



LESSON PLANS

爸爸, 我还不睡

PAPA, I'M STILL NOT SLEEPY

# 阅读

## 学习目标

- 学生能分享并讨论自己在睡觉前的习惯。
- 学生能将文本内容与既有知识及自身经验链接。
- 学生能记得故事的核心概念。

## 教材来源

- 《爸爸，我还不睡》绘本
- 手机APP (将其投影到屏幕上)

## 教学活动内容及执行方式

◆本节重点：如何阅读一则故事。

### (一)阅读前讨论〔15分钟〕

- 教师带领学生讨论以下问题：
  - (1)每天睡觉之前，你通常会做哪些事呢？
  - (2)你有没有不想上床睡觉的时候？
  - (3)你的爸爸妈妈通常会用哪些方法来让你上床睡觉呢？

### 【小笔记】：

若学生用到文本中的词汇，便写在白板上。

若学生在讨论时，用母语说出某些词汇，将该词汇的英语写在白板上，并在旁边写下学生的母语。(如：学生提到「刷牙」，则在白板上写下「刷牙」brush teeth)

睡前习惯参考词汇：

- 喝
- 上厕所
- 刷牙
- 读一本书
- 说晚安
- 跟爸爸妈妈拥抱

### (二)中文朗读〔20分钟〕

#### 1.认识一本书

教师试图让学生想到「书最重要的三个部分」

- (1)书名：爸爸，我还不睡
- (2)作者：Woo Yen Yen与Colin Goh
- (3)绘师：Colin Goh

#### 2.故事简介

·用母语阅读绘本《爸爸，我还不睡》：学生独自默念、两人一组共读，或者教师播放APP中的有声书。

根据方才所读的内容,教师引导学生,和教师一起介绍故事内容及角色。

(可适时用母语解释故事结构)

(1)这本书是关于包子爸爸如何让包子上床睡觉的故事。

(2)书中的角色有叉烧包王子(包子)、豆沙包国王(包子爸爸)以及奶皇包皇后(包子妈妈)。

### 3.大声朗读

教师大声朗读《爸爸,我还不睡》的故事。

(1)朗读时,用夸张的语调,并在重点停顿,让学生专注在重点上。

(2)建议:让学生发出故事中的音效。

(3)教师可用母语提问,以引导学生回答、猜想与预测。

(4)过程中可提问,但切勿因此暂停太多次导致故事内容不流畅。

(5)参考提问如下:

[封面]看看包子,你觉得他已经准备去睡觉了吗?说说看你的想法。

[第2~4页]看看包子,你也像他一样吗?

[第5~8页]你觉得包子感觉如何?包子爸爸的感觉又如何呢?

[第12页]你认为包子其实想做什么?

[第13页]你觉得接下来会发生什么事?包子爸爸会成功让包子上床睡觉吗?

[第20页]你认为包子爸爸的行为和包子是不是很像呢?

### (三)读后的非正式评量 (5分钟)

·检视学生是否已清楚了解

·是非游戏

回答下列问题,认为正确用手在头上打圈,错误则打叉:

(1)爸爸想让包子上床睡觉。(o)

(2)包子很想上床睡觉。(x)

(3)包子很爱玩。(o)

(4)包子希望爸爸能背他。(x)

(5)包子希望爸爸能念一篇故事给他听。(o)

(6)爸爸念了一篇很刺激的故事给包子听。(x)

(7)爸爸和包子长得很像。(o)

### (四)课后作业 (5分钟)

·回家念这篇故事给爸爸妈妈听。

·问爸爸妈妈都唱哪些摇篮曲来哄你睡觉。

·学生及父母可在家中,透过手机APP听故事及歌曲。

### (五)自我复习

·学生可透过大声朗读及手机APP上的游戏来进行自我复习。

# 名词

## 学习目标

- 学生能记得故事内容。
- 学生能将以下词汇跟母语连结。

故事	枕头	靴子	床	睡衣
牙	梦	分钟	摇篮曲	云

## 教材来源

- 《爸爸，我还不睡》绘本
- 讲义：《爸爸，我还不睡》单字本
- 双语单字卡(教师亦可自制单字卡，将单字的两种语言印在卡的正反面)
- 主要词汇学习单
- 笔记本

## 教学活动内容及执行方式

◆本节重点：认识故事中的名词

### (一) 阅读前讨论(10分钟)

·教师带领学生讨论以下问题：

- (1) 你们昨天晚上有没有念这则故事给爸爸妈妈听啊？
- (2) 对你的爸爸妈妈来说，包子是个怎么样的小孩？
- (3) 那爸爸妈妈又是怎么形容包子爸爸的呢？
- (4) 你们的爸爸妈妈喜欢唱摇篮曲吗？

