

# 《保护眼睛》教案

(经典版)

编制人： \_\_\_\_\_  
审核人： \_\_\_\_\_  
审批人： \_\_\_\_\_  
编制单位： \_\_\_\_\_  
编制时间： \_\_\_\_年\_\_月\_\_日

## 序言

下载提示：该文档是本店铺精心编制而成的，希望大家下载后，能够帮助大家解决实际问题。文档下载后可定制修改，请根据实际需要进行调整和使用，谢谢！

并且，本店铺为大家提供各种类型的经典范文，如工作总结、工作计划、演讲致辞、策划方案、合同协议、规章制度、条据文书、诗词鉴赏、教学资料、其他范文等等，想了解不同范文格式和写法，敬请关注！

Download tips: This document is carefully compiled by this editor. I hope that after you download it, it can help you solve practical problems. The document can be customized and modified after downloading, please adjust and use it according to actual needs, thank you!

Moreover, our store provides various types of classic sample essays for everyone, such as work summaries, work plans, speeches, planning plans, contract agreements, rules and regulations, doctrinal documents, poetry appreciation, teaching materials, other sample essays, etc. If you want to learn about different sample formats and writing methods, please stay tuned!

## 《保护眼睛》教案

《保护眼睛》教案（通用 16 篇）

《保护眼睛》教案 篇 1

活动目标：

- 1、引导幼儿知道眼睛的重要性。
- 2、教育幼儿保护眼睛，学习保护眼睛的方法。
- 3、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。
- 4、教育幼儿养成清洁卫生的好习惯。
- 5、加强幼儿的安全意识。

活动过程：

1、提问导入。

教师通过提问，导入活动主题：小朋友，刚刚我们升国旗时，你是用什么看国旗的呢？（幼儿回答：眼睛）

2、了解眼睛的重要性。

请幼儿闭上眼睛感受一下看不见东西的感觉。教师继续引导幼儿对眼睛这一话题进行提问，引导幼儿深入地了解和思考眼睛的重要性。（小结：眼睛是心灵的窗户，没有眼睛我们什么也看不到。）

3、引导幼儿了解保护眼睛的必要性和保护眼睛的办法。

教师引导幼儿思考：爱护眼睛，我们应该做些什么？（幼儿自由回答，教师进行小结。）

活动结束

教师：保护我们的眼睛，我们要做到三点：一是少看电脑和电视，注意休息，让眼部的肌肉有机会放松；二是不用脏手揉眼睛；三是平衡膳食，多吃对保护视力有保护的食物，做个不挑食的好宝宝！

## 《保护眼睛》教案 篇2

### 设计意图：

眼睛是我们身体的重要器官。随着孩子们年龄的增加，看书、画画的机会日益增多，保护眼睛就显得日益重要。此活动旨在让幼儿多方面收集资料，在充分的讨论和体验下，知道保护眼睛的重要性，掌握保护眼睛的基本知识，并在日常生活中注意保护自己的眼睛。

### 活动目标：

- 1、了解有关眼睛的构造和卫生方面的知识，防止眼疾。
- 2、懂得爱护自己眼睛的重要性。
- 3、萌发从小珍爱生命的意识。
- 4、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。
- 5、培养良好的卫生习惯。

### 活动准备：

- 1、收集有关眼睛方面的资料。
- 2、对班级幼儿视力进行事先了解。
- 3、在一副幼儿太阳镜上涂上油脂，使眼睛看东西模糊。
- 4、挂图《眼睛生病了》。

### 活动过程：

- 1、交流自己收集的有关眼睛的资料。

2、出示挂图《眼睛生病了》，提问：这个小朋友为什么要揉眼睛？他的眼睛怎么了？眼睛会生什么病呢？（近视眼、红眼病、沙眼、结膜炎、麦粒肿等。）

3、讨论：眼睛为什么会生病？（如：脏手帕擦眼睛、脏手揉眼睛、眼睛看书或看电视太疲劳、坐姿不端正等。）

4、请幼儿带上涂有油脂的太阳镜，体验视力不好的痛苦。

5、讨论：怎样保护视力？

（看电视时，距离电视 2 米以上，看电视时间不能过长；看书时身体要坐正，不能趴着或仰着看书，看书时间长了，要休息或向远处看或看绿颜色的植物；不能在太强或太弱的光线下看书；写字时要注意保持一拳、一池、一寸的距离；多吃胡萝卜对保护视力有很大好处；平时毛巾、脸盆等要专人专用，并定期消毒或清洗，防止相互传染；眼睛生病了可以点眼药水等进行治疗。）

