



## 第一课 认识大脑

### 教学目标

- 1、幼儿初步认识大脑，了解情绪脑和智慧脑的位置和功能；
- 2、幼儿初步了解正念，理解正念练习时会发生什么。

### 教学重、难点

重点：认识大脑，了解情绪脑和智慧脑的位置和功能；了解正念，理解正念练习时大脑会平静下来。

难点：了解正念，理解正念练习时大脑会平静下来。

### 教学准备

教师资源：

- (1) 自备：一个拍立得相机及相纸若干、若干瑜伽垫或泡沫地垫类垫子
- (2) 1 个小玩偶、1 个雪花水晶球、1 个魔术伸缩球，歌曲《五官歌》，《五官歌》舞蹈动作视频，第一课教学 PPT

幼儿资源：水彩笔一盒，“认识大脑”涂色卡一张

### 教学过程

#### ● 自我介绍 & 奖励规则说明

所有小朋友围坐成一圈，教师坐在中间。

今天有很多新的小朋友来到我们的正念课堂，以后我们大家就要在一起玩耍，成为朋友啦。但是我们大家都还不认识其他小朋友，所以宝贝们要先来做一个自我介绍。老师给大家准备了一个小玩偶，谁拿到这个小玩偶就要大声的告诉大家自己叫什么名字，几岁了！好不好啊？

老师先来给宝贝们自我介绍一下：我叫 xx，今年 xx 岁了。

哪位小朋友愿意第一个来介绍自己呢？（幼儿依次传递玩偶，进行自我介绍）

给幼儿拍照、贴照片、进行奖励说明：

今天是我们的第一次课堂，老师今天要用相机给每一位小朋友拍一张照片，然后把你们的照片贴在白板/墙壁上，从今天开始，在我们玩游戏的过程中，如果谁表现得好，老师就会在他的照片后面画上一颗星星，星星可以兑换专属印章，积攒了一定数量的印章就可以换喜欢的玩具哦～



## ● 热身活动

播放《五官歌》舞蹈动作视频，帮助幼儿在音乐中活动身体、缓解紧张感，将注意力集中到课堂上。

“这是我的头，谢谢就点头，这是我的眼睛，爱你亮晶晶，这是我的鼻子，嗅出好味道，这是我的嘴巴，对你笑哈哈，这是我的笑容，甜甜像糖果，这是我的五官，请你要喜欢”。

(教师带领幼儿跟着歌曲做出相应动作)

## ● 教学活动 1：认识大脑（20 分钟）

引导儿童初步认识大脑，了解情绪脑（边缘系统）和智慧脑（前额叶）的位置和功能。

### (1) 导入环节

(用 ppt 展示“01 认识大脑”) 小朋友们看看这是什么？

对了，这是我们人脑袋里的大脑，为了能在脑袋里装下，它上面有很多褶皱，看起来皱巴巴的，你们仔细观察一下。

### (2) 活动环节

今天我们要来学习一下大脑都是由哪些部分组成的。我们能用手摆出大脑的样子，你们看(用 ppt 展示“02 认识大脑”图片)。

请每个小朋友都举起一只手，将拇指折进掌心，食指到小指的四个手指头覆盖住拇指，现在你们手中都有一个大脑的模型了。

#### 1) 介绍情绪脑

(教师边说边做出相应动作) 现在你张开食指到小指的四个手指头，露出大拇指，大拇指的地方叫做情绪脑，这个部分总是帮助我们观察周围的环境有没有危险。当你到一个新地方的时候，这个地方就能帮助你判断环境有没有危险。比如：你过马路的时候，它会帮助你判断路上有没有汽车。

(用 ppt 展示“03 认识大脑”图片) 看到了吗，中间的红色部分就是我们的情绪脑。

如果有危险，这个部分会发挥神奇的功能，它会让你跑得飞快，勇敢地战斗。所以，但我们感到危险时，它能很好地帮助我们；但是有些时候，它也会给我们带来一些麻烦，它会让我们的大脑变得混乱，很难冷静下来，不能正确思考。