### (二) 主要词汇介绍(10分钟)

·教师试图让学生想到「书最重要的三个部分」

- (1) 书名：爸爸，我还不睡
- (2) 作者：Woo Yen Yen与Colin Goh
- (3) 绘师：Colin Goh

·运用双语单字卡进行绘本的单字教学

主要词汇：故事、枕头、靴子、床、睡衣、牙、梦、分钟、摇篮曲、云。

### (三) 复习(10分钟)

教师秀出母语单字卡让学生说出每个词汇的中文解释，再用中文单字卡让学生说出每个词汇的母语解释。

### (四) 评量(5分钟)

完成「主要词汇的连连看学习单」。或者完成「主要词汇的绘画学习单」。

### (五) 自我练习

在家中练习朗读故事以及APP中的游戏。

# 【爸爸，我还不睡】 名词学习单

姓名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

班级：\_\_\_\_\_

座号：\_\_\_\_\_

Bed

Teeth

Pajamas

Story

Pillow

Boots

Lullaby

Dream

Clouds

Minutes

故事

枕头

靴子

床

睡衣

牙

梦

分钟

摇篮曲

云

# 【爸爸，我还不睡】

## 名词学习单

姓名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

班级：\_\_\_\_\_

座号：\_\_\_\_\_

画下每个词汇的图片

床



牙

睡衣



故事

枕头

靴子

摇篮曲

梦

云

分钟

# 主要动词

## 学习目标

- 学生能将本节提及的动词和实际动作连结。

## 教材来源

- 本节动词清单：说、去、刷、玩、读、听、睡、长(Zhǎng)、唱、梦、作梦、爱
- 主要词汇学习单：连连看

## 教学活动内容及执行方式

◆本节重点：认识故事中的动词

### (一) 阅读前复习(10分钟)

·教师向学生解释活动规则：

- (1) 如果你认为是正确的，就竖起大拇指。
- (2) 如果你认为是错误的，就将大拇指向下。
- (3) 如果你的答案和正解不同，请解释并分享你的想法。

·教师提问：

- (1) 爸爸希望包子上床睡觉。(O)
- (2) 包子很想上床睡觉。(X)
- (3) 包子还想玩。(O)
- (4) 包子很渴。(O/X)
- (5) 爸爸念了一则好听的故事给包子听。(X)
- (6) 包子的床很舒服。(O/X)(从绘本中找线索)

### (二) 主要词汇介绍(20分钟)

- 教师向学生解释动词的定义：一种描述动作的词汇。
- 根据书中的动词，让学生做出每个动词的动作：

[第1页] 说

[第2页] 去、刷

[第3页] 玩

[第4页] 玩

[第5页] 说

[第7页] 听

[第8页] 读

[第13页] 读

[第14页] 睡、长

[第15页] 唱

[第16页] 梦、作梦

[第18页] 睡、爱

[第20页] 玩

·教师用中文朗读绘本，当出现动词时，请学生做出该动词所代表的动作。

### **(三) 非正式评量(15分钟)**

·学生每两人分成一组，两人扮演「爸爸」，用动词单字卡来考考伙伴。

·将一迭母语动词图卡放置桌上，同组学生同时说出「包子，包子，去睡觉」，然后立刻翻开最上面一张图卡，看到卡上动词的母语后，最快说出其中文翻译的获得一分，最快获得三分的赢得此局，并开始下一轮比赛。

### **(四) 评量(5分钟)**

·完成连连看学习单

### **(五) 自我练习**

·在家中练习朗读故事以及APP中的游戏。



# 【爸爸，我还不睡】 动词学习单

姓名: \_\_\_\_\_  
日期: \_\_\_\_\_  
班级: \_\_\_\_\_  
座号: \_\_\_\_\_

请将图片连到正确的对应词汇。



•



•



•



•



•



•

Love 爱

Grow 长

Dream 梦

Brush 刷

Read 读

Play 玩



•



•



•



•



•



•

Says 说

Go 去

Hear 听

Sleep 睡

Sing 唱

Floating 漂浮

# 时间与习惯

## 学习目标

- 学生能说出各个时段的正确说法，如：早上、中午、下午、晚上。
- 学生能说出母语中，日常惯用词汇的中文翻译，如：吃早餐、上学、放学。

## 教材来源

- 本节时间用语清单：早上、中午、下午、晚上
- 主要词汇学习单：单字连连看

## 教学活动内容及执行方式

### ◆本节重点：认识时间用语

#### (一) 师生讨论(15分钟)

·教师带领学生用母语讨论以下问题：

- (1) 你通常什么时候上床睡觉？(晚上)
- (2) 你通常什么时候起床刷牙？(早上)
- (3) 我们在学校都是什么时候吃午餐呢？(中午)
- (4) 星期\_\_\_\_是什么时候放学？(下午)

·教师根据学生回答，逐一在白板上绘制以下表格：

(教师提问-母语)	上床睡觉	起床刷牙	吃午餐	放学
(学生回答-母语)	Night	Morning	Noon	Afternoon
(中文说法)	晚上	早上	中午	下午

