

健康教案《保护眼睛》（推荐 24 篇）

健康教案《保护眼睛》 第 1 篇

活动目标

1. 认识眼睛的基本构造，知道眼睛的用途。
2. 知道要爱护眼睛以及可能会伤害眼睛的危险行为，学习保护眼睛的方法。
3. 加强幼儿的安全意识。
4. 初步了解健康的小常识。
5. 了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。

活动准备

1. 眼睛的特写图片
2. 情景图片五张
3. 眼保健操音乐

活动过程

一、谜语导入活动。

（1）教师：谜语：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）教师：小朋友们这个谜语的谜底是什么呢？

二、让幼儿观看眼睛的特写图片，了解眼睛的大概构造以及作用。

(1) 教师：这是什么？眼睛的上面有什么？眼睫毛有什么用处？中间的黑葡萄是什么？

(2) 教师：眼睛是用来干什么的？（请幼儿闭上眼睛感受一下看不见东西的感觉。）

(3) 教师小结：眼睛对我们来说很重要，没有眼睛我们什么也看不到。

三、观看情景图片，了解可能会伤害眼睛的种种行为。

(1) 教育引导幼儿观察、理解情境 1 图片——看电视时离电视机很近，会伤害我们的眼睛，也不能看的太长时间。

(2) 教师引导幼儿观察、理解情境 2 图片——偷偷地戴大人的眼镜，眼睛有问题的时候才需要戴眼镜，不要随便戴别人的眼睛会伤害自己的眼睛。

(3) 教师引导幼儿观察、理解情境 3 图片——用脏手揉眼睛。脏手上有许多细菌，用脏手揉眼睛会让眼睛受伤。

(4) 教师引导幼儿观察、理解情境 4 图片——对着太阳看，盯着强光看。看很强的光线会伤害我们的眼睛。

(5) 教师引导幼儿观察、理解情境 5 图片——玩尖锐的物品，会不小心扎到眼睛。眼睛受伤了就什么也看不见了。

四、引导幼儿了解保护眼睛的方法。

(1) 教师：小朋友们，你们知道有哪些保护眼睛的方法吗？

(2) 教师小结：看书看电视时间长了要向远处眺望一下，看看远方的东西，还可以看看绿色的树林、草地，让眼睛休息、放松。也可以多吃一些对眼睛有好处的胡萝卜、鸭肝、猪肝等。以后我们还学会做眼保健操，这些都是保护眼睛的好办法。