#### 2) 介绍智慧脑

(食指至小指覆盖下来，覆盖住拇指并握紧) 这里是大脑里面很聪明的地方，我们把它



叫做智慧脑，这个部分在我们的额头这里（**教师手指前额**），小朋友们用手摸一摸。

当你需要在座位上坐好上课时，它可以帮助你安静坐好；它能帮助我们做出正确的选择，比如：一个大西瓜和一个小西瓜摆在你的前面，它会帮助你选择大西瓜；它还可以帮助我们阅读书本和算术，比如，让你知道  $1+1$  等于几；当你要去去做一件事情之前，它可以帮助你思考步骤，比如：要画一只可爱的兔子，应该先画出兔子的形状，再用笔去涂色；当你心情不好的时候，它还能帮助你平静下来，比如：小朋友把你的玩具抢了，你很伤心，智慧脑能帮助你停止伤心，让你的身体和心情平静下来。

（用 ppt 展示“03 认识大脑”图片）看到了吗，前面的蓝色部分就是我们的智慧脑，

### 3) 情绪脑和智慧脑的区别

#### 情绪脑

每当你感到非常生气、伤心和害怕时，情绪脑就会把你的智慧脑赶走，（**挺直食指至小指，露出拇指**）bing~你的情绪脑就出现了。

但是我们的情绪脑能帮助我们安静下来吗？它会做出正确的选择吗？（**儿童若答错，教师纠正并解释**）

（**教师挺直食指至小指，露出拇指**）下面，我来问一问情绪脑：一加一等于几呀？

“一加一等于 100”（**教师拟声模拟情绪脑回答问题**）

它答对了吗？

它没有答对。它是情绪脑，只能感受心情，比如伤心、生气和害怕；它没有智慧，不能帮助我们解决问题。

#### 智慧脑

（**食指至小指覆盖下来，覆盖住拇指并握紧**）接下来老师问一下智慧脑：一加一等于几呀？

“一加一等于二”（**教师拟声模拟智慧脑回答问题**）

它答对了吗？它是智慧脑，很聪明，能帮助我们想办法解决问题。

### (3) 总结

（**儿童回答，教师总结**）

我们刚才学习了人的大脑，人的大脑里有哪两个地方呀？（**情绪脑和智慧脑**）

情绪脑在哪里呀？它有什么作用？（**查看周围有没有危险**）它会给我们带来什么麻烦？



对（让我们的小脑袋变乱，感到生气、伤心和害怕）

智慧脑在哪里呀？它有什么作用？（让我们的身体和心情安静下来，帮助我们决问题）

## ● 教学活动 2：大脑是怎么工作的？（20 分钟）

**引导儿童初步了解正念，理解正念呼吸与情绪脑、智慧脑的关系，理解正念练习时会发生什么。**

### （1）导入环节

（用 ppt 展示“01 认识大脑”图片）你们觉得是大脑指挥我们的身体，还是身体指挥我们的大脑呀？

大脑就像开汽车的司机，指挥我们身体各个部位工作起来。我们的手和脚就像是汽车的四个轮子，汽车司机想去哪里，四个车轮子就得把车开去哪里，所以是大脑指挥着我们的身体。下面我们要来学习一下大脑是如何工作的。

### （2）活动环节

**利用水晶球，帮助儿童理解情绪脑和智慧脑的工作状态，以及两者的区别；理解腹式呼吸与情绪脑、智慧脑的关系。**

#### 1) 介绍水晶球

小朋友们，你们看这是什么（教师出示水晶球）。

这是水晶球，你们看看里面是什么？

当我摇晃的时候它里面的雪会到处飘（教师摇晃水晶球），我们就看不清里面的东西了。

但是我们停止晃动、安静地等待一会儿，雪花就会慢慢降落下来，我们又能重新看清球里的东西了（教师与幼儿一起等待水晶球雪花降落）。

#### 2) 智慧脑的工作状态

（教师手持水晶球）这个水晶球和我们的大脑是一样的，当水晶球很安静的时候，我们能非常清楚看见里面的东西，这就像我们大脑很清醒、很安静的时候，（手势比出智慧脑）因为智慧脑发挥了作用。

