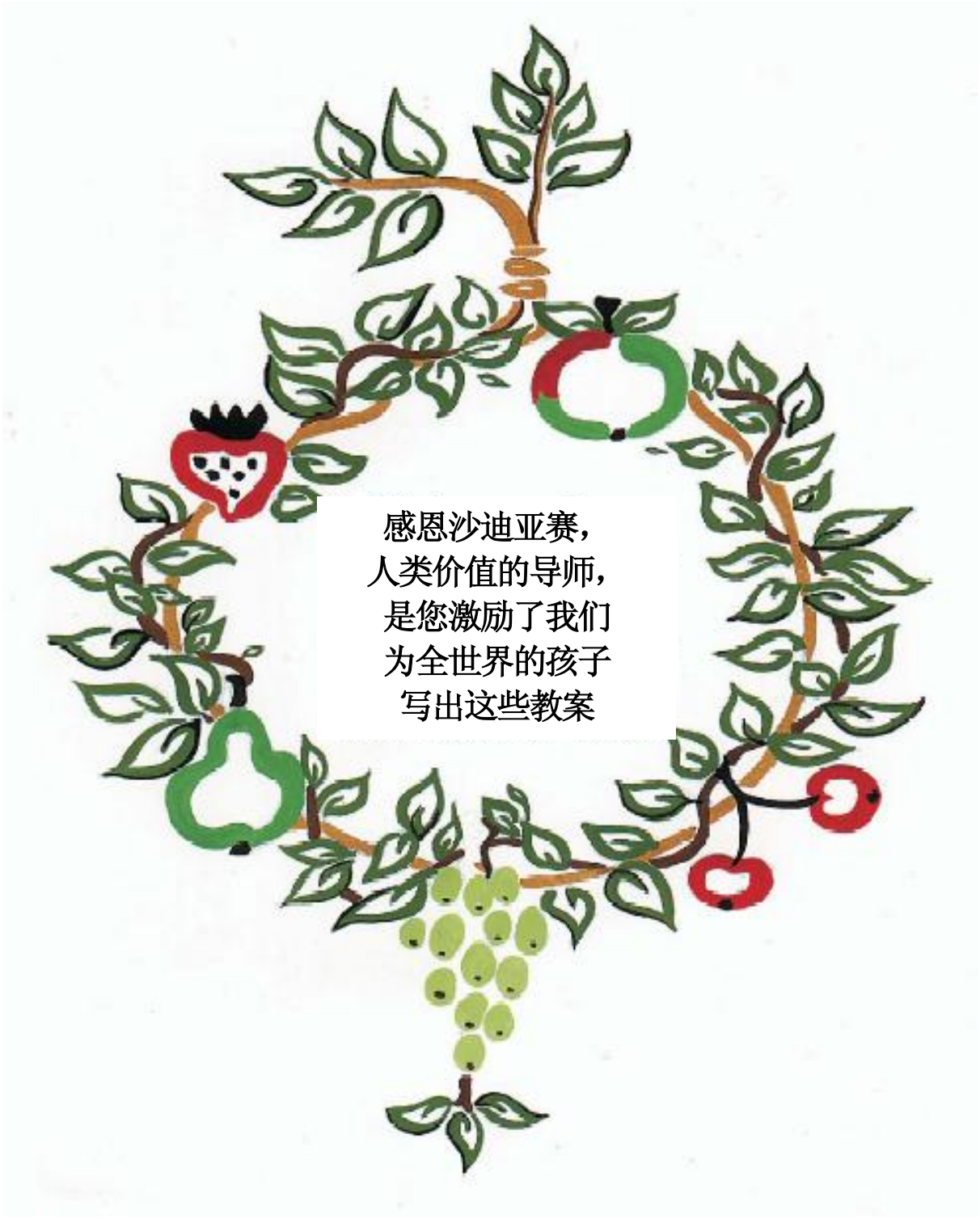
品格培育和情绪认习课程

A Curriculum for the Development of Character and Emotional Literacy

编著: Carole Alderman
翻译: 马来西亚赛中央理事会
(中文组)


