

# 我相信超级我！

本课程将向学生介绍勇气单元，让他们有时间思考如何首先向自己展示勇气。本课程的最后，学生们集思广益，讨论如何在整个夏天勇敢地面对自己，然后画出自己的超级英雄版本，这样他们就可以记住勇气和他们今年学习的所有单元主题都是真正的超能力！

仁慈理念  
勇气、善良

课程时间  
45分钟

所需材料  
☐ 我相信超级我讲义  
☐ 铅笔、蜡笔、记号笔

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：

- 讨论如何对自己表现出勇气。
- 找出他们擅长或相信自己的事情。
- 确定他们可以做些什么来表现勇气。
- 确定他们想要做得更好的事情。
- 创建一个拟人化的超级英雄来提醒他们的勇气。

## 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，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

- 对于新兴作家来说，头脑风暴清单可以是小图画或简单文字。
- 高级学生或熟练使用计算机的人只需点击几下即可创建超级英雄，并可以从 DC 漫画：超级英雄我！网站：<https://www.heroized.com/>



## 分享

5-7分钟

今年到目前为止，我们已经谈论了很多关于善良以及我们为帮助他人并让他们感到特别而所做的所有超级、特别的事情。这就是我们善良的超能力！谁能记得我们今年到目前为止讨论过的这些超级大国的名字？

尊重、关爱、包容、公平、坚持、责任

到目前为止，您觉得您最擅长其中哪一项？

邀请学生回答。

即使在整个夏天，你也想多练习哪一项，以便明年上三年级时，你就能准备好将这些超能力付诸行动？

邀请学生回应



## 启发

7-10分钟

什么是勇气？

对于我们的最后一个单元，我们将讨论使用所有其他超级大国的超级大国：勇气。大家认为勇气意味着什么？

邀请学生回答。

是的。勇气意味着面对新的或困难的情况时你是勇敢的。有时，勇气意味着在课间休息时善待并包容某人。有时，这意味着为自己做错的事情承担责任。有时，这意味着努力完成一些你认为非常困难的事情，并且你知道放弃会更容易。尽我们今年所学到的一切，做到善良、关爱、包容、公平、坚定和负责任，需要勇气！

本单元将重点关注勇气，因为它与善良相关。友善要求我们勇敢并愿意为自己、他人甚至我们的空间（例如我们的学校）尝试新的或不同的东西。当我们有勇气行善时，我们会对自己感觉更好，也会帮助别人感觉更好！

说明可以通过 3 种方式通过仁慈展现勇气：

善待自己：这听起来可能很愚蠢，但善待自己需要勇气。我们大多数人都不会考虑如何对待自己，但善良实际上是从你對自己说的话和做的事开始的！如果你不能善待自己，你怎么能指望善待别人呢？

善待他人：有时，善待他人可能非常困难。在任何情况下，你都可以勇敢并运用勇气将你的言语和行动集中在仁慈上。即使别人很刻薄，你也可以选择通过善良来表现勇气。当你用善意对待别人时，你可能会惊讶地发现他们的改变有多快！

善待环境（学校）：我们的学校是每天学习的好地方。为什么？因为我们每个人都尽自己的一份力量来保证每一天的安全、快乐和热情。你们勇敢地选择通过善待我们的材料、尊重我们的空间以及在操场上保持安全来表达对学校的善意，这些都有助于使我们的学校成为今天美好的学习环境！



## 赋能

15-20分钟

我们将从这样一个想法开始：我们必须有勇气善良并相信自己。

您为自己做过哪些勇敢或勇敢的事情？你是否曾经害怕做某事或尝试某事，但你还是坚持了下来，做了或尝试了？

邀请学生回答。

为自己做勇敢的事情、相信自己、推动自己变得更好、学习一些东西或做正确的事，需要大量的练习和努力！有时保持舒适和不变很容易。但我们比那更好！世界需要我们成为最好的自己，并每天成长为最好的自己。不过，有时我们需要提醒，所以我们将设计一张海报，今年夏天您可以将其挂在房间里，以提醒自己您有多棒！

分发 我相信超级我！床单。

关于你的《我相信超级我！》我希望你在“超级我”圈子周围的空白处集思广益。您可以看到那里打印的主题：

我超级因为：

我想在以下方面做得更好：

我相信我是/可以：

今年夏天我将通过以下方式表现出勇气：

一旦您在每个部分写下四个想法中的三个，您就可以在 *Super Me!* 中绘画、设计和着色。这应该是你作为一个超级英雄，所以画任何你觉得像的东西。

向学生展示您为此所做的一个例子会很好。



## 反映

5分钟

夏天似乎很长。也许你自己做了很多事情，或者也许你在俱乐部或体育运动中，整个夏天都会见到很多人。无论如何，请记住相信自己，善待自己，努力成为最超级的自己！这需要勇气、善良、坚持、责任和关怀。每天练习这个，如果你需要提醒你什么已经超级棒了，看看你的海报。如果您想提醒您在三年级之前可以做什么来培养勇气和善良，请查看您的海报。如果你忘记了今年夏天如何表现勇气，看看你的海报！你们都超级棒！相信它！