安静、清醒的大脑可以帮助我们思考问题，解决问题，就像你们现在正在专心听老师上课一样。

#### 3) 情绪脑的工作状态

但是当我们有情绪的时候，比如我们生气、伤心、害怕的时候，你的情绪脑就会跳出来，**（手势比出情绪脑）**你的大脑就会变成这样**（教师晃动水晶球）**，你看，现在球里很混乱，很难看清楚里面的东西。

当你的大脑是这样的时候，就不能清楚地思考问题，你想一想，你非常生气、伤心、和害怕的时候，你是不是觉得脑袋很乱，不能想出办法去解决困难呀**（教师举例）**。

思考一下，水晶球的雪花到处跑，让我们看不清里面的东西，我们要怎么做才能看清球里的东西呀？（等待雪花降落下来）

对了，我们可以等待雪花飘下来。水晶球里的雪花就像我们的烦恼和不开心一样，让我们脑袋混乱，心里很烦躁。

#### 4）引出腹式呼吸

那你要怎么做才能让你的脑袋安静下来呢？**（教师通过让儿童明白让雪花降落来使水晶球澄清，引导幼儿理解让想法降落和平息来让脑袋安静）**

引导：水晶球里的雪花混乱的时候，你们是怎么做，帮助你看到球里的东西的？（安静地等待雪花降落）一样的，我们脑袋很混乱的时候，也是有东西跑出来，到处飘来飘去，那我们可以怎么做，让脑袋安静下来呢？（让脑袋里的东西降落下来）

只有脑袋安静下来，智慧脑才会出现**（手势比出智慧脑）**，帮助我们解决困难哦。

刚才我们在等待水晶球里的雪花降落的时候，我们是不是什么都不做，什么都不想，只是安静地呼吸呀！

呼吸可以让我们等待水晶球里的雪花降落下来，呼吸还可以让我们的小脑袋安静下来，让智慧脑跑出来哦，呼吸真是神奇！

#### 腹式呼吸引导：

现在，一起来跟着老师学习深呼吸，用鼻子满满地吸一口气，一起试一试；再把嘴巴噘成小圆圈慢慢地呼出来，一起试一试。吸气时候小肚子要像气球一样鼓起，呼气的时候，空气从肚子跑出来了，小肚子会瘪下去，你们看看老师呼吸的时候肚子是怎么样的**（教师展示）**。把你的两只手放在肚子上，我们一起来呼吸。用鼻子吸气，肚皮鼓起，嘴巴呼气，肚皮瘪下去；用鼻子吸气，肚皮鼓起，嘴巴呼气，肚皮瘪下去。**（教师给不会腹式呼吸的幼儿具体指导，如：去到幼儿身边让幼儿摸着教师的肚子，感受呼吸时腹部的正确运动）**

你们看，这是一个魔术球，它可以变大，还可以变小**（展示魔术球的大小变化）**。就像我们刚才呼吸的时候，肚子一下变大，一下变小一样。下面，老师拿着魔术球，你们用手摸



着肚子，当你看到魔术球变大的时候你要用鼻子吸气，肚子要鼓起来，看到魔术球变小的时候你要用嘴巴呼气，肚子要瘪下去。一起来呼吸吧（**教师引导幼儿腹式呼吸几分钟**）。

下面，我们再来晃动几次球，然后仔细盯着里面的雪花，一起安静地呼吸，等待雪花安静下来吧（**可分组，每组一个水晶球。给儿童几分钟观察和理解的时间**）。

总结：水晶球和我们的脑袋是一样的，为了看水晶球里的东西，水晶球需要安静下来，雪花降落后，我们才能看清楚里面的东西。我们可以对我们的大脑做一样的事情哦，当你感到生气、伤心、害怕的时候，只是安静地做个深呼吸，耐心等待和观察，（**将一只手的食指至小指慢慢覆盖下来，覆盖住拇指并握紧**）我们的智慧脑就会出现，赶走情绪脑，重新掌管我们的大脑，让我们安静下来，能重新思考问题，去解决困难。

