

社会情感学习 活动卡

UNICEF 东亚和太平洋区域办事处 (EAPRO)

泰国曼谷

2017 年



目录

1. 猜猜我的感受	- 4 -
2. 关于我自己	- 5 -
3. 画出你的感受	- 6 -
4. 阳光照耀	- 7 -
5. 孩子们早上好	- 8 -
6. 用各个部位倾听	- 9 -
7. 西蒙说	- 10 -
8. 我是什么?	- 11 -
9. 有学有样!	- 12 -
10. 镜子镜子	- 13 -
11. 有趣的表情	- 14 -
12. 冰冻舞	- 15 -
13. 象群	- 16 -
14. 芒果球和番石榴球	- 17 -
15. 变戏法	- 18 -
16. 分类游戏	- 19 -
17. 引导式冥想 - 腹式呼吸	- 20 -
18. 一起烹饪	- 21 -
19. 故事大杂烩	- 22 -
20. 五只斑点小青蛙 (歌曲)	- 23 -
21. 深又宽 (歌曲)	- 24 -
22. 去市场	- 25 -
23. 配对游戏	- 26 -
24. 神秘的袋子	- 27 -
25. 学会感激	- 28 -
26. 角色扮演!	- 29 -
27. 一起阅读	- 30 -
28. 了解大自然 - 漫步	- 31 -
29. 友谊之手	- 32 -
30. 乐于助人	- 33 -
31. 我们喜欢一起玩 (合作游戏)	- 34 -
附录	- 34 -

三大领域的社会情感学习 (SEL) 能力

社会发展 	情感发展 	认知发展 
<ul style="list-style-type: none"> • 运用社交规则 • 与他人共情 • 解决冲突 • 尊重多样性 • 与自然和谐相处 	<ul style="list-style-type: none"> • 说出感受 • 积极的自我肯定 • 感恩 	<ul style="list-style-type: none"> • 执行功能 (EF): <ul style="list-style-type: none"> ○ 抑制性控制 ○ 认知灵活性 ○ 工作记忆 • 换位思考

参考：可促进社会凝聚力的早期社会情感学习（3-5 岁）-区域课程教学指导纲要，2017 年 7 月，UNICEF EAPRO

目前已制定或改编有相关活动纲要以支持该地区的幼儿教育者和护理人员为 3-5 岁儿童提供直接 SEL 技能培训。作为 SEL 区域系列培训课程的一部分，纲要旨在成为一份不断更新的文件，在实施与该地区儿童有关的计划的过程中，不断改善活动，同时添加在内容和文化上更具相关性的活动。这些活动在早期教育环境中提供更加直接且更具针对性的社会情感技能发展，受到多年来直接从事儿童工作的高效从业人员的启发，并且根植于发展适宜性之中。但是，单独开展这些活动并没有显著效果，它们需要积极、有益和响应性关系以及更加有利、安全和包容的环境的支持。

本文件应在了解《SEL 区域课程教学指导纲要》之后使用。建议将这些活动纳入儿童课程中并贯彻实施，并且应与《SEL 区域指导文件》中所述的日常活动、转换、教师谈话等其他 SEL 促成因素相结合。😊😊

1. 猜猜我的感受ⁱ

说明：孩子们轮流表演某种情绪，猜一猜其他孩子表演的是哪种情绪。选择情绪卡，确定自己要表演的情绪。

主要技能	- 说出感受	次要技能	- 抑制性控制 - 思维灵活性
形式	小组或两人一组	教具	情绪卡（ <i>参见附录 1</i> ）
活动	<ol style="list-style-type: none"> 1. 将班里的孩子们分成偶数个小组或每两人一组。 2. 向孩子们说明每组需要派一位代表选择一张卡片，不要向其他小组展示，然后表演卡片所示的情绪。 3. 其他小组的成员猜测他们表演的是哪种情绪。 4. 小组互换角色，“猜测”的小组现在可以选择卡片并表演所示的情绪，而“表演”的小组来猜测情绪。 5. 小组再次互换角色。现在，由小组内的其他孩子来选择卡片 		
级别	初级	中级	高级
	<ul style="list-style-type: none"> - 游戏开始之前，一张一张地向孩子们展示卡片，并让他们表演卡片所示的情绪，让孩子们熟悉卡片。 - 只能使用 3 张情绪卡片 - 运用更明显的情绪（开心、悲伤、生气、恐惧） - 使用“表演”和“猜测”卡片提示孩子们所扮演的角色；帮助他们互换角色 	<ul style="list-style-type: none"> - 使用 3 张以上的卡片 - 提醒孩子们互换角色 	<ul style="list-style-type: none"> - 在游戏中运用更微妙的情绪，如沮丧、失望、担忧和兴奋 - 使用 5 张以上的情绪卡
备注	<ul style="list-style-type: none"> - 可以两人一组进行，这样所有孩子都可以积极参与到游戏中，而不需要等轮到他们才来表演情绪 - 通过向孩子们展示情绪卡并讨论该情绪来延伸活动内容。例如，可以提问“卡片上展示的是哪种情绪？”“你是怎么知道的？”“能不能告诉我你在什么时候产生过这种感觉？你是如何应对的？” - 制作一本情绪卡簿，放在孩子们可以拿取的地方 		

2. 关于我自己ⁱⁱ

说明：孩子们有机会思考与自己有关的事以及自己的喜好，然后和同学们分享

主要技能	- 积极的自我肯定	次要技能	- 尊重多样性 - 交流 – 诉说与倾听；社交话轮转换
形式	两人一组	教具	无
活动	<p>1. 让孩子们与同伴坐在一起。告诉孩子们他们需要和同伴分享与自己有关的事情。</p> <p>2. 向孩子们提问（示例如下），让孩子们将自己的答案告诉同伴。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 你知道自己的名字是怎么来的吗？你的名字有什么含义？它的出处是什么？ • 你喜欢做什么？ • 你不喜欢做什么？ • 什么能让你发笑？ • 讲讲你的家人（兄弟/姐妹/祖母/叔叔等）。你喜欢他们什么？你喜欢和他们一起做什么？ • 你最喜欢的游戏是什么？最喜欢的食物是什么？节日呢？为什么喜欢？ <p><i>然后互换角色，这样双方都有机会讲讲与自己有关的事</i></p>		
级别	初级	中级	高级
	<ul style="list-style-type: none"> - 使用倾听者和讲述者提示卡帮助孩子们记住并扮演自己的角色 - ECD 教师可以提醒孩子，每个人都有不同的喜好 	<ul style="list-style-type: none"> - 请孩子们将自己同伴的一些事情与全班同学分享。 	<ul style="list-style-type: none"> - 让孩子们确定自己与同伴的相同之处和不同之处。
备注	<ul style="list-style-type: none"> - 把讲相同母语的孩子分在一组。允许他们在游戏中使用母语。 - 以“我喜欢吃的东西”为主题制作册子，将其放在孩子们可以看得到的地方 - 也可以通过绘画的方式进行游戏 - 让孩子们画画，然后向朋友解释自己的画 		

3. 画出你的感受

说明：孩子们思考、画出并讨论自己的感受，以及出现这种感受时的情况

主要技能	- 说出感受	次要技能	- 交流 - 体验感激	- 读写能力（写字前） - 精细运动
形式	全组；思考-结对-分享策略	教具	纸、绘画工具	
活动	<ol style="list-style-type: none"> 让孩子们回忆他们帮助别人/感到快乐/悲伤/恐惧/舒服等情况的时候。 让孩子们画一张图表达自己的感受 让孩子们找到自己的同伴，讲解自己绘画的内容 <ul style="list-style-type: none"> 你心里有什么样的感觉？ 当你产生这种感觉时脸上的表情如何？ 是什么让你产生这种感觉？ 产生这种感觉时你如何应对？ 让孩子们向全组同学分享自己的答案 不要以“消极”的情绪（如悲伤、恐惧、害怕）来结束游戏。如果讨论了其中某种感受，需要再次以“积极”的情绪结束整个游戏 			
级别	初级	中级	高级	
	- 讨论更容易辨别的情绪，如开心/悲伤；恐惧/感到舒服；兴奋/无聊	- 讨论更复杂的情绪，如感激、愧疚、惊讶	- 讨论与他人相关的情绪，如帮助你的兄弟姐妹/父母/邻居的时候	
备注	- 将孩子们画的图片按情绪分类制成图册，如“让我们开心/恐惧/感激的事”。将图册放在孩子们可以拿取的地方			