·教师根据表格内容，说出正确的中文时间用语，并请学生覆述一次：

- (1) 我会在晚上上床睡觉。
- (2) 我会在早上起床刷牙。
- (3) 我会在中午吃午餐。
- (4) 星期\_\_\_\_在下午放学。

#### (二) 时段与习惯介绍(10分钟)

·教师依照白板上的表格，逐一带领学生讨论每个时段会有习惯(学生可用母语回答，教师则须将母语及中文翻译写在白板上)，教师可适时补充词汇。

·参考词汇：

早上—起床、刷牙、洗脸、吃早餐、说早安、上学、去教会

中午—吃午餐、睡午觉、说午安

下午—打扫、放学、去安亲班、吃点心

晚上—吃晚餐、洗澡、写作业、看电视、睡觉、说晚安

### **(三) 非正式评量—比手画脚(15分钟)**

- 学生分为A、B两大组,由A组先上台,计时五分钟,第一人负责抽题比划,其他人排队等候,由排在第一位的人猜(若学生用母语猜中正确答案,则教师须念一次中文答案并要求该学生覆诵一次,且分数减半),猜中的人接着抽题比划。前一个人到队伍最后面,五分钟后计算答对多少题。接着换B组以相同模式上台,最后猜对题数最多的组别获胜(教师可视学生人数多寡决定分为几组)。
- 参考题目:早上刷牙、中午吃午餐、下午放学、晚上洗澡。

### **(四) 评量(5分钟)**

- 完成连连看学习单

### **(五) 自我练习**

- 在家中练习朗读故事以及APP中的游戏。

# 【爸爸，我还不睡】

## 时间与习惯学习单

姓名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

班级：\_\_\_\_\_

座号：\_\_\_\_\_

请写下自己一天的行程 ( 用教师提供的行程清单，若不知道怎么写则可用母语 ) 。

早上 Morning	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
中午 Noon	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
下午 Afternoon	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
晚上 Night	1.
	2.
	3.
	4.
	5.

## 延伸—最喜爱的食物

### 学习目标

- 学生能用黏土创作出自己最喜欢的食物
- 学生能在班上用中文介绍自己用黏土创作的食物

### 教材来源

- 不同颜色的黏土
- 小白板(给学生写下字词用)
- 便利贴
- 笔记本

### 教学活动内容及执行方式

◆本节重点：如何用中文说出最喜欢的食物

#### (一) 黏土食物制作(25分钟)

- 教师将「最喜欢」写在白板上，并用母语解释其意思。
- 学生每三人一组，用黏土制作自己最喜欢的食物，并请学生准备讲稿，等等在班上用中文介绍自己的作品。
- 当学生制作时，教师一边巡视，一边将作品的名称，用中文写在便利贴上，交给学生。
- 教师将每项学生做的食物的名称写在白板上，让全班能看见。

#### (二) 作品介绍(10分钟)

- 每位学生轮流上台，向全班介绍自己最喜欢的食物，如：我最喜欢的食物是饭。

#### (三) 非正式评量与综合活动(10分钟)

- 教师根据白板上写的食物清单提问，例如：「最喜欢汉堡的是谁？」，学生则须回答：「婷婷，婷婷最喜欢的食物是汉堡。」
- 综合活动：学生画下及写下他们从课堂中学到的每种食物。

