

最新健康教案大班保护自己设计意图(大全7篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？以下是小编收集整理教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

健康教案大班保护自己设计意图篇一

- 1、知道牙齿的功能，初步了解保护牙齿的方法，增强保护牙齿的意识。
- 2、养成每天早晚在家刷牙的好习惯。
- 3、探索、发现生活中的多样性及特征。
- 4、积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

材料准备：录像资料、图片等

一、创设情境，引入主题

小朋友，今天老师带来了两位客人，她们和你们一样，也正在换牙，想来这里听课，你们欢迎吗?(图片)

她们长得像吗?可是她们的牙齿却长得不一样。你们觉得谁的好看?为什么?

小结：看来，小朋友们都喜欢姐姐的牙齿，那我们要怎样做，才能像她一样拥有一副洁白又整齐的牙齿呢?这节课，我们就来学习《保护牙齿》。

二、活动探究，了解正确的刷牙方法

讨论：在换牙后，为什么有的小朋友牙齿长得那么好，而有的却长得那么难看呢？

实验：品尝黑芝麻糖，互相观察牙齿表面的变化。漱口，观察杯子里的漱口水的变化。

小结：我们发现漱口以后，牙缝里还会留有残渣，那怎么办呢？刷牙是保护牙齿的另一种好办法。

三、深入讨论，全面护牙

小结：

- 1、不能在睡前吃甜食。
- 2、不能乱咬硬物。
- 3、保护牙齿，要多吃蔬菜、水果、营养丰富的食物。
- 4、乳牙松动或脱落时，不能用舌舔或吮。
- 5、不能咬手指、咬唇或咬舌。经常用舌舔或吮会影响恒牙的正常萌出，或者长得不整齐。咬手指、咬唇或咬舌等会影响牙齿排列不整齐美观，面部发育不对称，从而会留下容貌上的终身遗憾。

《保护牙齿》这一课的教学主要要帮助学生认识牙齿的重要性，增强学生爱牙，护齿的意识，让学生掌握正确的刷牙方法，培养他们养成勤漱口，勤刷牙的良好习惯。了解保护牙齿的小常识，会用正确的方法保护牙齿。

健康教案大班保护自己设计意图篇二

- 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。

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）

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。

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！”

健康教案大班保护自己设计意图篇三

现在的小朋友都比较喜欢吃糖，然而大都不懂得如何保护牙齿，以下这节课通过活动让幼儿知道牙齿的功能，初步了解保护牙齿的方法，增强保护牙齿的意识。更多健康优秀教案请关注。

- 1、知道牙齿的功能，初步了解保护牙齿的方法，增强保护牙齿的意识。
- 2、养成每天早晚在家刷牙的好习惯。
- 3、知道一些保持身体各部位整洁卫生的方法。
- 4、帮助幼儿了解身体结构，对以后的成长会具有一定的帮助。

录像资料、图片等

一、创设情境，引入主题

小朋友，今天老师带来了两位客人，她们和你们一样，也正在换牙，想来这里听课，你们欢迎吗?(图片)

她们长得像吗?可是她们的牙齿却长得不一样。你们觉得谁的好看?为什么?

小结：看来，小朋友们都喜欢姐姐的牙齿，那我们要怎样做，

才能像她一样拥有一副洁白又整齐的牙齿呢?这节课，我们就来学习《保护牙齿》。

二、活动探究，了解正确的刷牙方法

讨论：在换牙后，为什么有的小朋友牙齿长得那么好，而有的却长得那么难看呢？

实验：品尝黑芝麻糖，互相观察牙齿表面的变化。漱口，观察杯子里的漱口水的变化。

小结：我们发现漱口以后，牙缝里还会留有残渣，那怎么办呢？刷牙是保护牙齿的另一种好办法。

三、深入讨论，全面护牙

小结：

- 1、不能在睡前吃甜食。
- 2、不能乱咬硬物。
- 3、保护牙齿，要多吃蔬菜、水果、营养丰富的食物。
- 4、乳牙松动或脱落时，不能用舌舔或吮。
- 5、不能咬手指、咬唇或咬舌。经常用舌舔或吮会影响恒牙的正常萌出，或者长得不整齐。咬手指、咬唇或咬舌等会影响牙齿排列不整齐美观，面部发育不对称，从而会留下容貌上的终身遗憾。

教材呈现的文化是一种儿童文化，充满了“童趣”和“童乐”，教师在教学活动中，运用儿歌、音乐等资源，满足了儿童的需要，并注意将儿童喜爱的游戏、操练、实验等有机地切入到教学活动中，让学生过一种健康、安全、积极愉快、