SEL 区域课程教学指导纲要：附录 1：SEL 活动卡

4. 阳光照耀

说明：孩子们将玩一个赞扬共性和特性的游戏

主要技能	<ul style="list-style-type: none"> - 尊重多样性 - 积极的自我肯定 	次要技能	<ul style="list-style-type: none"> - 抑制性控制 - 粗大运动交流
形式	全组	教具	无
活动	<ol style="list-style-type: none"> 1. 让孩子们面对面围成一个大圈坐下来，一个孩子站在圆圈中间 2. 中间的孩子喊，“阳光照耀着每一个____（如有弟弟妹妹、穿蓝衣服等）的人”。站在中间的孩子也必须具有这一特征 3. 具有这一特征的孩子，包括站在圆圈中间的孩子，都需要站起来，然后跑过圆圈，与具有相同特征的孩子互换位置 4. 其中一个没有可交换位置的孩子会被留在圆圈中间。现在轮到这个孩子喊，“阳光照耀着每一个____的人” 		
级别	初级	中级	高级
	<ul style="list-style-type: none"> - ECD 教师（而不是学生）喊“阳光照耀着每一个____的人” - 具有该特征的孩子在位置上跳舞 	<ul style="list-style-type: none"> - 学生喊“阳光照耀着...” - 学生可能会喊出自己不具备的特征 - 学生互换位置。 - ECD 协调员可能需要帮助解决冲突，例如，如果两个孩子想要圆圈里的同一个位置而对谁留在中间产生争执。 - ECD 协调员可能需要提醒孩子可以喊出的特征 	<ul style="list-style-type: none"> - 学生喊出自己具备的特征 - 学生可以自己解决冲突，然后继续游戏
备注	<ul style="list-style-type: none"> - 如果有坐垫或者椅子，可以考虑将坐垫或椅子围成圈，这样就能很清楚得看到哪些位置可以坐 - 如果 ECD 教师懂孩子们说的任何其他语言，可以使用多种语言描述特性 - ECD 教师可以通过与孩子们交流来延伸活动内容，与孩子们讨论我们有哪些共同之处，又有哪些不同之处。此对话应赞扬多样性，同时也要强调我们的共同之处总是多于不同之处。 - 避免使用敏感或者具有冒犯性的特性，如肥胖、愚蠢等等。 		

5. 孩子们早上好

说明：唱一首赞扬孩子们共性和特性的歌

主要技能	<ul style="list-style-type: none"> - 积极的自我肯定 - 尊重多样性 - 抑制性控制 	次要技能	<ul style="list-style-type: none"> - 交流
形式	全组	教具	无；如有需要，可以准备乐器
活动	<p>1. ECD 教师带领孩子们唱歌：</p> <p>教师：孩子们早上好！今天还好吗？ 孩子们：我很好，我很好，我很好，非常好！ 教师：孩子们早上好！今天还好吗？ 孩子们：我很好，我很好，我很好，非常好！ 教师：太阳升起，新的一天开始了。</p> <p>2. 教师重复唱这首歌，用各种其他称呼代替“孩子们”，例如： 教师：4岁/5岁/女孩们/男孩们/长头发的孩子们/等等，早上好。 只有符合描述的孩子回答，我很好，我很好，我很好，非常好！等等。</p>		
级别	初级 <ul style="list-style-type: none"> - 可能需要给孩子们提示歌词以及孩子们应该在什么时候回答 	中级 <ul style="list-style-type: none"> - 可以使用更复杂的提示进行分组，例如昨天去市场的人、今天早餐吃____的人、喜欢玩积木的人等等 	高级 <ul style="list-style-type: none"> - 可以使用更复杂的提示进行分组，例如昨天给妈妈帮忙的人、帮忙收拾玩具的人等 - 熟悉游戏之后，可以让有的孩子说早上好，并给予提示...
备注	<ul style="list-style-type: none"> - 可以巩固日常活动和习惯。 - 不可提及对组内或组外孩子不礼貌或有所冒犯的特性，例如根据身材、肤色等给予提示 		

6. 用各个部位倾听ⁱⁱⁱ

说明：孩子们画出自己的身体，然后指出自己在倾听时所用到的所有身体部位

主要技能	- 遵守社交规则	次要技能	- 交流 - 精细运动技能 - 精细运动技能	- 读写能力（绘画是写作之母）
形式	全组；思考-结对-分享	教具	大纸和绘画工具，或泥土和棍子	
活动	<ol style="list-style-type: none"> 1. 孩子们分为每两人一组，一个孩子提问，另一个孩子回答。孩子画出同伴的样子。 2. 问孩子们：“我们只用耳朵倾听吗？我们还使用哪些身体部位向他人表示我们正在倾听？”和同伴一起画出我们倾听时所用的所有身体部位。 3. 两位成员添加用于倾听的身体部位。 4. 让孩子们解释自己的画，如用眼睛看、用耳朵听、用脑袋思考和集中注意力 5. 让孩子们轮流进行，并与同伴讨论倾听。然后让孩子们与全组同学分享自己的答案。问孩子们： <ul style="list-style-type: none"> • 谁是听你说话的人？你喜欢给别人讲哪些事？ • 如果没人听你说话，你有什么感觉？你听谁说话？ • 要成为好的倾听者，你能做些什么？ • 为什么倾听很重要？ • 如果你不听别人说话会怎么样？（妈妈/爸爸/兄弟姐妹/教师/医生等）。 • 为什么觉得让其他人听你说话很重要？ • 你想跟别人分享哪些信息（你喜欢的/不喜欢的/发生在你身上的事/你想做的事） 6. 让孩子们回答问题。如果对方不听你说话，你能做些什么？ 			
级别	初级	中级	高级	
	- 教师可能需要提问来提醒孩子。当我们倾听的时候，嘴巴/眼睛等有什么作用？	- 让孩子们讨论有其他人倾听自己说话时的感受	- 让孩子们猜测当其他人被倾听时，对方会有怎样的感受	
备注	如果有大纸和绘画工具，可以用纸做此练习，然后将画贴在墙上。ECD 教师在提醒孩子们如何倾听的时候可以使用墙上的画，如看着我，就像你画的那样。也可以在土或沙子里用棍子做此练习，这就不需要花钱。如果没有绘画工具，可以让孩子们触摸倾听时所用的身体部位，并表演/展示自己如何用各个部位倾听			

SEL 区域课程教学指导纲要：附录 1：SEL 活动卡

7. 西蒙说^{iv}

说明：孩子们通过游戏锻炼仔细倾听、遵守指令以及抑制性控制

主要技能	- 抑制性控制	次要技能	- 粗大运动 - 词汇
形式	全组	教具	无
活动	<ol style="list-style-type: none"> 1. 孩子们面对 ECD 协调员站成一排或者半圆，保证每个人都能看见协调员且能听到协调员说话 2. ECD 协调员说，“我们现在玩一个有趣的游戏，名字叫‘西蒙说’。当我先说‘西蒙说’，你们就必须按照我说的做。如果我没有说‘西蒙说’，就保持不动，等待下一个指令。” 3. 例如：西蒙说，把手放在头上 4. 孩子们就应该把手放在头上 5. 例如：摸鼻子 孩子应保持不动 		
级别	初级	中级	高级
	- 给予简单指令，如摸肚子、坐下	- 给予复杂指令，如与数字有关的活动，如拍 3 次手	- 在指令中使用新词，如扭动、屈膝、滑动 - 使用多步骤指令，如拍三次手，然后跺两次脚
备注	<ul style="list-style-type: none"> - 可以将“西蒙”换成生活中常见的名字 - 如果 ECD 协调员懂多种语言，则可以多种语言给予指令（或部分指令） - 孩子们熟悉游戏后，一个孩子可以扮演“西蒙” 		

8. 我是什么？

说明：ECD 协调员将某个词、人物或场景表演出来，但不能说话或发声，让孩子们猜一猜协调员想表达什么

主要技能	- 思维灵活性	次要技能	- 工作记忆 - 交流
形式	全组或小组	教具	无
活动	<ol style="list-style-type: none"> 让孩子们坐着或站起来，让他们每个人都能看到你 扮演某物（如大象）或假装做某事（如刷牙），而不说话或发声，也不借助任何道具（一切全凭想象！） 让孩子们猜一猜你正在做什么或者你扮演的是什么 可以让多个孩子来猜一猜。 一旦某个孩子猜中，你就说“答对了！我是/正在____！让我们再玩一次！” 		
级别	初级	中级	高级
	- 开始之前先确定一个类别（如动物），然后只表演属于该类别的动作或事物 - 表演更明显的词，如睡觉	- 表演更复杂的词，如课上读物中不常见的动物或人物	- 当孩子们熟悉游戏并且确定他们自己要扮演的内容后，让一个孩子表演，其他孩子来猜。猜出答案的孩子就可以当表演者
备注	<ul style="list-style-type: none"> 表演的主题可以包括：动物、职业、运动、书中的人物、家庭成员以及日常活动（吃饭、睡觉、穿衣服、做饭、打扫卫生、洗澡） 孩子们可以使用自己最熟悉的语言来猜 		