#### (四) 自我练习

- 在家中练习朗读故事以及APP中的游戏。

**部首：口、日****学习目标**

- 学生能知道「口」以及「日」的演变。
- 学生能分辨口和日的不同。
- 学生能根据字形及字义辨识部首为口及部首为日的字。

**教材来源**

- 部首教学简报
- 《爸爸，我还不睡》绘本
- 部首学习单
- 笔记本

**教学活动内容及执行方式****◆本节重点：认识部首为「口」或「日」的字****(一) 找出绘本中的字(10分钟)**

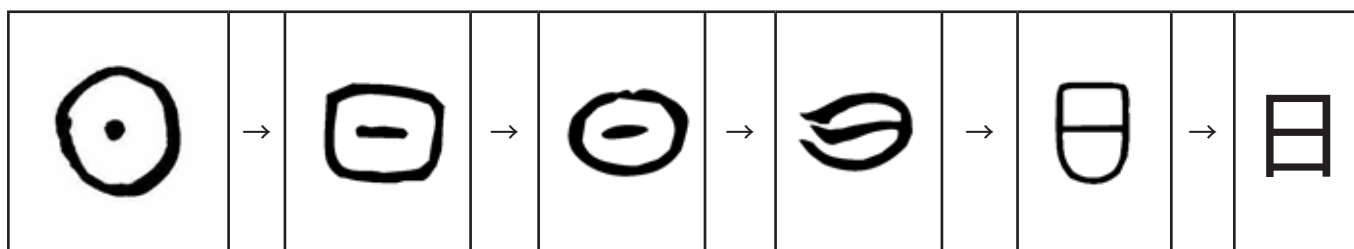
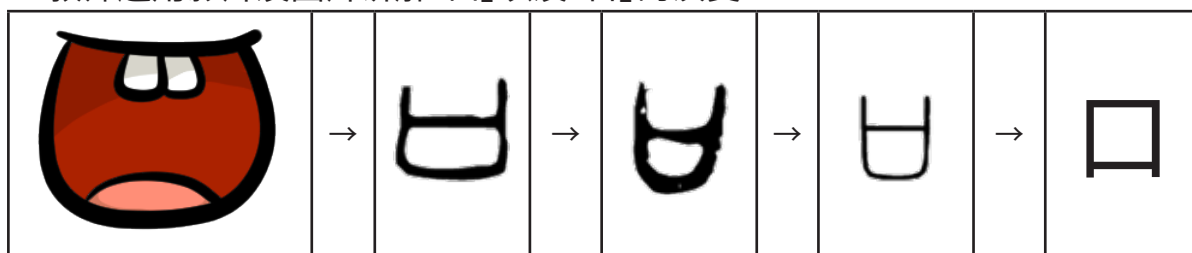
- 教师请学生从绘本中找出有「口」的字，无论学生找到的字是否部首为「口」，教师都须将每个字写在白板上。(将字中的「口」以红色的笔写，其他部件用蓝色)

**(1) 部首为「口」的字有：吓、哎、呀、可、吧、吗、口、唱**

- 教师请学生从绘本中找出有「日」的字，无论学生找到的字是否部首为「日」，教师都须将每个字写在白板上。(将字中的「日」以红色的笔写，其他部件用蓝色)

**(2) 部首为「日」的字有：昨、晚****(二) 部首字源介绍(10分钟)**

- 教师运用影片及图片讲解「口」以及「日」的演变。



·教师根据「口」以及「日」的字源解说及字义，擦掉白板上不是「口」部以及「日」部的字。

·教师请学生检查白板上的字是否都和嘴巴或太阳有关。

### (三) 联想活动(10分钟)

·教师请学生想想看，和嘴巴相关的字或词，并允许学生用英文回答。(若学生回答不出来，教师可直接举例子并讲解，如：吃—用嘴巴吃东西)

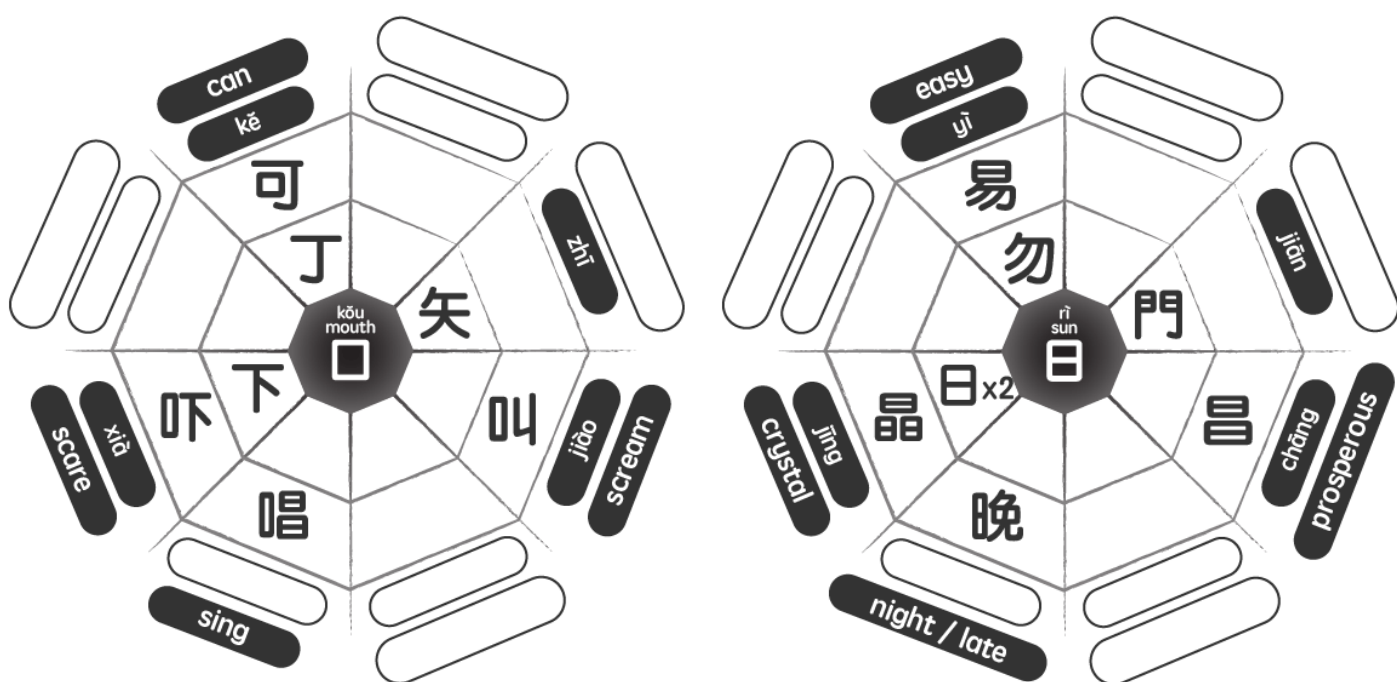
·教师将学生的回答中，翻译成中文后部首为「口」的字写在白板的部首花上，并在旁边写下英文。