感恩沙迪亚赛，
人类价值的导师，
是您激励了我们
为全世界的孩子
写出这些教案

目录

课程简介 4

第一章：沙迪亚赛人类价值教育的哲理 10
哲理
符合国家教育课程的要求
对 SSEHV 的不同看法

第二章：五大人类价值与五个教学项目 14
真理
爱
和平
正义
仁慈(非暴力)
相关的副价值
五大价值与符号
五大人类价值与人格的关系

第三章：五个教学项目 32
每周主题 / 语录
静坐
讲故事
歌唱
集体活动
教学方法
五大教学项目的关系
我的生命就是我的讯息

二十六个教案 51

课程简介

			页
教案 1.1	新学年的启蒙课程		51
每周主题/语录: 五大价值诗			
静坐冥想	: 第 1, 5, 6 步		
故事	: 一只口渴的乌鸦		
歌唱	: 地球和平		
集体活动	: 我们的共同点		
附加练习	: 画画		
教案 1.2	价值:真理	副价值: 说出真相	57
每周主题/语录: 诚实、说实话			
静坐冥想	: 第 1, 2, 5, 6 步		
故事	: 我为你骄傲		
歌唱	: 诚实孩子人人誇		
集体活动	: SPEAK EASY （轻松地说）		
附加练习	: 流程图		
教案 1.3	价值:真理	副价值: 无畏	61
每周主题/语录: 勇敢去面对，“恐惧”就会消失			
静坐冥想	: 第 1, 2, 5, 6 步		
故事	: 成为一只真正的鹰		
歌唱	: 要勇敢也要理智		
集体活动	: 歌唱圈子		
附加练习	: 写下心中的恐惧		
教案 1.4	价值:真理	副价值: 谦虚	64
每周主题/语录: 我很好，你很好			
静坐冥想	: 第 1, 2, 5, 6 步		
故事	: 卖油翁		
歌唱	: 谦虚		
集体活动	: 肯定的蚂蚁		
附加练习	: “我好，你也好” 树		
教案 1.5	价值:真理	副价值: 喜爱学习	68
每周主题/语录: 学习是一种乐趣			
静坐冥想	: 第 1, 2, 4, 5, 6 步		
故事	: 真正的宝贝		
歌唱	: 追求真理		
集体活动	: 讨论有关真理的价值观，在“真理之山峰”图片写下有关真理的副价值, 填上颜色		
附加练习	: 鼓励学生到图书馆搜索一些特定题目的资料，如：人体的构造		

教案 1.6　　价值:真理　　副价值: 认错　　72
每周主题/语录: 承认错误和说出真相可消除担忧
静坐冥想　　: 第 1, 2, 4, 5, 6 步
故事　　: 金币与鹦鹉
歌唱　　: 口说好话如吐莲花
集体活动　　: 游戏: “每一个。。。。。 的人。。。”
附加练习　　: 两人一组: 学生分享担忧的经验
全班讨论: 家里的安全问题

教案 1.7　　价值: 博爱　　副价值: 有爱心　　75
每周主题/语录: 用爱开始你的每一天, 用爱充实你的每一天, 用爱结束你的每一天, 这是生活的方式
静坐冥想　　: 第 1, 2, 4, 5, 6 步
故事　　: 携水的孩子
歌唱　　: 用爱开始每一天
集体活动　　: 1. 游戏: 正确姿势
2. 为印度乡村生活的图片填上颜色
附加练习　　: 文化交流- 邀请家长分享他们曾在印度的经验

教案 1.8　　价值: 博爱　　副价值: 慈悲　　80
每周主题/语录: 爱即仁慈
静坐冥想　　: 第 1, 2, 5, 6 步
故事　　: 仁慈的树神
歌唱　　: 助人乃快乐之本
集体活动　　: 1. “一群海豚”的图片, 与爱有关系的副价值
2. 用硬纸皮剪下小鸟, 在小鸟的翅膀上写下与爱有关的副价值, 然后把小鸟挂起来
附加练习　　: 过马路要小心

