

勇气

这是我们勇气单元的第一周。学生将关注勇气以及当我们冒险时它如何与脆弱性的子概念联系起来。

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元素。

主要课程

全班课
30分钟



曾经做过那件事？

将向学生介绍勇气和脆弱的概念, 并通过分享使他们与众不同的特质来实践这些概念。(有关课程详细信息, 请参阅第2页。)

迷你课程

适合小团体
15分钟



描述勇气

将班级分成 4-6 人的小组。让每个小组用文字创造一个思想泡泡来说明什么是勇气。鼓励他们提供漏洞示例！例如, 为自己挺身而出、面对仇恨时使用善意的话语等。见下文为了一个想法 如果需要, 可以使用气泡模板。

对于合作伙伴
15分钟



正在恢复中

与搭档讨论以下问题, 并集思广益 2-3 个答案, 与全班分享: “当你很脆弱且他人的反应是负面或伤害性时, 你如何才能“恢复”?”

对于个人
15分钟



个人的身份圈

使用圆圈代表使您与众不同的不同方面, 创建一张海报来说明您自己的不同组成部分。首先在纸的中间画一个大圆圈, 上面写上你的名字。围绕这个圆圈, 添加其他不同大小的圆圈, 代表您身份的各个方面。如果一种成分多重要, 增加你的圈子的大小。同样, 如果这个概念在您心中不太重要, 请将圆圈缩小。

以技术为中心
15分钟



勇气表情符号

创造这一个代表你勇气的表情符号。这不一定是张脸。利用您的创造力和脆弱性来设计真正个性化的表情符号, 以说明勇气对您意味着什么。如果时间允许, 请向班上其他同学解释你的表情符号及其背后的原因。

曾经做过那件事？

将向学生介绍勇气和脆弱性的概念，并通过分享使他们与众不同的特质来实践这些概念。

课程时间
30分钟

所需材料
☐ 索引卡
☐ 铅笔

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：

- 探索勇气与脆弱之间的联系
- 审视自己生活中的勇气是什么样的，以及如何将各种勇敢的时刻融入到未来

教师联系/自我照顾

欢迎来到勇气单元，今年的最后一个单元！与您的学生一起完成本课程，非常棒！想想他们在这一年中学到的一切，以及你所看到的他们表现出尊重、关怀、包容、正直和责任的所有方式。现在你要向他们展示什么是勇气和善良。多么强大的组合啊！我们可能不会自然地把勇气和善良放在一起，但实际上，善良是勇气的终极形式。这是善待自己和他人的勇气(尤其是当我们不喜欢的时候)。今年的这个时候你需要勇气吗？变得友善和耐心变得越来越难吗？

您是否有额外的压力要求在年底前完成所有工作？简单地度过五月并进入六月会更容易吗？或许。但是，要坚强，要有勇气；你会成功的，你的学生也会成功的。勇敢地走进最后几周；向你的学生倾注额外的善意，尤其是那些全年都坚持在那里的学生。他们现在比以往任何时候都更需要你的力量。对自己也要格外友善。你做到了。你正在做。又一年即将到来，你会因此而变得更好。想想你所做的、学到的和经历的一切。记下它如何改变了您的教学方法和思维方式。与年初相比，您今天的老师在哪些方面表现更好？你的教室里没有人比你更勇敢。拥抱它，勇敢前行，善良！



分享

3-5 分钟

回想一下您在上述情况之一中能够发挥勇气的时候。与邻居分享你的例子。(邀请学生回答。)所有这些情况都需要很大的勇气。随着我们继续增加远离家人的时间，并将我们的社交圈扩大到更多与有着不同信仰和观点的人，这些中年充满了锻炼勇气的机会。



启发

4-6分钟

我们已经到达了今年的最后一个单元：勇气！现在你已经在中学度过了将近两年的时间，你每天需要勇气的经历肯定已经扩展了！你们中的许多人发现自己在坚持自己的信仰、帮助那些受到欺凌或排斥的人、甚至找到力量抵制诱惑、参与违背自己信仰或道德准则的选择时，都发挥了勇气。

许多人在勇气的标题下挣扎的一个组成部分是脆弱性的概念。尽管中学时期的重点往往是弄清楚如何“融入”，但愿意“坚持”或让自己容易受到别人的想法和言论

的影响需要勇气。脆弱性是向世界展示你的真实面目，是什么让你与众不同，即使它可能与你周围的其他人并不直接匹配。这包括你自己的内部和外部组成部分。你的信仰、你的道德、你在各种情况下的个人决定，甚至在别人不愿意时尝试某件事的意愿，都是脆弱性的不同方面。你愿意承担别人可能根据你的决定做出负面反应的风险，但你有足够的勇气坚持自己的信念，无论别人怎么想或说什么！

回想一下您为自己的信仰挺身而出的经历，尽管这不是流行的观点。这让你感觉如何？你让自己变得脆弱。大多数勇敢的行为都需要一定程度的脆弱！



赋能

15分钟

说明全班现在将玩一个猜谜游戏，名为“我是谁？”当每个人强调自己的三件积极的事情时，练习勇气和脆弱性。

路线：

- 解释每个学生(和老师！)都会收到一张索引卡。
- 在索引卡的横线面，每个人都会写下3件关于自己的积极的事情。
- 注意：尝试使用您独有的特征和特征来描述您自己，但对班上其他人来说也不太明显！现在是您在决定分享内容时练习脆弱性的机会！
- 让您的卡保持匿名。
- 每个人完成卡片后，将其交给老师。
- 老师会大声朗读每张卡片，并让全班同学猜出他们正在描述哪个人。
- 重复此操作，直到读完所有卡片。



反映

5-7分钟

引导讨论与班上其他人分享个人事情的感受。

- 这次活动的哪一方面是最困难的？
- 如何表现出面对脆弱的勇气？

强调脆弱性作为一个子概念或勇气的“伙伴”的重要性。无论你是第一个尝试某事的人，还是未知事物的志愿者，还是挺身而出维护不公正的人，你都会让自己变得脆弱。

本周挑战自己，在生活的某一方面走出舒适区。当你坚持某件事、尝试新事物或在新领域做志愿者时，要敢于冒险，用勇气让自己变得有点脆弱。每一次勇敢的举动都会让你不断前进，继续克服恐惧，挑战不公正。



爬过山吗？



打架分手？



尝试过异国情调或未知的食物吗？



在一大群人(25 岁以上)面前讲话？



尝试过一项新运动吗？



参加过科学博览会或 4-H 等学术竞赛吗？



勇敢地面对恶霸？



向学校的新学生介绍自己？