有爱心有责任心、动脑筋的创意生活。

我始终以学生学习的参与者，指导者，合作者的角色出现，注重教会学生自主、合作、探究的学习方式。教学过程呈开放性，让学生充分参与活动，重视学生亲身体验，知识的来源不局限教材，体现了《品德与生活》的生活化。

健康教案大班保护自己设计意图篇四

- 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、了解生病的症状，知道眼睛不舒服要及时告诉大人。
- 4、让幼儿知道愉快有益于身体健康。

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。

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？

在教育孩子如何爱护保护眼睛的时候，虽然有让孩子们自由讨论，但是孩子们的回答都比较局限，只能说：“不用手揉眼睛”等等，而老师也没有进一步的去引导。教师为孩子们提供了眼睛的图片让幼儿观察，虽然能够从整体到局部、从成人到孩子来进行展示，可是在选择图片上来看，所选择的个别图片眼睛部分比较的不明显。因此在选择教具的时候需要更加的谨慎。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。

1 了解眼睛的构造及功能

2 掌握常见的保护眼睛的方法，会做眼球操。

眼睛模型 纸偶

一 猜谜语——引出活动主题

谜语：上边毛，下边毛，中间一颗黑葡萄；

上大门，下大门，关上大门就睡觉。

师：请小朋友们猜一猜，这个谜语的答案是什么？

二 看一看——讲讲眼睛的构造

师：请小朋友们看看这个眼睛模型，这里哪些是你们认识的？

小结：眼睛有虹膜、角膜、结膜、玻璃体。

虹膜：不同国家的人，虹膜的颜色是不一样的，所以你们看到的不同国家的小朋友他们的眼睛的颜色是不一样的，是因为他们的虹膜颜色不一样引起的。

玻璃体：维持我们眼睛的形状。

三 讲一讲——说说保护眼睛的办法

师：什么时候你们会觉得眼睛不舒服？我们怎样来保护它？

小结：不能长时间用眼；不能用脏手揉眼睛；不能在阳光强烈的地方看书；

四 做一做——一起学做眼球操

师：我们不能长时间用眼，要让眼睛休息，休息时可以做些什么来保护眼睛？

方法：伸出食指作向上、向下，顺时针和逆时针移动，眼球跟手指做各种方向的移动，头不能动。幼儿掌握后，可加快速度。

1. 让幼儿认识保护好自己眼睛的重要性；
2. 指导幼儿养成用眼卫生的好习惯。
3. 初步了解健康的小常识。
4. 初步了解预防疾病的方法。

科学认知活动

35分钟

眼睛是人体的视觉器官，我们看东西全靠它。眼睛的用处大极了！如果眼睛丧失了视力，我们就什么东西也看不见了。

眼睛的作用、保护眼睛的挂图。

(一) 谜语游戏导入

两颗葡萄黑又亮，长在人脸上，白天开窗四处望，黑夜要关窗。（打一人体部分）

小朋友猜出谜底，是眼睛。（见图1）

(二) 分组讨论

1. 眼睛的重要作用（见图2）

小结：看书写字、走路、运动、做工作，处处都离不开眼睛。

2. 怎样保护眼睛

(1) 正确坐姿（见图3）

(2) 看书稍久，要望远或休息一会（见图4）

(3) 眼保健操（见图5）

(三) 加强认知

1. 他们的做法对吗？（见图6）

2. 游戏巩固：捉迷藏（见图7）

经济的发展，脑力劳动越被人所重视。而在人们的学习、工作、生活中，忽略了对眼睛的保护，特别是在儿童期尤为突出。为此从小让孩子了解一些正确用眼知识，提高保护眼睛

的意识，明确眼睛的重要性是非常必要的。

本课首先以谜语的形式导入，创设情景，激发幼儿求知欲望。然后采用分组讨论的形式让幼儿体会眼睛的重要性，如何保护好眼睛，培养幼儿的合作、分析、想象能力、语言表达能力及科学的思维方法。最后采取游戏的形式强化幼儿认知，使幼儿进一步明确科学的用眼方法，自觉地养成良好的用眼卫生习惯，提高幼儿的科学素养。

