

# 高中课程 班级介绍

哈伊马角使命：到让善良成为常态™ 在我们的学校、工作场所、家庭和社区。

欢迎来到我们的高中课程！我们很高兴能够帮助您和您的学生更多地了解善良并将其传播到您的社区。右边是推荐的第一天活动；如果您有时间，最后的活动是在学生准备本课程时与他们联系的有趣方式。所需的善良自我量表如下。

## 每周目标

学生将：

1. 了解课程的布局 and 结构。
2. 预览 Kindness Capstone 项目。

## 资源/材料

- ❑ 课程大纲
- ❑ 善良顶点项目包
- ❑ 善良自我盘点

## 反思/评估

可交付成果：

- ❑ 每日参与积分(5分)
- ❑ 第 1 周日记条目：这堂课你最想学什么？为什么想学？按照 1-5 分制(1 低;5 高)，您目前对社区的参与程度如何？解释一下你的评级。(5分)

## 分享：第一天

讨论开始者：

- 善良对你来说意味着什么？
- 你为什么报名参加这个课程？



## 启发：第一天

读：引导学生完成课程大纲。解决问题。



手表：仁慈的科学：

<https://www.randomactsofkindness.org/kindness-videos/18-the-science-of-kindness>

- 您在我们的社区中看到了哪些善意的例子？
- 您希望为我们社区的哪个领域提供服务？为什么？

## 赋权：第一天

- 向学生介绍 Kindness Capstone 项目(详情请参阅教师指南)。
- 完成善意自我调查：(将在第 15 周再次访问)



善良自我盘点：

- 请提供下面一份善良自我调查表的副本。
- 给学生 5-7 分钟的时间来完成。

引导讨论：

- 你最强的善良观念是什么？
- 您想在本堂课的剩余时间里继续学习哪种善意概念？解释你的答案。

确保学生保存他们的库存直到课程结束！

\*如果您上学的第一周超过一天，请参阅下面的可选第一周活动。

## 第一周可选活动

作为一个班级，确定你的班级规则 将。  
使用六个善良概念来帮助构建规则。

---

让每个学生执行一个随机的善举 并向小组报告他们所做事情以及收到的情况（如果他们知道的话）。请参阅 RAK 网站了解[善意的想法](#)。

让学生玩破冰游戏互相了解。他们彼此了解和信任越多，分享就越自在。

---

观看一些[善良视频 在哈伊马角网站上](#)并讨论他们所做的项目及其影响。得到启发！

无论是小组还是个人，让学生阅读、解释并回应不同的问题[关于善良的名言 来自哈伊马角网站](#)。

---

出去并且探索！为了准备顶点，步行游览您的社区。开始指出学生应该为其项目审核的各种企业、地点、政府建筑或服务。

## 善良自我盘点

路线：阅读每条陈述，并诚实地按照 1-5 的等级对自己进行排名，其中 1 表示很少或从不，5 表示始终或始终如一。重要的是，在给自己时间反思每一个陈述之后，你要花时间如实回答。这是个人清单，结果不必直接与任何人共享。

根据每个概念对自己进行评分后，将分数相加并除以三。这是您将在您的善意清单讲义上涂上的数字（如下）。

### 仁慈理念#1——尊重

陈述

自我评价 (1-5)

我每天都以自尊对待自己，包括我的想法和行为。

我每天都尊重他人，包括我的想法和行为。

如果我发现自己表现得不尊重，我会很快改变自己的行为。

将所有三列相加并除以 3。这是您的尊重分数 =

### 仁慈理念#2——关怀

陈述

自我评价 (1-5)

我每天都会抽出时间在身体和精神上为自己提供优质的自我护理。

我通过乐于助人、同情心和同理心来关心他人和社区。

当我收到积极的東西時，我會尋求其他人表達我的感激之情  
通过言语或行动从他们那里得到。

将所有三列相加并除以 3。这是您的关怀分数=

### 仁慈理念#3——包容性

陈述

自我评价 (1-5)

我重视与我不同的人，并寻求通过我的言语和行动尊重他们。

我用我的言语和行动来改善学校和社区可能缺乏的领域的包容性。

我为那些被排斥的人挺身而出，努力帮助他们感受到自己是团体、学校和社区的一部分。

将所有三列相加并除以 3。这是您的包容性得分 =

下一页继续...