·部首为「口」的字：吃、咬、吐、叫、问、吸、吹.....

·教师请学生想想看，和太阳相关的字或词，并允许学生用英文回答。(若学生回答不出来，教师可直接举例子并讲解，如：晒—太阳会把鱼晒干)

·教师将学生的回答中，翻译成中文后部首为「日」的字写在白板的部首花上，并在旁边写下英文。

·部首为「日」的字：晚、时、昨、明、春、晨、昏、暖、星.....



### (四) 评量(5分钟)

(1) 完成「部首连连看学习单」。

### (五) 自我复习

在家中练习朗读故事以及APP中的游戏。

教师一天可指定应用程序中的2~5页让学生练习。

# 【爸爸，我还不睡】

## 部首学习单

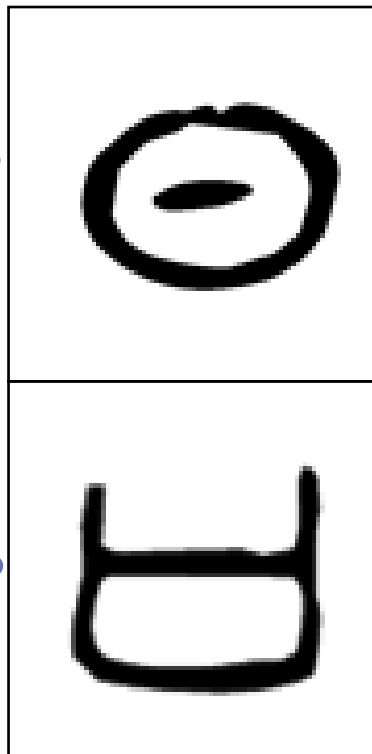
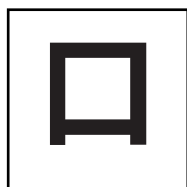
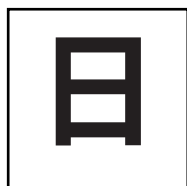
姓名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

班级：\_\_\_\_\_

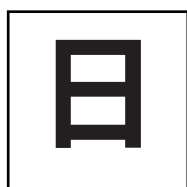
座号：\_\_\_\_\_

一、请根据口和日的字义连连看。



二、将每个字和正确的部首连起来，并在空格处画出对应的图片。

					
吃 eat	晚 Night	喝 Drink	昨 Yesterday	明 Tomorrow	吹 Blow





## 戏剧表演

### 学习目标

- 学生能分组彩排，并演出《爸爸，我还不睡》故事。

### 教材来源

- 《爸爸，我还不睡》故事
- 词汇简报(教师提示学生戏剧演出的各项元素，如：「演员」、「导演」、「道具」、「彩排」、「观众」、「音效」。

### 教学活动内容及执行方式

#### ◆本节重点：如何演出《爸爸，我还不睡》故事。

#### (一) 活动前简介(5分钟)

- 教师带领学生复习戏剧演出的各项元素：「演员」、「导演」、「道具」、「彩排」、「观众」、「音效」。

#### (二) 各组彩排(40分钟)

- 学生每三人分成一组。
- 各组员在组内朗读故事，此时教师巡视各组并适时给予协助。
- 各组决定每位组员负责的角色及工作，并将结果填入工作分配表。
- 各组分散练习。
- 总结：教师根据戏剧评量指标向学生说明何谓好的戏剧演出。

