

坚持你的目标！

本课的重点是坚持不懈以及它如何与诚实联系起来。学生将努力制定个人数学目标并确定实现该目标的步骤。注意：目标设定可能需要时间。您可能希望将此活动分成两个单独的课程，并在“启发”部分结束后结束。

完整性子概念
坚忍、善良

课程时间
45分钟

所需材料
☐ 适合每个学生的 SMART 目标图形组织者
☐ 每个学生的承诺表
☐ 铅笔

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：

- 建立与数学相关的个人目标。
- 用毅力来实现目标。

教师联系/自我照顾

课堂上的最后承诺与我们今年的第一个概念有关：尊重。承诺#4：“我保证始终尊重我的学生。”这似乎是显而易见的。我们当然尊重我们的学生！如果我们真正对自己诚实，我们就能认识到总会有一些学生以某种方式为我们而奋斗。我们可能有相反的性格，他们可能很难融入集体环境，可能存在行为挑战等。无论其背后的原因是什么，你都必须努力确保对他们和班上其他人一样的尊重。花一些时间来兑现本周的承诺。准确检查您如何尊重每个学生。您在课堂内外的言行是否表达了对每一位学生的尊重？当讨论与学生有关的困难问题时，您能够以诚实、尊重和富有同情心的方式进行吗？即使您所给予的尊重没有得到学生和/或家庭的回报，您是否会继续为您的学生辩护？诚信从您开始。说出您的意思并表达您的意思。您善意的言语和行动会让一切变得不同！

给不同学习者的建议

- 将学生分成两人一组，让他们互相帮助其他确认脚步。
- 允许学生向同伴或其他人口述他们的步骤老师，如果写作是一场斗争。
- 如果需要，允许学生为每个步骤画图。



分享

5-7分钟

回答 20 个问题，但调整问题数量以适应班级规模。选择教室中的一件物品作为本次活动的重点(桌子、班级宠物、旗帜等)。让班上的每个人问你一个问题。一旦全班同学确定了这个项目，让他们集体喊出来。如果您很快完成第一轮，请使用更具挑战性的项目再次重复游戏。如果在每个人都提出问题后他们无法识别您的物品，请透露正确的物品。

问班级：你能弄清楚这个项目吗？问问题对你有帮助吗？如果是这样，你就用毅力去寻找答案吧！



启发

什么是毅力？

5分钟

说明坚持不懈是指即使遇到困难，我们仍不断尝试。这意味着我们拒绝放弃！您是否曾因新事物而苦苦挣扎？也许当你学习如何阅读、写作或演奏乐器时？所有这些技能都需要练习，因为熟能生巧！每当我们需要练习某件事时，我们都需要坚持不懈。有时新事物对我们来说非常非常难以学习。我们可能想放弃，因为我们永远学不会如何去做。当你有这种感觉时，继续前进！您可以坚持不懈地学习这项新技能。你朋友的善意话语、你父母的帮助、或者我作为你老师的同情心都可以帮助你继续前进。我们都可以帮助您坚持并实现您的目标！

坚持运动

5-7分钟

写毅力 在黑板上。询问全班同学他们最喜欢的运动的名称。无论哪种运动最受欢迎，都将是您活动的重点。画一个简单的符号来帮助全班同学了解您正在讨论的运动项目。提出以下问题以强调毅力。以简单的项目符号形式将答案写在黑板上：

- 你怎么玩这项运动？
- 你必须做什么才能在这项运动中变得出色？
- 如果你想变得更好，你必须练习哪些具体的事情？

学习一项新运动可能极具挑战性。您不仅必须学习和理解规则，还必须练习新技能并设定每天进步一点的目标。这一切都需要毅力！



赋能

30 分钟

今天我们将制定与数学相关的个人目标。我们将在接下来的几周内坚持实现这些目标。当我们集思广益地讨论我们的目标时，我们会记住缩写词“SMART”。（分发 SMART Goal 图形设计师供学生跟随。）

S=具体。我们每个人都需要选择一个非常具体的目标。让我们考虑一些目标。“我想在数学方面做得更好。”具体吗？什么类型的数学？这也太模糊了吧！“我会在两周内记住所有 3 个乘法表。”这个非常具体！

