

# 尊重

在本单元的第一周, 学生将了解他们的心态如何影响他们尊重自己和他人的能力。他们还将有机会讨论尊重如何融入犯错(并从中学习! )、尝试新事物以及评估和养成习惯。

从整个课堂课程开始本单元, 然后目标是在一周内与学生一起完成至少两门迷你课程。每节迷你课程都旨在以新颖且引人入胜的方式呈现主课的要素。

## 主要课程

全班课  
30分钟



### 尊重的心态

在本课程中, 学生将了解成长心态的概念, 并了解一些有关大脑如何运作以及如何形成新的学习联系的知识。这为我们如何处理信息、学习方法、接受困难的事情以及从错误中学习等话题展开对话打开了大门。(参见页面3 了解课程详情。)

## 迷你课程

适合小团体  
15分钟



### 错误的价值

以小组形式讨论错误。它们是什么? 当我们犯错误时我们有何感受? 美国文化尊重人们犯错误的事实吗? 你生活中的成年人尊重你会犯错误吗? 我们怎样才能把错误变成积极的事情? 你如何尊重别人犯错误的权利?

补充视频(可以在每个小组中在平板电脑上观看, 也可以在分组之前作为整个班级观看): [LearnStorm 成长心态: 木棉预科学生的错误](#)。

对于合作伙伴  
15分钟



### 尝试新事物

与您的伴侣讨论为什么人们害怕尝试新事物。分享一些你想尝试但又害怕的事情。什么可以帮助您尝试这个新事物? 当我们尝试新事物时, 如何表达对自己的尊重?

对于个人  
15分钟



### 尊重是我的超能力

想象自己拥有成长型思维。然后, 把自己描绘成一个具有成长心态、受人尊重的超级英雄。你长的怎样? 你在想什么或在说什么? 你能画出什么来提醒你在所有情况下都要尊重并以成长心态处理每项任务?

以技术为中心  
15分钟



### 养成新的技术习惯

您有什么技术习惯? 是积极的还是消极的? 如果是否定的, 你需要做什么才能让你的大脑重新认识这个习惯? (如果所有想法都是积极的, 请讨论消极的科技习惯(例如, 一直查看社交媒体), 以及人们如何重新思考这种习惯。)拥有积极的习惯, 尤其是与科技相关的习惯, 如何帮助我们展示尊重我们自己和他人?

# 尊重的心态

在本课程中，学生将了解成长心态的概念，并了解一些有关大脑如何运作以及如何形成新的学习联系的知识。这为我们如何处理信息、学习方法、接受困难的事情以及从错误中学习等话题展开对话打开了大门，同时表现出对自己和他人的尊重。

课程时间  
30分钟

所需材料  
□ 计算机/投影仪/或白板

标准地图  
本课程符合 CASEL 能力、国家健康教育标准、国际教育技术协会标准(如果适用)以及共同核心州标准。请参阅[标准地图](#)了解更多信息。

## 课程目标

学生将：

- 了解基本的大脑功能以及我们如何创建新的神经通路。
- 将成长心态与学习的信心和能力联系起来。
- 尊重努力工作的概念，并通过神经可塑性促进学习。

## 教师联系/自我照顾

欢迎来到尊重单位！当您引导学生完成第一周的课程时，请记住，学生学习和表现出尊重的能力始于您。你如何尊重你的学生、同事，最重要的是，尊重你自己？这个年龄段的学生可能会对尊重的力量持怀疑态度，但积极的示范可以向他们展示尊重如何能够彻底改变态度、人际关系、自我认知，甚至文化。进入本周，请特别关注如何表达对自己的尊重。

您相信自己是一名优秀的教育家吗？您对自己的课堂文化感到自豪吗？您重视自己的健康还是对自己要求过高？你会传达你的需求吗？在冲突中你能保持冷静吗？如果您觉得自己可以改进对自己的尊重，请在本周花一些时间写下您现在做得好的所有事情。您的课堂上有哪些学生喜欢的东西？学生本周在哪些方面表现出色？那是你的反映！需要小睡一下还是长距离快步走？即使你感觉自己没有时间，也可以尝试一下。本周，努力改善你看待自己、关心自己和尊重自己的方式。



## 分享

5-7分钟

欢迎来到我们“尊重”单元的第一课。我们将讨论许多与尊重相关的有趣的事情，但今天我们将从顶部开始：我们的大脑！



## 启发

3-5分钟

首先，让我们回顾一下尊重的定义。（邀请学生回答。）

好的。尊重是善意地对待人、地方和事物。我们如何表达对他人的尊重？（邀请学生回答。）

那我们自己呢？我们如何尊重自己？（邀请学生回答。）

好主意！现在，有人听说过“成长心态”吗？（邀请学生回答。）

成长心态是相信我们可以控制并提高我们的智力。我们相信努力工作、有效的学习策略、辅导和良好的教育机会可以让你变得更聪明。你并不是生来就具有一定程度的学习能力。如果你朝着这个目标努力，你就能学到更多、不同的、更好的东西。这就是成长心态。

