#### 《早睡早起》教学设计方案

#### 一、 教学目标分析

1.懂得合理的作息方式是“早点睡，按时起”。

2.初步掌握一些按时起床的好办法。

3.尝试一些“独睡”的好方法，能够一个人独自睡觉。

#### 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，需要更多地提醒与督促。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）

本课时为第二课时，主要学习“早点睡，按时起”和“我能一个人睡”两个板块。通过这两个板块的学习，掌握一些按时起床的好办法，尝试一些独睡的好方法，懂得科学的作息方式，以便更快适应校园生活作息。教学中我拟定采用观察、讨论等多种方式进行[学习](http://www.xxszxw.net/)，学生通过与同伴合作，来获得丰富的知识或经验，获得创造性和实践能力的发展。明确告诉学生，科学的、健康的作息方式是“早点睡，按时起”。鼓励学生一个人睡觉。设计以下三个活动达到本课的教学目标：“活动四： 早点睡，按时起”“活动五： 我能一个人睡” “活动六：相伴睡前好习惯”。

#### 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

**第二课时**

**活动四：早点睡，按时起**

1.导入新课：师：小朋友们，看你们一个个坐得端端正正的，可精神了。还记得上节课老师布置的这张“按时作息之星”记录卡吗？

师：很好。课前老师看了你们的记录卡，也跟你们的家长做了了解，老师欣喜地发现，我们班大部分同学已经是“按时作息之星”了，都能做到早睡早起了，真是棒极了。但是仍然有一些小朋友的睡眠时间是少于10小时的，老师觉得很遗憾！

　　2.师：下面就让我们一起来讨论一下，有什么早睡早起的好办法？

　　（1）师：你说，是呀，让爸爸妈妈提醒我们早睡早起，确实是个好办法；你来说，哦，用闹钟来提醒，可准时了，真不错！

师：那么，我们班的“作息小达人们”，你们能介绍一下早睡早起的好办法吗？

（2）师：嗯，你是爷爷奶奶叫你起床的。你也是用闹钟提醒时间，哇哦，我喜欢你的方法。真能干。

　　3.学习调闹铃

　　（1）师：同学们，在刚才介绍自己早睡早起的好办法中，好几个同学说到了我们的一个好帮手——小闹钟。同学们，你们会不会用闹钟？不会没关系，有个朋友愿意帮助你。

（2）现场学习调闹钟。

师：下面请同学们拿出闹钟自己尝试着把闹铃调到你早上起床的时间，如果需要老师帮助的同学请举手！开始吧！

　 总结：好，同学们，我们学会了调闹铃，我们就能让小闹钟叫我们起床啦！老师这儿呀还有一首儿歌，帮助我们做到早睡早起！让我们一起拍手来读一读吧。

4.学习儿歌

妈妈催我早点睡，闹钟叫我按时起。

生活学习有规律，健健康康真神气！

**活动五：我能一个人睡**

1.黑箱子体验

师：我们班有很多小朋友敢一个人睡，可是还有很多同学还是和家长一块儿睡的。你们为什么不能一个人独自睡呢？

怕黑，怕有妖魔鬼怪，觉得一个人睡很孤单……（鼓励体验，克服害怕）

师：好，老师这里有个大箱子，里面确实黑黑的，就像晚上我们那个黑黑的房间。怕黑的孩子们，你们谁愿意大胆地走进这个黑黑的“房间”一个人待一会儿？勇敢一点，老师和同学们都在外面陪伴着你们，就像你的家人在你的卧室外面陪伴你一样。

师：你来试一试吗？（师打开箱子门，关上，打开）出门吧！你真勇敢，老师要送给你一个大大的拥抱，因为你克服了你内心的恐惧，愿意一个人在黑黑的“房间”里独处了。

师：谁还能大胆地走进这个“房间”待一会儿呢？

师：看着你们一个个愿意进入这个黑黑的“房间”体验，老师从内心为你们感到自豪。接下来就让我们一起去感受那安静的美好的黑夜吧！

2.我能一个人睡

我们一起来听听小英有什么独睡的好方法分享给大家好不好？

师：小英在睡前有时会让小台灯陪她一会儿；有时会让妈妈陪她一会儿；还有的时候会让她的“好朋友”小熊熊陪她一会儿。

3.小组合作，探寻独睡方法

师：是呀，小英说的这些，都是可以让你独睡的好办法！请已经独睡的同学起立：我们班有这么多已经是一个人独自睡的小朋友，有没有什么好的经验分享给大家呢？还不能独睡的同学去向这些勇敢地孩子们学习吧。（师：可是还有些小朋友不敢一个人睡，没关系，让我们大家一起来帮帮你吧！）？请大家分小组讨论。

师：通过刚刚的讨论，老师相信会有更多的小朋友敢一个人睡了！

**活动六：相伴睡前好习惯**

1.过渡：大家发现的方法可真不少哦，可以听着故事、音乐入睡、还可以在睡前看会儿书……原来，一个人独睡的方法有这么多，我们可以挑一个自己喜欢的方式回家试一试。但是也有一些这样的同学，在睡觉前有不好的习惯，造成了他(她)总是不能一个人睡，我们来看一看，他们遇到了哪些困难。

2.出示问题，说说他们应该怎么办？

(1)小亮特别爱听故事，每天都缠着妈妈讲“鬼”故事，但他胆子又小，只要一关上灯，就害怕。

(2)小红在晚上睡觉前总是爱和妹妹做一些激烈的游戏，到睡觉的时间了，却是总想着游戏的内容，兴奋地睡不着。

3.师生交流，睡前注意事项。

4.小结：睡前有个好习惯，能够帮助我们独立地、尽快入睡，让不好的习惯远远地离开，让我们与好习惯相伴。

全课总结：通过今天的学习，你有什么收获？

总结：今天的学习让我们充分感受了养成良好的作息习惯对我们的生活、学习所具有的帮助作用。我们要学会管理自己的生活，培养自己的独立能力，做一个勇敢、自信、敢于挑战的人。

**板书设计：我能一个人睡**

**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。