教案 1.9　　价值: 博爱　　副价值: 体谅　　85
每周主题/语录: 为他人著想是和平相处之道
静坐冥想　　: 第 1, 2, 4, 5, 6 步
故事　　: 丽莎的面包
歌唱　　: 体谅
集体活动　　: 1. 角色扮演: “伸出援手”的方法
2. 制作一张慰问卡
附加练习　　: 文学 – “我们体贴的心” 展示纸板

教案 1.10　　价值: 博爱　　副价值: 友情　　88
每周主题/语录: 如果看见一个没有微笑的人，请你给他一个微笑
静坐冥想　　: 第 1, 2, 5, 6 步
故事　　: 好朋友
歌唱　　: 小心结交朋友
集体活动　　: 1. 小组活动场所 – 珍惜友情
2. 活动作业 – 我为什么爱我的朋友
附加练习　　: 地理和文化: “我们的朋友来自世界各地”

			页
教案 1.11	价值: 博爱	副价值: 分享爱	92

每周主题/语录: 欢迎你

静坐冥想 : 第 1, 2, 5, 6 步
故事 : 蚂蚁和喜鹊
歌唱 : 大家分享
集体活动 : 1. 画图 – ‘爱就像是一个颜色。。。’
2. 圆圈舞 – 迎宾舞
附加练习 : 成长时间表

教案 1.12	价值: 和平	副价值: 脾气温和	95

每周主题/语录: “忙碌的蜜蜂没时间伤心”

静坐冥想 : 第 1, 4, 5, 6 步
故事 : 周处除三害
歌唱 : 感到快乐，心里知道
集体活动 : 1. 两人一组 – 分享快乐
2. 画卡通 – 如何阻止被人欺负
附加练习 : 共同制作一本剪贴簿

教案 1.13	价值: 和平	副价值: 感恩知足	99

每周主题/语录: 知足常乐

静坐冥想 : 第 1, 2, 4, 5, 6 步
故事 : 渔夫和他的妻子
歌唱 : 知足常乐
集体活动 : 1. 考验你的听觉能力 – 卵石游戏
2. 讨论与和平有关的美德
3. 在和平树写上有关的副价值
附加练习 : 1. 科学 – 水仙花
2. 珍惜环境 / 特别嘉宾讲座会

教案 1.14	价值: 和平	副价值: 耐心与自律	104

每周主题/语录: 仁慈的心地带来平和的心境

静坐冥想 : 第 1, 2, 5, 6 步
故事 : 希望的种子
歌唱 : 不成功不放弃
集体活动 : 1. 善良对待动物 – 图画添颜色
2. 让小孩聆听音乐，然后各自描述在脑海中所浮现的画面
附加练习 : 复习“树立基本条规”的流程

教案 1.15	价值: 和平	副价值: 自重	108

每周主题/语录: 对你来说，你是上天的恩赐，而对他人来说，你也是上天的恩赐

静坐冥想 : 第 1, 4, 5, 6 步
故事 : 没有主意的当奇
歌唱 : 自重
集体活动 : 画一件T恤并写上你最喜欢自己的一些东西
附加练习 : 文学 – 让孩子们写一封信给父母，分享一些很特别的东西

页

教案 1.16　　价值：和平　　副价值：品德　　111
每周主题/语录：施比受更有福
静坐冥想　　：第 1, 4, 5, 6 步
故事　　：守信的柳中益
歌唱　　：守承诺
集体活动　　：游戏 – 好步伐
附加练习　　：历史 – 探讨伟人‘助人而不望回报’的精神

教案 1.17　　价值：正义　　副价值：照顾自己　　114
每周主题/语录：滋养我的身体、心灵的，不仅是我吃下的食物，我所见、所闻的一切也在滋养我，以成为今天的我
静坐冥想　　：第 1, 2, 4, 5, 6 步
故事　　：差不多先生
歌唱　　：体操歌
集体活动　　：1. 与小朋友谈论他们所喜爱的电视广播节目
2. 列出具教育价值的好节目
附加练习　　：学习健康的生活方式及营养均衡的饮食习惯

