

中班健康保护眼睛教案(优质8篇)

教学过程是指教师根据教学目标、教学方法和教学资源进行的具体教学活动。下面是一些优秀的五年级教案范文，供大家参考借鉴。

中班健康保护眼睛教案篇一

- 1、了解各种粗粮的名称，感知它们基本的外形特征，并用清楚、正确的语言进行表达和交流。
- 2、能主动地参与粗粮的观察与操作活动，合作地完成操作任务。
- 3、了解粗粮对人体健康的作用，懂得要爱惜粮食。

各种粗粮(玉米、高粱、小米等)的实物若干，粗粮宝宝大图谱，各种粗粮食物若干，小框、小盆若干。

通过品尝和谈话让幼儿知道粮食可以分成细粮和粗粮，并简单地介绍粗粮对人体健康的保健作用。

- 1、幼儿以小组为单位进行观察和交流，教师巡回参与。
- 2、师幼集体交流，教师出示粗粮宝宝大图谱，并根据幼儿的介绍顺序，将相应的袋装粗粮宝宝贴到图谱上，桌子上的幼儿将相应的袋装粗粮宝宝放进中间的小框中。
- 3、找找这些粗粮宝宝长得不一样的'地方。
- 4、丰富其它的粗粮品种，如红薯、南瓜。

每张桌子上一盆放了混合了多种粗粮宝宝的小框，请幼儿合作地将它们分类，放到各自的小盆内，一盆放一种，以小组

为单位进行比赛，看哪一组分得又快又干净，请优胜组介绍合作经验。

请小朋友一起把粗粮宝宝的大图谱贴到自然角里，以后和老师一起种一种，试一试。

作者写的文章就是不一样。

中班健康保护眼睛教案篇二

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。

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

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。

幼：是。

幼：XXXXXXXXXX

幼：XXXXXXXXXX

（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。

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。

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。

中班健康保护眼睛教案篇三

1. 提问幼儿自己是怎样一天天长大的，激发幼儿观看课件的兴趣，组织幼儿看课件。

2. 观看后提问，师：小小为什么能长大？幼儿：因为小小吃饭了，小小爱吃蔬菜。

师：身体的生长需要各种各样的营养，而这些营养是从各种食

物中获得的，只有不挑食、不偏食才能得到均衡营养。

二、故事、游戏

1. 教师出示卡通图片，以故事的形式导入课题。

《营养大家庭》向幼儿介绍营养大家庭的成员：胡萝卜兄弟、青豆哥哥、燕麦小子、苹果表哥、草莓妹妹、银鱼姐姐、红虾表妹。

他们团结一致战胜病菌大魔王的故事。通过此情节让幼儿了解只有获取均衡营养才能保持身体健康成长，不生病。

2. 通过老师戴各种食物的头饰作介绍使幼儿初步了解几种食物的

名称主要以及对人体的作用。

3. 小结，人体需要的营养有七大类：蛋白质、脂肪、糖类、水分、维生素、无机盐、纤维素，而这七大类营养素存在于各种食物中。

三、幼儿定制一周食谱。

1. 讨论幼儿园的一周食谱。食谱是按照幼儿身体营养搭配制定

的。

2. 幼儿分组进行设计，共5组，每组桌上放有各种食物卡片，每组设计一天食谱。

四、活动延伸

鼓励幼儿回家同爸爸妈妈一起制定家庭一周食谱。

活动反思

茄子河中心幼儿园教学活动设计

领域健康课题我就知道

1. 初步了解健康日，知道爱牙日、爱眼日、爱耳日都是和健康有关活动目标的宣传日。

2. 阅读图文标记，知道健康日的具体日期，协商分配工日期集体活动

作，尝试和大家一起制作健康日的宣传栏

活动准备1. 准备制作宣传专栏的材料，笔、纸、图片、照片等材料。

2. 师生与健康日有关的一些资料。

中班健康保护眼睛教案篇四

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、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。

