

# 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



### 你有没有？

学生将了解勇气和脆弱的概念, 并探索他们过去的勇气行为如何也包含一定程度的脆弱。(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



### 给我勇气

将班级分成 4-6 人一组。让每个学生带来一些对他们个人来说代表勇气的东西。每个学生都会分享他们带来的东西并解释他们选择它的原因。

对于合作伙伴  
15分钟



### 庆祝勇敢的时刻

分成对。你做过的最勇敢的事情是什么？与您的伴侣分享勇敢的时刻！为什么这么难？  
你是怎么压过去的？

对于个人  
15分钟



### 克服恐惧

选择一些让你害怕的事情.....克服它的第一步是什么？在索引卡的一面写下您无畏的目标, 在背面写下克服目标的第一步。本周每天大声朗读！

以技术为中心  
15分钟



### 网络欺凌危险信号

向全班同学解释网络欺凌的概念, 以及如何需要勇气勇敢地面对欺凌行为, 即使是在网络环境中。将全班分成两人一组, 让他们识别 5-10 个表明可能发生网络欺凌的危险信号。在时间允许的情况下与小组分享列表。当怀疑出现网络欺凌时, 集思广益, 讨论打击网络欺凌的方法。(停止、阻止、向大人报告等)

# 你有没有？

学生将了解勇气和脆弱的概念，并探索他们过去的勇气行为如何也包含一定程度的脆弱。

课程时间  
30分钟

所需材料

- 投影仪或智能板向课堂展示图片(如果无法利用技术,也可以将其打印出来)

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

3-4 分钟

我们已经到了今年的最后一个单元，勇气！当你想到这个词时，你会想到什么？(邀请学生回答。)



## 启发

4-6 分钟

我们通常认为勇气就是力量、勇敢和无所畏惧。勇敢并坚持自己的信念绝对是勇气的表现。但我们还有其他方法可以变得勇敢。勇气是愿意尝试新事物，为自己和他人挺身而出，即使别人强迫你做错事，也愿意做正确的事。有时，这也意味着我们必须成为“异类”，让自己因与众不同而变得脆弱。

脆弱性是向世界展示你是谁，并尝试某件事，即使结果不确定。这意味着您愿意承担其他人可能根据您的决定做出负面反应的风险，但您有足够的勇气无论如何坚持您的选择。

想想有一次，在您了解所有细节之前，您尝试了一些新事物，或者是小组中第一个自愿参与的人。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性。



## 赋能

15分钟

“你有没有？”这是我们即将玩的一个游戏的名称，旨在探索班上每个人经历勇气和脆弱的各种方式。

路线：

- 说明您将分享一系列描绘勇气和脆弱的不同例子的图片。如果学生经历过图中的场景，他们就会站起来。如果没有，他们就会坐下来。
- 让学生在每张图片之间坐下。
- 重复此操作，直到浏览完所有图片。
- 引导讨论完成图中每项活动所需的不同类型的勇气和脆弱程度。示例：爬山可能会非常可怕，因为您很容易受到岩石地形中存在的危险的影响。在一大群人面前演讲也可能非常可怕，因为你很容易受到听众可能的负面反应。这两种情况都需要勇气和脆弱性，但方式却截然不同！



## 反映

5-7分钟

全班回顾一下我们在日常生活中表现勇气的不同方式。强调脆弱性作为子概念或勇气的“伙伴”的重要性。无论你是第一个尝试某事的人，是未知事物的志愿者，还是挺身而出维护不公正的人，你都允许自己变得脆弱。庆祝一下！没有脆弱，就不可能有真正的勇气！

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。每一次勇气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？