活动延伸：

1、在日常生活和学习中随时提醒幼儿注意保护自己的视力。

2、进一步开展有关眼睛的讨论。

活动反思：

通过活动的开展让幼儿明白眼睛的作用，通过合作研讨，得出保护眼睛的方法来，又经过课件的展示强化了幼儿的护眼意识，懂得眼睛的重要性。幼儿在活动中积极思考，讨论活跃，轻松的学到了护眼的方法。在整个活动中，幼儿表现积极，有很强的求知欲和兴趣。但在

## 《保护眼睛》教案 篇3

### 一、活动目标

1. 通过教学引导幼儿眼睛构造，用途。（认知）
2. 知道眼睛的重要性，培养幼儿学会保护眼睛的意识。（情感）
3. 学习保护眼睛的方法以及缓解眼睛疲劳的保·健操（技能）

### 二、活动重点

知道眼睛的重要性，培养幼儿学会保护眼睛的意识。

### 三、活动难点

学习保护眼睛的方法以及缓解眼睛疲劳的.保·健操

### 四、活动准备

眼睛的构造图，幼儿不良行为的情景图（也可以是孩子和老师的情景表演）眼保·健操的音乐

### 五、活动过程

#### 1、谜语导入：

上边毛，下边毛，中间夹颗黑葡萄。

上大门，下大门，关起门来就睡觉

#### 2、了解眼睛的构造，用途：

##### （1）出示图片引导幼儿观察：

刚才小朋友们都很聪明，猜出了谜底是眼睛。请小朋友们仔细观察眼睛的图片，眼睛的上面有什么？眼睫毛有什么用处？中间像黑葡萄的是什么？眼睛的最中间的小圆点是什么？眼睛是用来干什么的？

(2) 请幼儿闭上眼睛感受一下看不见东西的感觉：

小结：眼睛是心灵的窗户，没有眼睛我们什么也看不到。所以我们要好好保护我们的眼睛。

3、引导幼儿了解保护眼睛的必要性和保护眼睛的办法：

(一) 欣赏情景表演或看图片：

(1) 小朋友在用脏手揉眼睛。

提问：这个小朋友做得对不对？为什么？应该怎样做？

小结：小朋友的脏手上有很多的细菌，如果用脏手揉眼睛会让眼睛生红眼病，我们如果感到眼睛不舒服可以用干净的毛巾、手绢或者卫生纸擦。

(2) 小朋友头趴在桌子上画画。

提问：这个小朋友哪个地方做的不对？为什么？应该怎么做？平时还要注意什么事情？

小结：看书、画画时眼睛不能距离纸太近，也不要躺着看书，否则容易得近视眼。我们要在看书画画时抬起头，眼睛离开约1尺的距离。平时还要注意不要看电视的时间太长，看书时间长了要向远处眺望一下。不要玩尖锐的东西，多吃一些对眼睛有好处的胡萝卜、动物肝脏等食物。

4、引导幼儿做简单的锻炼眼睛的保·健操：

(1) 教师示范眼睛保·健操

眼睛向上和向下、向左、向右看，然后向上、左、下、右转动，用手指轻轻按摩眼睛周围的肌肉，按摩眼睛上面的肌肉、下面的肌肉、

太阳穴等。

(2) 幼儿在轻音乐的伴随下和老师一起做眼睛保·健操。

5、活动延伸：

学会了眼保·健操，回去教一教爸爸妈妈，全家一起做眼保·健操。

《保护眼睛》教案 篇 4

教学目标：

- 1、让幼儿了解眼睛。
- 2、保护眼睛——正确用眼。
- 3、区分用眼好习惯，坏习惯。

教学重难点：

引导幼儿正确用眼，保护自己的眼睛。

教具准备：

图片（好习惯，坏习惯对比图，戴眼镜不戴眼镜的区别）纸、书、笔、口罩（游戏蒙眼用）板书儿歌

教学方法：

表演、游戏互动，快乐学习

教学过程：

一、谈话导入

刚张老师弹琴了，我听见小朋友们在唱“小眼睛呀，看老师。”

