#### 《早睡早起》教学设计方案

#### 一、教学目标分析

1.知道合理的作息时间，做到每天要保证睡足10小时。

2.了解晚睡和睡眠不足的不良影响。

3.学会合理安排自己的作息时间，适应学校生活。

#### 二、学习者特征分析

《早睡早起》关注的是学生的作息习惯，一年级的学生由于年龄小，自主规划、自我管理的意识与能力较弱，不能够根据自身环境的改变而合理地调整自身的行为意识，需要更多的提醒与督促。通过一系列的教学活动，指导学生学会合理规划自己的作息时间，让刚成为小学生的孩子们能清楚地知道睡眠不足可能导致的后果，能够做到早睡早起，生活有规律，并初步形成自主生活的能力，引导学生懂得只有养成良好的睡眠习惯，保证每天充足的睡眠，才能健康成长。

#### 三、教学策略选择与设计（围绕重难点的突破）

本次教学中我拟定采用儿歌、讨论等教学策略。设计以下三个活动达到本课的教学目标：“活动一：“早睡早起身体好”“活动二：几点睡，才合适 ” “活动三：没早睡，真糟糕”。

**四、教学准备、资源与工具设计**

1. 教学器材：多媒体课件。

2. 教学环境：多媒体教室。

#### 五、教学过程

**第一课时**

**活动一：儿歌——早睡早睡身体好**

1.导入新课：师：夜晚，小鸟归巢，蚂蚁回窝，牛羊归栏，它们都回到自己的家中睡眠。忙碌了一天的人们夜晚也要回家睡觉，这是为什么呢？

2.播放儿歌视频：早睡早起。

大家喜欢看动画片吗？好的，下面我们就来一起看一段有关早睡早起的小视频吧！

小结：师：大家看得真认真，睡眠是人最基本的生理需求，人生中有三分之一的时间是在睡眠中度过的。睡眠可以帮助人们解除疲劳和恢复精神，是身体健康不可缺少的组成部分。到底几点睡才合适呢？

**活动二： 讨论园——几点睡，才合适**

1. **作息时间小调查**

1.根据教材第48页女主持人话中的留白，填一填自己的作息时间

师：我们小学生每天应该几点睡，才合适呢？下面请同学们根据自己的作息时间填一填，再互相说说：“每天晚上一般几点睡觉，几点起床，一天睡几个小时。”

2.学生根据自己作息时间，积极思考发言，交流分享自己作息时间

师：请同学们小组内互相说一说，交流分享自己的作息时间。

1. 我们班共有45人，老师根据各小组汇报的情况，统计如下：请同学们来看看这张

表格，你观察到了什么？

师：大家的观察真敏锐，我们班，每天睡眠时间多于10小时有30人，可是每天睡眠时间少于10小时还有15人。晚睡是什么原因造成的呢？

**（二）讨论晚睡的原因**

1. 教师引导学生讨论展示书本48页讨论图。

师： 请同学们小声地讨论一下这其中的原因。

2. 老师现场扮演记者采访晚睡同学原因。

师：好，大家讨论得很认真，下面老师来现场采访一下，请我们班睡眠不足10小时的这15位同学起立，说一说晚睡的原因。

3.预设：晚睡原因。

（1）（出示各种造成晚睡的原因）师：原来是看课外书，和她原因一样的同学请坐下。

师：小芳同学，你是什么原因？

（2）师：是看自己喜欢的电视节目。和小明一样原因的同学请坐下。

师：小明，你是什么原因晚睡啊？

1. 师：哈哈，你是因为和父母一起睡，而你的父母又睡得比较迟，所以你也就跟他们一样晚睡了。

师：谢谢大家的分享，那么我们小学生每天到底睡多长时间是合理的呢？下面我们一起来了解一下科学睡眠吧？

4.播放“科学睡眠我知道”，普及科学睡眠知识。

（1）师：我们一起来看一看“科学睡眠我知道”。

（2）强化合理作息时间。

师：通过了解科学睡眠，同学们，你们得到了哪些有用的信息？

师：对了，我们小学生每天要睡足10个小时。而成人每天只需睡8个小时就够了，所以晚上如果你等着和大人一样的时间入睡，那么，你很有可能就会睡眠不足喽。没早睡，会有哪些危害呢？