#### ◆小笔记：

根据学生的准备进度，教师可仅挑选书中的其中几页让学生演出，或者可于一开始便指定各组演出书中的其中五页。

#### (三) 自我复习

- 从APP中的有声书，挑选要表演的那几页并反复聆听。
- 试着运用戏剧表演来表达故事的意涵。

# 【爸爸，我还不睡】 戏剧表演 (教学简报)

---



Actors  
演员



Director  
导演



Props  
道具



Rehearsal  
彩排



Sound effects  
音效



Audience  
观众

# 【爸爸，我还不睡】

## 戏剧表演（工作分配表）

★演出页码：第\_\_\_\_\_页到第\_\_\_\_\_页

☆演员：

1. 包子：\_\_\_\_\_

2. 奶皇包(妈妈)：\_\_\_\_\_

3. 豆沙包(爸爸)：\_\_\_\_\_

☆音效：\_\_\_\_\_

☆导演：\_\_\_\_\_

☆道具：\_\_\_\_\_



# 【爸爸，我还不睡】

## 戏剧表演 (评量指标)

	非常好(5分)	好(4分)	待改进(3分)
清晰的发音	朗读或表演时，能用非常清晰且正确的发音。	朗读或表演时，能运用正确，且大部分时候清晰的发音。	朗读或表演时，出现部分不清晰及错误的发音。
流畅度	朗读或表演时，节奏非常流畅，能在适当的时机停顿。	朗读或表演时，节奏流畅，并能在大部分的适当时机停顿。	朗读或表演时，节奏流畅，但有些许失误及过长的停顿。
音量	朗读或表演时，能运用适当的音量。	朗读或表演时，能在大部分时候运用适当的音量，仅在少部分演出时过于小声以致几乎听不见。	朗读或表演时，几乎听不见演员说话的声音。
声调与表达	朗读或表演时，能用非常适当的情绪表达，让台下的观众们能全程投入观赏。	朗读或表演时，能在大部分时候，用适当的情绪表达，仅偶尔出现声音毫无起伏或过于夸张的情形。台下的观众们能常常投入观赏。	朗读或表演时，大部分时候的声音毫无起伏或过于夸张。

# 戏剧表演

## 学习目标

- 学生能用戏剧演出《爸爸，我还不睡》故事，并正确表达故事情节与情绪。

## 教学活动内容及执行方式

- ◆在演出日前，给予学生足够的时间进行彩排。

### (一) 正式演出(30分钟)

- 每组学生轮流上台演出自己设计的幽默短剧。

### (二) 演出后讨论(15分钟)

- 教师带领学生根据戏剧评量指标，讨论各组的表演，让学生清楚了解自己有哪些优缺点。

## 评量

- 教师根据戏剧评量指针给予每组一个分数。

	非常好(5分)	好(4分)	待改进(3分)
清晰的发音	朗读或表演时，能用非常清晰且正确的发音。	朗读或表演时，能运用正确，且大部分时候清晰的发音。	朗读或表演时，出现部分不清晰及错误的发音。
流畅度	朗读或表演时，节奏非常流畅，能在适当的时机停顿。	朗读或表演时，节奏流畅，并能在大部分的适当时机停顿。	朗读或表演时，节奏流畅，但有些许失误及过长的停顿。
音量	朗读或表演时，能运用适当的音量。	朗读或表演时，能在大部分时候运用适当的音量，仅在少部分演出时过于小声以致几乎听不见。	朗读或表演时，几乎听不见演员说话的声音。
声调与表达	朗读或表演时，能用非常适当的情绪表达，让台下的观众们能全程投入观赏。	朗读或表演时，能在大部分时候，用适当的情绪表达，仅偶尔出现声音毫无起伏或过于夸张的情形。台下的观众们能常常投入观赏。	朗读或表演时，大部分时候的声音毫无起伏或过于夸张。

## 创作

### 学习目标

- 学生能画出关于自己如何上床及起床小秘方的故事。

### 教材来源

- 空白的四格漫画
- 介绍问题的简报
- 讲义：问题引导与笔记
- 生词表

### 教学活动内容及执行方式

◆本节重点：如何绘制「上床睡觉的日常习惯」的四格漫画

#### (一) 课前准备

- 请学生回家询问家人，他们是如何让自己上床睡觉的。
  - 「让我上床睡觉是一件容易的事吗？」
  - 「在我上床睡觉之前，我通常会做哪些事呢？」
  - 「有没有叫我起床的小秘方？」
  - 「你都用了哪些方法？」
- 学生可用图片、录音以及任何他们知道的字词。教师则透过介绍笔记的模板，让学生了解如何做笔记，并鼓励学生用教师提供的生词表来做笔记。

#### (二) 小组讨论(10分钟)

- 学生每三人一组讨论询问的结果，看看彼此习惯是否相似或不同。
  - 尽可能使用本书的生词表。

#### (三) 作品创作(25分钟)

- 学生开始绘制自己的四格漫画，并在教师的指定下，最后一格皆画下角色睡着的样子，可参考《爸爸，我还不睡》绘本中的字词，运用在漫画中。
- 教师亦翻阅绘本，确认有哪些字词可运用并提供给学生。

#### (四) 介绍与展示(10分钟)

- 学生们轮流上台展示及介绍自己的四格漫画。

**【评分标准】：**

	非常好 (5分)	好 (4分)	尚可 (3分)	差 (2分)	非常差 (1分)
<b>【说话】：</b> 学生能参与小组 合作讨论					
<b>【表达】：</b> 学生能创作完整 作品来描述自己 的经验					
<b>【写作】：</b> 学生能在作品中 运用自己学过字 词					

# 【爸爸，我还不睡】

## 课前学习单

---

### 一、问问你的家人

- 1.让我上床睡觉是一件容易的事吗?」
- 2.在我上床睡觉之前,通常会做哪些事呢?
- 3.有没有叫我起床的小秘方?
- 4.你都用了哪些方法?