现在我请小朋友，小眼睛看着我！哇！小朋友们的眼睛亮晶晶的，我想请小朋友说说，你的小眼睛看见了什么？（发言，调动积极性）

小结：小眼睛亮晶晶，样样东西看得清。（请小朋友侧过身子，看看旁边小朋友的眼睛是怎样的？）（观察、动脑思考眼睛是什么样的？）。

（肯定幼儿的回答）小手跟我做：上边毛，下边毛，中间夹颗黑葡萄。

## 二、表演小故事、图片找不同

《熊猫弟弟戴眼镜》（出示图片熊猫哥哥，熊猫弟弟）

表演互动两只熊猫看书，写字，看电视的各种动作。

小结：我们要向熊猫哥哥学习，养成用眼的好习惯。（出示戴眼镜的熊猫弟弟图片）熊猫弟弟为什么会带眼睛呢？（幼儿总结，我复述。）

延伸：眼睛看了很多的东西，会很累。所以眼睛也需要休息，上边门，下边门，合起门来就睡觉。中午我们小朋友睡午觉让眼睛好好休息，就要闭上眼睛。（就要闭上放慢语速让幼儿迫不及待的说出眼睛。）

## 三、游戏互动：找朋友

分别请2名小朋友（先说出自己好朋友的名字，找到朋友，接着用口罩蒙住眼睛找朋友。）

全体小朋友闭上眼睛，感受看不见。（体会眼睛的重要，突出保护眼睛也很重要。）

## 四、儿歌（总结）

保护眼睛——保护眼睛真重要，读书写字要坐好。走路坐车和睡



觉，千万不要把书瞧，你对眼睛好，眼睛对你笑。（引导幼儿读一读，配上动作）

教学感想：

抓住幼儿自身特点，用表演，游戏互动调动孩子的积极性，使孩子在课堂上自由、自在、快乐学习！玩中学，学中乐！

《保护眼睛》教案 篇5

爱护眼睛每个小朋友都知道，但真正能做到保护自己眼睛的却很少。在日常生活中、各项活动中我经常发现有些小朋友用眼不正确，看书时，眼睛和书本距离太近，画画时，头低得太低而且还有许多家长反映，幼儿在家时经常长时间近距离的看电视，种种现象说明大多数幼儿在实际生活当中，并不能自觉得保护眼睛，所以我设计了这门课程，让幼儿进一步了解保护眼睛的重要性。

一、活动目标：

- 1、巩固和加深对眼睛作用的认识，了解眼睛损伤给生活带来的影响。
- 2、了解损伤眼睛的正确做法。
- 3、引导幼儿学习缓解眼睛疲劳的保·健操。
- 4、通过教学引导幼儿认识眼睛构造、用途。
- 5、培养良好的卫生习惯。

二、重点难点

- 1、怎样保护眼睛。
- 2、如何培养幼儿良好用眼卫生习惯。

### 三、活动准备：

教学课件

### 四、活动过程

1、用一则生动的谜语引入活动主题：上面毛，下面毛，中间有颗黑葡萄。白天躲在草丛里，晚上急忙盖被子。（眼睛）

2、说说是怎么猜出来的：你怎么知道的？

3、引导认识眼睛的重要性：我们的眼睛重要吗？为什么重要？

4、体验失去眼睛后的不便：这么重要的东西如果没有了会怎么样呢？

5、请幼儿用手遮住眼睛，说说感受。

### 五、引导幼儿初步认识眼睛的作用

眼睛可真了不起，但他也是非常脆弱的，很容易受到伤害。

1、观看教学课件。提问：这个小朋友为什么要揉眼睛？她的眼睛怎么了？

2、讨论：眼睛为什么会生病？（脏手揉眼睛，擦眼睛，看书或看电视太疲劳，坐姿不端正）

3、播放教学课件引导幼儿判断哪些图是正确的，那些图是错误的，为什么？

### 六、讨论怎么样保护视力？

（看电视要保持 2 米以上，看书，电视时间不能太长；坐姿要端正，看书时间长了要休息，向远处看看绿色植物，不要在强光下看书；写字要保持一拳、一尺、一寸的距离；多吃胡萝卜，毛巾，脸盆专人

