

你的呼啦圈有多大？

通过教导学生界限，我们不仅教导他们尊重他人，而且教导他们保留自己的个人空间和舒适度，这反过来又会带来更多的自信。

尊重子概念
自我照顾、善良

课程时间
45分钟

所需材料
☐ 2 套 3 个不同尺寸的呼啦圈(如果可能的话, 从体育部门提供)
☐ 个人空间反思页面

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：

- 解释什么是个人界限以及它们对每个人有何不同。
- 为自己建立一个关于个人界限的舒适度，并以尊重的方式将其传达给他

教师联系/自我照顾

当我们深入学习这个单元时，花点时间问自己：“我如何尊重自己？我该如何练习自我保健？”你必须先充实自己，然后才能为学生提供任何东西！尝试在每个上学日制定一个与自我保健相关的积极目标，以确保您将您的需求放在首位。一些例子可能是：“我选择在午休期间只专注于饮食(而不是成绩试卷！)”，或者“我选择每天早上在黑板上写下积极的肯定，以提醒自己(以及每个阅读它的人)我们每个人都是课堂和学校社区的宝贵成员。”

给不同学习者的建议

- 对于身体有缺陷的儿童，可以使用腰部的圆形游泳漂浮物代替呼啦圈。
- 画简单的图画来配合较难的词汇，包括“边界”和“个人空间”。



分享

3-5分钟

让学生聚集在您的圈子时间或社区区域。
请他们在整个课堂上解释心形、三角形和圆形形状标签的含义。使用以下问题作为指导：

- 心形提醒我们做什么？三角？圆圈？
- 我们可以通过哪些方式来表达对_____地区朋友的尊重？
- 我们可以通过什么方式尊重我们的交互式白板/计算机等？



启发

什么是边界？

7-10分钟

说明尊重从我们自己开始。

让其他人知道您希望受到怎样的对待非常重要。做到这一点的一种方法是讨论边界。当我们了解自己的界限在哪里时，我们可以更轻松地表达尊重。解释边界表示某物停止的地方。它赋予一个项目或区域其形状。回顾上一课中的三个形状，并让全班同学识别它们。你怎么知道这是一颗心？三角形？圆圈？边界向您显示形状。我们可以用同样的想法来定义我们教室和学校的界限。

提出以下问题来引导有关边界的讨论：

- 我们的课堂从哪里开始？（前门）
- 我们可以在操场上走多远？
- 我们可以跑到街上吗？
- 我们的街区区域/循环时间/等在哪里？结尾？我们怎么知道呢？

这些都是界限！当我们对他人表现出善意和尊重时，我们就是在尊重个人界限。

个人界限概述

7-10分钟

说明今天的重点是个人界限。每个人周围都有个人空间或泡沫。这是您的“个人空间”。这是你周围的空间，未经你的许可任何人都不能进入。例如，如果有人想给你一个拥抱或击掌击掌，他们需要征得你的许可。有些人比其他需要更多个人空间。当朋友走得太近时，他们会感到不舒服。拥有更大的“个人空间”。其他人确实喜欢与他人非常亲密，并且当朋友不够亲密时会感到困惑。他们的“个人空间”较小。

阅读克里斯蒂安·琼斯 (Christianne C. Jones) 所著的《哈里森·P·斯派德 (Harrison P. Spader), 个人太空入侵者》一书。请点击此链接获取朗读版本：

📺 Harrison P. Spader, Personal Space Invader. Read Aloud kids' book.



赋能

3-5分钟

以这本书为跳板，学生将使用不同尺寸的呼啦圈来更好地了解个人空间，并确定一个让自己感觉舒适的水平。

将三个不同大小的呼啦圈放在地上。您需要每种尺寸的两套。说明了解自己的个人空间很重要。直观地了解您感到舒适的一种简单方法是“尝试”不同大小的个人空间。

演示如何选择呼啦圈并通过与邻居交谈来“尝试”个人空间。确保尝试所有三个呼啦圈，并解释为什么 2 个不起作用而 1 个起作用。“这对我来说太近了；我感觉不舒服。这实在是太遥远了；我很难听清楚你的声音。”

让学生两人一组，选择最适合他们的呼啦圈。确保他们通过互相交谈来检查他们的舒适程度。重复此操作，直到每个学生都在教室中确定了自己的个人空间。

当学生上来尝试不同的呼啦圈时，定期询问以下问题：

- 尊重个人空间如何表达对他人的善意？
- 您如何以尊重的方式让别人知道他们在您的个人空间中？

证明这一点可能会有所帮助。强调如何恭敬地邀请某人进入您的个人空间，或者另一方面，如何善意地让某人知道他们离您太近了。



反映

10 分钟

使用下面的反思页面，让每个学生确定哪个呼啦圈最能展示他们在课堂上的个人空间。让他们为环涂上与他们选择的呼啦圈尺寸相对应的颜色。例如，外环代表最大的呼啦圈，中心环代表最小的呼啦圈。允许每个学生与全班分享他们的反思页面。

