



涵盖的子概念：同情、感恩、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。学生们不断在成长和拥抱善良之间寻找平衡。鼓励自我保健的持续重要性，将其作为扩展您对他人的关怀、同情心和同理心的过程中至关重要的一步。

单位目标

学生将：

- 利用自我护理工具和方法来增加自我价值感。
- 扩展他们对自己认识的人和社区内其他人的同理心和同情心的技能。
- 通过仁慈的基础练习给予和接受感激之情。

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
- 表达感激之情
- 扩大同理心

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 自我保健分散类别	<ul style="list-style-type: none"> 探索他们目前如何在身体和精神方面表现出自我保健 制定个人目标, 将加强自我保健作为日常生活的一部分 	<input type="checkbox"/> 分散类别讲义 (每组1人) <input type="checkbox"/> 铅笔	<p><u>小团体</u>- 自我护理清单</p> <p><u>伙伴</u>- 每日优先事项</p> <p><u>个人</u>- 自我护理评估</p> <p><u>技术聚焦</u>- 现实生活与媒体</p>
第2课 简单的感恩	<ul style="list-style-type: none"> 探索他们目前如何表达感激之情他们拥有什么以及他们周围的人。 增强他们主动表达感激之情的能力。 	<input type="checkbox"/> 索引卡 <input type="checkbox"/> 铅笔	<p><u>小团体</u>- 感恩角色扮演</p> <p><u>伙伴</u>- 感谢会</p> <p><u>个人</u>- 感恩漫画</p> <p><u>技术聚焦</u>- 科技致胜！</p>
第三课 选择你的同理心	<ul style="list-style-type: none"> 探索同情心和同理心之间的区别。 培养对同理心的理解, 因为它适用于他们个人。 在日常生活中的各种场景中练习同理心。 	<input type="checkbox"/> 没有材料 本课所需	<p><u>小团体</u>- 共同的奋斗</p> <p><u>伙伴</u>- 共同点</p> <p><u>个人</u>- 欢迎回家</p> <p><u>技术聚焦</u>- 意识 扩展</p>
第 4 课 同情心挑战	<ul style="list-style-type: none"> 利用同理心作为激励工具, 在日常生活中增强同情心。 在地方和全国范围内实践同情心。 	<input type="checkbox"/> 没有材料 本课所需	<p><u>小团体</u>- 行动中的同情心</p> <p><u>伙伴</u>- 持续的慈悲</p> <p><u>个人</u>- 分享同情心</p> <p><u>技术聚焦</u>- 同情应用程序</p>

单位项目

项目名称	项目概况	所需材料
关爱我们的学校	该班级将致力于规划和执行一个服务项目，以使他们的学校受益。	<div><input type="checkbox"/> 工作组讲义(见课程)</div> <div><input type="checkbox"/> 电脑</div> <div><input type="checkbox"/> 基本美术用品</div> <div><input type="checkbox"/> 其他材料将根据所选项目而有所不同</div>