五、师幼总结不让眼睛受伤害的方法，懂得有危害的行为不可以去做。

六、教师带领幼儿做眼保健操活动结束。

健康教案《保护眼睛》 第2篇

活动目标

- 1、学会保护眼睛的方法，懂得爱护眼睛。
- 2、尝试理解、体会有视力障碍的人的感受。
- 3、了解有关眼睛的常识。

活动准备

幼儿用书、电子大书、眼罩、鼓槌、鼓。

活动过程

一、猜谜导入。

师：上边毛、下边毛，中间一颗黑葡萄。猜猜这是什么？（眼睛）

师：这则谜语是把我们黑色的眼珠子比喻成黑葡萄。是不是世界上，所有的人的眼睛都是黑色的呢？

二、了解眼睛的颜色。

请幼儿相互看看对方的眼睛，说说对方的眼睛是什么颜色。

教师让幼儿回忆爸爸妈妈眼睛的颜色。

展示电子大书，了解眼睛的不同颜色。

师：每个人都有一双漂亮眼睛，世界上各个地区的人眼睛的颜色都不一样，有的是棕色的，有的是蓝色的，有的是绿色的，而我们中国人大多数是黑色的。

三、了解关于眼睛的有关常识。

师：除了眼睛的颜色会有不同，你还发现什么有关眼睛的有趣的事情？

请幼儿阅读幼儿用书《用眼睛看一看》。

请幼儿说说自己的发现，鼓励幼儿提问。如有的人要戴眼镜、有人会有对眼、人伤心时会流泪等等。

四、学会保护眼睛。

1、体验盲人击鼓。

请个别幼儿蒙住眼睛，手拿鼓槌转三圈后，向前走1米左右，然后用鼓槌击鼓。

请幼儿交流游戏的体验，感受眼睛看不见东西的不便。

2、交流讨论。

师：为什么有的人眼睛看不见了？（天生眼疾、后天眼病、遭遇事故等）眼睛看不见的人心里会怎么样？我们可以怎么关心他们？

师：眼睛看不见的人很辛苦，我们要学会关心他们，不嘲笑他们。

师：我们的眼睛用处真大，所以我们要好好保护我们的眼睛。怎么样

才能保护好我们的眼睛呢？（请幼儿回答，教师做好记录）

教师小结：保护眼睛要注意：不用脏手揉眼睛、看电视不能离太近，看书不能离太近、不能躺在床上看书、不让强光照眼睛等等。

3、学习保护眼睛的儿歌《小眼睛》。

活动应变

“盲人击鼓”游戏也可以改为“盲人贴五官”等游戏。

活动延伸

开展美术活动：如何保护我们的眼睛。

区角活动

阅览区：将幼儿用书放在区域内，供幼儿阅读。

科学区：将望远镜放在区域内，鼓励幼儿用望远镜观察远处的物体。

环境创设

张贴如何保护眼睛的宣传画。

家园同步

请家长时刻提醒幼儿，保护好眼睛，严格限制幼儿玩手机、玩平板及看电视的时间。

随机教育

随着社会科技水平的进步，幼儿长时间玩手机和平板的概率越来越高，家长和教师都要时刻督促幼儿远离手机和平板，保护眼睛。

健康教案《保护眼睛》 第3篇

活动目标：

- 1、知道保护眼睛的重要性，懂得保护眼睛的正确方法。
- 2、积极参与讨论，结合生活经验大胆发表自己的意见。
- 3、初步了解健康的小常识。
- 4、学会保持愉快的心情，培养幼儿热爱生活，快乐生活的良好情感。

活动准备：

- 1、每人一张视力测查记录表。
- 2、进行幼儿视力测查，每人自己记录左右眼睛的测查结果。
- 3、图片 4 张：图一——躺着看书；图二——在很暗的光线下看书；图三——在晃动的车上看书或长时间看电视；图四——以正确姿势看书。

活动过程：

- 1、引导幼儿说说眼睛与我们生活的关系，眼睛有什么用处。
- 2、自由交流视力测查结果，并正确认读。
- 3、谈话，理解眼睛与视力的关系，激发保护眼睛的主动性。
 - 表格中的数字表示什么意思呢？
 - 讨论：为什么有的人眼睛看东西清楚，有的人眼睛看东西不清楚？
 - 怎样保护自己的眼睛呢？
- 4、智力游戏“谁做得对”
 - 教师先后出现 4 张图片：你认为图片上的行为正确吗？为什么？

教学反思：

基本完成了本节课预设的教育教学目标，幼儿对老师的提问积极响应，与老师的互动很好。老师的有些引导还不够到位，要多让幼儿表达，以后上课要多注意对幼儿语言表达能力的培养。

健康教案《保护眼睛》 第4篇

一、说教材

《保护眼睛 预防近视》是《健康教育》五年级的教材内容。本课通过画像游戏让学生体会到眼睛的重要性，重点介绍近视形成的原因和预防的方法。

1. 近视形成的原因，包括近距离的看物体，不良的读写习惯、环境因素、个体因素等，所有因素都是增加了眼睛的负担，造成了眼睛过度紧张和疲劳，导致眼睛近视。

2. 针对近视的形成原因，提出预防近视措施，重点强调培养学生良好的用眼习惯，坚持做到“六不要、三个一、二要、一操、一锻炼”。

二、说学情

针对于小学六年级的学生正处在生长发育关键时期，求知欲强，学习紧张，作业负担重，又不注意用眼卫生，久而久之，导致眼球过度疲劳，容易发生近视，所以，学生的近视率每年呈上升趋势，居高不下。

三、说教学目标

根据以上分析，特制定以下教学目标：

1. 认知目标：了解近视形成的原因和近视的危害。

2. 技能目标：要求学生做到预防近视的“六不要、三个一、二要、一操、一锻炼”，并掌握保护眼睛的具体方法。

3. 情感目标：通过本课的学习培养学生良好的用眼卫生习惯，并且持之以恒。

四、说教学重、难点

本节课的教学重点是：预防近视的方法；

难点是：培养学生良好的用眼卫生习惯，并且持之以恒。

五、说教法与学法：

教法：在教学活动中，我运用了猜谜语、游戏、多媒体等创设情境，唤起学生已有的生活经验，激发学生主动参与学习的过程。

学法：引导学生在学习过程中主动探索、学会交流，快乐学习。提高分析问题、总结问题的能力。

六、说教学设计：

1. 设置情境导入新课。

这一环节的设计，目的是通过猜谜语活动来激发学生的学习兴趣，学生准确猜出谜底后，接着进行画像游戏，再次调动学生的学习热情。通过做游戏和让学生说说眼睛的作用，使学生体会到眼睛的重要性，由此引入课题——保护眼睛预防近视。