9. 有学有样！

说明：孩子们通过轮流模仿对方的行为，练习认真关注对方

主要技能	- 思维灵活性	次要技能	- 集中注意力
形式	两人一组	教具	无
活动	<ol style="list-style-type: none"> 让孩子们找一个同伴，然后面对面坐下来。 让其中一人扮演“表演者”，一人扮演“猴子”来跟着做或模仿表演者的动作。告诉孩子们他们要互换角色，每个人既要扮演“表演者”也要扮演“猴子”。 让表演者可以随意移动自己的身体和脸部，并让“猴子”近距离观察，然后尽量准确地模仿表演者的动作。看起来就像是镜子和镜子里的成像。 几分钟之后，孩子们互换角色，让“猴子”表演，“表演者”模仿。 		
级别	初级	中级	高级
	- 孩子们可能需要“表演者”和“猴子”卡片来帮助他们记住角色并互换角色	- 鼓励“表演者”做出更微妙更复杂的动作 - 提醒“猴子”准确快速地模仿，使他们看起来就像是一面镜子	- 孩子们可以自己玩，无需教师提醒互换角色
备注			

10. 镜子镜子^v

说明：孩子们观察镜子中自己的表情，思考每一种情绪看起来是怎样的以及自己有怎样的感受

主要技能	- 说出感受	次要技能	- 积极的自我肯定 - 交流	- 体验感激
形式	全班或小组	教具	不易碎的镜子（如有可能，使用多面镜子）	
活动	<ol style="list-style-type: none"> 让孩子们围成一个圈坐下来。互传镜子，让每个孩子照镜子 让孩子们描述他们照镜子时看到了什么 让孩子们想想自己产生开心/生气/悲伤/惊讶等情绪的时候。让孩子们分享出现这些情绪的原因以及自己的处理方式。 让孩子们做出表达某种情绪的表情，然后照镜子看自己的面部表情 不要以“消极”的情绪（如悲伤、害怕、生气）结束游戏。要以积极的情绪（开心、感激等）结束游戏。 			
级别	初级	中级	高级	
	- 讨论基本的情绪， 开心/悲伤/恐惧	- 讨论更微妙的情绪，如： 失望、挫败、感兴趣	- 讨论更微妙的情绪，如： 失望、挫败、感兴趣	
备注	<ul style="list-style-type: none"> 务必以积极的情绪（如开心、兴奋、安全、被爱、热爱）结束此游戏让孩子们谈论恐惧和愤怒等“消极”或具有挑战性的情绪是很重要的，但在讨论此类情绪之后需要继续讨论“积极”的情绪。 在教室的角落里放一面镜子；可以让孩子们随时去照镜子 			

11. 有趣的表情

说明：孩子们做出、模仿或说出彼此的面部表情

主要技能	- 说出感受	次要技能	- 遵守社交规则（轮换） - 抑制性控制
形式	两人一组	教具	无
活动	<ol style="list-style-type: none"> 让孩子们与自己的同伴站在一起 其中一个孩子做出表达某种情绪的表情 另一个孩子模仿该表情 带着孩子们一起唱“镜子镜子你在前，快来看看这是什么感受”（将此歌谣用班级所用的语言转换成简单押韵的句子） 让每个孩子说出自己表演的情绪或感受的名字 		
级别	初级	中级	高级
	- 这个游戏对非常小的孩子来说会很困难。可以让幼儿先玩“有学有样”或者其他模仿游戏	- 教师可以说出一种情绪，然后让两个孩子相互做出相应的表情	- 孩子们可以按照上述规则进行此游戏。 - ECD 教师可能需要解决同伴之间的冲突
备注			

SEL 区域课程教学指导纲要：附录 1：SEL 活动卡

12. 冰冻舞^{vi}

说明：音乐响起时，孩子们跳舞，音乐停止时，孩子们“被冰冻”（保持静止不动）

主要技能	- 抑制性控制	次要技能	- 粗大运动 - 认知灵活性
形式	全组	教具	高级版游戏需要冰冻卡（ <i>附录 2</i> ）
活动	<ol style="list-style-type: none"> 1. 音乐响起时，孩子们跳舞，音乐停止时，提醒孩子们他们处于“冰冻”状态，让他们尽量保持静止不动。 2. 开始播放音乐或唱歌；让孩子们跳舞 3. 音乐停止，孩子们站在原地不动 4. 等待几秒钟，让孩子们保持“冰冻”状态 5. 开始播放音乐；让孩子们跳舞 6. 重复 7. 看看中级和高级游戏的区别 		
级别	初级	中级	高级
	<ul style="list-style-type: none"> - 音乐响起，孩子们跳舞，音乐停止，孩子们静止不动 - 有些孩子在冰冻时可能会坐立不安或移动，随着年龄增长或者游戏经验更丰富，这种情况会有所改善 	<ul style="list-style-type: none"> - 指定两种不同的冰冻姿势，音乐停止时孩子们应保持这两种姿势。在卡片上画出这两种姿势，音乐停止时，举起卡片。孩子们必须保持正确的姿势不动 - 示例参见 <i>附录 2</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - 给出更高级或更复杂的姿势，如描述手脚位置的姿势或者 - 用卡片展示两种姿势，但不要展示孩子们在之前的例子中“冰冻”的姿势图片：蓝色卡片代表胳膊和腿呈“V”型保持不动，红色卡片代表将身体“冰冻”成直线
备注	- 关于游戏所用音乐，ECD 教师可以唱歌、弹奏乐器或播放录制的音乐（使用 CD 播放器、手机、收音机或其他设备）。		

SEL 区域课程教学指导纲要：附录 1：SEL 活动卡

13. 象群

说明：通过跺脚制造声音，孩子们可以在获得乐趣的同时锻炼自己的抑制性控制

主要技能	- 抑制性控制	次要技能	- 交流技巧
形式	全组	教具	无
活动	<ol style="list-style-type: none"> 1. ECD 教师说：“我听到了什么？” 2. 孩子们回答：象群！ 3. ECD 教师说：太远了，我听不太清 4. 孩子们轻轻跺脚 5. ECD 教师说：它们靠近了，声音越来越大 6. 孩子们的跺脚声更大 7. 一直重复，直到教师说：大象来到教室了，然后孩子们的跺脚声尽可能最大 8. ECD 教师说：再见大象，它们现在走远了。随着教师说象群越走越远，孩子们跺脚也越来越轻 		
级别	初级	中级	高级
	<ul style="list-style-type: none"> - 游戏开始之前，ECD 教师应该提醒孩子们如何像大象一样跺脚，以及如何使跺脚声变大变小 - ECD 教师可以举起提示卡，展示如何跺脚 	<ul style="list-style-type: none"> - ECD 教师可能需要给出具体的提示，如大象走远了，现在轻轻跺脚 	<ul style="list-style-type: none"> - 孩子们可以全部参与游戏，根据大象的距离改变跺脚的力度 - 在更高级的游戏中，可以指定孩子们发出不同的声音，比如，一些人制造声音，一些人跺脚等。孩子们必须发出指定的声音
备注	<ul style="list-style-type: none"> - 游戏中可以模仿不同的动物，如水牛、奶牛等。孩子们熟悉的大型动物都可以用；孩子们可以在玩游戏的时候模仿动物的声音 - 游戏中可以模仿暴风雨的声音，从小雨开始，到强暴风雨，然后又逐渐转为小雨。在更复杂、更高级版的暴风雨模仿游戏中，孩子们可以制造不同的声音，比如，一些孩子模仿下雨声，一些孩子模仿刮风的声音，一些孩子模仿打雷的声音。下雨天玩这个游戏可能会更有趣。 - 可以考虑给孩子们讲一讲每头大象都是与众不同的，但是它们可以团结在一起组成象群。 - 如果孩子们不安或吵闹，该游戏可能会有所帮助，因为游戏让孩子们有机会运动并制造声音，而且还可以练习抑制和自我调节 		

14. 芒果球和番石榴球

说明：孩子们可以在玩球类游戏时锻炼思维灵活性和抑制性控制。

主要技能	<ul style="list-style-type: none"> - 抑制性控制 - 思维灵活性 	次要技能	<ul style="list-style-type: none"> - 粗大运动 - 工作记忆
形式	全组的孩子们围成一个圈坐下	教具	2 个不同颜色的球（如黄色和粉色）
活动	<ol style="list-style-type: none"> 1. ECD 教师：我们有两个球；芒果球（黄色）和番石榴球（粉色）。当你接到球的时候，把它传给坐在旁边的小朋友。记住务必以抛掷的方式传递芒果球，以滚动的方式传递番石榴球。 2. 开始前，ECD 教师将两个球分别给不同的孩子 3. 当 ECD 教师说“开始”，孩子们就通过滚动或抛掷的方式来传球 		
级别	初级	中级	高级
	<ul style="list-style-type: none"> - 开始玩的时候只用一个球。让孩子们把番石榴球滚给下一个人，然后拿走番石榴球，并加入芒果球。 	<ul style="list-style-type: none"> - 根据身体协调所需或包含多个步骤（如拍一次手，然后滚动传球），给出与球相关的更加复杂的指令 	<ul style="list-style-type: none"> - 在更高级的游戏中，可以使用三个球。例如，菠萝球只能传递给你右边的人。 - 你也可以改变球的传递方式。例如，只能滚动黄色/芒果球，只能投掷番石榴球。孩子们必须运用极大的思维灵活性来适应规则，同时运用抑制性控制避免自己再遵守旧的规则
备注	<ul style="list-style-type: none"> - 可以根据社区内孩子们熟悉的食物来命名该游戏。 - 当两个球同时抛到或滚动到同一个孩子，游戏则重新开始 		