### 5) 应用

我们每个人都有生气和伤心的时候，想一想，当你生气和伤心的时候，情绪脑就会出现（**手势比出情绪脑**），我们的脑袋很混乱，不知道自己在想什么，也不知道怎么解决遇到的麻烦，就只会哭、只会生别人的气，对不对！但是请你想一想，当你停止生气、停止伤心的时候，智慧脑就会出现（**手势比出智慧脑**），你的脑袋就会变得更加清楚，你能知道自己在想什么，找到办法去解决问题。

下面，一起来听两个故事，看看智慧脑是怎么帮助我们的？（**以下故事一边讲述一边用ppt展示图片**）

**故事 1:** 小刚特别想去游乐场玩，早上的时候，妈妈答应小明下午带他去游乐场玩，可是，妈妈突然接到了一个电话，让她出去处理一件着急的事情。妈妈给小刚明说，下午不能带他去游乐场玩了。

1) 结局 1: 小刚听到后，他的情绪脑就出现了，他感到非常伤心，在家里大吵大闹。

2) 结局 2: 小刚听到后，他有些伤心，但是他先不伤心，安静地做了几次深呼吸，他的智慧脑就出现了，他想了个办法，给妈妈说明天带他去。

问题：小朋友们，刚才的故事有两张不同的结果，在第二种结果里，小明是怎么做的来帮助自己不伤心呢？（**儿童回答：安静做几次深呼吸**）我们一起再来做几次深呼吸。

**故事 2:** 小丽从来没有自己一个人在家里待过，有一天，爸爸去上班了，妈妈有急事也要出去一趟。小丽就打开电视看动画片，刚打开电视就出现了一个可怕的怪兽，这个怪兽还会“哇哇”地吼叫。

1) 结局 1: 看见电视机里的怪兽，小丽的情绪脑就出现了，她觉得非常害怕，就哇哇



大哭起来。

2) 结局 2: 看见电视机里的怪兽, 小丽开始吓了一跳, 但是她先不害怕, 安静地做了几次深呼吸, 她的智慧脑就出现了, 智慧脑告诉她这些怪兽都是假的, 都是人装的, 一点也不害怕。

问题: 小朋友们, 刚才的故事有两张不同的结果, 在第二种结果里, 小丽是怎么做的来帮助自己不害怕呢? (儿童回答: 安静做几次深呼吸) 我们一起再来做几次深呼吸。

### (3) 总结

1) 小朋友们, 情绪脑出现的时候我们会感觉怎么样呀? (儿童回答, 教师总结)

对了, 我们会感觉脑袋混乱, 心情非常不好, 不知道自己在想什么, 就像这个水晶球一样 (教师手摇水晶球), 什么也看不清。

2) 智慧脑出现的时候我们会感觉怎么样呢? (儿童回答, 教师总结)

对了, 我们会感觉脑袋很清楚、很安静, 知道自己在想什么, 就像这个水晶球一样 (教师手持平静的水晶球), 安静下来之后, 才能想到好办法解决遇到的麻烦哦。

3) 你想一想, 你自己很多时候是出现智慧脑还是情绪脑呀? (儿童回答, 教师总结)

4) 情绪脑出现了我们会感到心情不好, 那我们可以怎么做, 帮助智慧脑出现呢? (儿童回答, 教师总结)

对了, 我们可以进行几次深呼吸, 停下不好的心情, 然后智慧脑就会出现, 帮助我们找到解决问题的好办法哦!

一起来跟着老师来做几次深呼吸吧, 用鼻子满满地吸一口气, 再把嘴巴噘成小圆圈慢慢地呼出来, 再来几次, 鼻子吸气, 嘴巴呼气, 吸气, 呼气。

### ● 活动延伸

好了, 小朋友们, 今天我们的课堂就要结束了, 让我们一起来给我们的智慧脑和情绪脑涂上两种不同的颜色吧! (给每个幼儿分发“认识大脑”卡片和水彩笔, 供幼儿涂色)

### 教学建议

对于智慧脑和情绪脑的称谓, 教师可根据儿童的理解和语言习惯进行变换, 让幼儿更加理解, 如: 把智慧脑叫做“聪明脑”, 把情绪脑叫做“脾气脑”。