

# 勇气

这是我们勇气单元的第三周。学生将重点关注勇气以及如何利用勇气在经常激发骄傲和傲慢的情况下表现出谦逊。

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



### 班级谦逊

学生将共同检查 15 个谦虚的陈述, 并选择 3 个作为全班重点讨论。(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



### 谦卑的行为

将全班分成 6-8 人小组, 并为每个人提供不同的场景(请参阅下面的讲义)。学生必须进行角色扮演, 展示对挑战性情况的谦虚反应。在时间允许的情况下, 让每个小组向全班展示他们的角色扮演。

对于合作伙伴  
15分钟



### 谦虚宾果

将班级分成两人一组。给每组一张白纸, 让他们制作一张 9 块宾果卡。每个方格都必须有一种谦卑的榜样。中间的广场是免费的! 让每一对大声分享他们的卡片。其他配对之间有多少相似之处?

对于个人  
15分钟



### 卑微的观察

写一段话, 说明过去一个月您在社区中观察到的至少一个谦逊的例子。例如, 鼓励他人、服务工作以及面对愤怒时表现出仁慈。确保不仅解释您观察到的情况, 还要解释周围人的反应。

以技术为中心  
15分钟



### 谦卑的挑战

创建一个模拟“帖子”, 与您的朋友/家人分享您的成就。在分享好消息的同时, 您如何在帖子中保持谦虚?

# 班级谦逊

学生将共同检查 15 个谦虚的陈述，并选择 3 个作为全班重点讨论。

课程时间  
30分钟

所需材料  
☐ 海报板  
☐ 记号笔

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：

- 更深入地了解在各种情况下拥抱谦逊所需的仁慈和勇气。
- 在学校和家里练习勇气和谦逊。

## 教师联系/自我照顾

有时存在一种误解，认为教师必须是所有事情的专家。您是否感到有压力，要求永远不犯错误、始终有答案、始终处于“掌控之中”？如果是这样，忘记这一切吧。现在，就扔掉它吧。你不必满足所有人的一切；你不可能。当我们不知道一切、无法完全控制以及需要帮助时，实际上需要更大的勇气去承认。请记住，你也是人，作为一名教师，你的工作实际上是领导、激励、促进、点燃和服务。今天，想想你是如何通过服务来领导和领导这一整年的：为你的学生、为学校、为你的同事、为你自己服务。很少有比这更勇敢的事情了。



## 分享

3-4 分钟

到目前为止，我们已经探讨了勇气的概念以及它与脆弱性的关系。本周我们将介绍谦逊的概念，以及在生活中如何保持谦虚需要勇气。

谦虚这个词对你来说意味着什么？（邀请学生回答。）

谦虚这个词让你想到什么？（邀请学生回答。）



## 启发

4-6 分钟

人们常常以负面的眼光看待谦卑的概念，将其与羞辱这个词联系起来。一个例子可能是，“当我的父母强迫我在公共场合穿那件难看的衣服时，我感到羞辱！”然而，谦虚与谦虚的行为有关，实际上是一种极其积极和善良的性格特征，需要很大的勇气才能接受。

谦虚是指我们对自己的能力保持谦虚，并愿意将他人的利益置于自己的愿望之上。

这看起来像什么？想一想当您在测试中得分非常高或赢得奖项或重要比赛时：您的反应如何？如果你谦虚地做出反应，你就会专注于实现目标所采取的行动和工作，而不是与其他人相比你的表现如何。人们很容易对自己的成就感到自豪：看看我，看看我有多棒！然而，让聚光灯集中在整个团队或提醒其他人你通过努力工作和坚持不懈实现了目标需要勇气。



## 赋能

15分钟

说明全班现在将复习与谦逊相关的常用陈述，并创建一个包含 3 个主题的课堂特定列表，我们将全年重点关注这些主题，以增强我们的谦逊态度。这项活动的目标是检验一些棘手的概念，并强调拥抱谦逊所需的勇气，即使它不是一个简单的选择。

第 1 步：大声朗读以下 10 条陈述。如果可能，请分发此清单的副本或将其投影在黑板上，以便每个人都遵循。花时间解释每一个并在课堂上探索它。

1. 尽可能少地谈论自己。
2. 忙自己的事，少管别人的事。
3. 突出成就而不是个人特质。
4. 不干涉别人的事情。
5. 以良好的幽默感接受小的刺激。
6. 不要老想着别人的过错。
7. 即使被人激怒，也要保持礼貌和温柔。
8. 不要寻求过度的钦佩和爱戴。
9. 即使你是对的，有时也会在讨论中屈服。
10. 始终选择更困难的任务。

第 2 步：阅读并讨论每个要点后，投票选出您希望在今年剩余时间内作为班级重点关注的三个要点。

第 3 步：使用海报板写下 3 条陈述并将其贴在门上，供每个学生在进入教室时阅读！



## 反映

5-7分钟

引导全班讨论谦卑的问题。

- 是什么让这个概念如此困难？
- 将聚光灯从你身上转移到别人身上需要多大的勇气？
- 当你试图介入并接管时，如何需要勇气让别人发光发热？

如果这个概念感觉非常困难，那么你是对的！许多，许多成年人对这个概念很挣扎，你甚至可能会在生活中遇到其他人，他们对这一特质几乎没有任何积极的重视。然而，谦虚和友善而不是骄傲和傲慢可以帮助你周围的人自我感觉更好，并改善你的团队、学校甚至社区的整体情绪！本周，至少在一种情况下要勇敢地表现出谦逊。一开始可能会很困难，但熟能生巧。

# 谦卑行为课程情景

你的球队赢得了州冠军。你打进了致胜一球。每个人都在祝贺你。

你怎样才能谦卑地回应呢？

你在年终数学考试中取得了 100% 的成绩。班上大部分人都没有通过考试。人们开始称你为天才，并希望你帮助他们完成数学作业。

你怎样才能谦卑地回应呢？

你被选为今年学校戏剧的主角。你的几个朋友根本没有得到一个角色。

你怎样才能谦卑地回应呢？

你和你的朋友在整个餐厅面前打架。你注意到人们开始鼓励你多争论。

你怎样才能谦卑地回应呢？