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？

文档为doc格式

中班健康保护眼睛教案篇五

一、活动目标：

1、了解眼睛的外观结构。

2、知道保护眼睛的方法。

3、初步培养幼儿关心、帮助他人的愿望。

二、活动准备：

课件《眼睛》、图片若干。

三、活动过程：

1、游戏：“指五官”今天老师和大家来玩“指五官”的游戏，看看谁又快又正确的指出五官。（慢到快）

眼睛长什么样子？找旁边的好朋友互相看看，并说一说。

2、课件认识结构

1.眼睑：有一个好听的名字叫眼睑，它还分上眼睑和下眼睑，找找我们的眼睑在哪里？（摸摸）你们看，我们的眼睑还会眨呢。我们平时说的眼皮就是眼睑。

4. 在我们的眼球上还长着黑黑的是什么？（我们中国人的眼珠就是黑黑的）白白的呢？。

小结：我们每个人都有两只眼睛，会眨、会转。

（过渡语）刚才我们看了电视，眼睛有点累了，现在我们来闭上眼睛休息一下。

3、眼睛的作用：会看

1. 请小朋友闭好眼睛，可不能睁开啊。闭好眼睛看看老师手里拿的是什么？看的见吗？为什么？（因为我们眼睑闭上了）

2. 现在，赶快睁开眼睛来看看老师手里拿的是什么？为什么？

小结：刚才我们眼睛一闭上，就看不见任何东西，看出去都是黑黑的。可当我们的眼睛睁开，眼球一转，能看清所有的东西。

4、保护眼睛

1. 眼睛有那么重要，那我们应该怎么样保护它呢？不让眼睛

生病呢？（自由说）

2. 今天我们班还来了几位小动物，我们一起来看看它们发生了什么事情？

（1）课件：问小狗怎么拉？（红眼睛）为什么会红眼睛的？

（2）课件：问小猫怎么拉？（戴眼睛）为什么会戴眼睛的？

（3）课件：问小熊怎么拉？（一只眼睛受伤了）怎么会受伤的？

中班健康保护眼睛教案篇六

一、猜谜语进入谈话：

1. 怎样保护牙齿？

2. 早晚不刷牙好不好？

3. 睡觉之前吃糖好不好？

二、感受牙痛的痛苦和健康及不健康的牙

1. 大哥哥为什么牙痛？谁牙疼过说说感受？

2. 你觉得健康的牙好看，还是不健康的牙好看

三、教小朋友正确的刷牙的方法

1. 利用动画教会幼儿刷牙的方法。幼儿边看动画使用食指学习方

法。

2. 学习《刷牙歌》

(1) 欣赏歌曲，教师给歌曲按刷牙顺序加入动作，激发幼儿的学习兴趣。

(2) 跟唱歌曲。

(3) 在熟悉歌曲的基础上，幼儿跟着歌曲表演刷牙。

四、活动延伸：

布置家庭活动，请幼儿和爸爸妈妈一起到超市选择自己喜欢的牙刷、牙膏，引起幼儿对刷牙的兴趣，培养幼儿早晚刷牙及食

后嗽口的良好卫生习惯。

活动反思

茄子河中心幼儿园教学设计日期集体活动

领域健康课题健康加油站

1. 培养幼儿不挑食不偏食的良好饮食习惯。

活动准备1. 鱼类、肉类、蛋类、蔬菜、水果、米面类、豆制品等食物卡片。

2. 课前观看幼儿园一周食谱。

中班健康保护眼睛教案篇七

1、能尝试改变塑料布的形状、大小，探索不同的玩法。

2、能在快乐、自由的游戏氛围中自由探索，体验合作游戏的快乐。

3、发展幼儿玩塑料布的想象力和创造力。

1、一块长方形塑料布。

2、音乐cd《看晒场》。

3、幼儿熟悉音乐游戏《转转转，变成一个大大卷》。

师幼跟随音乐《看晒场》活动身体的部位。

“小朋友们，今天的天气真暖和，我们一起跟着音乐来运动运动吧。”

师：“今天老师给小朋友带来了好玩的，瞧这是什么？你们觉得它像什么？摸一摸、抓一抓有什么感觉？”

启发幼儿根据塑料布轻、软、滑的特点，探索如何改变塑料布的大小和形状。

师：塑料布又软又轻，我们和它玩“快乐变变变”的游戏好吗？怎样变呢？谁来试一试？（启发幼儿尝试用折、叠、团、卷等方式将大塑料布变窄、变圆……）

第一次探索游戏：引导幼儿合作玩一整块塑料布。

师：“塑料布像什么？我们一起来玩玩吧？”

（幼儿把塑料布想象成雨伞、鱼网、帐篷，幼儿自由游戏。）

第二次探索游戏：引导幼儿探索将大塑料布变窄变小

师：“大塑料布还会怎么变化？我们变一变来玩一玩吧？”

(幼儿尝试将塑料布对折1~2次,改变其大小),教师根据幼儿能力的不同,引导幼儿合作练习跨跳宽塑料布或窄塑料布。

第三次探索游戏:根据变窄的塑料布,引导幼儿把塑料布想象成“大大卷”,全体幼儿合作玩音乐游戏“转转转,变成一个大大卷”。(每个幼儿紧贴着塑料布,一手抓住塑料布的一边,边唱儿歌边开心地跑动做游戏。)

师:“小朋友们真能干,一块普通的塑料布也能玩得这么开心。现在我们玩的都有点累了,我们一起躺在上面休息一会儿吧?”(在柔和的音乐中,孩子边听音乐边做放松动作,结束本次活动。)

中班健康保护眼睛教案篇八

- 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

电脑课件故事图书图片拼图操作盘音乐

- 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：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。

师小结：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。

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。但在自由探索获得感知的过程中，有部分幼儿参与不够的现象，在此环节应加以改进，争取面向所有幼儿。

在生活学习中，孩子总是没有保护眼睛的意识，看电视时间长，动手时姿势不对，这些都可能诱发孩子近视。通过此活动让孩子知道眼睛的作用，从而形成自觉护眼的好习惯。

小百科：在很多脊椎动物和一些软体动物中，眼睛通过把光投射到对光敏感的视网膜成像，在那里，光线被接受并转化成信号并通过视神经传递到脑部。通常眼睛是球状的，当中充满透明的凝胶状物质，有一个聚焦用的晶状体，通常还有一个可以控制进入眼睛光线多少的虹膜。