15. 变戏法

说明：孩子们一边唱歌一边做一些肢体运动

主要技能	- 思维灵活性 - 工作记忆	次要技能	- 粗大运动 - 词汇
形式	全组围成一个圈站着	教具	无
活动	<ol style="list-style-type: none"> 1. 孩子们面对彼此围成一个圈站着 2. ECD 教师唱出短句给孩子们发出指令，告诉他们如何移动自己的身体，例如，伸出你的手 3. 孩子们根据指令把手伸向圆圈中心 4. ECD 教师唱：收回你的手。孩子们把手放在身后和圆圈外 5. ECD 教师：伸出你的手，然后摇一摇。孩子们把手伸回到圆圈内并左右摇手 6. ECD 教师：做动作，然后转一圈。就这样！ 7. 孩子们原地转圈 8. 从头开始重复歌曲，调动身体其他部位。再次重复。曲终时可以唱“把你自己放进来”，然后孩子们跳进圆圈内 		
级别	初级	中级	高级
	- 慢慢唱 - ECD 教师可以在唱歌的时候示范相应的肢体动作	- 唱得快一点 - 教师不示范，让学生按照歌曲的指令自己做相应的肢体动作	- 给出更复杂的指令，如伸出你的左手；这就要求孩子们能区分左右、能记住并遵照更具体的指令
备注	- 如果 ECD 教师所用语言是某些孩子的母语，可考虑用多种语言描述身体部位		

16. 分类游戏

说明：让孩子们体验给物品分类的乐趣

主要技能	<ul style="list-style-type: none"> - 思维灵活性 - 抑制性控制 	次要技能	<ul style="list-style-type: none"> - 尊重多样性 - 数学萌发技能 - 科学萌发技能 	<ul style="list-style-type: none"> - 精细运动技能
形式	单人、两人一组或小组	教具	分类用的物品（包括在教室内用的教具），如积木或不同形状、大小和颜色的拼图、大自然中的物品（如棍子、石头和树叶）或者从杂志上剪下来的图片用来分类的容器，如篮子、桶、彩纸等	
活动	<ol style="list-style-type: none"> 1. 让孩子们根据大小、颜色、形状等将物品分类 2. 为了介绍文化知识并教导孩子们尊重多样性，可让他们对体现文化知识的图片进行分类。例如，将图片分类到其所属的节日中。包括节日期间所吃的典型食物、举行的仪式以及表示节日时间等的图片。 			
级别	初级	中级	高级	
	<ul style="list-style-type: none"> - 让孩子们按照一种标准将物品分类，如颜色 	<ul style="list-style-type: none"> - 孩子们按照一种标准（如颜色）完成物品分类之后，让他们再按照另外一种标准（如形状）将物品分类。 - 改变规则要求孩子们运用思维灵活性来适应规则，用工作记忆牢记规则，然后调动抑制性控制来避免自己第一反应去遵守旧规则 	<ul style="list-style-type: none"> - 如果要增加额外挑战，可以让孩子们将物品分类到与此类物品不同的容器中。例如：将绿色的物品分类到蓝色的桶中。这种挑战要求孩子们更大程度地调动抑制性控制来避免自己将蓝色物品分类到蓝色桶中，并且需要他们记住更多信息（物品和容器的颜色） - 让孩子们用筷子夹起物品并分类，这要求精细运动控制 	
备注	<ul style="list-style-type: none"> • 这项活动可以在教室的数学角或科学角开展。学习如何将物品按类分组是日后学习数学和科学的重要前提。 			

17. 引导冥想 - 腹式呼吸^{vii}

说明：孩子们学习并练习腹式呼吸后会感到更平静和放松。学习腹式呼吸后可在感到焦虑或不安时运用。

主要技能	- 抑制性控制 - 思维灵活性	- 工作记忆	次要技能	- 解决冲突
形式	全组/小组		教具	毛绒玩具或任何小软枕（孩子们可从家里自带）
活动	<ol style="list-style-type: none"> 让孩子们平躺在地板上，一只手放在胸前，另一只手放在腹部。孩子们照做。 接着教孩子们用鼻子缓慢地吸气 4 次，屏息 2 次，然后用口呼气 4 次。孩子们置于腹部上的手会上下起伏。重复 10-15 次 现在，指导孩子们正常呼吸和放松（5 秒） 然后慢慢睁开眼睛。 			
级别	初级	中级		高级
	- 孩子们也可能喜欢在他们的腹部上放一个自己喜欢的填充玩具动物、毛绒玩具或小枕头，然后看着它们上下起伏，以此表明他们的练习动作正确，并帮助他们集中注意力	- 孩子们也可能喜欢在他们的腹部上放一个自己喜欢的填充玩具动物/毛绒玩具/小枕头，然后看着它们上下起伏，以此表明他们的练习动作正确。		- 孩子们可双腿交叉盘坐进行更长时间的练习。（3-5 分钟）
备注	<ul style="list-style-type: none"> - 腹式呼吸是保持平静和放松的一种有效方法。缓慢的深呼吸可降低心率并让人平静。向孩子们说明，只要改变呼吸方式，他们就能让自己变得平静和放松。 - 当孩子们适应腹式呼吸后，ECD 教师可以开始将腹式呼吸作为一种有意识的放松方法。在孩子们生气、焦虑或不安，并需要冷静时，可以鼓励他们练习腹式呼吸来进行放松。 - 由于孩子们要平躺在地上，地面应平坦、干净且舒适。 - 轻音乐有助于营造更加安静的环境 - 腹式呼吸应成为每天早晚和按需进行的日常活动。 			

18. 一起烹饪

说明：一起按照食谱烹制一道美味的菜肴。然后一起享用美食！

主要技能	- 工作记忆	次要技能	- 尊重多样性（如果您准备了多种食物） - 数学萌发（测量、计算） - 积极的自我肯定（能够一起烹饪） - 读写萌发（阅读食谱） - 运动技能 - 遵守社交规则
形式	全组	教具	- 食材（如需要，可在家预先切好） - 烹饪器具 - 书写用具（粉笔、纸和记号笔或泥土） *注意：切勿准备锋利的刀具
活动	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在黑板、大纸上或土里写出食谱 2. 将食谱读给孩子们听，并详细讲解烹饪步骤。使用“然后”、“接着”等表示顺序的词。 3. 准备食物前，帮助所有孩子用肥皂和水洗手 4. 给予孩子们具体的指令。在等待操作或接触食材时，帮助孩子们练习抑制性控制，直到获得指令和工作记忆，以牢记指令 5. 一起烹制一道菜，然后一起享用 6. 告诉孩子们他们如何通过协作和遵照指令做出了这道菜 		
级别	初级	中级	高级
	- 给予孩子们简短的指令	- 给予孩子们多步骤指令，例如洗菠菜,然后撕成小片	- 在指令中加入数字和度量单位，例如请加入 5 小撮盐 - 根据运动协调能力，增加任务难度，例如把水杯装满，然后拿过来，期间不能有水溢出。
备注	<ul style="list-style-type: none"> - 可请父母、祖父母和其他社区成员到教室帮助孩子们制作各种菜肴 - 模仿成人制作购物清单并按照书面食谱进行烹饪 		

