

最新幼儿园爱护眼睛健康教案中班(大全19篇)

教案能够提供教学的有序性和连贯性，帮助教师实现教学目标。大班教案是幼儿园教学活动的重要组成部分，它能够系统地安排课程内容和学习目标。如何编写一份适合大班幼儿的教案是每位教师需要思考的问题。接下来是一些优秀的大班教案范文，供教师们参考和借鉴，帮助提升教学水平。

幼儿园爱护眼睛健康教案中班篇一

- 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

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)

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。

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。

幼儿园爱护眼睛健康教案中班篇二

- 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。

幼儿用书、电子大书、眼罩、鼓槌、鼓。

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)

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：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》。

“盲人击鼓”游戏也可以改为“盲人贴五官”等游戏。

幼儿园爱护眼睛健康教案中班篇三

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。

幼儿园爱护眼睛健康教案中班篇四

- 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。

教师：*的视力为什么减退啊？引导幼儿讨论*视力减退的原因。

3. 引导幼儿了解造成视力减退的其他原因及保护眼睛的有关常识。

1. 请园内一位戴眼镜的教师向小朋友介绍自己近视的原因和戴眼镜后感到的不方便。

2. 结合幼儿日常生活，讨论其他对眼睛造成伤害的原因。

3. 结合挂图，教师告诉幼儿保护眼睛的方法。

4. 听指令做动作，强化幼儿对不正确行为的认识。

如教师说看书、画画、看电视，幼儿做相应的正确姿势。

幼儿园爱护眼睛健康教案中班篇五

1. 知道眼睛的用处和保护眼睛的几种方法。

2. 了解有关眼睛的常识。
3. 知道一些保持身体各部位整洁卫生的方法。
4. 初步了解健康的小常识。
5. 初步了解预防疾病的方法。

图片1. 一个幼儿姿势正确看书。

图片2. 幼儿用干净手帕擦眼睛。

图片3. 挂大风，尘土飞扬，幼儿用手揉眼睛。

1. 让幼儿了解眼镜的功用：

教室讲述：今天我们先做个游戏，请幼儿把眼睛闭上，没叫你们睁开眼睛谁也不准睁开，好吗？幼儿闭上眼睛，现在你们能看见老师手上的东西吗？请小朋友睁开眼睛，现在都能看见老师手上拿的东西了。

提问：请幼儿说说眼睛的作用。

2. 出示图片（1）一个幼儿姿势正确看书

画面上的小朋友正在干什么？他怎样坐的？为什么要这样坐？书本为什么不能离眼睛太近？我们看书或写字时还应注意些什么？（光线太强、太弱都不能看书或写字）

3. 出示图片（2）幼儿用干净手帕擦眼睛

小朋友在干什么？他用什么样的手帕擦眼睛？用脏手帕擦眼睛有什么好处？

4. 出示图片（3）刮大风，尘土飞扬，幼儿用手揉眼睛

提问：画面上天气怎样？那位小朋友在干什么？（会生沙眼，会得红眼病）

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。

幼儿园爱护眼睛健康教案中班篇六

1、了解眼睛对人的重要性

2、懂得如何保护眼睛

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。

幼儿园爱护眼睛健康教案中班篇七

活动目标：

1. 让幼儿初步了解自己的眼睛结构、特点。
2. 使幼儿懂得眼睛的用途和它的重要，进而培养保护眼睛的意识。
3. 幼儿通过看眼睛、说眼睛，增进与同伴的了解和交流；在获得知识的同时也获得了快乐。
4. 知道保护眼睛的方法。
5. 培养良好的卫生习惯。

活动准备：

每人一面小镜子，“眼睛”画面两幅。

活动过程：

2. 幼儿用小镜子观察自己的眼睛是什么形状的？引导幼儿仔细看一看，或者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？（幼儿边看边摸）知道眼皮会一眨一眨的，眼球会转动。

4. 让幼儿互相观察眼睛，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，说一说自己的眼睛与别人的眼睛有什么不同。

5. 引导幼儿讨论眼睛的用处。教师小结：眼睛对我们的重要作用，强调在日常生活中要特别注意保护我们的眼睛。

6. 出示画面并提问：眼睛有什么用？我们怎样保护眼睛？让幼儿知道看书、画画时要坐端正，平时不用脏手揉眼睛，要用干净的面巾纸或手帕擦眼等。

幼儿园爱护眼睛健康教案中班篇八

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。
- 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。

幼儿园爱护眼睛健康教案中班篇九

- 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。

幼儿用书、电子大书、眼罩、鼓槌、鼓。

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）

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：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》。

幼儿园爱护眼睛健康教案中班篇十

《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。由于幼儿在日常生活中看书、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“眼睛的秘密”教学活动。

