|  |
| --- |
| WIN |
| 项目五 任务二 |
| **作息规律** |
|  |
|  |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **教育**  **背景** | 随着社会的发展，生活节奏的加快，规律作息、合理的安排自己的时间本应该成为中职生必备的生活习惯，但目前大多数学生因为手机等电子产品的影响，每日作息并不规律，每天的生活节奏大多是被动地遵循学校的校纪校规、班规。导致上课无精打采、打瞌睡、学习效率不高等问题屡见不鲜， 大多数中职生还不知道规律作息的重要性，也不会规律作息，因此，对学生进行作息规律的教育很有必要。 | | | |
| **班情**  **分析** |  | | | |
| **教育**  **目标** | **认知目标** | | 1.了解规律作息的重要性，认识规律作息的意义。  2.掌握规律作息的方法。 | |
| **情感目标** | | 通过活动体验规律作息带来的愉快情感，増强时间观念。 | |
| **行为目标** | | 在活动中学习规律作息的方法，能制作自己的规律作息时间计划表。 | |
| **设 计 思 路** | | | | |
| **（不规律作息的危害）**  **（案例、小调查）**  **议一议**  **（规律作息的内涵）**  **（如何规律作息）**  **做一做**  **导入**  **讲一讲** | | | | |
| **活 动 准 备** | | | | |
| **班主任** | 1.制作 PPT；准备游戏。  2.学生分组。  3.班主任总结 | | | |
| **学 生** | 1.以小组的形式，搜集不规律作息的危害及照片，搜集时间管理的方法。  2.各组选出参加不规律作息危害介绍的成员。 | | | |
| **实 施 过 程** | | | | |
| **环节** | | **内容** | | **设计思路** |
| **课前小组准备** | | 1.以小组的形式，搜集不规律作息的危害及照片，搜集时间管理的方法。  2.各组选出参加不规律作息危害介绍的成员。 | | 学生养成团结合作的习惯。 |
| **课中合作学习** | | | | |
| **导 入** | | 环节一  案例  小调查  平时你的作息规律是什么样的？  环节二  思考：  你知道紊乱的作息会给你带来什么样的后果吗？ | | 通过案例和调查，使学生思考自己的作息规律是否合理，不合理的作息规律会有哪些危害。 |
| **讲一讲**  **作息规律的内涵** | | 环节三：  教师讲解  一、作息规律的内涵  1.坚持早起  2.午间休息  3.正常就寝  二、如何合理规划时间  游戏：管理时间 提高效率  时间管理规则 | | 通过讲解，引发学生深入思考，帮助学生了解作息规律的内涵和规划时间的方法。 |
| **议一议**  **不规律作息的危害** | | 环节四：  展示  各小组派人向大家展示不规律作息的危害照片，并作简单介绍。  环节五：  同学们讨论  不规律作息的危害  一身体抵抗力下降  二记忆力下降  三破坏人体内分泌和神经系统 | | 通过讨论和展示介绍，学生了解、明确不规律作息的危害。 |
| **做一做**  **如何规律作息** | | 环节六;  同学们讨论  如何合理作息  如何进行时间管理  环节七：  同学们列出自己的合理作息时间表。 | | 学生通过讨论，了解合理作息和时间管理的方式。  学生通过合理规划作息时间，践行规律作息。 |
| **课后自主学习** | | | | |
| **课 后 拓 展** | | 做一做  以寝室为单位，互相监督同学们所列作息表的完成情况。 | | 通过互相监督，进一步感受合理作息带来健康生活的愉快。 |
| **总 结** | | | | |
|  | | | | |