



## 第三课 玩偶摇篮曲

### 教学目标

- 1、进一步掌握正念呼吸和正念放松的方法；
- 2、能将注意力放到相应身体部位，完成身体部位之间的注意力切换；
- 3、初步学会去体验相应身体部位的感觉。

### 教学重、难点

重点：正念呼吸和正念放松的基本要领；注意力在身体部位间的切换；将注意力放到身体部位的感觉上。

难点：注意力在身体部位间的切换；将注意力放到身体部位的感觉上。

### 教学准备

教师资源：歌曲《五官歌》、佛音钵

幼儿资源：小玩偶（每人一个）

### 教学过程

#### ● 打招呼 & 热身互动

小朋友们，你们好！很开心，又与你们见面了！现在我来念出你们的名字，听到名字的小朋友，就举一下你的手，让老师知道你来了。xxx 是谁啊？xxx 你好啊。现在呢，让我们伸出我们的小手，一起来唱一首五官歌吧。

播放音乐《五官歌》，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。

#### ● 复习与巩固（15 分钟）

对上节课的正念呼吸和正念放松进行复习和巩固。

上节课我们学习了正念呼吸和放松身体的好办法，小朋友们还记得吗？老师现在带着你们再来重新做一遍。（教师带领幼儿再次进行正念呼吸和“我对身体微笑”练习，具体操作流程参见上节课教案。）

#### ● 教学活动 1：一起来呼吸（15 分钟）



**引导儿童继续练习正念呼吸，增强对呼吸的把控，更加专注地呼吸。**

### (1) 导入环节

你们知道吗？每个人都有自己的呼吸节奏哦，我们每个人的呼吸速度可能都会有些不一样，下面，让我们一起来呼吸，看看你们的呼吸节奏是不是不一样的吧。

### (2) 活动环节

#### 1) 教师示范

小朋友们，跟着老师学，一只手放在肚皮上，一只手举到与胸同高，当你吸气的时候，你的肚子会慢慢鼓起，这个时候，慢慢张开你的手掌；当你呼气的时候，你的肚子会慢慢瘪下去，这个时候，慢慢握紧你的手掌，变成一个拳头，你们看老师怎么做的（**教师示范**）。

看清楚了吗？吸气的时候要怎么做？呼气的时候要怎么做？

#### 2) 两人一组练习

两个小朋友一组，面对面盘腿坐下，一只手放在肚皮上，一只手举到与胸同高，当你吸气的时候，你的肚子会慢慢鼓起，你要慢慢张开你的拳头；当你呼气的时候，你的肚子会慢慢扁下去，你要慢慢握紧你的手掌，变成一个拳头。（**幼儿练习 2 分钟**）

记住，不要故意去控制自己的呼吸，你的身体本来就会自己呼吸，你只是去观察你的呼吸就可以了，当你发现你在吸气，你就慢慢张开你的手掌；当你发现你在呼气，你就慢慢握紧你的手掌，变成一个拳头。

现在闭上你们的眼睛，先自己呼吸一会儿，呼吸的时候手要动起来哦（**幼儿练习 30 秒**）。

现在睁开你们的眼睛，看看你和对面的小朋友呼吸节奏是一样的吗？如果是一样的，你们的手会一起展开，也会一起握紧，如果不一样，你们可以调整一下呼吸，让你们的呼吸节奏变成一样的哦！（**幼儿练习 1 分钟**）

#### 3) 小团体练习

现在，我们所有小朋友分成两个组（**组别可根据幼儿人数确定**），围成两个圈，盘腿坐下，一只手放在肚皮上，一只手举到与胸同高，当你吸气的时候，你的肚子会慢慢鼓起，你要慢慢展开你的手掌；当你呼气的时候，你的肚子会慢慢瘪下去，你要慢慢握紧你的手掌，变成一个拳头。现在闭上你们的眼睛，先自己呼吸一会儿（**练习 1 分钟**）。

现在睁开你们的眼睛，看看你和组里的其他小朋友呼吸节奏是一样的吗？如果不一样，你们可以调整一下，让你们的呼吸节奏变成一样的哦！（**练习 2 分钟；教师视情况看是否需要由自己发出口令指导儿童一起呼吸**）