2. 引导学生了解近视形成的原因。

首先请班上近视的同学说说自己的眼睛是怎样近视的？然后我在学

生回答的基础上引导归纳出近视形成的原因。这一环节的设计意图是：通过让学生了解近视的成因，从而做到有针对性地预防。

3. 引导学生了解近视的危害。

通过让学生了解近视的危害性，从而引起他们对“保护眼睛预防近视”的重视。我先请班上近视的同学说说眼睛近视后给生活和学习带来了哪些不便，在学生说出亲身感受的基础上引导总结出近视的危害性。

4. 预防近视、保护眼睛的方法。（六三二一一法）

这一环节是本课教学的重点。教学时也是让学生先发言，老师适时总结出“六三二一一”预防近视的方法，接着让学生牢记预防近视的方法，然后检查记忆效果，在学生复述的同时完成板书。

5. 巩固练习。

出示判断题，通过做练习题，让学生明辨是非正误，进一步提高同学们对保护眼睛，预防近视的认识。

6. 全课小结。

通过让学生谈收获，再一次巩固本节课所学的知识。

7. 提出希望，结束本课。

出示结束语，老师对同学们提出殷切的希望。最后，让全班同学齐读课题两遍，结束本课。目的是为了再次升华主题，使“保护眼睛 预防近视”深深地烙在同学们的心里，时刻注意用眼卫生，并做到持之以恒。

七、说板书设计：

保护眼睛 预防近视

六三二一一预防近视的方法：

六不要， 三个一， 二要， 一操， 一锻炼。

教学反思：

1. 教学语言不够精炼。
2. 板书设计不够简洁明了。

总之，本人在教学上需要学习和完善的地方还有很多，恳请各位评委、老师们能给我提出宝贵的意见，在此深表感谢！

健康教案《保护眼睛》 第5篇

活动目标：

- 1、让幼儿初步了解自己的眼睛的结构、特点。
- 2、使幼儿懂得眼睛的用途、重要性，进而培养保护眼睛的意识。
- 3、在轻松地氛围中，让幼儿获得知识的同时，获得快乐。
- 4、通过看眼睛、说眼睛，增进互相了解和交流。

活动准备：

每人一面小镜子，“大大的眼睛”画面两幅。

活动过程：

- 1、老师出谜语：“上边毛，下边毛，中间一颗黑葡萄”让幼儿猜一猜这是小朋友身上的一样什么东西？
- 2、让幼儿用小镜子观察自己的眼睛是什么形状的？引导幼儿在镜子