**活动三 故事屋——没早睡，真糟糕**

**（一）看图讲故事，再现“晚睡”情景**

1.师：大家看，小明同学一下就把“科学睡眠”的话给忘了，昨晚又到很迟才睡，你看，今天就出现了这样的状况。

2.（教师出示书本49页的插图）大家来看看晚睡的小明这一天都发生了什么？

3.预设（讲故事）：

（1）第一幅图：“妈妈来叫小明起床了，可是，小明根本起不来，他翻了个身，跟妈妈说：让我再睡一会儿嘛！”

（2）第二幅图：“眼看着时间一分钟一分钟过去，小明起床后已经来不及吃早饭了，背起书包就往外冲，爸爸让小明吃完饭再上学，可是小明却边跑边说：来不及吃早饭了！”

（3）第三幅图：很快，小明到了学校， “来到学校老师已经开始上课了，小明红着脸，走进教室坐到自己的座位上，只听肚子发出了“咕噜咕噜”的声音。哎呀，好饿呀，小明摸着自己的肚子，哪里还有心思听老师讲课呀！”

师：故事生动地再现了小明的遭遇，因为晚睡使他不能按时起床，来不及吃早饭，还会因此上课注意力不集中。

1. **续编故事**

1.小组内先互相说一说，再全班交流、体会晚睡的坏处。师：那么，你觉得，没早睡，小明还会怎么样呢？自己先想一想，然后再结合自己的亲身经历在小组里互相说一说，再全班交流。（讨论要求）（1）说一说晚睡对小明的身体会有什么影响；（2）晚睡还会给小明带来哪些麻烦和不良后果。

2.师：好，讨论结束，哪个小组想来分享你们续编的故事。

（预设：上学迟到，学习没有精神，人没有力气，不想说话会让人生病、……）

3.师：是啊，同学们，你们看，如果前一天晚上睡得晚，第二天肯定难受，如果长期睡眠不足，人就会生病。

4.师：人们认识到了睡眠的重要性，你知道“世界科学睡眠日”吗？我们一起来了解一下吧！

5.判断：下面这些做法对吗？为什么？

师：我们学习了这么多有关睡眠的知识，下面老师通过一组判断题来考考大家，看看大家是否都学会了。

“下面的做法对吗、为什么？使学生辨析坏习惯对身体的危害。（学生展示自己小组解决方法，教师适时评价）。

师：这些坏习惯，都会影响睡眠质量。你有吗？如何改进呢？（学生说一说自己有无以上坏习惯，讲讲如何改进）。

小结：在生活中你会遇到一些让你不想去早睡的情况，但是只要我们不断提醒自己，我们会克服一些不良的习惯，养成早睡的好习惯。

6.师：是啊，养成良好的作息习惯真是太重要了，小朋友，你们知道世界睡眠日吗？

**全课总结：**

1.通过今天的学习，你有什么收获？

总结：早睡意味着我们会有精力充沛的一天去学习与生活，意味着我们的身体得到了强有力的生长营养，那就让我们每天都做到早睡，养成良好的作息习惯吧。齐读儿歌：充足睡眠很重要，按时入睡质量高。早睡早起成习惯，

2.课后作业：“按时作息之星”评选。

老师这里有一张“按时作息之星”评选表（按时作息之星）发给大家。请你们和家长一起记录每天的睡觉时间和起床时间，如果睡眠时间有10个小时则在相应的方格里打上★；希望大家能自律，管理好自己的时间，自觉做到早睡早起。我们看看一个星期后，你们是否真的做到早睡早起了。

**六、教学评价设计**

通过学校生活带动家庭生活文明。自主学习、合作交流，评价采用自我评价、同伴评价、教师评价和家长评价等多元评价方式。