### 仁慈理念#4——正直

陈述

自我评价 (1-5)

在任何情况下，我都会做我认为正确且友善的事情。

我的话有意义，其他人可以相信我所说的是真的。

我诚实地坚持以实现新的目标，避免走捷径的诱惑

当机会出现时。

将所有三列相加并除以 3。这是您的诚信得分 =

## 善良理念#5——责任

陈述

自我评价 (1-5)

我对自己的行为负责, 无论是积极的还是消极的, 当事情不顺利时, 我都会努力将其纠正。

我每天对自己的言行负责, 避免责怪他人。

我用自律来实现我的目标, 即使它们很困难或长期。

将所有三列相加并除以 3。这是您的责任分数 =

## 仁慈理念#6——勇气

陈述

自我评价 (1-5)

我是学校和社区的仆人领袖, 我愿意捍卫我的信仰。

我愿意让别人先行、领导并成为众人瞩目的焦点, 即使我觉得我可以做得更好或更有效。

我在学校、家里和社区提倡友善。

将所有三列相加并除以 3。这是你的勇气分数 =

下一页继续...

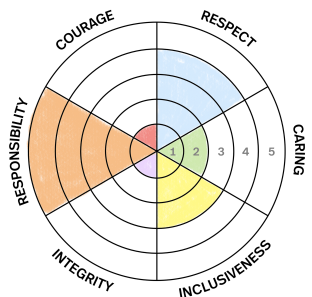
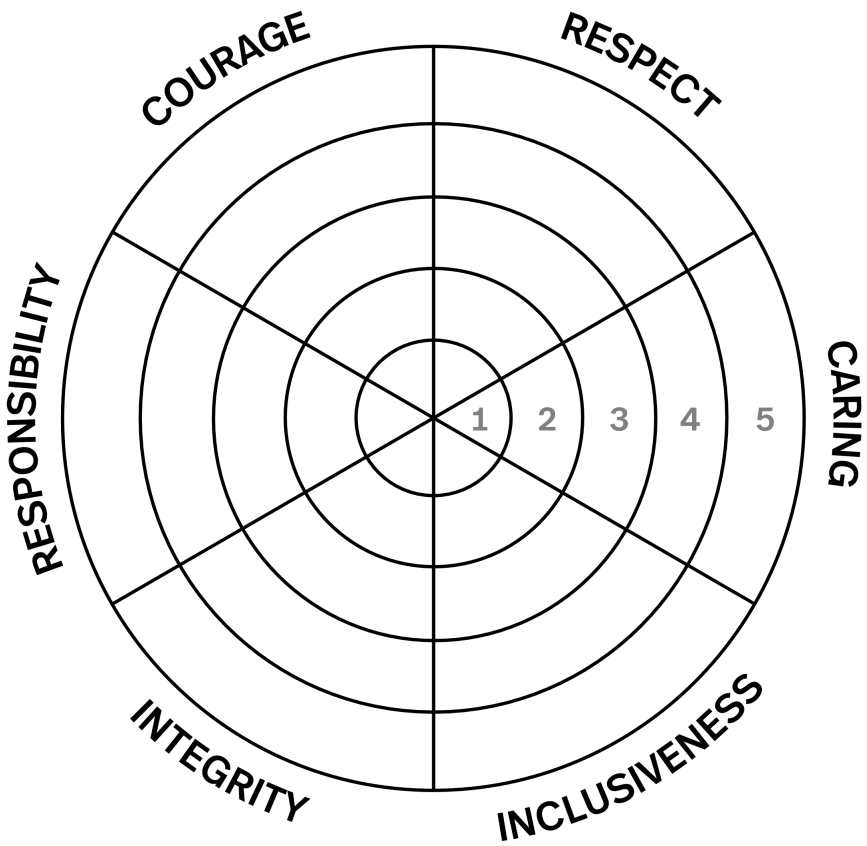
现在, 将上面的分数复制到下面的空格中。

我的善良概念得分是：

尊重 \_\_\_\_\_ 关怀 \_\_\_\_\_ 包容 \_\_\_\_\_ 正直 \_\_\_\_\_ 责任 \_\_\_\_\_ 勇气 \_\_\_\_\_

为了可视化您的分数, 请使用以下层次结构从圆圈内部向外对每个善意概念进行阴影, 从而填写下图：

1 = 弱                      2 = 中性                      3 = 学习                      4 = 中等                      5 = 强



完整的善意自我量表样本, 包含以下级别：  
尊重: 中等、关爱: 中立、包容性: 学习、诚信: 弱、  
责任: 强, 勇气: 弱。