整个活动过程，思路比较清晰，教态自然，能够根据教案的流程来上课。但是整个活动过程的气氛有点沉，不能够体现幼儿对活动的乐趣。

- 1、认识眼睛构造、用途。（认知）
- 2、想要保护眼睛，愿意学习保护眼睛的方法。（情感）
- 3、学会缓解眼睛疲劳的方式。（技能）

教学重难点：经过学习知道并愿意自发地学习保护眼睛的方法，养成良好的用眼习惯

物质准备：眼睛的构造图，故事《眼镜和鼻梁》，幼儿用眼的情景图、神秘礼物

一、谜语导入：

老师：1234567，我们一起来游戏。点点头，插插腰，我的表现最最好。

师：宝贝们，昨天开心吗？

幼：开心

师：昨天呀，莹老师也很开心，因为莹老师看了一本很有趣

的书，有个谜语要和大家一起分享，大家也来猜猜看老师说的是什么东西，让我看看谁最聪明。

师：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。

宝贝儿们猜猜看老师说的是什么？

幼：眼睛

师：宝贝儿们真聪明，小手转一转，你棒，我棒，大家棒。

二、了解眼睛的构造，用途、

1、出示图片引导幼儿观察。

师：这是什么？

幼：眼睛

师：眼睛的上面有什么？

幼：眼睫毛

师：眼睫毛有什么用处？

幼：……

师：中间像黑葡萄的是什么？

幼：……

师：瞳孔

师：眼睛是用来干什么的？

幼：看书、看报、看电视、看电脑、看路……

师：哇，眼睛有这么多的用处

2、请幼儿闭上眼睛感受一下看不见东西的感觉。

师：现在呀，你们试一下闭上眼睛走一下路。然后你们跟老师说说你们有什么感觉。

幼：……

幼：重要

三、引导幼儿了解保护眼睛的必要性和保护眼睛的办法。

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清，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清，才请眼镜来帮忙，我们大家要互相帮助，提醒明明爱护眼睛，天天做

眼睛保健操，摘掉眼镜，大家就都会很开心了！”

1、欣赏故事《眼镜和鼻梁》

师：眼镜和鼻梁为什么吵架？

幼：因为眼镜压在鼻梁上面，很沉，鼻梁被压痛了

师：明明哪里做错了？

幼：……

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。

师：眼睛那么重要，那么我们就一定要好好保护它吧，下面我们来看看其他小朋友是怎么对待眼睛的，他们做的对不对。小眼睛，看，看，看黑板。

2、欣赏情景表演、看图片

（1）小朋友在用脏手揉眼睛。

师：这个小朋友做得对不对？

幼：不对

师：为什么？

幼：因为他用很脏的手揉眼睛

师：那我们眼睛不舒服，应该怎样做？

幼：用毛巾擦……

幼：去看医生……

师：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病，我们如果感到眼睛不舒服可以用干净的毛巾、手绢擦，叫爸爸妈妈给我们看，还不好的话，就去医院看医生。

（2）小朋友戴着泳镜在游泳

师：这个小朋友做得对不对？

幼：对的

师：……宝贝是不是也是戴着泳镜去游泳的呀

幼：是的

幼：……

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，背挺直，身体离桌子有一个拳头的距离。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、师：除了上面莹老师说到的方法，还有一种方法可以保护和锻炼眼睛哦，我们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。

五、通过游戏《小小抢答赛》来巩固保护眼睛的知识

1、教师先把幼儿分成两组

2、通过抢答赛巩固护眼知识

1、必须要举手才算抢到

2、莹老师点到的组才可以回答问题

3、最后赢的组可以得到奖品

听明白了吗

幼：恩

.....

师：老师宣布……组赢了，我们一起祝贺他们吧，你的表现好，你的表现棒，你的表现no.1☺

师：在教室待得久了让我们出去放松放松眼睛吧

幼儿园大班健康教案《保护我的小眼睛》

《纲要》中指出：孩子要有初步的安全和健康知识，知道关心和保护自己。眼睛是我们人体重要的感觉器官，对于我们的生活、工作、学习都非常重要。随着现在的科技发达，由于幼儿在日常生活中玩手机玩电脑成为了家常便饭，导致眼睛健康的严重受损。