### 二、笔记

- 1.让我上床睡觉是一件容易的事吗?」

- 是
- 否

- 2.在我上床睡觉之前,我通常会做哪些事呢?」



- 3.有没有让我起床的小秘方?」



- 4.你都用了哪些方法?」



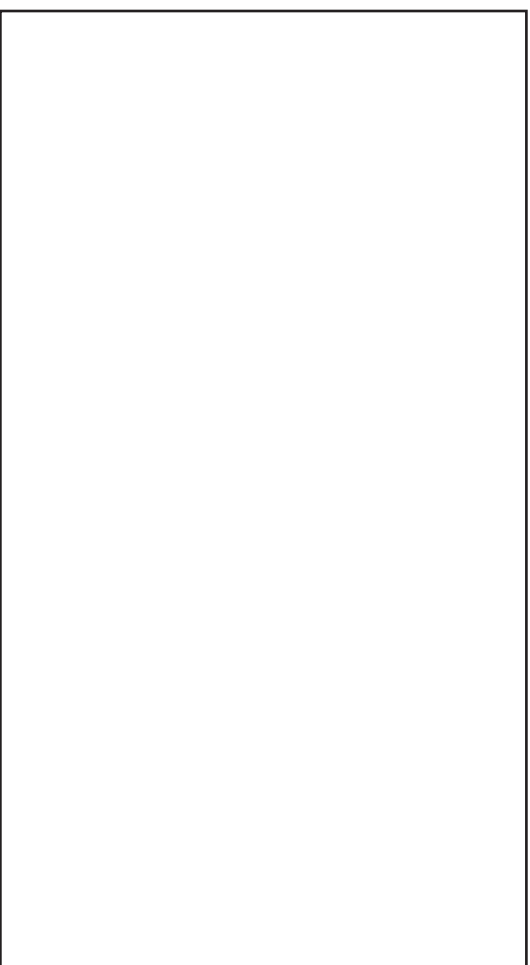
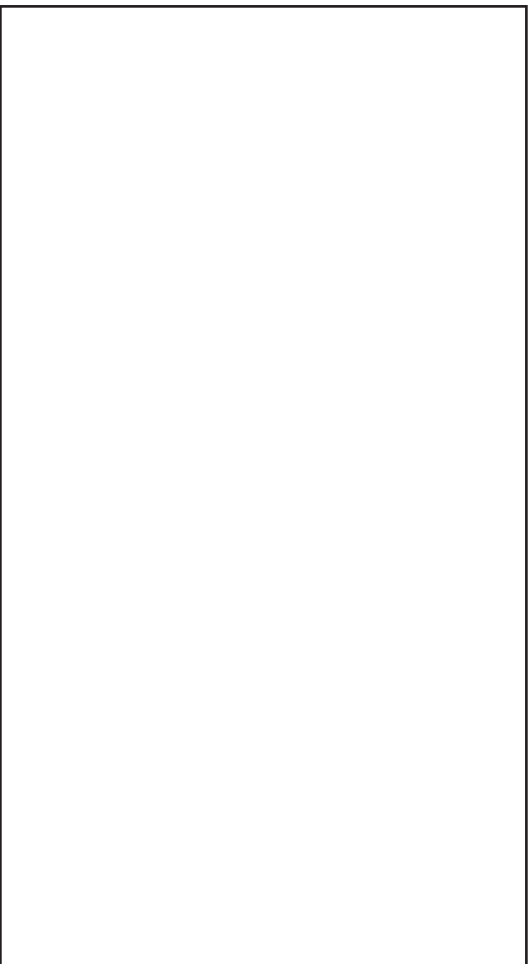
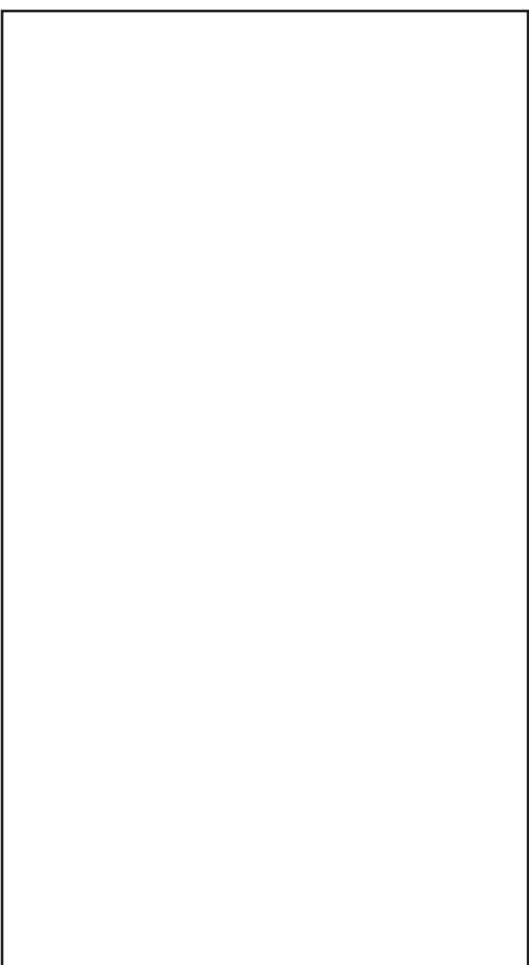
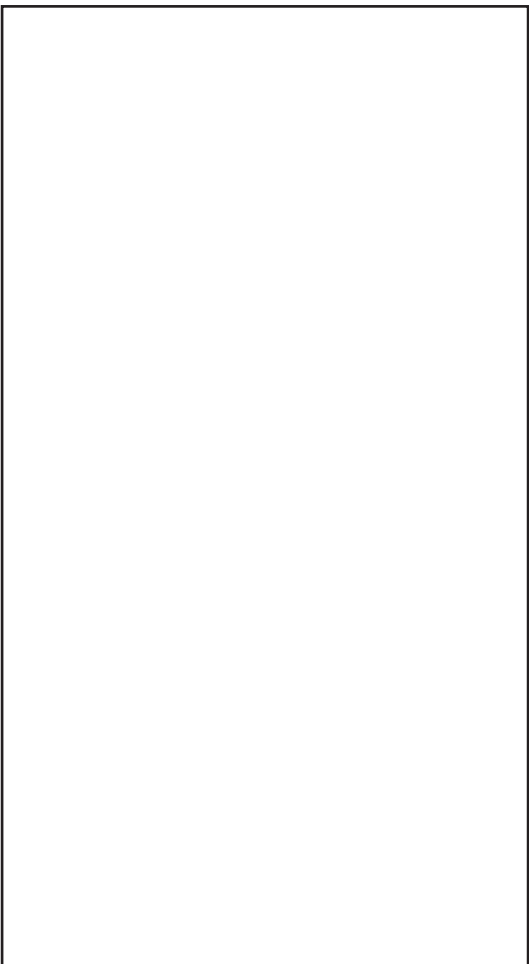


