

勇敢成为我！

勇气单元的第一课将重点放在善良作为勇气的最终形式。本课首先强调，即使我们独自一人从事自己喜欢的活动，也需要有勇气做自己。学生将找出他们害羞或不愿与他人分享的一种独特品质/偏好。

仁慈理念
勇气、善良

课程时间
45分钟

所需材料
☐ 利马豆模板(见下文)
☐ 条纹的糟糕案例
大卫·香农
☐ 书写用品

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：

- 确定自己独特的品质和兴趣。
- 勇敢地做自己，即使他们只有自己的喜好。

教师联系/自我照顾

许多人将“勇气”一词与坚强、反抗压迫、为正义而奋斗联系在一起。虽然所有这些定义实际上都涉及各种类型的勇气，但还有另一个同样有价值的焦点：以善意回应的勇气。本单元将重点关注仁慈作为一种勇敢行动的形式。将善意融入日常生活的能力是你能为自己做的最勇敢的事情。当你的想法改变时，你的行为就会改变，最终也会给你周围的人带来积极的改变。这种善意的连锁反应从你开始！本周，写下一个关于自己的特别善意的想法，并将其贴在浴室的镜子上。每次阅读时都大声对自己重复一遍。起初这可能会让人感到尴尬和不必要。然而，你大声听到的善意的话越多，你就越有可能将它们内化。今天你可以如何善待自己？

给不同学习者的建议

- 让学生画出他们独特的品质或兴趣的图画。
- 在活动期间将学生配对，在全班分享之前在较小的层面上分享他们的答案。



分享

3-5分钟

在上一个单元中，我们重点关注责任。让我们回顾一下不同情况下的责任是什么样的。

我们该如何承担责任...

- 在厨房？
- 在我们的卧室里？
- 在公交车上？
- 在操场上？
- 在餐厅里？

当我们做出负责任的选择时，我们就是在向他人和我们的空间表现出善意！



启发

什么是勇气？

5-7分钟

解释说，勇气意味着你在面对新的或困难的情况时是勇敢的。本单元将重点关注我们自身、与他人相处以及我们的社区相关的勇气。我们将以终极的勇气结束：仁慈！当我们勇敢地仁慈时，我们会对自己感觉更好，也会帮助别人感觉更好！

- 勇气做你自己：这可能听起来很愚蠢，但做你自己需要勇气。我们大多数人都不会考虑如何对待自己，但善良实际上是从你對自己说的话和做的事开始的！如果你不能善待自己，你怎么能指望善待别人呢？那么这与勇气有何联系呢？任何时候都需要勇气做你！有时，其他人不会喜欢你喜欢的东西，或者可能会因为你的外表或行为不同而取笑你。即使您可能不融入，您也可以鼓起勇气坚持自己的信念。



赋能

20 分钟

勇气故事: 条纹的糟糕案例 大卫·香农

大声朗读链接: <https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=cKaQXmRvpvw>

这个故事讲述的是一个名叫卡米拉的女孩, 她迫切地想要融入别人并像其他人一样。在她追求像他们一样的过程中, 她失去了让她独一无二的东西! 最后, 她勇敢地做自己, 承认她有一个班上其他人鄙视的独特偏好: 利马豆! 读完故事后, 使用以下问题来引导讨论:

- 卡米拉对开学第一天感觉如何? 当你开始新的年级时, 你担心什么?
- 卡米拉开学第一天的主要关注点是什么?
- 她怎么了?
- 是什么导致了她的“条纹案”?
- 她是如何“治愈”她的条纹病的呢?

氮既然我们读了这个故事, 让我们想想我们生活中也曾经历过的时刻 有一个“条纹的坏案例”。如果有时间, 请提供与您成长或作为教师相关的个人经历。这是一个例子: “当我第一次开始教学时, 我想成为最好的老师。我看到许多其他老师使用手势来帮助学生记住新概念。我认为这一定是成为“酷”老师的唯一方法, 所以我尝试了一下。你猜怎么了? 我太糟糕了! 我的学生总是感到困惑, 我的手势让他们感到不安, 因为我不知道自己在做什么。我有一个“条纹的坏案例”, 因为我试图像我年级的所有其他老师一样! 我终于意识到我的特殊天赋, 也是我开始很害羞的天赋, 就是创作小歌曲来帮助我们所有人记住。我的“利马豆”是我的歌曲! 一旦我停下来并发挥我的歌唱天赋, 我就能成为最好的老师。做我自己需要勇气, 尽管它与所有其他老师不同。

为每个学生提供一个空白利马豆。一方面, 让他们写或画出他们遇到“条纹不好”的时候, 跟随人群并做其他人想要的事情, 而不是他们个人想要的事情。另一方面, 写或画一些关于你自己的独特的东西; 您喜欢或令您兴奋的事物, 但可能会让您从朋友中脱颖而出。(我喜欢数学速度测试, 尽管每个人都讨厌它们!)。



反映

5分钟

完成利马豆后，收集它们并向全班大声朗读。如果时间允许，让全班同学猜猜每个学生有哪些独特的品质。

- 当学生自我认同时，为他们提供积极的反馈。
- 提醒他们，只要分享个人品质需要勇气！

随着年龄的增长，做我们自己会变得越来越难。即使面对朋友的同侪压力，做自己也需要勇气。然而，正是这些独特的品质使我们每个人都与众不同！本周，勇敢地坚持自己的信念，善待自己。与众不同也没关系！