你们中有多少人拥有成长型思维？（邀请学生回答；也许分享你自己在八年级时对这个概念的经验/信念。）

我们现在将观看一些有关大脑如何工作的视频，然后我们将讨论尊重和成长心态如何相适应。



## 赋能

15分钟

在继续讨论问题之前，请观看以下三个视频。如果您无法在课堂上观看视频，请讨论每个视频后面的注释：

[大脑如何运作](#): (1:36)

- 大脑是身体的本能、情感、思维中心。它是最复杂的器官。
- 它主要由水(90%)和脂肪(10%)组成。
- 它消耗你身体 20% 的能量。
- 大脑的基本组成部分被称为神经元，我们拥有大约 1000 亿个神经元。每个神经元与其他神经元有 1,000 到 10,000 个连接，在它们之间创建神经通路或道路。
- 我们的大脑中有数万亿条神经通路。
- 穿过这些神经通路的神经元会产生电脉冲，如果转换成实际的电，就可以照亮灯泡；到一天结束时，您的大脑产生的电脉冲能量相当于为全球电话系统供电所需的电量。

[大脑区域](#): (3:06)

- 大脑分为三个主要区域：原始区域、感觉区域和思维区域。
  - 原始区域通过帮助我们执行自动身体功能（例如呼吸，眨眼，并通过心脏泵血。它还帮助我们感知周围环境（寻找危险）并触发我们的战斗、逃跑或冻结反应。原始区域位于大脑的底部，脊髓的正上方。
  - 感觉区域位于中心，帮助我们联系我们的情绪。原始大脑实际上帮助感觉大脑被激发，例如，当它感觉到危险、惊喜或美妙的事情时。大脑的感觉区域根据原始大脑发送的信息做出情绪反应。感觉区域还帮助我们形成记忆并赋予它们情感。
  - 最大（也是最后发展）的区域是思维区域。这是大脑的一部分，帮助我们处理信息、做出决定、批判性思考和建立偏好。这个区域还允许我们与他人交流。所有三个地区必须共同努力，度过每一天。通常，原始区域和感觉区域比思维大脑反应更快，或者在年轻时更加发达，这就是为什么很难对某事“理性”或做出好的选择。战斗/逃跑/冻结反应影响了我们的判断。

[神经可塑性](#) - (2:03)

- 科学家们曾经认为，你与生俱来的大脑是你必须坚持使用的大脑，这意味着，在童年之后，你无法形成新的神经通路。我们现在知道您可以。你

的大脑是多变的。这称为神经可塑性。每当你做一些新的事情并在脑海中重复该动作或想法时，就会建立一条神经通路。随着时间的推移，你的大脑甚至会不假思索地走这条默认路径。所以，如果你想改变这个神经通路或者思维方式，那么你需要创建一个新的神经通路。学习新任务和压力情况下有意识地选择不同的情绪都可以帮助您创建新的、更健康的神经通路。

- 当你创建一条新的神经通路时，你正在体验神经可塑性，这支持了成长心态的想法。仅仅因为你从来不喜欢数字或者不觉得自己是一个好的读者或作家，你仍然可以认识到并开发你在数学和英语课程中取得伟大成就的潜力。这种潜力是真实存在的，并且它已经存在于你的大脑中。

以下可以是小组或小组问题/讨论的开始。将小组（如果使用）带回大组进行总结。

- 关于大脑，你学到了什么新东西？
- 您认为现在您的大脑中哪个更强：感觉中心还是思维中心？
- 我们如何看待自己（即我们如何尊重和关心自己）会影响我们尝试新事物、接受错误和学习的能力。我们已经拥有哪些我们想要改变的途径/习惯？
- 成长心态如何帮助我们创造新的神经通路？
- 拥有成长心态如何让我们更好地尊重自己和他人？



## 反映

5-7分钟

让学生分享他们的答案（如果以小组形式讨论）；如果仍在小组中，请利用这段时间完成讨论。

让学生思考他们想要改善心态的领域。即使他们被告知或被引导相信（有时是根据过去的经验，通常是他们自己）他们不会擅长该课程/活动，他们仍想尝试哪门课程或活动？当他们本周完成这项任务时，请他们停止任何消极想法，深呼吸，并写下“成长心态”这个词。在任务完成之前，不要发出任何物理提示/提醒。提醒自己尝试新事物或以不同的方式尝试旧事物；他们会对结果感到惊讶！