# 【爸爸，我还不想睡】

## 漫画学习单

---

姓名：\_\_\_\_\_  
日期：\_\_\_\_\_  
班级：\_\_\_\_\_  
座号：\_\_\_\_\_



# 【爸爸，我还不睡】

## 完整生词表

将这些词汇运用在你的漫画中吧！

床	摇篮曲	刷	唱
牙齿	梦	玩	作梦
睡衣	云	念	漂浮
故事	分钟	听	爱
枕头	说	睡	玩
靴子	去	长	



## S.T.E.A.M. 延伸

### 学习目标

- 学生能询问有关睡觉的问题。
- 学生能教导父母他们学了那些关于睡眠的知识。

### 教学活动内容及执行方式

◆本节重点：为什么我们要睡觉？包子爸爸为什么一直要包子去睡觉？

#### (一) 分组讨论

- 学生每三到四人一组讨论他们对于「睡觉」有哪些疑问。

#### (二) 全班讨论

- 教师带领学生讨论以下问题以及学生所提出的问题：

# 【爸爸，我还不睡】

## 小考

姓名：\_\_\_\_\_

日期：\_\_\_\_\_

班级：\_\_\_\_\_

座号：\_\_\_\_\_

1. 我们的身体需要睡眠才能：
  - 1) 省电
  - 2) 让肌肉和骨头生长
  
2. 当我们有良好的睡眠时，我们就可以：
  - 1) 保持好心情
  - 2) 保持坏心情
  
3. 当我们没有良好的睡眠时，我们就会：
  - 1) 很快乐
  - 2) 容易生气
  
4. 儿童每晚需要多少小时的睡眠？
  - 1) 10小时
  - 2) 3小时
  
5. 当我睡不着时，我可以：
  - 1) 开灯
  - 2) 关灯
  
6. 睡前玩平板电脑机会：
  - 1) 让我有更好的睡眠
  - 2) 让我很难睡着
  
7. 下列哪一项对睡眠比较有好处？
  - 1) 玩一整天的电动
  - 2) 在户外跑跳、玩乐
  
8. 在我睡觉前，我应该：
  - 1) 吃一顿大餐
  - 2) 喝一点水



[www.dimsumwarriors.com](http://www.dimsumwarriors.com)