同时看书、画画、看电视等一些姿势的不正确，严重影响了眼睛的健康。为了让幼儿能了解眼睛，并在此基础上树立正确保护眼睛的意识和方法，我设计了《我的眼睛》教学活动。

1. 通过对盲人的初步了解，懂得尊重盲人，乐意帮助盲人。
2. 初步认识眼睛的正面结构图，了解眼睛各部位的名称及作用。

3. 感受眼睛的重要性，懂得保护眼睛，掌握更多保护眼睛(视力)的知识。

1. 每人一面小镜子，操作图每人一份。

2. 活动ppt□眼睛正面结构图、操作环节图片等。

3. 每人一副自制的太阳镜。上面贴满胶带：幼儿自制的小老鼠指偶人手一个。

一、黑暗体验，初步了解眼睛的重要性。

教师让孩子们蒙着眼睛进教室，能够借助一点的光线找到自己的位置。

二、感受眼睛的重要性，懂得关爱盲人。

1. 眼睛看不见有什么感觉呢？你们知道眼睛看不见的人，叫什么吗？（盲人）所以盲人行动非常不方便，我们要帮助他们。

2. 眼睛看不见能带来哪些不方便的事？

3. 盲人有专门的盲道用来走路，（出示图片）我们不要在上面玩耍，占了盲道会让盲人很危险。

三、了解眼睛各部分的组成及名称。

2. 出示眼睛结构图，引导幼儿观察。

四、操作记录并讨论学习保护眼睛的方法。

2. 幼儿操作：大家都知道那么多关于保护眼睛的知识，那我们一起来看看卡片上哪些是保护眼睛的和伤害眼睛的图片。

3. 讨论：日常生活中我们应怎样保护眼睛？

(1) 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；画画、写字时要注意与桌子保持一拳、一尺、一寸的距离；平时毛巾、脸盆等要专人专用，并定期消毒和清洗，防止相互传染；眼睛生病了可以点眼药水等进行治疗。

(2) 出示对视力有益的食物图片，如胡萝卜、虾、大豆、猪肝、鸡蛋、牛奶、水果、肉类等，引导幼儿每样菜都要吃，食品应多样化，荤素合理搭配，这样对我们的眼睛、身体有好处。

五、玩游戏的整理方式，让孩子进入眼保健操的准备中。

1. 玩黑猫警长的游戏。

2. 教师鼓励幼儿随音乐节拍运动眼球、放松眼睛的方法。

六、活动延伸：

1. 幼儿跟教师一起进入做眼保健操活动。

2. 幼儿将“眼保健操”带回家，提醒自己和家长不忘保护视力。

3. 将眼保健操作为一日活动中的常规活动。

七、活动反思：

这节活动非常贴近孩子的生活。开始，我开展了闭眼睛玩游戏的活动，主要是为了让孩子体验没有眼睛的烦恼。但在课堂上有些孩子没有按照老师的意思去做，故意睁开眼睛和虚眯眼睛玩，于是，我把活动稍做了点修改，就是以竞赛的形

式，请每组派代表上台来体验。

再请台上的小朋友做完游戏后，说说自己的感受。我发现这样一改，反倒孩子们的积极性更高，观察也更仔细了。

在活动中通过让幼儿亲身体会和进一步的观察，使小朋友加深了对造成眼睛损害的一些不正确的做法，以及怎样来保护眼睛的一些基本常识，同时激发了幼儿关心、帮助盲人的同情心。

因为现在的孩子都是独生子，他们都是以自我为中心，因此，在活动中，让幼儿的每一个想法得到教师和其他小朋友的认可，这样大大提高幼儿参与活动的兴趣，使幼儿在愉快的氛围中获得知识。

我认为，孩子们对眼睑这个词理解的不够深，这需要我们在以后的教学中多增加这方面的内容。

1. 学习做幼儿眼保健操，培养自理能力。
2. 初步养成良好的卫生习惯。
3. 了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。
4. 初步了解健康的小常识。
5. 积极的参与活动，大胆的说出自己的想法。

1. 男孩手偶。
2. 幼儿眼保健操图卡（见材料制作）。
3. 轻快的音乐。

1. 出示男孩手偶，告诉幼儿男孩已用了个小时的电脑，眼

睛感到很累。请幼儿说说他应该怎样做。

2. 播放音乐，出示幼儿眼保健操图卡，让幼儿认识做眼保健操的步骤。

3. 老师念口诀与幼儿一起做眼保健操。

眼保健操

眼睛左看123，数三下后回中间；

眼睛右看123，数三下后回中间；

眼睛上看123，数三下后回中间；

眼睛下看123，数三下后回中间。

闭上眼睛再睁开，明亮眼睛人人爱。

4. 待幼儿掌握眼保健操后，请幼儿四人一组，给小班弟弟妹妹示范做眼保健操，宣传保护眼睛的知识。

提醒幼儿做眼保健操时，只需转动眼睛，头不要动。

5. 鼓励幼儿回家与家人一起做眼保健操。

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。

通过给幼儿猜谜语,用讨论、说、看、亲身体会,使幼儿由感受到体验,由浅入深;由理解、认同、到实践。对眼睛在自己和他人生活中的重要作用有了较深刻的体会。学习了正确的用眼常识,了解了不良的用眼习惯对眼睛的损坏,达到了教