- 1、了解眼睛的作用以及眼睛各部分的名称。
- 2、创编“眼保健操”，体验大胆表达的成功感。
- 3、懂得保护眼睛的重要性，掌握更多保护眼睛(视力)的知识。

- 1、每人一面小镜子。

- 2、眼睛的结构图，对视力有益的食物图片，挂图《眼睛生病了》。

- 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。

- 4、经验准备：活动前带幼儿玩《捉迷藏》的游戏。

幼儿戴上自制的眼镜，体验看不见东西时的感受。认识眼睛在生活中的重要性。

- 1、谈谈眼睛被蒙住的感受。

师：在捉迷藏的时候，眼睛被蒙住你有什么感受？

- 2、师：我们的眼睛可以看到哪些东西？(拓展幼儿的思维空间)

2、出示眼睛结构图，引导幼儿观察。

教师小结：眼睫毛对眼睛有保护作用，能遮住眼睛不被强光照射，也可防止尘土落入眼内。眼睛里面像黑葡萄的是眼珠，眼珠最中间的小黑点叫瞳孔。

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？（如用脏手帕擦眼睛，用脏手揉眼睛，看书或看电视时间太长、坐姿不端正等。）

4、讨论：日常生活中_我们应怎样保护眼睛？

a 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。

b 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。

1、教师请幼儿取出小老鼠指偶，引导幼儿想象自己是黑猫警长，将指偶呈现在眼前，眼珠随着小老鼠上、下、左、右移动，不让老鼠逃跑。这一过程，轻松达到让幼儿手眼一致、活动眼球的目的。

2、教师鼓励幼儿随音乐节拍设计、创编运动眼球、放松眼睛的方法。

3、幼儿分组设计、创编眼保健操。

4、用图示方法记录“眼保健操”。教师及时给予支持、引导、帮助，鼓励幼儿大胆表现，用自己喜欢的方式记录。最后，展示幼儿的记录。

5、教师小结：今天我们知道了许多有关眼睛的秘密。老师希望每个小朋友都有一双明亮的眼睛。从现在起，改掉那些不好的习惯，好好地保护我们的眼睛。

1、将眼保健操作为一日活动中的常规活动。

2、幼儿将“眼保健操”设计图带回家，提醒自己和家长不忘保护视力。

3、进一步开展有关如何保护眼睛的讨论。

整个活动通过幼儿的看一看、听一听、说一说、做一做，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。

在活动指导过程中，我注重“三个最”，即最大的观察(努力观察每位幼儿，适时提供帮助)，最小的干预(教师不干预代替，突出幼儿为主体)，最多的鼓励(肯定、鼓励幼儿的点滴进步)。另外努力把握“玩中学”的度，让幼儿在体验、讨论、游戏、操作中获取新知，充分表现自己，较好地达成本次活动的目标。

幼儿园爱护眼睛健康教案中班篇十一

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。

幼儿园爱护眼睛健康教案中班篇十二

眼球操通过给幼儿的猜谜语、讨论、说、看、亲身体验等教学手段，使学生由感受到体验，由理论到实践；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。培养幼儿良好的用眼卫生习惯。

2、懂得爱护眼睛，渗透对近视同伴的关爱、尊重。

录象

一、谈话导入

1、用一则生动的谜语引入活动主题：有趣有趣真有趣，小小两颗黑葡萄。白天躲在草丛里，晚上急忙盖被子。

是什么？（课件：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？

（讲到写字时）是呀，他能帮助我们写字。现在我们就来写一写：“黑眼睛，亮晶晶”

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？

（闭上眼睛再写一遍，一起睁开眼睛，先自己欣赏再前后桌交流欣赏。）

二、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。听，是谁在哭……

1、以眼睛自述的形式引导幼儿了解不良的用眼习惯带来的严重危害。

2、通过交流感受带眼镜的麻烦

三、眼球操

1、原来，戴眼镜是一件这么麻烦的事情。你看，我们拥有一双灵活、明亮的眼睛多棒啊！让我们一起来活动活动我们的眼睛。（教师喊口令示范，学生跟）

在看书、打电脑、看电视，弄得两眼发酸、疲劳的眼睛时，可以做《眼球操》

抬起头，呼气，眼球向上看五秒，然后吸气，头回到原来位置。低下头，呼气，眼球向下看五秒，然后吸气，头回到原来位置。按着相同的动作要领，头部左右上下晃动，前后左右旋转。最后，用力闭上双眼，再把眼睛一下子睁开。