19. 故事大杂烩

说明：孩子们使用分别表示故事开端、发展和结局的图片来讲故事。

主要技能	- 工作记忆	次要技能	- 读写萌发 - 词汇 - 尊重多样性（如果故事卡上有多个人） - 解决冲突（如果故事涉及解决冲突）
形式	两人一组	教具	必备故事卡（3-5 张） - 绘制或从杂志、漫画书等书籍中剪下有序的图片。确保各图片有明显的顺序。（参见附录 3）
活动	<ol style="list-style-type: none"> 1. 孩子们坐在地上，每两人一组。让他们选择先讲故事，还是先听故事。 2. 打乱图片卡的顺序，然后放在两人一组的孩子们面前 3. 对孩子们说：“你们面前的卡片讲述了一个故事，但是卡片顺序被打乱了，没法连成完整的故事。” 4. 询问：讲故事的小朋友，你可以把这个故事按顺序排列好吗？让孩子们将故事卡的顺序排好 5. 询问：讲故事的小朋友：你能把你的故事讲给你的同伴听吗？ 6. [仅针对大龄儿童：故事检查员：请翻转卡片，检查卡片顺序是否正确？] 7. 对孩子们说：现在，把你们的故事卡顺序打乱，然后递给你们右手边的一组小朋友。听故事的小朋友，现在该你排序卡片并讲故事了。讲故事的小朋友，现在该你听故事了 		
级别	初级	中级	高级
	- 孩子们可能需要提示卡才能记住谁在讲故事，谁在听故事 - 只能使用 3 张卡片	- 可使用 3-4 张卡片	- 可使用 5 张以上的卡片 - 更复杂的故事 - 如果孩子们认识数字，则在检查同伴完成任务时，他们可以通过翻转卡片来检查卡片顺序是否正确
备注	<ul style="list-style-type: none"> - 孩子们熟悉此游戏后，可以将卡片放在识字角，供他们单独或分组玩耍 - 把讲相同母语的孩子分在一组。在排列卡片顺序和讲故事时，他们可以使用母语。 - 讲授有关科学概念的知识时，可以使用展示自然过程的卡片；讲授有关尊重多样性的知识时，可以使用展示不同种族、服饰、性别、能力等内容的图片。 		

20. 五只斑点小青蛙（歌曲）

说明：唱一首荒诞的儿歌，每次重复唱时会变换数字

主要技能	- 执行能力：工作记忆、认知灵活性、抑制性控制	次要技能	- 数学萌发 - 运动协调能力 - 音乐和艺术
形式	全组或小组	教具	无
活动	<ol style="list-style-type: none"> 伸出五根手指，然后唱：五只斑点小青蛙/坐在斑点木头上/吃着超美味的小飞虫/好吃呀呀呀！/一只跳下水/水里凉又爽/（放下一根手指）还剩四只蛙 伸出四根手指，然后重复唱：四只斑点小青蛙……还剩三只蛙 一直重复唱，直到“没有斑点小青蛙” 		
级别	初级	中级	高级
	- 一起唱歌	- 当孩子们熟悉这首歌和数字后，他们就能自己一边正确比划手指数，一边唱歌	- 唱到“还剩”时暂停，让孩子们喊出剩余的青蛙数量
备注	<ul style="list-style-type: none"> - 当孩子们熟悉这首歌后，你可以将唱这首歌作为过渡活动，帮助孩子们在你宣布下一项活动前集中注意力 - 将歌词翻译成当地语言（不要唱英语版）。尝试加入押韵的词语，可根据需要将青蛙和木头改为其他动物和物品。 - 如果有可用资源，可准备一块绒布板，在板上贴四只坐在木头上的青蛙，每轮歌曲唱完后就拿下一只青蛙 - 通过在木头上按指印代表青蛙来延伸活动内容，包括使用木偶、讲关于青蛙的故事等等。 		

SEL 区域课程教学指导纲要：附录 1：SEL 活动卡

21. 深又宽（歌曲）

说明：孩子们一边唱歌，一边重复手部动作。每次重复唱歌时，用一个荒诞无意义的词替换一个原歌词

主要技能	- 执行能力：思维灵活性、抑制性控制、工作记忆	次要技能	- 集中注意力 - 音乐和艺术	- 词汇 - 与自然和谐相处
形式	全组	教具	无	
活动	<ol style="list-style-type: none"> 1. 唱：“深而宽/深而宽/有一条河流深而宽”（用当地语言唱），同时用手部动作来表示每个词 2. 重复唱 3. 再次重复唱，这次用一个无意义的词替换，如 sploosh（溅泼声）。唱歌时用“sploosh”代替宽，同时继续比划手部动作 4. 再次重复唱，这次用“sploosh”代替宽，然后用另一个无意义的词代替“深”，如“jigajiga” 5. 一直重复这个过程，直到歌词中除了“而”和“有”之外，其他词都被替换掉 			
级别	初级	中级	高级	
	- 一边唱歌，一边比划手部动作，不替换任何词	- 唱歌，但不用无意义的词替换歌词，只做手部动作，不说话或者只说“嘘”	- 按照上述方式唱歌 - 轮唱歌曲	
备注	• 教师应有这类歌曲。根据语言环境，应提供不同语言版本的歌曲。			

22. 去市场

说明：孩子们假设去市场，并记住每个人依次带来的物品

主要技能	- 工作记忆	次要技能	- 诉说与倾听 - 集中注意力 - 词汇 - 抑制性控制
形式	全组或小组	教具	无（如果需要，可将物品或图片作为基本事物的视觉提醒）
活动	<ol style="list-style-type: none"> ECD 教师说：假设我们大家要去市场。你们每个人可以选择携带一件物品去市场。当轮到你分享时，请列出在你之前所有人说过的物品，并将你的物品添加到列表里。选一个孩子开始游戏。 第 1 个孩子：我要去市场，我会带_____（例如钱） 第 2 个孩子：我要去市场，我会带[钱]和_____（例如帽子） 第 3 个孩子：我要去市场，我会带钱、帽子和_____（饮用水） 持续进行，直到有孩子忘记列表里的物品。然后重新开始游戏 		
级别	初级	中级	高级
	- ECD 教师可以制作视觉教具来帮助孩子们记住列表。例如，教师可以从家中带一些物品，孩子们可以选择其中一件物品并放在教室前面，作为他们携带物品的实物提醒。如果教室里有黑板，教师可以在黑板上画出物品，并在下面写出物品名称	- ECD 教师可给孩子们提示	- 孩子们在没有提示的情况下游戏
备注	• 可改变游戏的开场白和孩子们携带的物品类型。例如，“我要去阿姨家/邮局/学校/海滩/其他地方。”		

23. 配对游戏

说明：孩子们将物品图片和实物进行配对

主要技能	- 工作记忆	次要技能	- 读写萌发（了解符号） - 数学萌发（排序和配对） - 解决问题
形式	单人或两人一组	教具	分类箱 - 装物品图片卡以及与每张卡片相匹配的实物的容器 <i>(附录 4)</i>
活动	<ol style="list-style-type: none"> 1. 将装有卡片和物品的容器（盒子、篮子、桶、袋子等）放好 2. 让孩子们摆开卡片，以便能清楚地看见每张卡片 3. 将相应的物品放在卡片上面 		
级别	初级	中级	高级
	- 使用少量物品和卡片。随着孩子们对游戏的熟练程度，增加配对物品的数量	- 加入相似的物品	- 熟练的孩子可以“检查”同伴的配对情况，确保所有配对正确
备注	<ul style="list-style-type: none"> - 除了将图片卡和实物进行配对外，你还可以将两张图片进行配对 - 更复杂的图片配对游戏版本是将图片剪成两半，让孩子们辨别并将这两部分配对 - 这将此活动作为学习角的游戏。 - 使用与学习角相关的物品和图片 		

24. 神秘的袋子

说明：让孩子们猜猜袋子里有什么，且不能用眼看

主要技能	- 工作记忆	次要技能	- 解决问题 - 词汇 - 抑制性控制（非最高） - 换位思考
形式	全组或小组 孩子们围成一个圈坐下	教具	神秘的袋子（或盒子） 装入袋子/盒子里的物品（勺子、画笔、棉花球、石头、积木、花朵、球、袜子、玩偶、玩具车、梳子等）可选：纸和记号笔或其他书写用具
活动	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在孩子们到来前将神秘物品放进袋子里 2. 对孩子们说：袋子里有许多有趣的物品。我把包给你时，请将你的手放进去，但不要往袋子里面看。 3. 鼓励孩子们描述他们的感觉和听觉体验。比如圆的、软的、硬的等。 4. 孩子们可以猜猜袋子里的物品是什么 5. 准备好后，将物品从袋子里取出，让每个人都能看到并认出神秘物品 		
级别	初级	中级	高级
	- 一次只将一个物品放进袋子里。孩子们猜完并揭晓物品后，将其他物品放进袋子里，然后重新开始游戏。 - 孩子们可能很难控制自己不往袋子里看，或抑制自己不把袋子里的物品拿出来。	- 在盒子里放入多个物品	- 让孩子们在知道答案时不要喊出来，而让他们画出他们认为袋子里装有的物品。
备注	<ul style="list-style-type: none"> - 在黑板或一张大纸上写下孩子们的猜测。在你拿出袋子里的物品后，将物品和列表进行比较。询问孩子们：有人猜袋子里装的是一根棍子。你们认为什么物品摸着像棍子？ - 给孩子们讲一个关于神秘的袋子来源的虚构故事（在林中散步时发现的、农民的礼物等）。故事可以包含关于袋子里物品的线索。在孩子们猜袋子里的物品时，可提示一些线索。 - 孩子们可能会喜欢帮助装饰神秘的袋子或盒子 - 使用神秘的袋子来挑选同伴。将 2 件相同的物品放进袋子里。让每个孩子拿出一个物品。让孩子们找到与自己所选物品相同的同伴，并站在一起。这名孩子便是他们下一次活动的同伴。 		

