

勇气

这是我们勇气单元的第一周。当我们冒险忠于自己时，学生将关注勇气以及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



身份循环法

学生将回顾勇气和脆弱的概念，并通过与同龄人一起回答关于自己的越来越困难的问题来练习这些概念。（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



忠于自己

将班级分成 4-6 人的小组。使用提供的场景(见下文)，让每个小组创建一个角色扮演，以演示如何利用脆弱性和勇气来忠于自己。

对于合作伙伴
15分钟



隐藏人才

与您的伴侣分享您所拥有的隐藏才能。尝试关注很多人不了解你的事情！在讨论自己的独特之处时，需要有勇气表现出脆弱的一面！

对于个人
15分钟



面对恐惧

列出 5 件让你害怕的事情。他们有什么共同点(失去控制、害怕人群、被评判等)？写下一份积极的肯定来帮助您战胜这些恐惧并鼓起勇气继续前进。如果需要的话，这里有一个开头：我会_____帮助我_____。

以技术为中心
15分钟



个人头像

创建您自己的头像。我们在游戏和程序中可以选择的许多头像都非常有限！如果你可以设计一个体现你独特之处的化身，它会是什么样子？与全班分享您的头像并解释您的选择。

身份循环法

学生将回顾勇气和脆弱的概念，并通过与同龄人一起回答关于自己的越来越困难的问题来练习这些概念。

课程时间
30分钟

所需材料
☐ 本课不需要任何材料

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。
- 检查一下他们自己生活中的勇气是什么样子，以及如何将各种勇敢的時刻融入到未来。

教师联系/自我照顾

欢迎来到勇气单元，这是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

5-7分钟

我们已经到达了今年的最后一个单元：勇气！现在你已经完成了中学学业，你每天都会经历对勇气的需求是指数级的！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。

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。

（留出时间分享。）



启发

4-6 分钟

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我们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。

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。尽管中学阶段的重点往往是弄清楚如何“融入”，但愿意“坚持”需要勇气，这会让自己很容易受到别人的想法和言论的影响。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！

回想一下你忠于自己的时刻；也许这是一种时尚选择，一项其他人没有做过的运动或活动，或者是一个与其他人正在做的事情不一致的决定。如此脆弱感觉如何？其他人有负面反应吗？如果是这样，你是如何鼓起勇气忠于自己的？



赋能

15分钟

说明全班现在将玩一个名为“身份循环赛”的游戏，在每个人与班上其他人分享个人信息时练习勇气和脆弱性。问题一开始很简单，随着回合的继续，问题的脆弱性也随之增加。

路线：

- 将全班平均分成两个小组。如果有多余的学生，老师可以参加。
- 让一组人围成一圈，面朝外。让另一组人围成一圈，面向内圈站立。每个人都应该有一个来自另一组的人面对他们。
- 说明老师将大声朗读每个问题。每个人有 10 到 20 秒的时间分享自己的想法答案 与他们面前的另一个人。然后另一个人也会分享他们的答案。请记住，这是你通过表现脆弱来练习勇气和诚实的机会。这些问题一开始似乎很容易回答，但随着我们的前进，脆弱性会增加。
- 当每个人都有机会与搭档一起回答问题后，外圈会将一个人移到右边。
- 对下一个问题重复该活动。

问题：

- 说出你最喜欢的食物并说明原因。
- 说出您最喜欢的运动队以及原因。
- 说出你最喜欢的乐队并说明原因。
- 描述一次你为成为某个文化群体的一员而感到自豪的时刻。
- 描述对您来说很重要的习俗或传统。
- 描述一下你受到歧视的经历。
- 描述你的这部分身份如何影响最近的决定或选择。
- 您对家人或朋友负有哪些责任？
- 描述你的家庭如何影响你的身份或你是谁。
- 有人对你说过什么好话吗？
- 描述影响您身份的另一个人或多个人。
- 如果需要，您还可以编写特定于班级的问题！



反映

5-7分钟

完成活动后，问以下问题：

- 您是否从某人身上学到了一些以前不认识的新东西？
- 你对别人说过的话有让你感到惊讶吗？
- 回答其中的任何问题是否困难？为什么或者为什么不？
- 你是如何鼓起勇气回答比别人更难的问题的？
- 我们可以通过哪些方式尊重他人的身份？
- 了解他人如何帮助我们更坦然地面对自己的脆弱？

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。