

# 儿童身心健康 课程手册

2022年版本



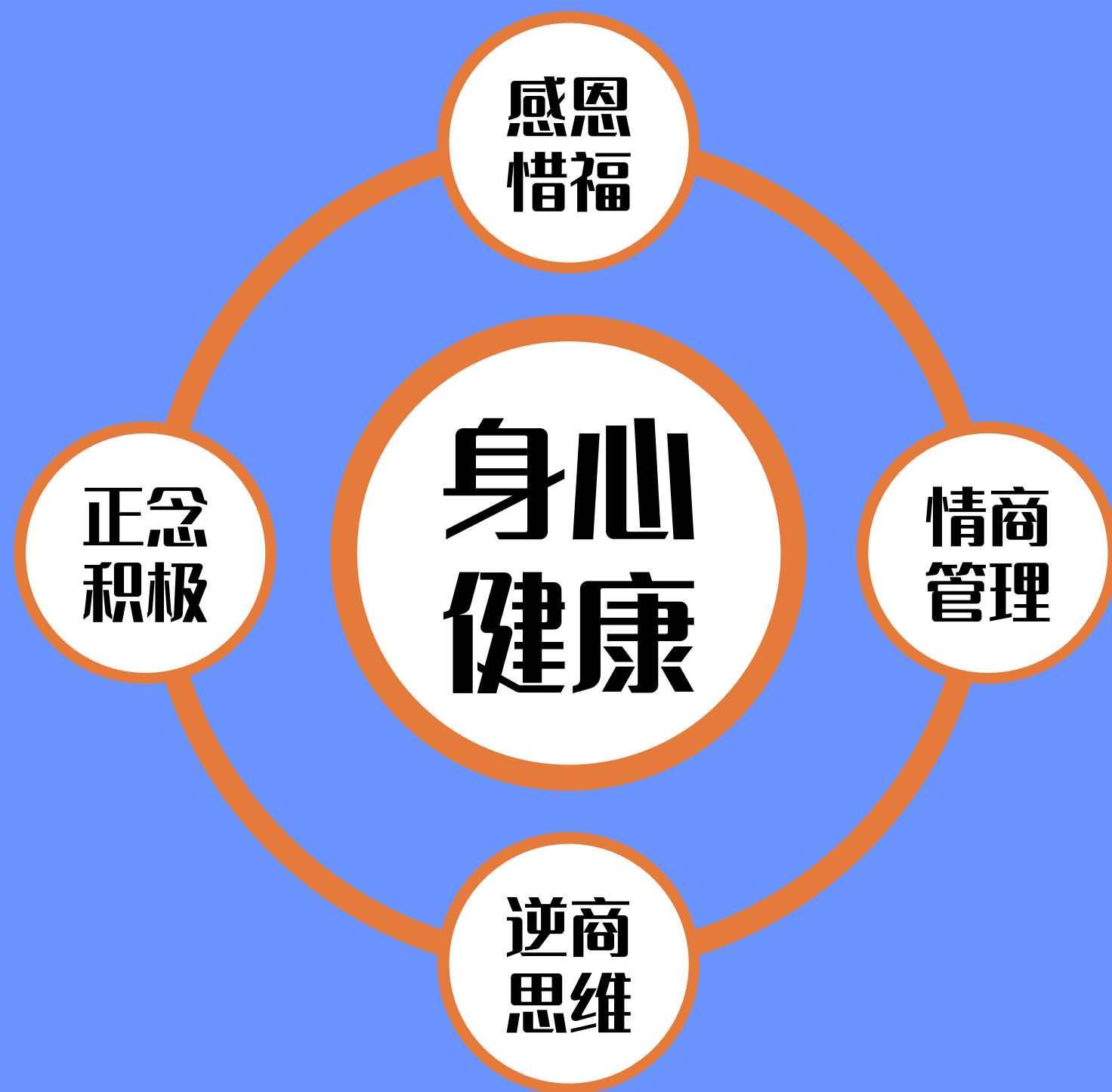
PART

01

课程轴心



# 身心健康系列 全年课程教学轴心





## Coach Mei Yi

国际认证教练

拥有7年培训儿童经验

神经语言程序设计 (NLP) 从业者

儿童技能国际认证教练 Kids' Skills

SUPER Avatar 联合创始人



## Coach KC

国际认证教练

拥有7年培训儿童经验；拥有5年培训教练经验

神经语言程序设计 (NLP) 从业者

国际教练联合会认证教练

SUPER Avatar 联合创始人

PART  
02

2022全年  
课程收益



# 提高自信



提高孩子80%的自信心，  
孩子敢于发表意见，  
在学校勇于举手回答问题！

# 正面思维

孩子拥有比普通孩子更进一步的正面思维，扩大人生的格局，成为充满正能量的孩子！





# 正面积极



孩子赋有迈向成功的关键能力，  
全面化的正面积极态度对待人事物。

# 情商管理

孩子不再叛逆，蛮不讲理，而是掌握了情商管理的秘诀，学习能力大幅度提高97%，在家与父母关系更加融洽，无所不谈！



# PART 03

课程资讯  
课程流程



# 上课资讯



适合年龄

5岁 - 9岁儿童

上课时间

A组: 10am - 12pm

B组: 1pm - 3pm





# 课程流程

15mins

开场游戏、互动交流、课程回顾

45mins

Story Coaching, 主题活动

10mins

小休

35mins

主题活动2, 任务颁发

15mins

父母咨询环节

# 第一学期 时间表

2022 日期	课程纲要	
27-FEB	守护我的快乐心灵 - 情商管理系列	第一学期 level 1 (共 10 堂课)
13-MAR		
27-MAR	我要为自己鼓舞 - 正念积极系列	
10-APR		
24-APR		
8-MAY	别人拿不走我的坚持 - 逆商思维系列	
22-MAY		
5-JUNE	原来这种感觉真好 - 感恩惜福系列	
19-JUNE		
03-JULY	LVL 1 SHOWCASE	

# 第二学期 时间表

17-JULY	我的情绪我做主 - 情商管理系列 2	第二学期 level 2 (共 10 堂课)
31-JULY		
14-AUG	拥抱梦想, 活出价值 - 正念积极系列 2	
28-AUG		
11-SEPT	迎难而上, 掌握方向 - 逆商思维系列 2	
25-SEPT		
9-OCT	心中行中皆有爱 - 感恩惜福系列 2	
23-OCT		
06-NOV		
20-NOV	LVL 2 SHOWCASE	

PART  
04

课程配套





# 你的成绩 我的责任

## 课程提供：

1. 每月2堂课（每堂课2小时）
2. 父母咨询环节（每堂课15分钟）
3. 每学期孩子性格分析报告 & 学习评估
4. 课前学习手册与学习任务卡
5. 父母 Lifetime Support（随时联系 Coach Mei Yi）
6. 毕业奖状（LEVEL 2）
