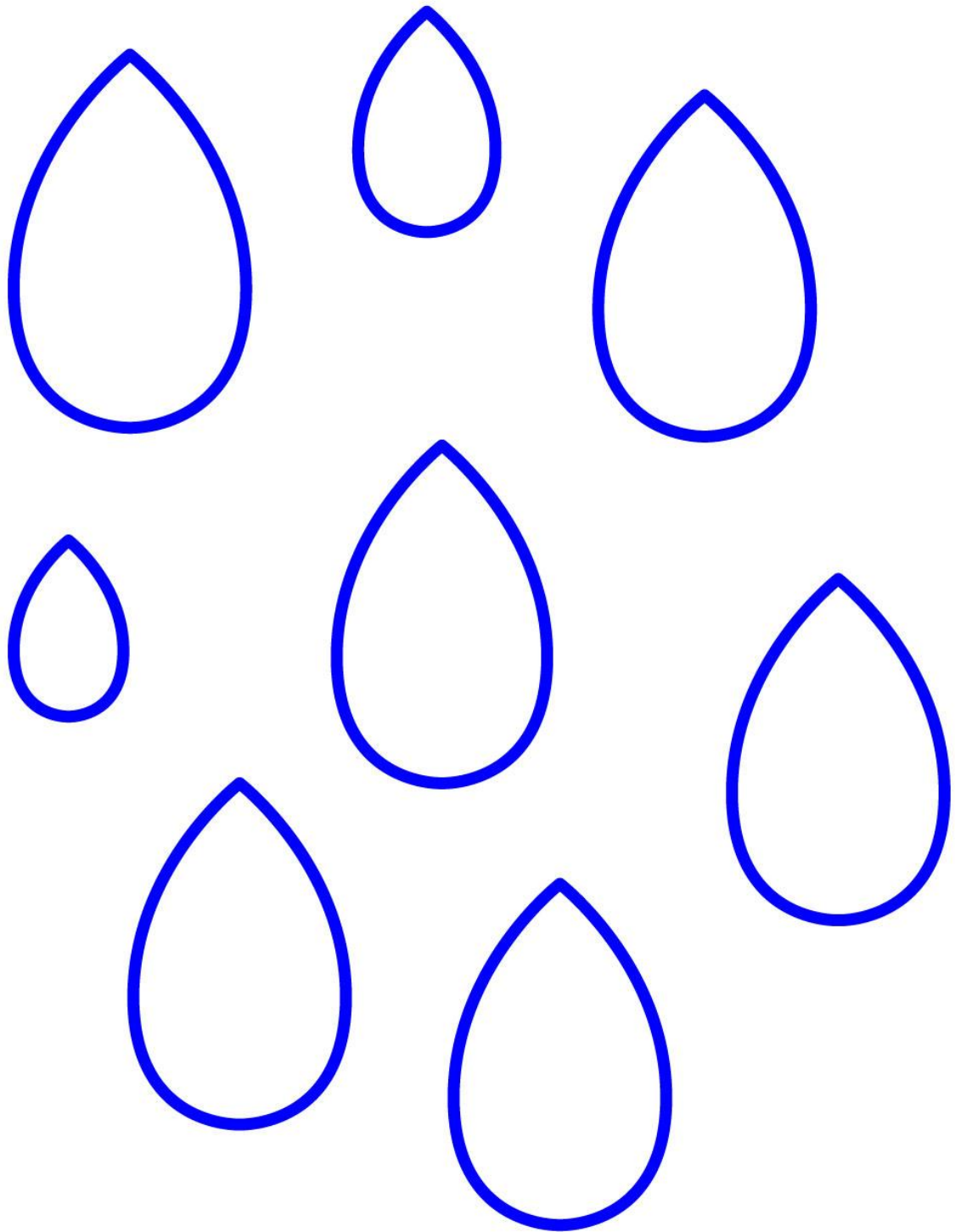
<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

KINDNESS BUCKET



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®