再跟着音乐做一做。

五、引导保护眼睛

集体讨论、交流保护眼睛的方法：

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。

幼儿园爱护眼睛健康教案中班篇十三

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、初步了解预防近视的方法。

4、知道检查眼睛的重要性。

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。

通过游戏的形式让幼儿亲身体会了解眼睛的'作用，感受到保护眼睛的重要意义，并初步掌握了解简单的自我保护眼睛的方法。

幼儿园爱护眼睛健康教案中班篇十四

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。

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。)

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！

幼儿园爱护眼睛健康教案中班篇十五

1、引导幼儿认识眼睛的构造，用途。

2、教育幼儿爱护眼睛，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。

教育幼儿爱护眼睛，学习保护眼睛的方法。学习眼保健操。

一、谜语导入

2、请幼儿闭上眼睛，感受一下看不到东西的感觉。

3、出示眼罩，让幼儿体验蒙眼睛走路的感觉。

小结：眼睛是心灵的窗户，没有眼睛什么也看不到。

二、引导幼儿了解保护眼睛的必要性和保护眼睛的方法。

1、欣赏故事《眼镜和鼻梁》

提问：眼镜和鼻梁为什么吵架？最后他们怎么样了？

小结：眼镜在鼻子上很不舒服，明明得了近视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、欣赏图片

（1）揉眼睛图片

提问：这位小朋友做的对吗？为什么？应该怎样做？

小朋友的手上有很多细菌，如果用脏手揉眼睛会得红眼病，如果感到眼睛不舒服，可以用干净的毛巾或卫生纸擦。

（2）趴桌子画画图片

这位小朋友做的对吗？为什么？应该怎么做？

画画时眼睛不能离纸太近，也不能趴着看书否则容易的近视，我们在画画时要抬起头，身体坐直，看书时间长了要向远方看一会。

(3) 玩尖东西图片

这俩小朋友在干什么这样做好吗？为什么？

小结：小朋友不能玩尖地东西，不能拿着尖尖的东西对着眼睛，这样眼睛很容易受伤。

(4) 看电视图片

这位小朋友在干什么？为什么不能离电视这么近？

小结：看电视不能太近，也不能长时间看电视，让眼睛休息一下。

(5) 走路看书的图片

这位小朋友在干什么？为什么不能这样做？

小结：走路时不能看书，对视力不好。

小朋友我们除了要养成爱护眼睛的好习惯，还有那些方法可以保护我们的方法？别忘了还要多吃水果蔬菜营养均衡，这样我们的眼睛才会更亮，更有神。

三、引导幼儿作简单的眼睛保健操。

1、教师示范。

2、播放音乐，幼儿在教师的陪同下一一起做眼保健操。

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。

幼儿园爱护眼睛健康教案中班篇十六

《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。由于幼儿在日常生活中看书、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“眼睛的秘密”教学活动。

- 1、了解眼睛的作用以及眼睛各部分的名称。
- 2、创编“眼保健操”，体验大胆表达的成功感。
- 3、懂得保护眼睛的重要性，掌握更多保护眼睛(视力)的知识。

1、每人一面小镜子。

2、眼睛的结构图，对视力有益的食物图片，挂图《眼睛生病了》。

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。

4、经验准备：活动前带幼儿玩《捉迷藏》的游戏。

幼儿戴上自制的眼镜，体验看不见东西时的感受。认识眼睛在生活中的重要性。

1、谈谈眼睛被蒙住的感受。

师：在捉迷藏的时候，眼睛被蒙住你有什么感受？

2、师：我们的眼睛可以看到哪些东西?(拓展幼儿的思维空间)

2、出示眼睛结构图，引导幼儿观察。

教师小结：眼睫毛对眼睛有保护作用，能遮住眼睛不被强光照射，也可防止尘土落入眼内。眼睛里面像黑葡萄的是眼珠，眼珠最中间的小黑点叫瞳孔。

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?(如用脏手帕擦眼睛，用脏手揉眼睛，看书或看电视时间太长、坐姿不端正等。)

4、讨论：日常生活中，我们应怎样保护眼睛?

a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。

b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。

1、教师请幼儿取出小老鼠指偶，引导幼儿想象自己是黑猫警长，将指偶呈现在眼前，眼珠随着小老鼠上、下、左、右移动，不让老鼠逃跑。这一过程，轻松达到让幼儿手眼一致、活动眼球的目的。