7. 最佳表现奖杯（LEVEL 2）
8. 毕业神秘小礼包（LEVEL 2）
9. 展览典礼（线上或实体）



SUPER  
Avatar

GOLDEN  
SOURCES  
EDU

# 毕业荣誉证书

## 陈晓丽

在2022年第一学期完成儿童身心健康工作坊，  
赋有**自信与正面积极**的态度，并**掌握情商**管理。  
特发此证，愿你继续**勇敢做自己**，**乐观奋发**向上！

Mei Yi

COACH MEI YI  
SUPER Avatar 创办人

Chin

COACH KC  
SUPER Avatar 创办人

## 儿童身心健康的重要性

孩子在成长过程中难免会遇到很多挫折和挑战，从小栽培身心健康会为他们在面对自己的人生有所帮助。随着儿童精神障碍发生率上升的趋势，孩子的心理健康更加备受关注。孩子们所受到的心理压力和焦虑不仅仅是来自课业，随着现今社会步伐加快，孩子的压力也难免来自父母和整个社会。如果孩子的身心健康从小缺乏照料与指导，他们的未来将不成则败，遇到困难就轻易放弃。

一个好孩子并不是天生的，而是透过学习而来的。要锻炼好孩子，要从心理健康做起。通过学习情绪管理、学会了解自身感受、培养同理心、做到洁身自爱、对自己的行为负责任、懂得表达沟通等等，再加上父母养育方式以及良好的亲子关系，孩子就能充满信心面对未来、坚强不屈。

孩子们在学习正面思维、建立自我认知的过程中，更加需要父母们一起与孩子学习，时时在课前课后提醒孩子，以便把学习到的一点一滴养成生活中缺一不可的好习惯。父母们能够经常鼓励孩子提升自己，自己也能在家给孩子树立良好榜样。心灵健康不只是孩子需要学习，父母也要学会把握好自己心理健康。

对自己宽容一点，就能对孩子也宽容一点。在孩子身上找到优点，一步一步学习改进，不要急于一时的急躁而坏了孩子的美好未来。身心健康，由你我做起！加油！

## 身心健康评估报告

	O	S	NI
• 脾气不急躁，耐心冷静			✓
• 乐于助人，持有爱心	✓		
• 善于表达自己的意见、感受	✓		
• 乐观主义，凡是往好处想		✓	
• 主动积极，热爱学习		✓	
• 富有自信心，勇敢大胆尝试	✓		
• 自我接纳与尊重，懂得自爱		✓	
• 专注能力与对学习感兴趣			✓
• 怜悯之心，同理心强		✓	
• 富有一颗感恩的心	✓		

Scale: O = Outstanding

S = Satisfactory

NI = Need Improvement

## 给予父母的建议

- 多用问题性与鼓励性的沟通方式
- 使用赋权的教育方式提供孩子自主权
- 多鼓励孩子勇于尝试，协助孩子从失败中学习

# 课程学费:

- 每月RM160 / 2堂课
- RM800 / 每学期 (10堂课)

今天付全款只需  
RM640!!!



## 报名前须知:

1. 学费模式: 每个月7号前付款RM160
2. 每班只限20人 (位子有限)
3. 儿童须完成Level 1课程方可上Level 2课程。
4. 父母或监护人必须参与每堂课的咨询环节。
5. 父母或监护人必须参与每学期的展览典礼。
6. 费用已包括学习作业、杂费、奖品、展览典礼和 父母咨询。



# 谢谢阅读

THANKS FOR READING