专用，定期消·毒

七、教幼儿一套简单的眼睛保护操。

(教师自编)一二三、捋眉毛，四五六、揉一揉，七八九、换个地方再柔柔。

八、结束语：

眼睛是心灵的窗户，让我们从现在起养成爱护眼睛的好习惯，让每一个人都有一双明亮的眼睛。

九、教学反思

通过上这节课，我知道我准备的还是不够充分，我听取了经验丰富的老教师的建议，积极吸取经验，谦虚请教，让我学到了不少知识，如果再让我上一次，我会努力学习，精心准备，把课上的更精彩！

《保护眼睛》教案 篇6

活动目标：

- 1、引导幼儿知道眼睛的重要性。
- 2、教育幼儿保护眼睛，学习保护眼睛的方法。
- 3、了解生病的症状，知道生病后身体不舒服要及时告诉家长和老师。
- 4、学习控制自己的情绪，难过或疼痛时不哭。

活动过程：

1、提问导入。

教师通过提问，导入活动主题：小朋友，刚刚我们升国旗时，你是用什么看国旗的呢?(幼儿回答：眼睛)

2、了解眼睛的重要性。

请幼儿闭上眼睛感受一下看不见东西的感觉。(文章出自.快思教案网)教师继续引导幼儿对眼睛这一话题进行提问,引导幼儿深入地了解和思考眼睛的重要性。(小结:眼睛是心灵的窗户,没有眼睛我们什么也看不到。)

3、引导幼儿了解保护眼睛的必要性和保护眼睛的办法。

教师引导幼儿思考:爱护眼睛,我们应该做些什么?(幼儿自由回答,教师进行小结。)

活动结束:

教师:保护我们的眼睛,我们要做到三点:一是少看电脑和电视,注意休息,让眼部的肌肉有机会放松;二是不用脏手揉眼睛;三是平衡膳食,多吃对保护视力有保护的食物,做个不挑食的好宝宝!

教学反思:

总的来说,今天的这个活动效果还是很不错的,整个活动气氛比较好,虽然在活动过程中仍有些许的不足,但是有反思有改正才会有进步,相信我们班的健康活动一定能开展的更好的。

《保护眼睛》教案 篇7

活动设计背景

每个幼儿时时刻刻都在与自己的身体打交道,但他们对自己的身体并没有充分的认识。因此,引导幼儿了解自己的身体,养成良好的健康行为习惯,减少意外伤害的发生,是幼儿健康教育的重要任务之一。活动“保护眼睛”就是在上述前提下设计的“探索我自己”系列

活动之一、旨在通过谈话交流、欣赏故事、情境表演等形式，使幼儿了解眼睛的功能和保护眼睛的方法，学会正确应对一些突发意外，同时通过激发幼儿交流、表达，发展他们大胆自信的表达能力和与同伴的交往能力。

#### 活动目标

- 1、了解保护眼睛的基本常识。
- 2、不长时间看电视，看书、画画姿势正确。
- 3、初步了解眼睛的结构，知道眼睛的功能。
- 4、引导幼儿学习缓解眼睛疲劳的保·健操。
- 5、知道保护眼睛的方法，懂得保护眼睛的重要性。

#### 教学重点、难点

重点：让幼儿掌握保护眼睛的一些方法。

难点：让幼儿知道日常生活中正确与不正确的用眼行为。

#### 活动准备

- 1、幼儿活动前向家长了解保护眼睛的有关常识。
- 2、教学挂图。

#### 活动过程

1. 猜谜语，引起幼儿的兴趣。

教师讲谜面：黑黑亮亮两颗珠，一开一合像窗户。白天开门夜关闭，能看电视能看书。（谜底：眼睛）。

请幼儿互相看对方，猜出谜底。

- 2、讲故事《保护眼睛》，了解长时间看电视对眼睛的伤害。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/765313141101012010>