25. 学会感激

说明：孩子们分享他们感恩的行为和事情

主要技能	- 体验感激	次要技能	- 积极的自我肯定 - 写作萌发	- 遵守社交规则
形式	全组和单人 适合在晨圈时间进行的活动	教具	书写用具（记号笔、钢笔） 感恩纸树上剪下的“树叶”	
活动	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在教室的一面墙上制作一棵用剪纸和/或捡来的树枝构成的大“感恩树”。用彩纸裁剪出一些树叶，然后放在大树附近的篮子里。 2. 在晨圈时间或其他小组讨论时间里，让孩子们想想当周他们感恩的事情。当他们需要拥抱时，奶奶拥抱了他们吗？他们的朋友是否让他们玩自己喜欢的球？ 3. 让孩子们面向同伴，谈论他们感恩的事情 4. 让孩子们与班上的同学分享他们感恩的事情 5. ECD 教师可以在树叶上写下这些感恩的话，并将树叶贴在树上 			
级别	初级	中级	高级	
	- 孩子们可能需要提示才能想起感恩的事情	- 孩子们可以在树叶上绘画	- 学习写作时，孩子们可以在树叶上写信息	
备注	<ul style="list-style-type: none"> - 可以把树叶放在孩子们能拿到的地方。无论何时，只要想做，孩子们都可以在感恩树叶上绘画或写作。ECD 教师可以每周与全班同学一起查看树叶，并将它们挂到树上。 - 通过与孩子们讨论感激来延伸活动内容，可询问孩子们：我们该如何表示或告诉某人我们对他/她心存感激？当你心存感激时，感觉如何？你感激谁？谁感激你？做一些让人感激的事情有什么样的感觉？ - 除了感恩树之外，你还可以制作一本感恩册，让孩子们在里面写下和画出他们感恩的事情。把感恩册放在孩子们可以随时翻阅的地方。 			

26. 角色扮演！

说明： 孩子们有许多机会参与假想游戏

主要技能	<ul style="list-style-type: none"> - 换位思考 - 思维灵活性 	次要技能	<ul style="list-style-type: none"> - 工作记忆 - 抑制性控制 - 诉说与倾听 	<ul style="list-style-type: none"> - 积极的社会关系 - 识别情绪
形式	小组或单人 准备一个角色扮演学习中心，专门安排时间进行游戏	教具	装扮服装、美术用品、道具	
活动	<ol style="list-style-type: none"> 1. 制作放置角色扮演教具的盒子；频繁更换教具，让孩子们可以练习不同的角色扮演场景 2. 每次更换游戏教具时，向孩子们进行展示。例如，这是医生工具箱。箱子里全是医生为病人做检查要用的工具。这是锅和勺子，与大人做饭时所用的厨具一样。 3. 每天专门安排课堂时间进行角色扮演游戏。 			
级别	初级	中级	高级	
	<ul style="list-style-type: none"> - 逼真的游戏道具可帮助幼儿进行角色扮演。例如，让孩子们用一口旧锅来假装做饭 - 幼儿喜欢玩熟悉的装扮场景，例如去商店、假装做饭 	<ul style="list-style-type: none"> - 当孩子们掌握更高级的角色扮演技能后，可以与其他孩子一起玩这个游戏。他们可以相互分配角色并合作完成这些角色扮演 	<ul style="list-style-type: none"> - 孩子们可以使用抽象道具，例如假设某个盒子是一辆城市巴士 - 孩子们可以体验日常生活之外的装扮场景，例如假扮成动物 	
备注	<ul style="list-style-type: none"> - 询问孩子们问题可以帮助他们进行游戏。例如，当某个孩子假装在市场上卖东西时。可问这个孩子，今天卖的有什么呀？香蕉卖多少钱？ - 读书给孩子们听，启发他们思考可进行角色扮演的更多场景 			

27. 一起阅读

说明：与孩子们进行互动式阅读是帮助他们学习的最有效和最有趣的方法之一

主要技能	- 换位思考 - 读写萌发	次要技能	- 工作记忆 - 解决冲突	- 尊重多样性
形式	全组	教具	故事书 ECD 教师可以自己编写故事书，然后根据故事书讲故事	
活动	1. 一边讲故事，一边与孩子们进行互动 2. 询问孩子们开放式问题，例如他们认为接下来会发生什么、故事人物的感受等。			
级别	初级	中级	高级	
	- 选择语言简单、通俗易懂的书籍	- 询问更加复杂的问题，例如你认为接下来会发生什么？	- 让孩子们为你们喜欢一起阅读的故事写出不同的结局，并画上插图	
备注	- 可请父母、祖父母和其他社区成员到教室给孩子们讲故事			

28. 了解大自然 - 漫步

说明：在户外用自己的感官去观察大自然是与大自然和谐共处及感恩大自然的最有效方式之一。

主要技能	<ul style="list-style-type: none"> - 与自然和谐相处 - 工作记忆 - 思维灵活性 	次要技能	<ul style="list-style-type: none"> - 读写萌发 - 数学萌发 - 抑制性控制
形式	全组/小组	教具	包/小篮子（每个孩子）
活动	<ol style="list-style-type: none"> 1. 带孩子们到户外“漫步大自然”。户外漫步地点可以是游乐场、附近地方、花园或海边等 2. 孩子们可以带包或篮子出行 3. ECD 教师让孩子们停下脚步，聆听大自然的声音（几秒）。教师可以鼓励孩子们对比在不同地方听到的不同声音。也可以温柔地鼓励孩子们辨别各种声音。同时可询问孩子们，为什么每个地方的声音都不一样？哪些声音是一样的？ 4. 教师可以让孩子们触摸不同的质地，例如树皮、树叶、鹅卵石等，并让他们说明质地，如粗糙、光滑、凹凸不平。 5. 教师也可以让孩子们当场坐下，观察他们对什么感兴趣 6. 孩子们可以收集落叶、怪诞的鹅卵石和脱落的树皮，将它们作为艺术品带回教室，并在其他延伸活动中使用 		
级别	初级	中级	高级
	<ul style="list-style-type: none"> - 单一感官训练也大有帮助，例如带孩子们边听边走，或进行触闻漫步。提出的问题可能更简单。 - 可以将活动延伸至户外进行，例如树皮蚀刻或树叶印画。 	<ul style="list-style-type: none"> - 提出开放式问题可以帮助孩子们更好地利用感官进行观察。 - 可以将活动延伸至户外进行，例如对小组收集到的物品进行分门别类 	<ul style="list-style-type: none"> - 让孩子们为你们喜欢一起阅读的故事写出不同的结局，并画上插图 - 可以将活动延伸至户外进行，例如对小组收集到的艺术品进行分门别类和排序，或使用小组收集到的物品来制作图案
备注	<ul style="list-style-type: none"> - 这是一项不错的与自然和谐相处及学会感恩大自然的练习活动。在户外进行更多活动也有益于孩子们的身心健康。 		

29. 友谊之手^{viii}

说明：孩子们需要机会和指导来建立和增进友谊。

初级技能	<ul style="list-style-type: none"> - 运用规则 - 抑制性控制 - 与他人共情 	中级技能	<ul style="list-style-type: none"> - 工作记忆 - 积极的自我肯定 	- 尊重多样性
形式	全组			
教具				
活动	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全组人围成一个大圈 2. 讨论双手能完成的一切美好事情。你可以举几个例子，然后引导孩子们举例，如果需要，可以给予提示（挥手、握手、拍手、拥抱、写字、上色和绘画、工作、协助、探索、喂食等） 3. 让孩子们手牵手围成一个圈。告诉他们这是一个非常特别的“朋友圈”，每个孩子都是这个圈里的重要一员。此外，与朋友们共处一个圈里，并用我们的双手来表达爱和友谊十分有趣。 4. 教师可以让孩子们与他们身边的孩子握手。继续使用双手进行有益的圆圈活动，例如： <ul style="list-style-type: none"> • 拍手。我们都是好朋友。如果我们喜欢朋友做的一些事情，我们可以为对方鼓掌。 • 与你身边的朋友握手。单手“击掌”，再双手“击掌”。 • 向你对面的朋友挥手。挥手示意“你好”或“再见”。 • 现在，双手合十，手指交叉。摆动你的手指。在你听故事或指令期间，要想管好自己的双手，可以采用这个不错的方法。 5. 让孩子们坐下，然后用手给一个飞吻。 6. 告诉孩子们，当我们彼此关爱时，我们就是好朋友。提醒孩子们以友好的方式使用双手。 			
级别	初级	中级	高级	
	<ul style="list-style-type: none"> - 让所有孩子手牵手，小心地走向中间，围成一个小圆圈。提醒孩子们注意不要撞到他人。轻声细语地讲述大家靠近彼此的乐趣，例如，“我可以小声说话，你们也都能听见我的声音。我可以看到你们所有人的眼睛和灿烂的笑容。这样的感觉真好。”现在，大家手牵手尽可能扩大圆圈。大声说，“哇！我们手牵手可以围成这么大的圆圈。”重复游戏。 	<ul style="list-style-type: none"> - 让所有孩子站起来手牵手，围成一个大圆圈。接着，侧身绕着圆圈走。指导孩子们手牵手慢慢走，避免其他小朋友摔倒。一开始慢慢走，然后逐渐加快速度，直到所有孩子都在快速绕着圆圈走。然后，放慢速度，慢慢走。再停下来改变方向。重复游戏。如果游戏太难，可让孩子们松开手，按照相同的指令进行游戏。 	<ul style="list-style-type: none"> - 让所有孩子站起来手牵手，围成一个大圆圈。接着，侧身绕着圆圈走。指导孩子们手牵手慢慢走，避免其他小朋友摔倒。一开始慢慢走，然后逐渐加快速度，直到所有孩子都在快速绕着圆圈走。然后，放慢速度，慢慢走。再停下来改变方向。重复游戏。 	
备注	<ul style="list-style-type: none"> - 给孩子们强调，双手不能用来伤害他人，而是用来工作、玩耍和表达爱与友善的。 			