里仔细看看，或用手轻轻摸摸自己的眼睛，知道眼睛像一个小圆球。

3、 提问：眼睛什么地方会动？幼儿边摸边感知眼球会动。

（1）眼睛里有什么？是什么颜色的？

（2）眼睛长在哪里？

4、 让幼儿互相观察眼睛，并进行比较。进一步感知眼睛的结构。

教师引导幼儿说出自己的想法，感受一下自己的眼睛和别人的有什么不同。

5、 引导幼儿讨论眼睛有什么用？（幼儿互相讨论、交流）

教师小结眼睛对我们的重要性，强调在日常生活中要注意保护我们的眼睛。

6、 出示画面并提问：

（1）眼睛有什么用？

（2）我们怎样爱护、关心自己的眼睛？

让幼儿知道画画时要坐端正，不用脏手揉眼睛，要用干净手帕擦眼泪等。

活动结束：

对本次活动进行总结，表扬和鼓励在活动中表现积极的幼儿。

健康教案《保护眼睛》 第6篇

活动目标

1、 知道眼睛的作用，懂得保护眼睛的重要性。

2、了解保护眼睛的方法，注意用眼卫生。

3、大胆与同伴分享交流自己的经验。

4、培养良好的卫生习惯。

5、了解健康的小常识。

教学重点、难点

说出生活中的保护眼睛的方法

活动准备

电脑课件故事图书图片拼图操作盘音乐

活动过程

1、谜语激趣、引入课题

师：那我们一起来猜个谜语吧：上边毛，下边毛，中间一颗黑葡萄。

（眼睛）

师：对了，是眼睛。你们怎么知道的呀？（出示图片课件）

师：小朋友都找到了，请伸出小手遮住自己的眼睛，你们现在感觉怎么样？能看到老师吗？老师也看不到你们了。现在慢慢的把手打开，感觉怎么样？为什么？

师：哦，眼睛能帮助我们看东西，那我们还能用眼睛干什么呢？（幼：看东西、看书、看电视……）

你们看看老师的眼睛还能做什么？”（师用眼睛表演生气、高兴）

2、自由探索、获得感知

师：眼睛有这么大的作用，那你们知道要怎样保护眼睛吗？谁愿意来说说。

这里也有很多关于保护眼睛的资料：小朋友可以这儿看一看、想一想图片中哪些做法是对的，哪些是不对的，并把它们分一分、贴到黑板上，然后把了解到的保护眼睛的方法记录在我们的表格上；也可以拼拼图看看你发现了哪些方法，还可以看电脑、看图书，看看你们发现了哪些保护眼睛的方法。

3、分享交流、提升经验

师：（以拍手的方式引导幼儿集合）小朋友可以和自己旁边的小伙伴说一说你发现了哪些保护眼睛的方法。

谁来说说，你知道了哪些保护眼睛的方法？真棒，他说了几种方法？他有哪些方法是跟第一个小朋友不一样的？

师：小朋友知道了很多保护眼睛的方法，让我们一起来记住它们吧。

（播放课件进行小结为幼儿展示正确的用眼方法和保护方法）。

别忘了要多吃水果蔬菜，让营养均衡，这样我们的眼睛才能更亮更有神哦。

师：眼睛让我们看到了蓝天、白云、小鸟，看到了很多美丽的景色，它是我们重要的朋友，所以小朋友们一定要好好保护我们的眼睛，让它永远明亮。

4、情感体验、加深感知

师：看了这么久，眼睛也累了，让我们一起来做做《爱眼健康操》，休息一下吧。

在音乐中，幼儿跟着老师边唱边跳，律动出室，活动自然结束。

健康教案《保护眼睛》 第7篇

活动目标：

- 1、通过仔细观察眼部，能够知道眼部的大致结构和作用。
- 2、幼儿能够感知眼睛的重要性，能改掉伤害眼睛的坏习惯。
- 3、幼儿能够养成良好的坐姿习惯，并知道对眼睛有益的方法。
- 4、初步了解健康的小常识。
- 5、帮助幼儿了解身体结构，对以后的成长会具有一定的帮助。

教学重点：

知道眼睛的重要性，改掉日常生活中伤害眼睛的坏习惯，并了解对眼睛有益的方法。

教学难点：

幼儿感知到眼睛的重要性。

活动准备：

每人一面小镜子，被剪成适当条状的塑料袋，正确坐姿挂图一幅。

活动过程：

一、猜谜引出所讲主题“眼睛”

