

# 《我是》诗

这是勇气单元的第一课，重点是成为独特自我的勇气。学生将写“我是”诗来突出他们的想法、感受、相信、愿望和梦想。这是一个很好的方式，可以让孩子们思考和庆祝他们的独特之处，同时认识到做自己所需要的勇气。

仁慈概念  
脆弱、谦虚

课程时间  
30-40分钟

所需材料  
□ 《我是》诗模板

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：

- 看看有勇气做自己意味着什么。
- 通过写一首“我是”诗来识别独特的个人品质。

## 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

- 对于 ESL 学生来说，动词都是简单现在时，因此请确保学生在完成句子时牢记这一点。
- 诗，说出来就有力量；说出来，就有力量。如果您能够使用这项技术，学生可能会喜欢录制他们的诗歌并听它们朗读。



## 分享

5-7分钟

在本单元中，我们将讨论勇气。我们大多数人可能认为勇气就是在可怕的情况下勇敢。这就是勇气的样子。不过，勇气也可以像其他东西一样。勇气还有哪些其他定义？

我邀请学生回应。例如，坚持你所相信的事情、失败后再次尝试、结交新朋友、去新学校或尝试新事物。



## 启发

5-7分钟

勇气也可以看起来和感觉起来就像做你自己一样。当你悲伤的时候让自己悲伤，当你快乐的时候让自己快乐。勇气可以是穿着你喜欢的衬衫，即使你认为别人不会喜欢它，或者剪一个新的时髦的发型，或者尝试参加戏剧，即使你所有的朋友都在做音乐和运动。

勇气就是知道自己是谁并热爱它。

今天我们要通过写作来调查一下我们自己。我们要写《我是》诗。以下是“我是”诗的运作方式：“我是”诗由三节或短段落组成。前两节五句，第三节六句。每节的第一行都是相同的，整首诗也以相同的第一行结束。

每行以“I”开头，后跟一个动词：我是、我听到、我看到、我想要等等。你们每个人都会得到一个需要填写的模板，所以不用担心：您不必记住所有内容这个的！

让我给你读几个例子：

请阅读此处的一些示例：<http://www.washington.edu/diversity/sea/seapoems/>



## 赋能

10-15日 分钟

好的，现在你要写你自己的“我是”诗。想想所有让你独一无二的事情。想想你的勇敢是什么：是什么让你感到坚强和勇敢，或者悲伤和快乐。有一条线路可以满足您一切酷炫的需求。

分发“我是”诗歌模板，让学生练习这些模板。



## 反映

5分钟

如果学生完成了他们的诗, 你可以邀请他们分享, 或者你可以大声朗读它们, 全班可以尝试猜测你读了谁的诗。或者, 如果他们没有完成, 请将它们收集起来, 让他们下次完成(也许作为退出门票或其他时间填充物)。

如果这些内容过于个人化而无法分享或展示, 请确保将其纳入最终的作品集或其他带回家的作品中。这可能是一篇在家里引发讨论的好文章。

提醒学生, 了解自己并欣赏一切让你与众不同的事物需要勇气。没有人完全像你, 也不会有另一个人完全像你。本单元我们将重点讨论如何勇敢地善待自己和他

## 扩展想法



- 学生可以把自己的诗带回家与父母或监护人分享; 他们还可以带一个空白模板回家, 供家长/监护人完成。
- 让学生在诗的某处按上手指或拇指印; 作为科学的延伸, 研究指纹及其独特的性质。假设没有两个指纹是相同的, 并研究指纹如何用于身份识别、技术、安全等。这可能是完善今年科学的有趣方式。



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/>

## 《我是》诗

我是  
我想知道  
我听到  
我懂了  
我想

---

---

---

---

---

我是  
我觉得  
我触摸  
我担心  
我哭了

---

---

---

---

---

我是  
我明白  
我说  
我梦想  
我尝试  
我希望

---

---

---

---

---

---

我是

---

---

