

# 个人责任清单

本课程让学生有机会通过个人责任清单来自我反思自己履行典型日常责任的情况。学生们还将集思广益，讨论如何提高自己在一项责任上的表现，并通过确定一个可以让他们对自己的进步负责的人来练习脆弱性。

仁慈子概念  
自律

课程时间  
30-35 分钟

所需材料  
☐ 个人责任清单

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：

- 反思个人责任履行情况。
- 确定责任自我改进的策略。
- 将责任和问责的概念联系起来。

## 教师联系/自我照顾

责任一词的前半部分是响应一词，这并非巧合。我们对如何回应他人负责。尽管这可能很困难，但善意的回应是我们可以向周围的人提供的真正礼物。此回复的美妙之处在于它对您和收件人都是完全免费的！态度的改变、视角的调整、反应前的深呼吸：所有这些行为都可以让你无论面临什么情况都能做出善意的回应。也就是说，有些人 and 情况可能需要你更深入地挖掘才能唤起保持乐观语气所需的善意。不要绝望！在任何情况下你都可以善意地领导。关键是提前计划。本周，集思广益，讨论经常导致你难以做出善意回应的困难情况。如何在这些场景中添加善意的话语？这里有一些让你的果汁流动的例子。1)如果有人容易抱怨，请善意地引导他们，并建议他们尝试创造一些东西来修复/调整/取代所关注的领域。2)如果团队会议经常以双方变得对抗性结束，请提前计划写下每个成员的贡献想法，然后突出团队内部的相似之处以增加支持。现在轮到你了。你怎样才能善意地回应呢？

### 给不同学习者的建议

- 阅读困难的学生可能需要帮助阅读个人责任清单工作表；这可以在大小组环境中完成，教师宣读每个责任并给学生时间亲自回答。



## 分享

5-7分钟

在上一课中, 我们在学校进行了环境清单。自那堂课以来, 你们都做了哪些事情来对我们如何关心地球和环境更加负责?

邀请学生分享。

更加有意识和负责任地帮助地球, 这不是感觉很好吗?



## 启发

7-10 分钟

现在我们要做一个个人责任清单。我们将花几分钟时间回答一些有关我们在学校、家里和社区中的个人责任的问题。请记住, 在第一课中, 我们写下了我们的一些责任, 然后讨论了我们必须如何自律以确保我们履行我们的责任。但是, 我们并没有真正评估我们定期管理责任的情况。因此, 今天我们将花一些时间来诚实地评估我们日常职责的履行情况。

分发个人责任清单, 并给学生 3-5 分钟的时间来完成。如果你大声读出每项职责, 可能会进展得更快; 或者, 您可以给学生时间默读并思考每一篇文章。



## 赋能

10-15日 分钟

现在让我们评估一下我们的库存吧! 计算每列的总数并将其写在最后一行。

给学生一分钟的时间来做这件事。

(可选) 邀请学生分享他们的一些结果。也许你再次阅读每项责任, 并要求学生举手表示“总是”、“大多数”、“很少”、“从不”。邀请学生分享他们如何/为何标记自己的答案。如果您觉得这让学生个人暴露太多, 请跳过此活动。

现在, 我们要讨论另一项责任, 称为问责制。当我们对某件事负责时, 我们也要对它负责, 这意味着人们指望我们去做我们说过要做的事。而且, 如果我们不做我们需要做的事情, 我们就会让别人失望, 或者给别人带来更多的工作或压力。请求别人帮助我们承担起自己的责任是件好事。

谁是让你对你所承担的责任负责的人?

请学生反应。父母、老师、朋友或教练等答案可能会被突出显示。

现在, 我再次查看您的库存。确定您在“最常”、“很少”或“从不”栏中标记的一项责任, 您希望将其定为“始终”。然后, 回答清单下面的三个反思问题。最后一个问题要求您找到一个可以帮助您更好地负责您选择的任务的人。今天你工作的一部分是请你指定的人帮助你履行这一职责。

给学生一些时间回答三个反思问题; 让房间充满活力以提供帮助和鼓励。



## 反映

5-7分钟

请几位学生分享他们的想法。提醒学生，他们应该询问他们确定的责任伙伴是否会帮助学生更好地履行他们想要改进的责任。



## 扩展想法

- 让学生写信给他们的责任伙伴，解释责任挑战以及他们如何提供帮助。让学生递送他们的信件。
- 让学生与家长/监护人分享他们的清单并讨论结果。
- 对于数学扩展，收集库存数据并绘制全班结果的图表。



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/>

# 个人责任清单

在最能代表您的常规经历的栏中打上“X”。

责任	总是	大多	很少	绝不
当我的父母或监护人要求我做家务时(比如摆桌子、洗碗、打扫房间等), 我会立即去做, 不会抱怨或谈判。				
当老师给我布置作业时, 我会立即在家做, 没有父母/监护人的提醒或压力。				
我用请, 谢谢, 不用提醒就适当欢迎你。				
当我加入运动队、参加音乐课、参加戏剧团或参加其他课外活动(社区或宗教)时, 我会听教练/领导/教练的话, 遵守规则, 并给予 100%每次。				
我遵守规则并为他人(包括家人和朋友)树立好榜样。				
我在课堂上保持专注, 从不做白日梦或希望自己在做其他事情。				
我每天早上和晚上都刷牙。				
我吃健康的食物并玩耍或进行活动来保持身体强壮。				
即使我生气了, 我也会平静地与兄弟姐妹或父母交谈。				

我保持房间干净整洁。				
当我取出某样东西时(在家里或在学校)，我会把它放回我发现它的地方，并保持与我发现它时相同的状态。				
如果我发现学校里的一个学生对另一个学生不友善，我会说一些话。				
如果我看到外面地上有垃圾，我会把它捡起来并放入附近的垃圾桶。				
当我离开房间时，我会关掉灯(如果房间里没有其他人)。				
当我刷牙或洗手时，我不会让水长时间流着。				
我在社区做志愿者来帮助他人。				
总计				

## 责任反思

1. 您可以改进的一项责任是什么？
2. 你将如何改进？
3. 您会邀请谁作为您的责任合作伙伴？  
这应该是一个能够帮助您对该项特定任务更加负责的人。