扩展想法

- 创建一个带有巨人的“勇气做我”公告板故事的封面图片位于中心。将所有利马豆添加到公告板上，以突出您教室中发现的独特品质。
- 在唱一袋豆汤混合物，突出显示有多少种不同类型的豆子构成了这道美味的汤。花时间用图片和书籍来识别所有的豆子，然后如果可能的话，煮汤！

RAK Notebook 提示(有关更多详细信息，请参阅“尊重”单元中的 RAK Notebook 项目)：

- 在笔记本的中心画一个正方形。确保它很大，以便您可以在里面写字。
- 在方块的顶部写下“勇气”。
- 将正方形分成 3-5 条。
- 将每个条纹涂上不同的颜色。
- 在每条条纹上写下关于您自己的独特个人品质。



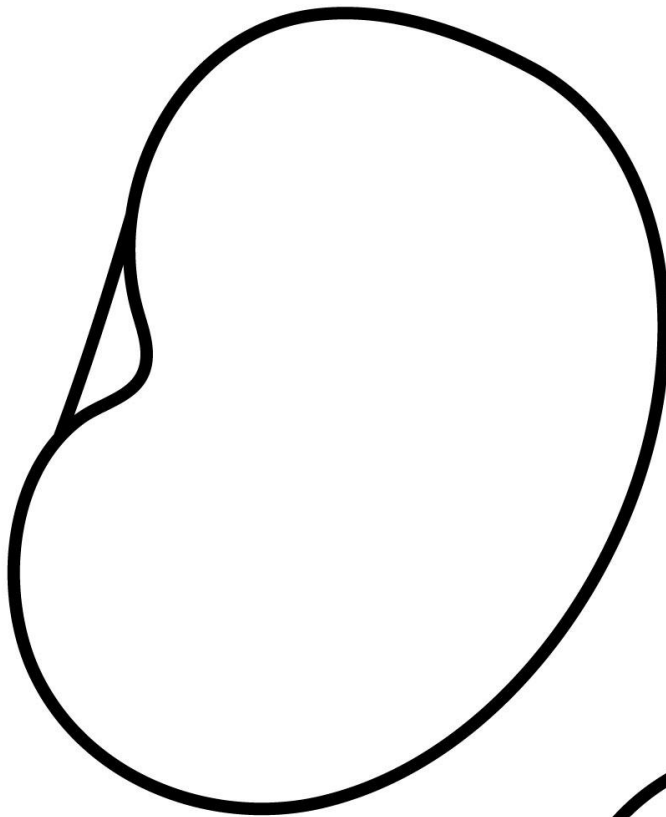
由案件指定
作为社交和情感学习的推荐
项目。

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。

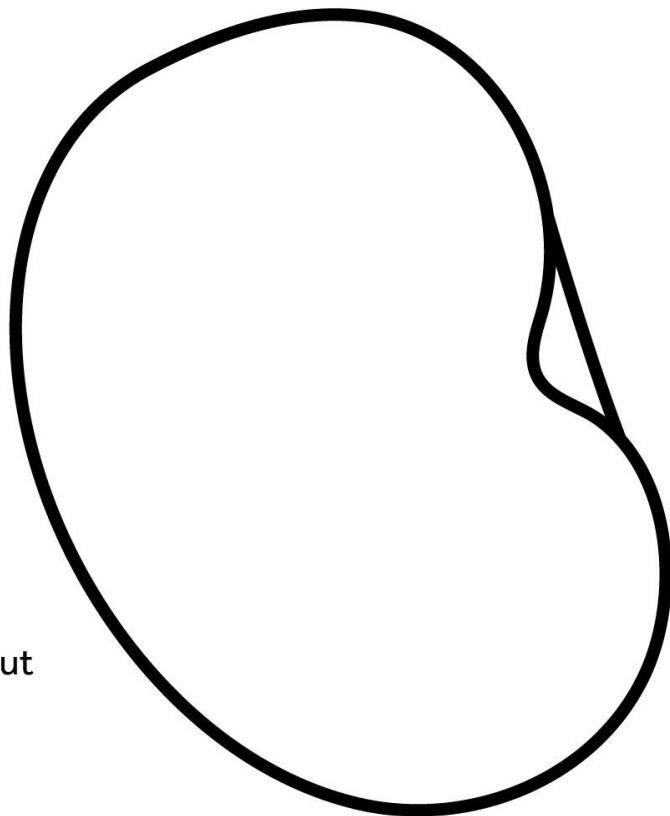
Kindness in the Classroom® 达到或超过了 CASEL 高质量 SEL 编程的所有标准。Kindness in the Classroom® 获得了 CASEL 高质量 SEL 编程的最高称号。

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>

RANDOM ACTS OF KINDNESS
FOUNDATION®



Write or draw a time when you had a bad case of the 'stripes' by following the crowd and doing what everyone else wanted, instead of what you personally wanted.



On this side, write or draw something unique about yourself—something you enjoy or that excites you, but might make you stand out from your friends.