师：老师想请各位小朋友来猜个谜语。仔细听额。上边毛，下边毛，

中间夹颗黑葡萄。动动你们的小脑，是我们人身体的某个部位。

幼：眼睛。（若不能猜出则给予提示）

师：真棒，就是我们的眼睛。我们的眼睛能干什么呢？

幼：看东西。

师：那我们来分享一下见过最美好的东西好吗？

幼：XXXXXXXXXX

师：哇，我们的眼睛能干这么多事，要是没有它就看不见周围的事物和美丽的色彩，它是不是我们重要的好帮手啊？

幼：是。

师：我们的眼睛这么重要，可是我们的小朋友仔细的观察过我们的眼睛吗？下面老师给每个小朋友发一面镜子，请你们仔细的观察一下我们眼部的结构。

二、观察眼部结构，了解各部位的作用，激励幼儿保护眼睛

师：我们从上往下说，谁来告诉我眼睛的最上面部分是什么？

幼：眉毛。

师：眉毛呀它可以在刮风时遮挡灰尘，下小雨时挡住雨水不流进眼睛里，夏天额头上有很多汗，但不会进眼里。

师：然后眉毛再往下一点呢？

幼：是眼皮。

师：你们知道眼皮的作用吗？

幼：保护眼睛。

师：恩。我们来看眼皮的下面又是什么？

幼：睫毛

师：睫毛它也同样在保护着我们的眼睛，防止灰尘、异物、汗水进入眼内。

师：我们的眉毛、睫毛眼皮都在帮助我们保护眼睛，那我们小朋友是不是更应该努力地保护我们的眼睛呀？

幼：是。

三、幼儿讲述为什么会戴上小眼镜及不便，引发幼儿反思，体验眼镜模糊的感觉，养成保护眼睛的习惯

师：可是老师发现在生活中幼很多的小朋友都不太会保护眼睛，不少的小朋友都戴上了小眼镜，我们来请他们来讲一下他们为什么会戴上小眼镜好吗？

幼：XXXXXXXX

幼：XXXXXXXX

（教师小结：画画时离纸太近，躺着看书，长时间的看电视、玩游戏都会成近视）

师：现在老师想请视力正常的小朋友体验一下他们摘下眼镜看东西的感觉，把塑料袋轻轻蒙在眼上，千万不要遮住嘴巴和鼻子额，那样会很难受。

幼：看都看不见了。

师：请摘下来。这样你们的眼睛舒服吗？

幼：不舒服。

师：虽然我们眼睛近视了戴上眼镜能看清，但是非常的不方便。XX（佩戴眼睛的小朋友）来说一下。

幼：跑步的时候老是要往下掉，都玩不尽兴。眼睛有时还会疼，会发痒。还要去换眼镜，看医生。

（教师小结：近视有这么多的烦恼，为了避免变成近视眼，我们要养成正确的坐姿，像图上这样背打直，离桌子一拳的距离。平时我们还得适当的做运动，眼睛累了就休息一下，看看远处绿色的景物，还可以吃些对眼睛有益的食物，像菠菜、胡萝卜、瘦肉等）

四、纠正生活错误

师：除了老师刚刚说的，那我们眼睛不舒服的时候可以用手揉吗？

幼：不行。有细菌。

师：是呀，我们的手上有很多的细菌。用手揉的'话眼睛就很容易感染，严重了还会得红眼病。可是该怎么办呢？

幼：给老师说，爸爸妈妈说，让他们给我们看。

师：对。也可以用干净的毛巾擦一擦。爸爸妈妈都不能解决，那我们就得去找医生。

师：老师还发现了一个问题，就是有的小朋友喜欢用玩具枪啊、剑啊、

筷子等尖的东西指着别人，这样对吗？

幼：不对，万一戳到会疼，会流血，眼睛就看不到了。

师：小朋友都说的很正确。那老师希望小朋友知道了危害后能改正这些坏习惯。我们也上了许久的课了，下课让眼睛休息一会儿吧。

教学反思：

在活动中，孩子们参与活动的积极性特别高，因为这是他们感兴趣的问题，只是个别孩子对这方面的知识欠缺，但是在活动中，他们能充分调动自己的各种感官来参与活动，我个人认为，这节课还是成功的。

健康教案《保护眼睛》 第8篇

活动目标：

- 1、了解有关眼睛的构造和卫生方面的知识，预防眼病。
- 2、让学生懂得爱护自己眼睛的重要性。
- 3、掌握保护眼睛的基本方法。

活动准备：

- 1、收集有关眼睛方面的资料。
- 2、对班级学生视力进行事先了解。
- 3、若干幅涂上油脂的眼镜，使眼睛看东西模糊。
- 4、挂图《眼睛生病了》。

活动过程：

- 1、同学相互交流自己了解的有关眼睛的知识。

2、出示挂图《眼睛生病了》，教师提问：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？

3、讨论：眼睛为什么会生病？

教师小结：用脏手帕擦眼睛、揉眼睛、眼睛看书太久、看电视太疲劳、坐姿不端正等都会引起眼睛生病。

4、请若干学生带上涂有油脂的眼镜，让幼儿体验视力不好的痛苦。

5、学生集体讨论：怎样才能保护眼睛的视力呢？

教师总结：在看电视时，距离要电视 2 米以上的距离，看电视时间不能超过 2 小时，要适当让眼睛休息；看书时要身体要坐正，不能趴着、仰着看书，看书时间过长，要让眼睛休息、向远处看、看绿颜色的植物；不能在太强、太弱的光线下看书；写字时要注意保持一拳、一尺、一寸的距离；多吃胡萝卜，胡萝卜中含有大量的胡萝卜素对保护视力有很大好处；小朋友的毛巾、脸盆等要和父母分开用，并定期对毛巾、脸盆进行消毒或清洗，防止相互传染；眼睛生病了可以点眼药水等进行治疗。