M=可测量。我们需要能够衡量我们的目标。我们如何知道什么时候完成？如果我们说，“我想在数学方面做得更好”，这并没有给我们足够的信息来知道我们是否已经实现了我们的目标。“我会记住所有 3 个乘法表”，准确地显示了我们将要测量的内容：3 的乘法表。

A=可实现。这意味着您可以在指定的截止日期前完成此目标。“我将在一周内记住从 1 到 15 的所有乘法表”是不可能实现的。这将需要更多的时间。如果发生这种情况，请缩小目标范围。“我将在一周内记住 3 的乘法表”，这是一个您实际上可以实现的目标！

R=现实且相关。“我下个月将飞向月球”是不现实的。您目前是一名宇航员吗？显然不是，所以这个目标不现实。你的目标也应该是你真正感到有动力去完成的事情。每个人都可以在数学的某些领域取得进步。这将是我们的重点。

T= 时间敏感。SMART 目标是有时间限制的。你确切地知道你期望什么时候实现你的目标，因为你指定了它。“我会记住 3 的乘法表”并没有告诉我们预计何时完成目标。

让我们花一些时间集思广益一下我们在数学中学到的东西。（这取决于你的课程。有些想法可能是借用、乘法、分数等）。

将这些概念写在黑板上。如果您有正在补习数学的学生，请尝试添加较低级别的概念，以便他们感到融入其中。

- 仔细看看我们的清单。您想在哪个领域取得更好的成绩？具体将其写在 S 旁边的框中。
- 您认为这个目标需要多长时间？将答案写在 M(可测量)旁边的框中。
- 通过努力和坚持，我能在允许的时间内完成这个目标吗？将您的答案写在“可实现”A 旁边的框中。如果您的答案是否定的，您将需要返回顶部并重新开始。
- 您的目标现实且相关吗？这是你的目标的一部分，你可以在其中写下你将如何实现你的目标。也许您会使用抽认卡或与朋友一起练习，或者在计算机上玩数学游戏。列出您将采取的所有步骤，以便越来越好地实现您的目标。
- 你需要多长时间才能实现你的目标？我们想要选择需要 1-2 周时间的目标。学习如何阅读需要数年时间。然而，理解分数或学习偶数和奇数可以在更短的时间内完成。在 T 旁边的框中写下您允许自己使用的时间，以表示对时间敏感。
- 填写完计划表后，将您的 SMART 目标转移到您的承诺表中。

注意：即使对于许多成年人来说，这项任务也可能非常具有挑战性。如果学生最终达到了 SMART 目标、SMART 目标甚至 ART 目标，请不要过多抱怨。有些学生还没有完全准备好掌握创建 SMART 目标所需的所有五个概念。



反映

5分钟

- 你曾经为自己制定过目标吗？如果是这样，完成它的感觉如何？
- 我们怎样才能报酬 一旦我们实现了个人目标，我们自己呢？
- 如果我们正在努力实现我们的目标，但发现现在太难了，我们该怎么办？

毅力可以帮助我们学习新事物。这个房间里的每个人其实都已经完成了一个目标！回想一下三年级开始的时候。有哪些事情在当时看起来令人困惑或害怕，但现在无需我的帮助就可以完成？如果我们诚实地承认需要帮助并坚持不懈地实现我们的目标，那么一切皆有可能！



扩展想法

- 让孩子们根据自己选择的个人目标重复这个过程。

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):

- 在额外的承诺表上重写您的目标并将其粘贴到您的笔记本上。
- 在下面列出您的步骤并在它们旁边添加框。
- 勾选每个步骤以显示您的进度。
- 用毅力保持专注并实现你的目标！




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/>

聪明的。目标规划师

S 具体	什么确切地 我想要吗 即将发生？	
中号易于实现	当我知道我已经达到我的目标 时.....	
A 可以实现的	只要坚持不懈，能否在期限内 实现这个目标呢？	
右现实且相关	我的目标非常重要，足以让我 将计划付诸行动。我将遵循这 个具体计划来实现我的目标：	
时间IME绑定	我将通过以下方式实现我的目 标：	