

2023 幼儿园保护眼睛教案

2023 幼儿园保护眼睛教案 1

活动目标：

- 1、萌发从小保护眼睛的情绪情感。
- 2、认识眼睛，并学习保护眼睛的手指操。
- 3、通过活动知道保护眼睛的方法。

活动准备：图片、视频

活动过程：

我们先来看一张图片吧！

这就是我们的眼睛。

眼睛是用来看东西的，没有眼睛，你就什么都看不到了！

请大家闭上眼睛，感受一下没有眼睛会怎么样？

小结：眼睛是心灵的窗户，没有眼睛我们什么也看不到，做什么都会很不方便。

那快来看一看如何保护我们的眼睛吧！

一、良好的用眼环境：避免光线过强或过弱。

二、每次用眼时间不超过 15 分钟。每天累计不超过一个小时。

三、每次用眼之后，远眺 10 分钟，或者眯眼休息一下。

四、不要在吃饭或者卧床时，使用电子产品。

五、保持良好的坐姿。

六、适量的运动。

保持居家通风良好，每天坚持运动至少一小时。

七、均衡的膳食

多吃含胶原蛋白和叶黄素的食物，如带皮猪肉西兰花和胡萝卜、水果，蔬菜，豆制品，动物肝脏等，不要吃太多甜食，特别是空腹时不要吃甜食，少吃零食，避免挑食偏食。每天饮水不少于 1500 毫升

八、小朋友们一起来学习保护眼睛的手指操吧！

老师给小朋友们布置一个小小的任务，那就是让爸爸妈妈为宝贝们拍摄下你们学习保护手指操的精彩，并分享在班级群哟！

[2023 幼儿园保护眼睛教案 2](#)

活动设计背景

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。

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。

(幼：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。

教学反思

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。

2023 幼儿园保护眼睛教案 3

活动名称：大班安全《保护我们的大眼睛》

活动目标：

认知：了解眼睛的作用，懂得保护眼睛的重要性；能力：创编眼保健操，掌握更多的保护眼睛的知识。

活动重点：知道保护眼睛的重要性；活动难点：创编眼保健操。

活动准备：

PPT 课件《保护我们的大眼睛》、百宝箱

活动过程：

一、 游戏导入，激发幼儿兴趣

小朋友们，我们一起来玩个游戏，老师需要请三位小朋友上来，我要把他们的眼睛蒙起来，其他的小朋友不可以告诉他问题的答案。

老师这有一个百宝箱，现在要请他们三位来摸一摸，摸到了什么？

是什么形状的？是什么颜色呢？

：我们闭着眼睛可以猜出物体的形状，也可以猜出是什么东西，可是为什么猜不出这个东西的颜色呢？因为只有眼睛才能看见周围美丽的东西和美丽的色彩。

二、基本部分，听故事，体会眼睛的重要性。

接下来，我们来听一个和眼睛有关的故事。

讨论：

1. 大眼猫是一只什么样的小猫？它学会了什么本领呢？

2. 大眼猫的眼睛为什么会疼呢？它后来是怎么去做的？

3. 如果你是大眼猫，你会怎么样做呢？

4. 如果我们没有好的眼睛会怎么样呢？

：读书写字要坐直；眼睛要和书本保持一定的距离；眼睛有病要看医生；不用眼睛看强光；不在光线暗的地方看东西。

2023 幼儿园保护眼睛教案 4

活动目标：

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。

材料准备：

1. 保护眼睛我知道的 PPT

活动过程：

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。

活动延伸：

与幼儿一起做眼保健操，放松眼睛缓解用眼疲劳。

幼儿园大班社会《民族风光游》公开课视频含 PPT 课件教案反思
幼儿园大班健康《保护牙齿》公开课视频+配套课件 PPT+教案+动画小视频

2023 幼儿园保护眼睛教案 5

一、活动目标

1、认知目标：知道眼睛的结构、位置、作用和重要性，学会保护自己的眼睛。

2、技能目标：掌握保护眼睛的方法，在教师的引导下尝试创编眼保健操。

3、情感目标：乐于参加健康活动，养成良好的用眼习惯。

二、活动重难点：

1、重点：掌握保护眼睛的方法。

2、难点：养成良好的用眼习惯。

三、活动准备：

无眼睛的脸谱若干、不透光眼罩一副、绘画材料若干

四、活动过程：

(一) 谜语导入

“上边毛，下边毛，中间一颗黑葡萄。”（谜底：眼睛）

(二) 活动展开

1、分析谜语掌握眼睛的结构。

2、情境讨论及游戏了解眼睛的作用和重要性。

①出示没有眼睛的脸谱。

②师幼互动：脸谱没有眼睛会怎么样？

③游戏：蒙眼贴画。

3、通过图片展示辨别正确和错误的用眼方法。

4、通过游戏辨别对错对用眼方法加以巩固。

(三) 活动结束

眼保健操：“上看看，下看看，闭上眼睛转一转。”

五、活动延伸：

到美工区，进行游戏“画眼睛，贴眼睛”巩固本堂课所学。

①师幼互动：眼睛长在哪里？长什么样子？

②提出要求：请在画纸上画下来，贴在脸谱上。

2023 幼儿园保护眼睛教案 6

活动目标：

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

活动准备：

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

活动过程：

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：给你们看个东西，你们一定要很仔细的观察它，然后回答我的问题，注意咯，瞪瞪瞪，瞪~~~~

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麼？

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：……

师：如果没有眼睛是不是就会什么都看不见，什么东西都是黑色的，现在宝贝儿们觉得眼睛重要吗？

幼：重要

师：现在我们来听听看明明是怎么对待眼睛的，他做得对不对，宝贝儿们一定要仔细听哦，等会我要问问题的，谁要是答对了就可以获得神秘礼物哦

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

师：……宝贝做的真好，让我们给她点掌声{你的表现好，你的表现棒，你的表现 No. 1（拍腿、拍手，然后双臂前伸竖起食指）}

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

师：现在老师把你们分成西瓜组和草莓组，看看谁能够最快地举手回答老师的问题，我们现在有几个规则

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

2023 幼儿园保护眼睛教案 7

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。

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》。

过程建议：

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。）

延伸提示：

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。

[2023 幼儿园保护眼睛教案 8](#)

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/505030334200012010>