教案 1.18　　价值：正义　　副价值：勇气　　117
每周主题/语录：勇气是当你巴不得逃跑时，却选择留下来帮忙
静坐冥想　　：第 1, 3, 5, 6 步
故事　　：勇敢的女孩
歌唱　　：毅力
集体活动　　：1. 演绎故事
2. 讨论与正义有关的副价值，写在“快乐小丑”图的每一粒气球上，涂上颜色
附加练习　　：讨论暴风雨的情景, 其后果和应变方法

教案 1.19　　价值：正义　　副价值：良好的关系　　121
每周主题/语录：待人如待己
静坐冥想　　：第 1, 2, 5, 6 步
故事　　：猴子和大象
歌唱　　：当我们同在一起
集体活动　　：把手的形状画在纸上，写下怎样去帮助一个新同学
附加练习　　：为新同学设计一张欢迎卡

教案 1.20　　价值：正义　　副价值：帮助有困难的人　　124
每周主题/语录：一双服务的手比一张祈祷的口更为圣洁
静坐冥想　　：第 1, 3, 4, 5, 6 步
故事　　：价值的衡量
歌唱　　：小小光
集体活动　　：游戏 – 乐善好施的人
附加练习　　：繁忙的蜜峰
讨论 – 自然界的平衡状态

页

教案 1.21　　价值: 正义　　副价值: 礼貌　　129
每周主题/语录: 行为良好，不需花费，却价值不凡
静坐冥想　　: 第 1, 2, 5, 6 步
故事　　: 彬彬有礼的兔子
歌唱　　: 有礼
集体活动　　: 1. 阶梯游戏
2. 有礼貌的樱桃 -
附加练习　　: 角色扮演 - 演绎一个故事. 故事中的主角是个很有礼貌的孩子

教案 1.22　　价值: 仁慈　　副价值: 关心野生动物　　133
每周主题/语录: 时时爱护，绝不伤害
静坐冥想　　: 第 1, 2, 3, 5, 6 步
故事　　: 释鹿的人
歌唱　　: 关心野生动物
集体活动　　: 1. 游戏: 音乐价值标签
2. 向动物学习其良好素质 - 涂颜色
附加练习　　: 班级课业 - 研究当地野生动物的禁猎地

教案 1.23　　价值: 仁慈　　副价值: 跟动物做朋友　　138
每周主题/语录: 万物都有生存的权利
静坐冥想　　: 第 1, 2, 4, 5, 6 步
故事　　: 女孩和野狼
歌唱　　: 跟动物做朋友
集体活动　　: 1. 动物的拼贴画
2. 根据故事表演话剧
附加练习　　: 用粘土和其它材料制造模型

教案 1.24　　价值: 仁慈　　副价值: 珍惜生命、珍惜时间　　143
每周主题/语录: 注意你的言语
注意你的行为
注意你的思想
注意你的品格
注意你的心灵
静坐冥想　　: 第 1, 2, 4, 5, 6 步
故事　　: 谁是富翁
歌唱　　: 惜时（诗歌）
集体活动　　: 讨论‘我如何使用我的时间’
附加练习　　: 地理联系 -讨论行星和时间

教案 1.25　　价值: 仁慈　　副价值: 爱大自然　　146

每周主题/语录: 我们的世界很特别

静坐冥想　　: 第 1, 3, 5, 6 步
故事　　: 麻雀洗澡
歌唱　　: 野外旅行
集体活动　　: 1. 生物网
2. 画一幅美丽大自然的图画
附加练习　　: 科学 : - 种下一些种子, 观察并记录其成长过程
跳舞: 扮演芦苇

教案 1.26　　价值: 仁慈　　副价值: 博爱　　150

每周主题/语录: 爱是我们的共同语言

静坐冥想　　: 第 1, 2, 4, 5, 6 步
故事　　: 沙弥救蚁
歌唱　　: 做对的事
集体活动　　: 1. 讨论 - 要世界成为一个居住的好地方，我们需要落实哪一些价值
为地球图填上颜色
2. 制作一个口号“爱我们的世界”
附加练习　　: 设计海报: “如何仁慈地对待大地”