#### 4) 整个团队练习

现在，老师与所有小朋友围成一个大圈，盘腿坐下，一只手放在肚皮上，一只手举到与胸同高，当你吸气的时候，你的肚子会慢慢鼓起，你要慢慢展开你的手掌；当你呼气的时候，你的肚子会慢慢瘪下去，你要慢慢握紧你的手掌，变成一个拳头。现在闭上你们的眼睛，先自己呼吸一会儿（练习 1 分钟）。

现在睁开你们的眼睛，看看你和其他小朋友的呼吸节奏是一样的吗？如果不一样，你们可以调整一下，让你们的呼吸节奏变成一样的哦！（练习 2 分钟；教师视情况看是否需要由自己发出口令指导儿童一起呼吸）

大家做的非常棒，让我们为自己刚才的表现鼓鼓掌吧！

#### ● 教学活动 2：玩偶摇篮曲（20 分钟）

通过本活动继续巩固正念呼吸，并学习新的正念内容——身体扫描。通过哄玩偶睡觉，让幼儿掌握正念呼吸的要领，同时，学会将注意力放到相应身体部分，并去体验相应部位的感觉。

##### （1）导入环节

刚才大家都表现的非常棒！接下来我给大家介绍一位好朋友 XX（玩偶的名字）。它今天从远方来看望大家，可是它现在非常困了，而且只有趴在我们的肚子上才能睡着，接下来，让我们来一起哄它睡觉吧。

##### （3）活动环节

###### 1) 认识身体部位

教师教会幼儿认识头、肩膀、手臂、手掌、后背、大腿、小腿、脚所在身体位置。

在哄 XX 睡觉之前，我们需要先来认识一些我们身体部位的名字。你听到我说哪里，就用手指给我看，看你能不能全部指对？头在哪里？脖子在哪里？肩膀在哪里？手臂在哪里？手掌在哪里？手背在哪里？手指头在哪里？后背在哪里？大腿在哪里？小腿在哪里？脚在哪里？脚背在哪里？脚掌在哪里？脚后跟在哪里？脚指头在哪里？

对于幼儿不能分辨或者指错的部位，教师要立即纠正，并在最后多次反复询问幼儿答错的身体部位，以确保所有幼儿掌握相应身体部位的名称。

###### 2) 教师示范

大家先看我怎么做的。首先，平躺在地上，把 XX（玩偶名字）放在肚子上，两腿伸直，



双手放在身体两侧，手掌掌心触碰地板，闭上眼睛，安静地呼吸，你们看，我的肚子在吸气时鼓起来，呼吸时瘪下去，吸气，呼气，吸气，呼气，XX（玩偶的名字）现在在我的肚子上睡得非常香甜。

### 3) 正式练习

让我们一起来哄XX（玩偶名字）睡觉吧，我们看一下哪些小朋友表现得最好，表现好的小朋友有奖励哦。

#### \*姿势调整

所有小朋友平躺在地上，把XX（玩偶名字）放在肚子上，两腿伸直，双手放在身体两侧，手掌掌心触碰地板，闭上眼睛。

#### \*正念呼吸

现在让我们一起来呼吸，吸气的时候肚子鼓起来，呼气的时候肚子瘪下去，吸气，呼气，再吸气，呼气，一直保持这样的呼吸，老师看到XX（玩偶的名字）现在在你的肚子上睡得非常香甜。（幼儿呼吸 30 秒）

现在，请你一边呼吸，一边去注意你肚子的运动，XX（玩偶的名字）在我们的肚子上上一下。

现在，请你注意吸气时鼻子凉凉的感觉，呼气时鼻子热热的感觉。再去注意一下，吸气时，鼻子凉凉的，呼气时鼻子热热的，吸气，呼气.....