2、教师鼓励幼儿随音乐节拍设计、创编运动眼球、放松眼睛的方法。

3、幼儿分组设计、创编眼保健操。

4、用图示方法记录“眼保健操”。教师及时给予支持、引导、帮助，鼓励幼儿大胆表现，用自己喜欢的方式记录。最后，展示幼儿的记录。

5、教师小结：今天我们知道了许多有关眼睛的秘密。老师希望每个小朋友都有一双明亮的眼睛。从现在起，改掉那些不好的习惯，好好地保护我们的眼睛。

1、将眼保健操作为一日活动中的常规活动。

2、幼儿将“眼保健操”设计图带回家，提醒自己和家长不忘保护视力。

3、进一步开展有关如何保护眼睛的讨论。

幼儿园爱护眼睛健康教案中班篇十七

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。

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、观察图片“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，不在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，换个地方再揉揉。

六、放一段轻松音乐幼儿结束活动课。

活动反思：通过游戏的形式让幼儿亲身体会了解眼睛的作用，
感受到保护眼睛的重要意义，并初步掌握了解简单的自我保护眼睛的方法。

幼儿园爱护眼睛健康教案中班篇十八

因现在许多幼儿看电视或玩电脑时间过长，对孩子的眼睛造成极大伤害，为帮助幼儿改正这一不良习惯而设计本次活动。

- 1、了解保护眼睛的基本常识。
- 2、不长时间看电视、看书、画画时姿势正确。
- 3、初步了解健康的小常识。
- 4、初步了解预防疾病的方法。
- 5、初步养成良好的卫生习惯。

1、让幼儿了解长时间看电视对眼睛的伤害

2、强化幼儿对正确行为的认识

1、幼儿活动前向父母了解保护眼睛的有关常识

2、教学挂图

一、开始环节

猜谜语，引起幼儿兴趣。师：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。请小朋友相互看对方，猜出谜底。

二、基本环节

讲故事《保护眼睛》，了解长时间看电视对眼睛的伤害。

(故事)小猫咪咪是个电视迷，一天到晚坐在电视机前。遇到特别喜欢的节目，就坐在离电视很近的地方。有时，还躺在床上看电视。有一天，咪咪.....后来，咪咪再也不当小电视迷了。

师：咪咪的视力为什么减退啊?引导幼儿讨论咪咪视力减退的原因。

幼儿：因为，咪咪看电视时间太长;因为，咪咪离电视太近;因为，咪咪还躺着看电视。

师：你们每天没在家看电视吗?看电视的时间长吗?知道咪咪的烦恼后，你应该注意什么呢?(让幼儿展开讨论)

幼儿：看电视时间一定不要太长，也不能离电视太近，更不要躺着看电视。

引导幼儿了解造成视力减退的其他原因及保护眼睛的有关常识。

请园内一位带眼影的教师给小朋友介绍自己近视的原因和戴眼镜后感觉到的不方便。结合幼儿的日常生活、结合挂图，讨论其他对眼睛造成伤害的原因，告诉幼儿保护眼睛的方法。如：户外活动时不要扔沙子;眼睛进脏东西后要找成人帮忙，看电视、玩电脑时间不超过半小时;看书、写字、画画距离不能太近等。

三、结束环节

强化幼儿对正确行为的认识，听指令做动作。

老师说：看书、画画、看电视等，幼儿做出相应的正确姿势。

四、延伸环节

指导幼儿将保护眼睛的注意事项用绘画形式表现出来，并粘贴在相应的活动区。

幼儿园爱护眼睛健康教案中班篇十九

- 1、了解眼睛进入异物后的简单处理方法。
- 2、知道红眼病会传染，教育幼儿不用别人的手帕或用脏水揉、擦眼睛。
- 3、在活动中幼儿倾听音乐，大胆的游戏表演。
- 4、能遵守规则玩游戏。

情境表演：“排除眼中的异物”。

- 1、以情境表演引入。
- 2、引导幼儿讨论。
 - (1)明明的眼睛怎么啦?(进了灰尘或是沙子)
 - (2)眼睛进了灰尘或沙子应该怎么办?
- 3、讨论：眼睛除了进了异物后不舒服外，还有什么时候不舒服?，(得了红眼病的时候)

(1)得了红眼病有什么感觉(很难受。眼睛会流泪、怕光，还有轻微的疼痛，眼睛冲血、肿胀、结眼屎等)

(2)得了红眼病该怎么办?(因为红眼病会传染。得了红眼病就不能同小朋友在一起，更不能用别人的手帕、毛巾，或用脏手去碰眼睛，也不能牵别人的手，不能使用别人的东西等。)

(3)红眼病的预防。(得了红眼病要及时治疗。)

4、师小结：告诉幼儿要爱清洁、讲卫生，严格保护自己眼睛。在红眼病流行的时候，不到公共场所去玩。

教学过程中，幼儿积极配合，认真尝试，在自主练习里获取了经验，又在集体练习里感受到了快乐和喜悦，达到寓教于乐的目的，教学目标也得到了圆满的完成。