## 扩展想法

- 学生可以将海报挂在家里的冰箱上，这样当他们忘记或需要鼓励时，父母可以帮助他们提醒这些事情。
- 使用背面或正面的额外空间列出整个夏天要尝试或学习的所有新事物，以帮助激发勇气。创建一个贴纸图表，学生可以在每次对自己或他人表现出勇气时完成。



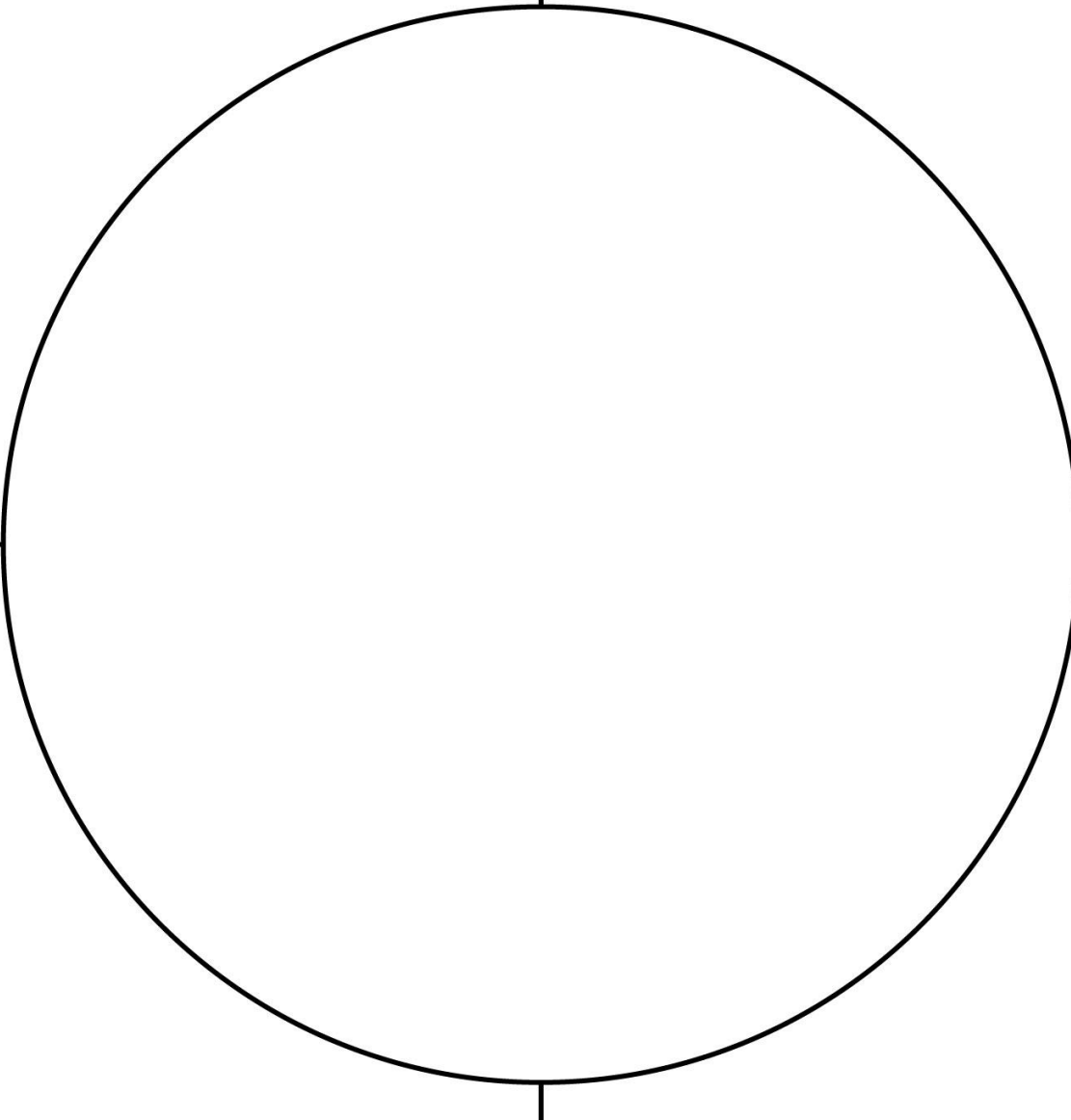
由案件指定  
作为社交和情感学习的推荐  
项目。

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/>

# I BELIEVE IN SUPER ME!

<b>I am super because:</b>	<b>I want to get better at:</b>
	
<b>I believe I am / can:</b>	<b>I will show courage by:</b>

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®