

大班健康爱护眼睛反思教案(优秀5篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。那么教案应该怎么制定才合适呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

大班健康爱护眼睛反思教案篇一

作为一名优秀的教育工作者，时常需要编写教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。我们应该怎么写教案呢？下面是小编精心整理的大班健康活动爱护眼睛教案，欢迎阅读与收藏。

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，所以我设计了这个课程，让幼儿进一步了解保护眼睛的重要性。

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。

1特征较明显的几种物体（如球，积木等）

2视力表，眼镜。

3《幼儿习的手册》（想一想，说一说）上学期1第2-3页

一、摸一摸猜一猜玩《瞎子说颜色》游戏，让幼儿体会眼睛的作用。教师提问：

1凭感觉猜一猜物体是什么形状？

2物体是什么颜色？

3教师小结：

我们用手能感觉出形状，但是不能感觉出颜色，只有眼睛才能看见周围的东西和美丽的色彩。

二、请出一名戴眼镜的幼儿说一说自己眼睛损伤后，给生活带来了那些不方便？

三、观察《幼儿习得手册》“小亮为什么戴上了眼镜？”

1. 让幼儿了解视力表

2. 请幼儿看图说出小亮戴上眼镜的原因：如：小亮躺着看书，离电视太近，在阳光下看书等。

3. 请幼儿自由发言，还有那些不良习惯能损坏眼睛。

四、幼儿讨论：如何爱护眼睛。

教师总结：不躺着看书，不离电视太近，读书写字要做正，不用脏手揉眼睛，不再光线弱的地方看书等。经常做眼睛保护操。

五、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。

六、放一段轻松音乐幼儿结束活动课。

大班健康爱护眼睛反思教案篇二

活动目标：

1. 了解眼睛对人的重要性。
2. 懂得如何保护眼睛。

活动准备：

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。

活动反思：

《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。整个活动通过幼儿的看一看、听一听、说一说、做一做幼儿教育，由浅入深地展开，激发了幼儿的求知欲望，使幼儿知道了眼睛的重要性，掌握了更多的保护眼睛(视力)的知识，提高了科学认知能力。

大班健康爱护眼睛反思教案篇三

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。

大班健康爱护眼睛反思教案篇四

- 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。

教学课件

一、开始部分

- 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？

二、基本部分

- 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？
- 4、请幼儿用手遮住眼睛，说说感受。

眼睛可真了不起，但他也是非常脆弱的，很容易受到伤害。

三、结束部分

教师小结：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。

大班健康爱护眼睛反思教案篇五

- 1、初步了解合理的饮食结构，培养科学进餐的好习惯。
- 2、尝试自我设计一份营养餐，对食物搭配感兴趣。
- 3、主动和同伴交流，并能对自我和同伴的设计进行恰当的评价。

各种食物图片、盘子，健康金字塔范图、营养师标志。

一、幼儿尝试第一次挑选自助餐。

1. 导入。以营养师的主角将幼儿带入游戏情境。

师：小朋友，那里是哈哈餐厅，我是哈哈餐厅的营养师。为了欢迎你们的到来，我们哈哈餐厅特意准备了美味的自助餐。

3. 幼儿为自我挑选一份自助餐。（请你取一个盘子去挑选事物，注意了，挑选好后赶紧回到座位，和你的好朋友说一说你挑选了哪些事物）
4. 和身边的伙伴交流所选的食物。

5. 挑选几个选择菜肴具有代表性的幼儿，请幼儿讨论他们的自助餐搭配是否合理。

6. 营养师针对幼儿挑选食物的情景进行小结。

二、借助范图，逐层介绍“健康饮食金字塔”。

小结：谷类食物能为我们供给人体所需要的能量，让我们有

足够的精神和力气来生活和运动，所以我们离不开谷类食物。

归纳儿歌：“宝塔底层最重要，谷类食物营养好”。

小结：除了小朋友刚刚讲的有许多营养外，蔬菜和水果还是我们人体内的环保卫士，能帮忙我们清除体内垃圾，促进食物消化，所以也必须多吃一些。

归纳儿歌：“肉蛋鱼虾第三层，每一天适量换着吃”
“每一天还应当给身体补充些什么呢？就在金字塔的第四层上。我们一齐看一看。”

（出示图片）喝了牛奶，我们会……（长个子、身体强壮）
这是什么？豆腐是用什么做的？你还吃过哪些豆制品）
小结：奶类和豆类都包含丰富的蛋白质，所以“每一天都要吃一点”。

团体讨论猜测（出示答案：油炸、烧烤类食品）说说油炸、烧烤类食品的种类和危害。

小结：油炸、烧烤类食品不仅仅不卫生，还会刺激胃肠道，引发腹痛、腹泻。长期食用还会导致肥胖、营养不良的现象，所以我们应当尽量少吃。

归纳儿歌：“油炸食品在塔尖，尽量少吃要记牢”
2、刚才我们一齐学习了“健康饮食金字塔”，营养师还给金字塔编了首好听的儿歌呢！（完整讲述一遍儿歌，幼儿跟说）
宝塔底层最重要，谷类食品营养好；蔬菜水果第二层，两类食物不能少；肉蛋鱼虾第三层，每一天适量换着吃；牛奶豆类第四层，每一天记着吃一点；油炸食品在塔尖，尽量少吃要记牢。

3、听了营养师的介绍，你们觉得怎样吃才是科学合理的呢？

4. 总结：对，这座金字塔告诉我们，在进餐挑选食物时要营养全面（举例说明）还要合理搭配：我们的饮食中首先必须

要有谷类食品，能够选择其中的一种或者两种，其次要有蔬菜和水果，当然也要适量，并不是一次都要把所有的蔬菜水果都吃全。然后，再搭配些适量的肉或者鱼这样的荤菜换着吃；另外每一天牛奶和豆制品也要补充些。而刚刚提到的油炸和烧烤食品要不吃或者尽量少吃，这样我们的饮食才是健康合理的。

三、鼓励幼儿对已选自助餐进行合理的调整，引导幼儿自主设计一份营养餐。

1、学习了营养知识后，你觉得你挑选的自助餐合理吗？

2、引导幼儿根据健康饮食金字塔标准，调整所选食物。提出操作要求。

(1) 引导幼儿互相进行交流评价，（师生共评、生生互评）

(2) 贴合营养标准，搭配合理的颁发营养师标志。

四、帮忙幼儿整理和拓展经验，教育幼儿养成健康饮食好习惯。

今日在哈哈餐厅，你们不仅仅学到了营养知识，为自我设计了搭配合理的营养餐，还获得了营养师的标志，营养师真为你们高兴！期望你们以后在生活中也能做到不挑食、不偏食，养成科学进餐的好习惯。今日回家试着给自我家设计一份营养食谱，记住要合理搭配哦！此刻，就是让我们去尽情享受美味的自助餐吧！