SEL 区域课程教学指导纲要：附录 1：SEL 活动卡

- 建立朋友圈非常重要，同时要重申社交规则及建立一个互助互爱的班集体的重要性

30. 乐于助人

说明：让孩子们负责完成日常任务。

主要技能	- 工作记忆 - 积极的自我肯定	- 感恩 - 运用规则	次要技能	- 读写萌发 - 换位思考	- 与自然和谐相处
形式	全组、小组、单人		教具	助手盒、助手卡、姓名卡	
活动	<ol style="list-style-type: none"> 让孩子们围成圈坐下 教师讲述她在家里和学校帮忙做的事情。讲述要逼真。教师询问孩子们他们的父母是如何帮助他们的，以及他们在家里和学校是如何帮助他人的。教师在课堂上寻求帮助，并讨论各项任务（介绍助手盒和助手卡） 并让孩子们帮助完成各项任务（在需要时给予孩子们提示） 教师告诉孩子们，他们每天都需要帮助完成班级任务。助手盒里有助手卡。卡片上有孩子们当周应负责帮助完成的不同班级任务。 在每周/每天开始时，让孩子们挑选一张卡片，然后将卡片钉到墙上，挨着他们的姓名卡。孩子们将会帮助完成这项特定的任务。教师将在周内进行示范并提供指导。每周应由不同的孩子负责帮助完成任务 以下为助手卡示例： <ol style="list-style-type: none"> 玩具助手：玩耍后将所有玩具放回原位，教室打扫助手 -地板和桌子清洁检查，午餐/点心助手 -分发餐盘，教具助手 -分发活动教具，植物助手 -（如教师内有植物，给植物浇水），宠物助手 -（如教师内有宠物，喂宠物），书籍助手 -（归位和分发书籍），回收助手 -（将废纸和蜡笔收集起来，放在盒子里供再次使用），灯光助手 -离开教室时，负责关灯。他们也可以充当“故事选择员”或“天气预报员”（可按班级和孩子们的要求选择负责帮助完成的任务） 每天/每周结束时，讨论孩子们是如何提供帮助的，并鼓励班级同学感谢帮助完成班级任务的孩子们 				
级别	初级	中级	高级		
	- 给予少量简单的任务，详细说明，以方便理解。可制作一份日常任务清单	- 一周可分配和完成更多的任务。 - 在全组或小组讨论期间，讨论孩子们完成的任务、他们的感受以及有人给予帮助时的感受。	- 一旦这项活动成为日常任务，就可以让助手小组选择任务并说明原因。		
备注	- 务必让孩子们通过实践来了解责任和帮助他人。让孩子们产生自主意识，这有助于他们养成良好的习惯，同时获得良好的自我感觉。此外，通过讨论，也可以激发他们对助手的感激之情。同时有助于建立友谊，并可以融入到日常任务中。				

31. 我们喜欢一起玩（合作游戏） ix

说明：合作游戏有助于建立团队感，并可帮助孩子们学会合作，体验更多乐趣。

主要技能	<ul style="list-style-type: none"> - 执行能力（抑制性控制、工作记忆、思维灵活性） - 了解并运用规则 - 解决冲突 	次要技能	<ul style="list-style-type: none"> - 倾听技能 - 粗大动作
形式	全组/小组	教具	圆环/报纸/方形地毯 胶带/粉笔/音乐
活动	<p>教师可以根据不同的级别经常开展不同的合作游戏，并根据需要做出变动。</p> <p>岛屿游戏。利用圆环、方形地毯、在地板上粘报纸、遮住地板上的胶带印或粉笔线标记来建造一群“岛屿”。音乐播放时，孩子们可以在各岛屿间来回活动。音乐停止时，每个人都必须找到一个岛屿。鼓励孩子们分享岛屿，这样就不会有人落单。</p> <p>“鸭鸭鹅”合作游戏。孩子们要围成一个圈站着，而不能坐。让当“鹅”的孩子选择一个没有当过鹅的孩子。然后，被选中的孩子可以绕着圆圈走、跑或跳一圈或两圈，之后再选择下一只鹅。</p>		
级别	初级	中级	高级
	<ul style="list-style-type: none"> - 岛屿游戏 - 搭建形状简单且容易展开的岛屿，以方便活动。 	<ul style="list-style-type: none"> - 岛屿的形状更多。不时移走一个岛屿，让孩子们每次去不同的岛屿，或者让穿特定颜色服装的孩子们去同一个岛屿 	<ul style="list-style-type: none"> - 移走一个岛屿，让孩子们每次去不同的岛屿，或者让穿特定颜色服装的孩子们去同一个岛屿。增加活动复杂程度 - 跳到岛屿上
备注	<ul style="list-style-type: none"> - 合作游戏可以促进孩子们的学习和发展，游戏过程妙趣横生。但是，许多传统游戏更注重竞争而不是合作，剥夺了孩子们的游戏乐趣。相比之下，合作游戏有助于孩子们通过游戏来学习遵守指令、倾听和合作，并可培养他们的问题解决和身体协调/活动能力。 		

附录

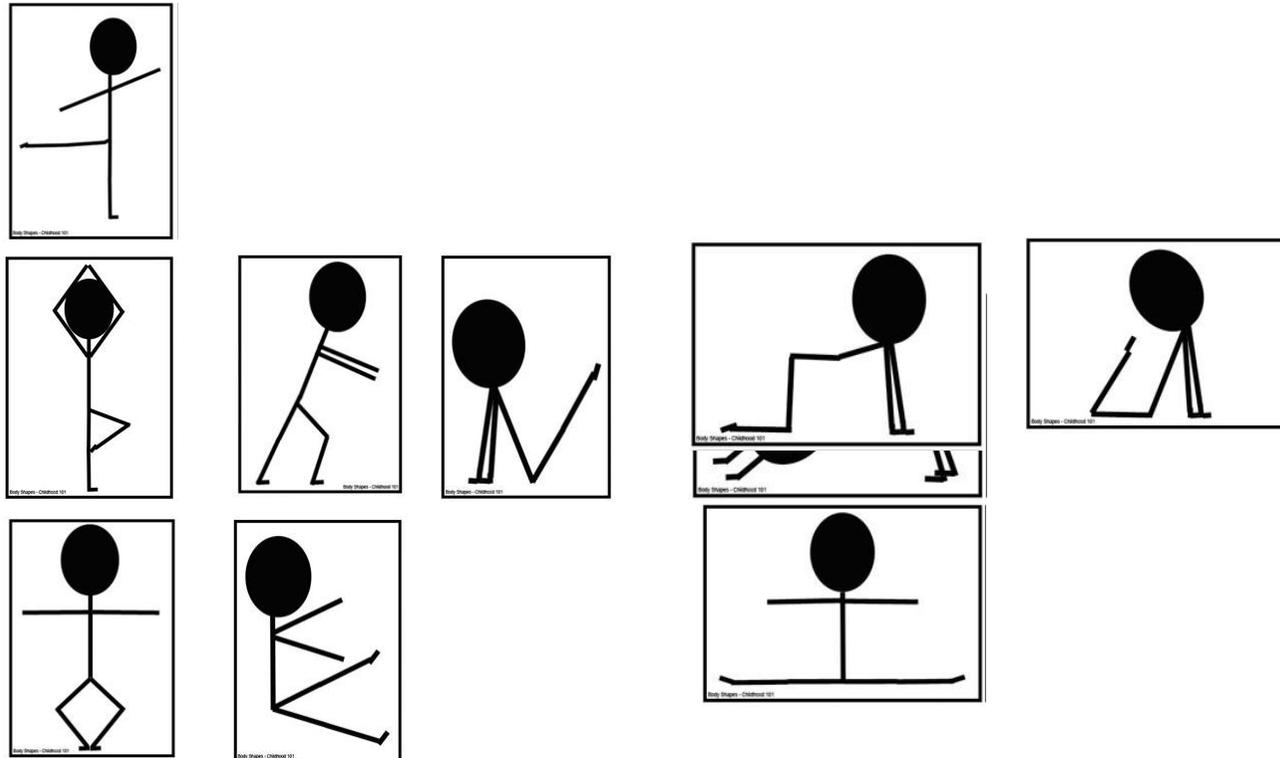
附录 1 情绪卡¹



(这仅是一个示例，可以点击、打印、覆盖和使用表现孩子们与成人不同情绪的特定情境图片)

¹ <http://www.notimeforflashcards.com/2016/05/circle-time-lessons-about-emotions.html>

附录 2 冰冻卡²



²<http://childhood101.com/2012/02/making-body-shapes-with-printable-body-shape-cards/>

附录 3：排序卡

部分示例：

1.