6、保护明亮的眼睛。

请小朋友集体做一做看书、写字的正确姿势(教儿歌)

带领学生做眼保健操。

7、活动延伸：

教师带领学生去户外看东西，引导幼儿说说都看见了什么？自己看到最远的东西是什么？最喜欢的东西是什么？体会眼睛的重要。

健康教案《保护眼睛》 第9篇

活动目标：

- 1、通过教学引导幼儿认识眼睛构造、用途。
- 2、教育幼儿保护眼睛，学习保护眼睛的方法。
- 3、引导幼儿学习缓解眼睛疲劳的保健操。
- 4、提高逻辑推理能力，养成有序做事的好习惯。
- 5、知道按事物不同的特征进行排序会有不同的结果，初步了解排序的可逆性。

活动准备：

眼睛的构造图，故事眼镜和鼻梁，幼儿不良行为的情景图（也可以是孩子和老师的情景表演）活动过程：

一、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。

二、了解眼睛的构造，用途

1、出示图片引导幼儿观察。

提问：这是什么？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。

三、引导幼儿了解保护眼睛的必要性和保护眼睛的办法。

1、欣赏故事《眼镜和鼻梁》

提问：眼镜和鼻梁为什么吵架？最后发生了什么事情？

小结：眼镜带在鼻梁上很不舒服，明明得了近视眼，没有眼镜什么也看不到，所以我们一定要好好保护我们的眼睛。

2、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。

四、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。

附故事：眼镜和鼻梁夜深了，大家都睡得很香，只有明明脸上的鼻梁在轻轻地抽泣：“疼，疼，疼死我了！”他边哭边揉着红肿的鼻梁，“谁在哭？”耳朵问，鼻梁哭泣着说“明明的眼镜整天压在我的身上，我的身上又红又肿。”耳朵气恼地说：“讨厌的眼镜每天挂在我的身上，又沉又重，难受极了！我们找他评理去！”耳朵和鼻梁怒气冲冲地找到桌子上的眼镜：“眼镜！你为什么整天都要挂在我们的身上，又沉又重，难受极了！”眼镜理直气壮地说：“是主人把我戴在你们身上的，你们要为我服务，累也是应该的！”……他们你一言，我一语地吵起来，耳朵和鼻梁气急了，他们要报仇！

第二天，明明在放学的路上边走边看书，突然鼻梁一耸肩，耳朵连忙弯弯腰，明明的眼镜就哗啦一声掉在地上，打碎了。明明没有了眼镜什么也看不见，不小心撞在了树上，鼻梁肿了，流出很多血，耳朵也很心疼，眼睛说话了：“不要埋怨眼镜，都是明明不爱护眼睛让我们什么也看不见，才请眼镜来帮忙，大家要互相帮助，提醒明明爱护眼睛，天天做眼睛保健操，摘掉眼镜，大家都会很开心！”

活动反思：

本次活动由于眼睛是身体的重要部位，不能让幼儿亲身体会眼睛疼痛是什么感觉，因此个别幼儿可能记忆不太深刻，所以我会日常生活中注意规范他们的用眼卫生，尽量使幼儿在以后的生活中养成良好的生活习惯。

健康教案《保护眼睛》 第 10 篇

活动目标：

1. 了解眼睛对人的重要性
2. 懂得如何保护眼睛
3. 培养幼儿关心、帮助残疾人的情感

活动准备：录音机、磁带、眼罩与幼儿人数相等、三幅头像画、盲人图片、一些关于保护眼睛的图片、“眼睛”六个。

活动过程：

一：引出主题

1. 游戏：指五官

轿是说一个五官的名称，幼儿必须又快又准得指出来。

2. 以猜谜语的形式，引出活动内容，激发幼儿学习的兴趣。

谜面：上边毛，下边毛，中间有颗黑葡萄。

二：了解眼睛对人的重要性

1. 幼儿听歌曲《五官歌》

师：小朋友，听了这首歌谁能说说我们的眼睛可以帮我们做什么？（幼儿自由回答）那我们如果没有眼睛将会怎么样呢？好，现在请小朋友一人拿一个眼罩戴好，亲身感受一下，你可以站起来慢慢得走两步。（幼儿亲身感受后回答问题）