学目标。

- 1、指导幼儿认识眼睛的重要作用和保护眼睛的方法。
- 2、懂得爱护眼睛。
- 3、培养幼儿良好的用眼卫生习惯。
- 4、初步了解健康的小常识。
- 5、了解五官的作用，掌握保护五官的方法，培养幼儿自我保护的能力。

- 1、怎样保护眼睛
- 2、如何培养幼儿良好用眼卫生习惯。

教学课件

- 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。

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？

讨论怎么样保护视力？

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。

本次活动目标是：

1、指导幼儿认识眼睛的重要作用和保护眼睛的方法。

2、懂得爱护眼睛。

3、培养幼儿良好的用眼卫生习惯。

这节课我共分四方面来进行教学，首先让幼儿观察了解眼睛，了解它的用途。用亲身体验的方式，知道眼睛的重要性。用播放课件判断正误，了解不正确使用眼睛的坏处。在播放课件时，幼儿都能积极的举手告诉我这些行为的对错，从这里可以看出幼儿对于这些东西是十分熟悉的；并对它们的用途也是比较了解的，大多数的幼儿一次就把所有答案都说出来了，但是对于他们的共同之处幼儿的回答就不太完整，虽然知道但是不能用一个较好的词语来进行概括，从这里我发现我班幼儿在语言发展方面，词汇还是不够丰富需要加强。

在第二环节中主要让幼儿交流生活中使用眼睛不当造成伤害的一些体会。幼儿都积极的说了一些自己使用过的不正确方

法。有躺着看书，在光线暗的地方看书等，幼儿的知识经验还是较丰富的，有些我也没有马上想到，但是幼儿一下子就联想到了，还对我说了很多发生在他们自己或者周围人身上的一些伤害事故，从中不难看出现在的幼儿知识面还是比较广的，他们都能对这些事情做出自己的评价，并进行分析，了解受伤的原因。

第三环节是

不错的活动的**，幼儿积极讨论正确使用眼睛的方法。在说起做眼保健操时有些幼儿口语表达不清楚，但动作就很位，我就让一个幼儿做动作一个幼儿进行讲解，孩子们对这个方法很感兴趣，都举手想参加，课堂的气氛非常热烈。当中有的幼儿示范不够标准，或讲解不清楚的，其他幼儿还会进行指正，从这里可以看出幼儿已经基本掌握了正确的使用方法，活动的目标基本达到了！

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！

小百科：眼（又称眼睛，目）是一个可以感知光线的器官。最简单的眼睛结构可以探测周围环境的明暗，更复杂的眼睛结构可以提供视觉。复眼通常在节肢动物（例如昆虫）中发现，通常由很多简单的小眼面组成，并产生一个影像（不是通常想象的多影像）。

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。

- 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。

- 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》。

- 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。)

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。

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。

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。

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？

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。

1. 知道不良的用眼习惯会引发近视。

2. 了解近视的危害，知道保护眼睛的重要性。

2. 懂得保护眼睛基本的方法，养成良好用眼的习惯。

:

1. 保护眼睛我知道的ppt

1. 视频导入，引入主题。

(1) 观看新闻视频，引发孩子讨论。

引导语：今天老师带来了一则新闻，我们来一起来看看，它告诉了我们什么事情。

(2) 观看“保健医生讲解视力检查结果”的视频，引发起幼儿对视力的重视。

引导语：我们的眼睛还好吗，我们来听一听为我们检查视力

的保健医是怎么说的。

2. 了解近视的危害

(1) 观看“不良用眼”的视频，知道不良的用眼习惯会引发近视。

引导语：为什么我们的眼睛视力会下降呢？我们来看看这个视频吧？

(2) 教师结合ppt小结不良的用眼习惯。

引导语：原来长时间的看电子设备、长时间使用不良的坐姿看书，以及在不好的光线学习阅读等不良的用眼习惯，都会使我们的眼睛近视。

(3) 观看“近视的危害”视频，知道眼睛的重要性。

引导语：你们知道近视会带来哪些危害吗？我们一起通过这个视频了解一下吧。

(4) 教师结合ppt小结近视的危害。

小结：近视不止使我们看不清眼前的世界，还给我们的生活、运动带来了很多的不便，甚至使我们长大以后都当不了军人、飞行员、宇航员，更严重的后果还会导致我们失明再也看不到这个美丽的世界。