您不妨将这些文件挂起来，以便将来出现个人空间冲突时参考。



扩展想法

- 个人空间可能因设置而异。您可以轻松地将本课程扩展到与一般人(包括陌生人、社区帮助者、熟人、朋友和家人)边界相关的整个单元。可以在这里找到一个很棒的想法：
<https://www.pbs.org/parents/thrive/teaching-kids-about-personal-space-with-help-from-daniel-tiger>
- 添加家庭部分，看看您的兄弟姐妹和父母可能有哪些个人界限。
- 讨论一天中的不同时间：您什么时候更愿意接受他人进入您的个人空间？（早上、课间休息、故事时间等）
- 在每个孩子的桌子前面添加个人空间环，以提醒他们个人空间的舒适度。



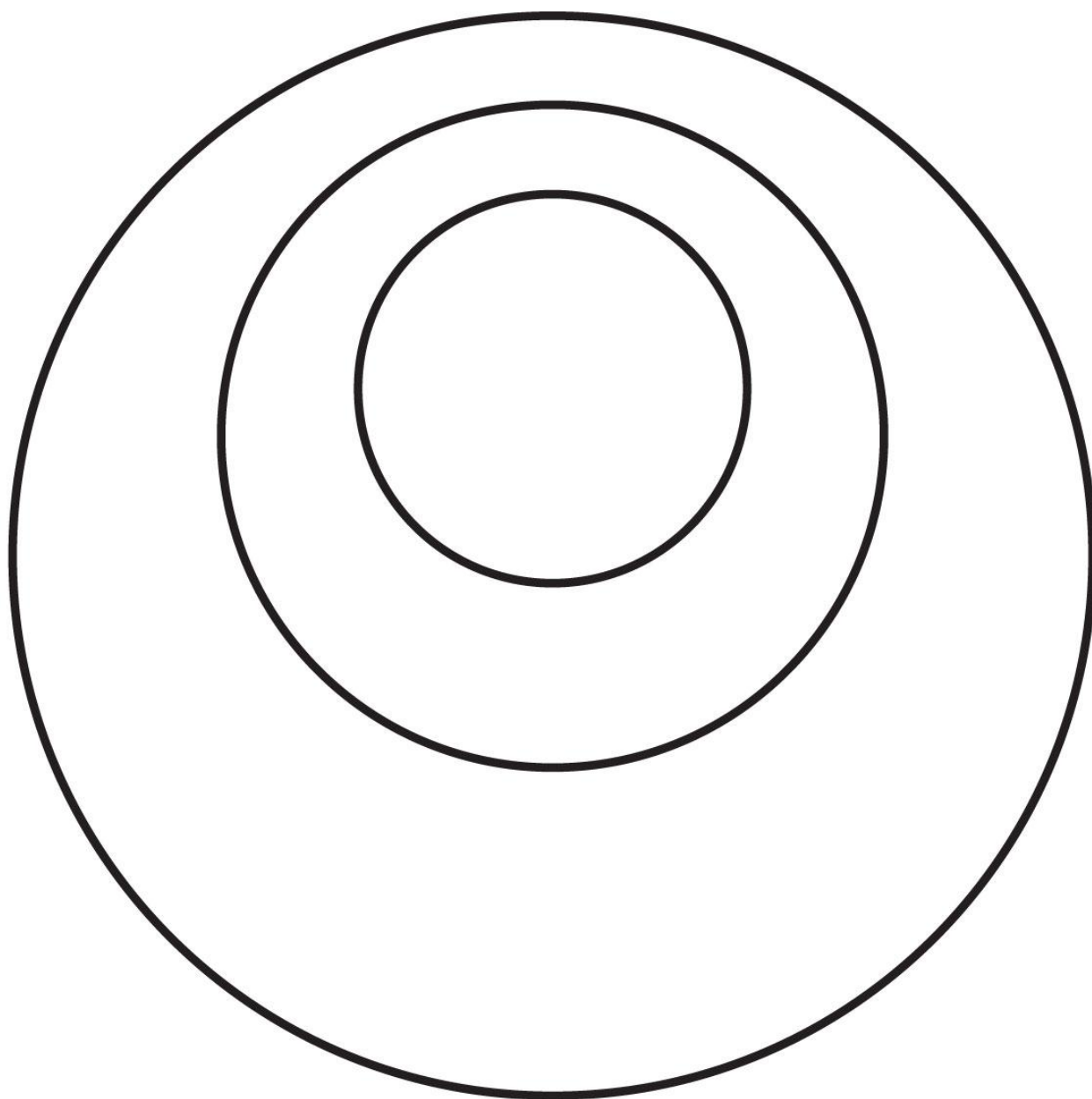
由案件指定
作为社交和情感学习的推荐
项目。

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 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/>

哪一枚戒指展示了您的个人空间？戒指的颜色与您的呼啦圈相匹配！



RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®