2. 出示盲人图片师：那个小朋友来说说这个叔叔为什么带着一个墨镜，手里还拿着一根木棍在马路上走？（幼儿回答）教师引出盲人一词，

刚才我们小朋友也亲身感受了眼睛看不见东西是什么滋味，所以盲人叔叔做事情很不方便，我们小朋友应该怎样呢？（使幼儿懂得关心、帮助残疾人）

三：懂得如何保护眼睛

师：眼睛对我们这么重要，那我们是不是应该保护自己的双眼呢？

怎么保护呢？老师给小朋友带来了几幅图，请你们来做裁判，看看说做的对。（将幼儿分成两组，教师出示一幅，幼儿作出判断，并说明原因，答对的一组获得一朵小红花）

最后，教师与幼儿一起小结在生活中如何保护眼睛。

四：玩“贴眼睛”的游戏

幼儿手里拿着两个“眼睛”，站在距头像一米处，把眼睛蒙上，向前走给头像贴眼睛，看说贴得准。活动自然结束。

健康教案《保护眼睛》 第 11 篇

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

健康教案《保护眼睛》 第 12 篇

幼儿园小班健康教案。健康对于小朋友们来说很重要，但是小朋友们对于自身健康的认识度不够，这就需要老师们来对小朋友们进行教导了，让小朋友提高自身健康的认识。

1 幼儿园小班健康教案：活动目标

- 1、 让幼儿初步了解自己的眼睛的结构、特点。
- 2、 使幼儿懂得眼睛的用途、重要性，进而培养保护眼睛的意识。
- 3、 在轻松地氛围中，让幼儿获得知识的同时，获得快乐。

4、通过看眼睛、说眼睛，增进互相了解和交流。

2 幼儿园小班健康教案：活动准备

1、每人一面观察用小镜子。

2、“大大的眼睛”画面两幅。

3、上课课件准备及多媒体教室准备。

3 幼儿园小班健康教案：活动过程

（一）老师出谜语：“上边毛，下边毛，中间一颗黑葡萄”让幼儿猜一猜这是小朋友身上的一样什么东西？

（二）让幼儿用小镜子观察自己的眼睛是什么形状的？引导幼儿在镜子里仔细看看，或用手轻轻摸摸自己的眼睛，知道眼睛像一个小圆球。

（三）提问：眼睛什么地方会动？幼儿边摸边感知眼球会动。

1、眼睛里有什么？是什么颜色的？

2、眼睛长在哪里？

（四）让幼儿互相观察眼睛，并进行比较。进一步感知眼睛的结构。教师引导幼儿说出自己的想法，感受一下自己的眼睛和别人的有什么不同。

（五）引导幼儿讨论眼睛有什么用？（幼儿互相讨论、交流）

教师小结眼睛对我们的重要性，强调在日常生活中要注意保护我们的眼睛。

（六）出示画面并提问：

1、眼睛有什么用？

2、我们怎样爱护、关心自己的眼睛？

让幼儿知道画画时要坐端正，不用脏手揉眼睛，要用干净手帕擦眼泪等。

4 幼儿园小班健康教案：活动总结

教师对本次活动进行总结，表扬和鼓励在活动中变现积极的幼儿。让幼儿在获得知识的同时，并获得快乐，旨在培养和保持幼儿对健康活动的兴趣。

教师也要照顾到那些在活动中比较安静的幼儿，让其也能在活动结束的时候，获得快乐，培养其教学活动的兴趣

健康教案《保护眼睛》 第 13 篇

活动目标：

- 1、让幼儿初步了解自己的'眼睛的结构、特点。
- 2、使幼儿懂得眼睛的用途、重要性，进而培养保护眼睛的意识。
- 3、在轻松地氛围中，让幼儿获得知识的同时，获得快乐。
- 4、幼儿能积极的回答问题，增强幼儿的口头表达能力。
- 5、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

活动准备：

每人一面小镜子，“大大的眼睛”画面两幅。

活动过程：

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/945243333040012010>