

尝试新事物： 勇气舞会

本课帮助学生认识到不仅要勇敢，还要勇敢做自己的价值。如果我们没有勇气做自己，就很难为别人勇敢。本课程旨在为学生提供做自己、尝试新事物、承担风险并取得成功的策略。

仁慈子概念
脆弱、谦虚

课程时间
30-40 分钟

所需材料
☐ 音乐播放器和舞曲。
☐ 纸和书写用具。

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：

- 认识到成为最好的自己需要勇气，有时甚至需要冒险。
- 练习表达勇气和自我包容。

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，这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

- 非常害羞或焦虑的学生可能会对启发活动感到非常不舒服。如果是这样，请明确学生如果不想跳舞就不必跳舞（尽管少量的不适或犹豫是正常的，并且是学生认识到自己需要勇气的必要条件……所以不要让每个人失望）钩子，如果可能的话！）。
- 写作技能有限的学生可以使用基本术语来完成他们的操作（写项目 #1、#2 或 #3）。您可能希望让技能有限的学生定位，以便他们写#3（肯定句），因为这些内容会更短，甚至可以通过绘图来完成。



分享

3-5 分钟

欢迎来到我们的最后一个单元！勇气！当你想到勇气时，你会想到什么？

邀请学生回答。

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。勇气也可以看起来和感觉上就像做你自己一样——当你悲伤时让自己感到悲伤，当你快乐时让自己快乐。勇气是相信自己或让自己尝试新事物，即使你不确定自己是否擅长。勇气既是接受自己，又是努力成为最好的自己。



启发

7-10 分钟

我们现在要尝试一些事情。这将要求我们每个人都表现出一点脆弱。有谁知道脆弱是什么意思吗？这意味着我们可能会感到软弱或尴尬，或者可能会受到批评。听起来很有趣，对吧！？

不过，如果你愿意的话，这会很有趣。所以，我们都要站成一圈，我要演奏一首歌。

你可以选择任何流行且合适的歌曲；应该是“可以跳舞的”。

当我开始唱歌时，我要走到圆圈中间跳舞。这是正确的。舞蹈。当我回到圈子里的位置时，我需要其他人立即跳进去跳舞10秒钟。10秒后，我会说“下一步！”中间的舞者立即回到原来的位置，然后一个新人站在中间。如果你们两个人同时走，有人退后一步；你可以去下一步。我们将这样做直到歌曲结束。每个人都应该抓住机会在中间跳舞！有人对此感到有点紧张吗？如果你这样做也没关系！不过，请尝试一下！你能行的！即使您认为自己不会跳舞，您也可以，至少跳10秒钟！



赋能

15-20分钟

歌曲结束后，让每个人都坐在圆圈中自己的位置上。

当你在里面跳舞的时候感觉如何？

请学生反应。

当您等待并争论何时加入时，感觉如何？

请学生反应。

考虑询问学生，如果有些人不愿意进入圆圈中心，他们为什么不跳舞；可能是因为他们认为自己不会跳舞，他们感到尴尬，或者他们害怕人们会嘲笑他们。

这项练习与在某个地方当新孩子相比如何？或者尝试一项新活动？或者参加一场大型比赛或进行音乐独奏或参加戏剧表演？在课堂上进行演示或大声朗读怎么样？这些活动是否让您感到有点脆弱？你为什么认为这是？脆弱是什么感觉？

请学生反应。

因此，根据您对脆弱性的描述，可以肯定地说，我们宁愿不做这些事情，或者成为新人，或者尝试一些我们从未做过的新事情。但是，如果我们不尝试新事物，我们永远不会知道我们会多么喜欢那个新事物或那个新人。还记得在我们的包容性单元中，我们如何使用 T 图表来识别事物之间的相似点和差异，以及事物如何真正相同而不是不同？当我们感到脆弱或害怕尝试新事物时，这就是我们需要做的。我们必须意识到为什么我们应该尝试新事物，或者向新朋友介绍自己，或者跳舞。

我希望你在一张纸上写下一件你不敢做、尝试或说的现实的事情。这不应该是你可以经常做但又不尝试的事情（所以，像跳伞这样的事情是行不通的）。然后我想让你写下你为什么害怕它。这些不应该是超级个人的，因为你会与你的同学分享它们。一个很好的例子可能是，“我想尝试加入篮球队，但我不敢这样做，因为我从未打过球，也不想做得不好。”

完成此操作后，将文件传递给右侧的人。这意味着每个人现在都在看别人列出的他们不敢尝试的事情。现在，你的工作就是写下一个理由，说明为什么那个人应该尝试这样做。他们不敢尝试。为什么那件事毕竟不那么可怕？将#1 放在您的答案前面。

下一页继续...

然后我们将再次将页面传递到右侧。现在你的工作是解释这个人可以做的一件事来帮助他们减少恐惧。例如，如果你的同学害怕做的事情是参加篮球队，那么你可以写下的一件事是，这个人应该找一个擅长篮球的朋友一起练习。也许你放学后留下来练习运球和投篮，或者在课间休息时练习一些技能。或者，他或她可以在试训前在家练习。在你的答案前面加上#2。

现在，我们将最后一次翻过这一页，这个人的工作是在纸上写下一句肯定的话或鼓励和勇气的话语或短语，提醒原作者他们可以成功；他们有能力；他们不应该把自己排除在外。一个例子可能是这样的：“你可以做任何你想做的事！”或“永不放弃！”在你的答案前面加上#3。

我会把这三件事放在黑板上，以帮助提醒你拿到论文时要写什么。你的工作是填写下一个空格。因此，如果#1和#2已经写完，那么剩下的就是#3。如果您收到一份论文，并且只完成了#1，则填写#2。



反映

3-5分钟

让学生传回这些页面，直到每个人都归还自己的论文。让学生阅读并处理他们的论文。请一些学生分享所写的内容。

- 当你想到或写下你不敢尝试的事情时，你有什么感觉？
- 读到同学们提供的鼓励 and 成功策略，您现在感觉如何？
- 你们中有多少人现在更愿意尝试这个让您害怕的事情？为什么？



扩展想法

- 让学生把论文带回家并与家长/监护人讨论他们想要尝试的事情。看护者可能不知道他们的学生有兴趣尝试新事物，因此没有鼓励他们或给他们机会。这项活动可能会成为让学生在照顾者的支持下参与新事物的催化剂。



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/>