3. 了解正确用眼的方式

(1) 观看“正确用眼”的视频，知道如何正确用眼。

引导语：只要正确用眼，养成良好的用眼习惯，我们就能远离近视，我们一起来看看正确的用眼方式吧。

(2) 教师结合ppt小结正确用眼的方法。

小结：原来在生活中我们要做到在使用电子设备时不超过半小时，用眼半小时后远眺10分钟让眼睛休息，在阅读与看电子设备时保持良好的坐姿与距离，不在光线不好的地方阅读与书写，多去户外运动锻炼身体保持充足的睡眠。做到这些近视就会远离我们了。

与幼儿一起做眼保健操，放松眼睛缓解用眼疲劳。

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。

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。

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！”

健康教案大班保护自己设计意图篇五

- 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。
- 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》。
- 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、一尺、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。）

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。

健康教案大班保护自己设计意图篇六

感受乐曲欢乐的气氛，运用不同的肢体动作来表现音乐。

感应乐曲中的特定节奏型，并尝试对音乐进行顽固伴奏。

cd铃鼓图片

一、入场

果园里的果子都成熟了，我们一起去果园玩玩吧，出发喽！

(师引导做顽固节奏)

二、感受乐曲、节奏

1. 我们到喽，哇！苹果都成熟了，红彤彤，金灿灿的，我们一起来摘果子吧，你是怎么摘果子的？（欣赏乐曲）

2. 摘了这么多的水果，我们来榨果汁喝吧，你榨过果汁吗？是怎样榨果汁的？

3. 出示图谱：师幼讨论榨果汁过程

(2) 教师指图，幼儿拍打出塔、塔、踢踢塔的节奏型

(3) 我们来榨果汁喽（播放音乐）

三、道具律动

2. 我们一起用神奇的榨汁机榨榨看

3. 你们喝饱了吗？我们榨点给客人老师喝一喝，客人老师帮我们看看谁能榨出最美味的果汁。

4. 神奇的榨汁机不仅可以榨出美味的果汁，还可以和我们一起跳跳舞吧！

健康教案大班保护自己设计意图篇七

1、知道牙齿的重要作用

2、教育幼儿注意牙齿的清洁卫生，保护牙齿

2、培养幼儿养成刷牙，漱口的良好卫生习惯。

引起兴趣：

猜谜：

上一排，下一排，整整齐齐白又白，你要猜不着，张开嘴巴就明白。（牙齿）引起幼儿学习兴趣。

2、感受体验：

小朋友刚才你们猜谜语猜的又快又好，老师奖励你们一份礼物，快看看是什么礼物？（花生）快尝一尝花生香不香。

1)：你们是怎样吃花生的？（剥开来吃）

2) 花生一粒一粒又是怎么吃到肚子里的？（幼：用牙嚼碎。）

小朋友吃花生要用牙齿嚼碎，小兔吃萝卜，小狗啃骨头要用什么嚼碎（牙齿）如果没有牙齿，还能啃骨头，吃萝卜吗？（不能）

a□请个别幼儿小结牙齿的用处。

小结：牙齿真有用，又白又坚硬，可以嚼碎食物帮助消化。

3、故事《兔娃娃》

使幼儿懂得保护牙齿的清洁。

讨论：

1、小兔的牙齿为什么生病？牙齿坏了会怎样？后来小兔怎样做牙齿就好起来了？

2)、小结：小兔爱吃甜食，吃过东西又不漱口，早晚不刷牙，时间长了留在牙缝里的事物就会变质，把小白兔的牙齿损坏了。

4、游戏：牙科医院（5组）

- 1) 幼儿进行角色游戏（用病历卡看牙齿，查到蛀牙的在病历卡中的牙齿上做好记号，没有蛀牙的用红笔做符号）。
- 2) 医生检查牙齿（医生和病人互相交换角色）
- 3) 请蛀牙的幼儿谈谈吃东西时的. 感受。
- 4) 怎样保护自己的牙齿？

老师小结：，鼓励牙齿好的小朋友要继续努力，患了龋齿的小朋友要注意刷牙漱口，保护牙齿。

4、操作练习：

- 1) 用牙齿模型，示范正确的刷牙方法
- 2) 幼儿练习刷牙操