教案生成

教案：

# 探讨“内卷”与“躺平”现象

## 教学目标

通过讨论，让学生理解“内卷”和“躺平”的含义，分析其对社会和个人的影响，并引导学生思考如何在竞争中保持自我，避免同质化。

## 教学过程

a. 引入话题，简单解释“内卷”和“躺平”的概念。

b. 分组讨论，每组收集不同人对这两个概念的看法和理解。

c. 分享讨论结果，教师点评，引导学生看到不同观点。

d. 引导学生思考如何找到竞争与休息的平衡点。

## 课后作业

写一篇短文，谈谈自己对“内卷”和“躺平”的看法，以及如何在学习和生活中找到平衡。