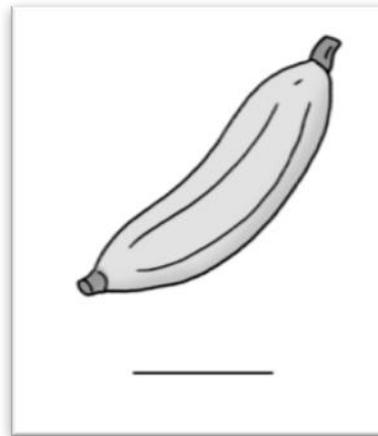
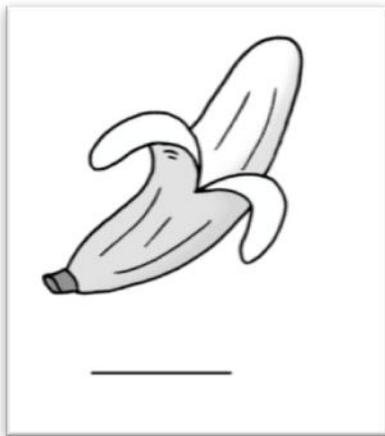
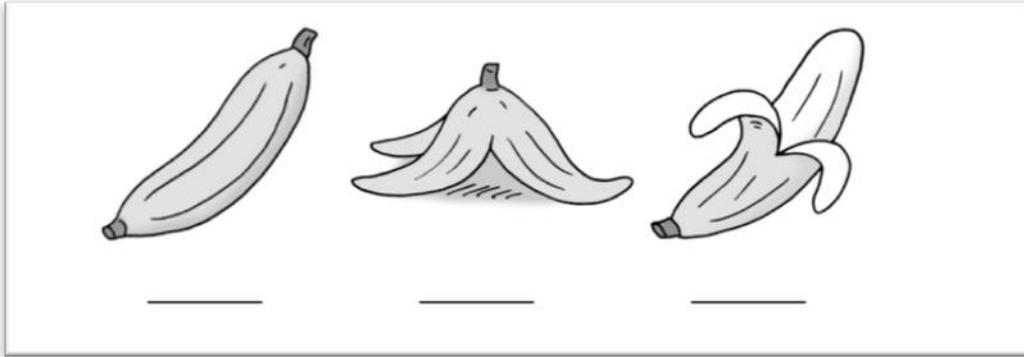


3



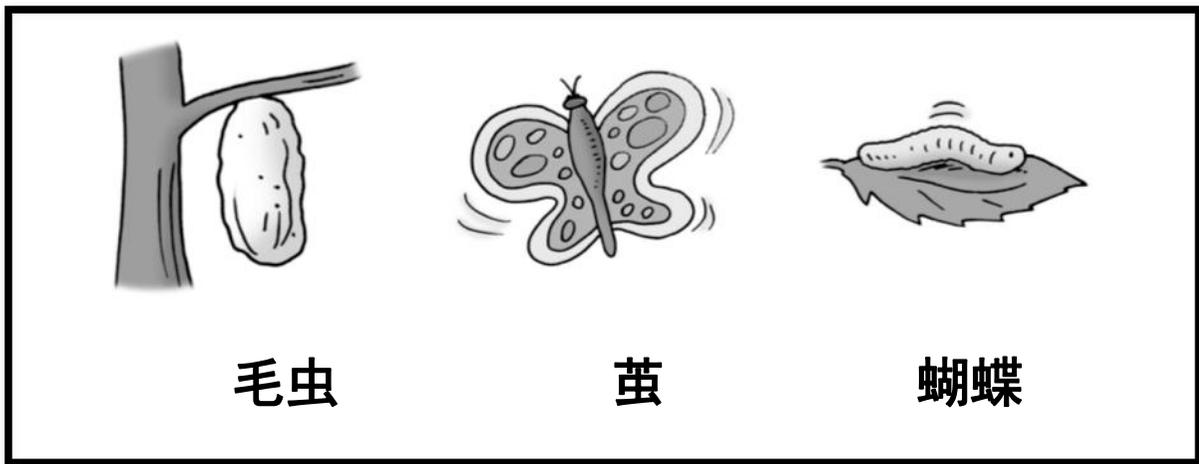
³http://www.montessoriforeveryone.com/assets/PDF/Story_Sequence_Cards.pdf

2.

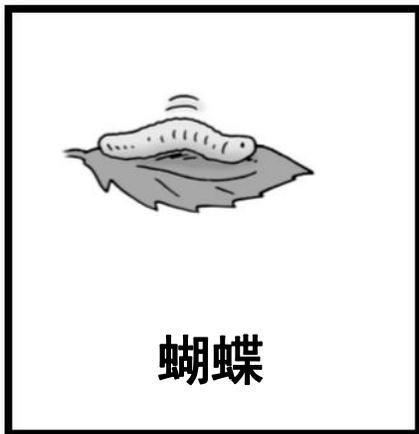


⁴ https://www.learningresources.com/text/pdf/Exclusive/2192_Sequenc_BK_Activities.pdf

3.



5

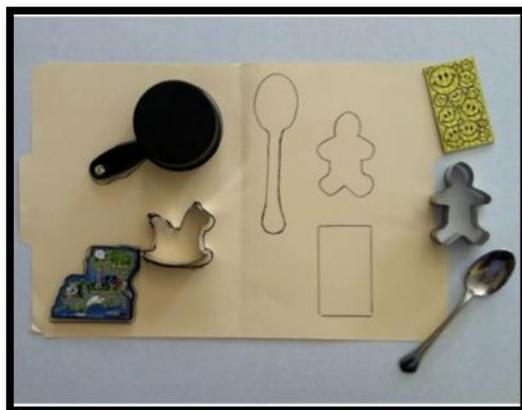


⁵ <http://www.dltk-kids.com/type/sequencing.htm>

附录 4：配对（将实物与图片配对）



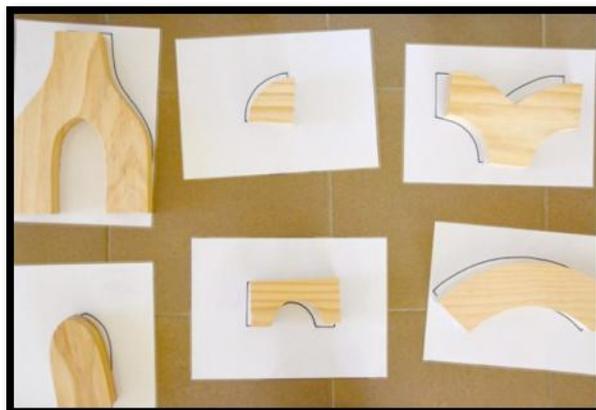
1.



2.



3.



4.

参考文献

- i 摘自“国际早期学习工具包” -<http://www.early-years.org/international/docs/toolkik.pdf>
- ii 摘自“国际早期学习工具包” -<http://www.early-years.org/international/docs/toolkik.pdf>
- iii 摘自“国际早期学习工具包” -<http://www.early-years.org/international/docs/toolkik.pdf>
- iv <https://eyeonearlyeducation.com/2012/10/04/simon-says-is-not-so-simple/>
- v 摘自“国际早期学习工具包” -<http://www.early-years.org/international/docs/toolkik.pdf>
- vi <http://childhood101.com/2012/02/making-body-shapes-with-printable-body-shape-cards/>
- vii <http://blissfulkids.com/mindfulness-exercises-for-kids-teddy-bear-belly-breathing/>
- viii <https://www.uen.org/lessonplan/view/16209>
- ix <http://csefel.vanderbilt.edu/modules/module2/script.pdf>