现在用一只手轻轻地放到你的肚子上，摸一下正在睡觉的XX（玩偶名字），手放在XX（玩偶名字）上就不要动了，继续吸气，呼气，吸气，呼气，感受XX（玩偶名字）在你的肚子上上一下运动。XX（玩偶名字）现在在你的肚子上睡得非常香甜，我们再让它多睡一会儿吧，继续保持呼吸，当老师说1的时候，你们就吸气，当老师说2的时候，你们就呼气，1，2，1，2.....（幼儿呼吸 1 分钟）。

#### \*身体扫描

下面，我们一起去感受下我们的身体有什么感觉吧。

现在，注意你的头，去感受下你的头触碰垫子的感觉，你的头感觉到垫子是软软的，还是硬硬的呀？是冷的还是热的呢？（鼓励幼儿根据自己的体验回答出来）

现在，注意你的肩膀，感受一下你的肩膀现在有什么样的感觉呀，酸酸的还是痒痒的，舒服的还是不舒服的？有些小朋友什么感觉也没有，没有感觉也没有关系，只需要照着我说的话去认真感受就好了，有些地方就是没有感觉的。



接下来，注意你的两只手臂，感受一下你的两只手臂有些什么感觉，手臂正在和我们的衣服和垫子挨着，挨着的地方有些什么感觉呢，温暖的还是冰凉的？硬的还是软的？还有别的的感觉吗？

接下来，注意你的两只手，感受一下你的手现在有什么感觉？你的手现在正在摸着什么呀？摸起来是软软的还是硬硬的？是温暖的还是冰冷的？是光滑的还是粗糙/不光滑的？

接下来，注意你的后背，你后背上的皮肤挨着衣服，后背有什么感觉呢？后背是温暖的还是冰凉的？舒服的还是不舒服的？我们现在躺在垫子上，你能感受到垫子是软的还是硬的呀？

接着，注意你的大腿，你的大腿现在有什么感觉呢？温暖的还是冰凉的？舒服的还是不舒服的？

注意小腿，小腿有些什么感觉，小腿与垫子挨着的地方有什么感觉呢？是舒服的还是还是不舒服的？

注意你的脚，你的脚现在有什么感觉吗？脚背和脚掌的感觉是一样的吗？可以轻轻动一下脚趾头帮助你更好地感觉到哦。

#### **\*结束练习**

继续保持正念呼吸，吸气，呼气，吸气，呼气，接下来，需要你自己在心里数 1 和 2，数 1 的时候吸气，数 2 的时候呼气，数一小会儿，老师再叫你，开始吧，1，2..... **(幼儿呼吸 30 秒)**

好了，XX（玩偶名字）现在睡醒了，大家慢慢睁开眼睛，慢慢坐起来，动一动身体。

#### **(3) 分享与总结**

**引导儿童回忆身体部位的感觉，以及呼吸时的感觉。**

刚才你们有按照老师说的话去做吗？当我说注意一个地方的时候，你有没有去注意那个地方的感觉呀？你是怎么做的呢？**(邀请幼儿回答，教师掌握幼儿的学习情况和困难，方便后续课程的开展。)**

刚才平躺在地板上，你们的身体有哪些感觉呀？**(教师引导幼儿就某些身体部位的感觉进行回忆)**

#### **● 活动延伸**

小朋友们今天都表现的非常棒，晚上睡觉的时候记得在家里找个玩偶和爸爸妈妈一起做



起来哦。(教师收回幼儿的玩偶供下次使用)

### 教学建议

- 1、如果幼儿较难把注意力集中在呼吸上，可以教给儿幼儿当玩偶上升时，在心里说“上”或“1”，当玩偶下沉时，在心里说“下”或“2”。
- 2、注意力不好的儿童频繁乱动的频率会更多一些，这个时候教师不必一定要让此类儿童规规矩矩地安静练习，教师可结合儿童自身特点，在不违背本门课程核心（重体验）的基础上去有技巧地引导儿童练习即可，如：儿童在躺下后变换各种姿势躺着，教师可引导儿童去体验不同姿势下同一身体部位的感觉，可告诉幼儿玩偶需要在我们平躺着才能很好地睡觉，动来动去玩偶会不开心等。

### 教学评价

- 1、能跟着教师的指导语完成练习（无频繁乱动、无频繁注意力不集中）；
- 2、能初步跟着教师的语言指导去体验身体部位的感觉，并能在多个身体部位之间切换。