

# 通过目标实现诚信

在本课中，学生将从目标设定的角度讨论正直和毅力。他们将学习如何设定 SMART 目标。他们将通过明确的指导、教师示范和大型小组工作来做到这一点。最终，学生将编写个人 SMART 目标，包括行动步骤。教师需要做一些预期和后续工作，以最大限度地发挥本课程的影响。

完整性子概念  
坚忍、善良

课程时间  
35-40分钟

所需材料  
□ 智能目标规划器(见下文)

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：

- 通过目标设定的角度分析诚信和毅力。

## 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 是：“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、尊重和同情的方式进行吗？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

- 可能所有学生都会很难设定完全明智的目标。调整此缩写词以适应您和您学生的需求和能力。



## 分享

5-7分钟

上节课我们谈到了坚持。坚持是什么意思？

自从我们上节课以来，有没有人有过必须坚持克服挑战的经历？而且，请记住，“挑战”并不一定意味着您遇到了不好的事情。挑战可能是一次测试、一场艰难的体育比赛、一项必须完成的工作或任务等。

邀请学生回答。



## 启发

10-15分钟

在本单元中，我们观看了 *Pass It On* 网站上的大量视频。该组织还创建了带有鼓舞人心的信息的广告牌。他们总是有一个主题，比如努力工作、奉献精神或坚持不懈。广告牌上的人物有时是著名的或众所周知的，有时却很普通，并解释了他们如何表现出这种特殊的价值。

他们有一些特点是坚持不懈或坚持不懈的元素，例如努力工作、奉献精神和设定目标。让我们看一些并讨论它们。

展示广告牌(链接如下)并询问学生认为它们代表什么。讨论每一项与毅力和正直有何关系。

毅力：

<https://www.passiton.com/inspirational-sayings-billboards/36-perseverance>

努力工作：

<https://www.passiton.com/inspirational-sayings-billboards/20-hard-work>

驾驶：

<https://www.passiton.com/inspirational-sayings-billboards/55-drive>

生活：

<https://www.passiton.com/inspirational-sayings-billboards/28-live-life>

持久性：

<https://www.passiton.com/inspirational-sayings-billboards/83-misty-copeland>



## 赋能

15-20日 分钟

通过坚持不懈而保持正直的一部分是完成你开始的事情。但有时这很难。如果我们没有具体的计划来完成某件事，我们甚至可能不会尝试。

我所说的具体计划叫做目标。你们中有多少人听说过目标？

今天我们要写一些目标。我们将为全班写一个目标，然后你会 有机会为自己写一个目标。

我们要编写的目标类型称为 *SMART* 目标。这就是 *SMART* 的含义：

1. 具体(意味着目标很窄，不太大；例如，“这个月我要读三本书”是具体的；“这个月我要读很多书”就太大了。)
2. 可衡量(意味着您可以知道何时达到目标。因此，当您读了三本书时，您就知道自己已经达到了目标。“大量阅读”是模糊的；那是多少本书？在目标中包含该数字使其可测量。)
3. 可实现的(意味着你有很好的机会真正实现你的目标；读三本书是现实的还是你认为你只会读两本书？)
4. 相关(意味着它与你生活中的某些事情相关，并且对你来说有意义；阅读在你的生活中重要还是应该重要？是的！这将是一个伟大的目标！)
5. 有时间限制(意味着您设定了实现目标的特定时间；目标不能永远持续下去。在阅读示例中，该月的最后一天将是您的目标日期；您可以衡量该日期的时间来去。)

班级目标：

这部分需要老师提前规划。确定您希望全班同学共同努力实现的目标；总的来说，这应该是一个不错的目标，但缺少一些 *SMART* 元素。让学生一起努力缩小目标，使其更聪明。

好吧，我一直在想一个我想让我们班达到的目标。这里是：

提前为班级制定一个目标，然后将目标写在黑板上或投影在智能板上。它应该具有 *SMART* 目标的要素，但有些不足。确保可以轻松添加缺失的 *SMART* 元素。

你怎么认为？这是一个 *SMART* 目标吗？

让学生一起分析并提出改进建议。这样做直到出现 *SMART* 目标。写下最终目标并确保它在课堂上占据显着位置。

(下页继续)

学生目标：

和您现在要为自己写一个 *SMART* 目标。尽你最大的努力让它尽可能聪明！然后，写下您计划采取的一些行动步骤，以帮助实现该目标。

使用智能目标讲义 或者只是让学生将这些内容写在一张纸上或课堂日记中。

如果时间允许，学生可以交换目标并进行一些同行评审，看看它们是否确实是 *SMART* 目标。或者，老师可以收集日记并提供反馈。



## 反映

5分钟

让我们回顾一下什么是 SMART 目标。SMART 代表什么？

有人想分享他们的 SMART 目标吗？

邀请学生志愿者，或者分享您的个人 SMART 目标。

我将在接下来的几周内关注您，了解您实现目标的情况。不要忘记他们！牢记您的行动步骤，以便您可以采取具体措施来实现目标！



## 扩展想法

- 沙奎尔·奥尼尔的坚持不懈广告牌代表了他如何回到大学完成他在路易斯安那州立大学开始的学士学位，然后离开去追求他的 NBA 职业生涯。他说，当他离开时，他向家人和大学教练保证，有一天他会完成学业。此后，他在打职业篮球的同时获得了学士学位、MBA 和博士学位。学生可能对这个故事感兴趣，或者对研究坚持完成自己开始的事情的知名人士的其他故事感兴趣。您可以在这里阅读有关沙克教育追求的更多信息：<http://abcnews.go.com/Sports/story?id=100078&page=1> 和这里 <https://www.cnn.com/2012/05/05/sport/dr-shaq/index.html>
- 要求学生制定一个可以在家实现的 SMART 目标。您可以让家长知道他们的学生正在努力实现某个目标，并关注该目标并鼓励学生实现该目标。




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

<b>S</b> 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.....	
<b>A</b> 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：	