

# 最新爱眼日班会教案初中 初中爱眼日班会教案(通用7篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 爱眼日班会教案初中篇一

- 1、通过活动，使学生了解更多的爱眼知识。
- 2、引导学生正确对待眼保健操。
- 3、培养正确的读书、写字姿势和良好的读写习惯。

活动准备：

眼罩一个，《爱眼健康歌》

班会过程：

### 一、游戏“蒙眼走直线”

采访体验者。你有什么想说的？

导入：同学们，眼睛对我们这么重要，我们是不是应该爱护呢？

出示班会主题：我有一双明亮的眼睛

### 二、眼睛的重要性

主持人a□

眼睛是人类感观中最重要器官，大脑中大约有80%的知识和记忆都是通过眼睛获取的。读书认字、看图赏画、看人物、欣赏美景等都要用到眼睛。眼睛能辨别不同的颜色、不同的光线。眼睛是我们获取大部分信息的源泉。

主持人b□眼睛不仅是重要的视觉器官，还是容貌的中心，是容貌美的重点和主要标志。

主持人a□人们对容貌的审视，首先从眼睛开始。

主持人b□一双清澈明亮、妩媚动人的眼睛，不但能增添容貌美使之更具魅力和风采，而且能遮去或掩饰面部其它器官的不足和缺陷。”一语道破“这句成语，体现了眼睛生理功能中的美学意义及其重要性。眼睛的形态、结构比例如何，对人类容貌美丑具有重要的影响，因此美学家称人的双眼是”美之窗“。

主持人b□除了成语还有很多关于眼睛的名言警句，你知道有哪些？

三、讨论交流：怎样保护我们的视力呢？

(1) 小组讨论，选代表汇报。

(2) 交流：

四、“爱眼知识”小常识

(一) 消除眼疲劳

眼睛疲劳和眼睛充血，要立刻休息，然后做下面眼部保健操体验一下，可能会消除您的眼睛疲劳。

1、按压眼球法

闭着眼睛，用食指、中指，无名指的指端轻轻地按压眼球，也可以旋转轻揉。不可持续太久或用力揉压，20秒钟左右就停止。

## 2、按压额头法

双手的各三个手指从额头中央，向左右太阳\*\*的方向转动搓揉，再用力按压太阳穴，可用指尖施力。如此眼底部会有舒服的感觉。重复做3~5次。

## 3、按压眉间法

拇指腹部贴在眉毛根部下方凹处，轻轻按压或转动。重复做3次。眼睛看远处，眼球朝右——上——左——下的方向转动，头部不可晃动。除此以外，用力眨眼，闭眼，也能消除眼睛疲劳。

## （二）饮食养眼

应多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等食物，以补充人体内维生素a和蛋白质。平时多喝绿茶可起到一定的保护眼睛的作用。

五、实践活动：做眼操。

六、学唱《爱眼健康歌》

七、请五月阳光生演讲自己的阳光故事。

八、学习阳光报。

九、活动拓展：发倡议书、制作爱眼宣传手抄报。

班主任：通过这次活动，同学们又学到了很多爱眼常识，相

信大家在今后的学习生活中一定能保护好自己心灵的窗户。

## 爱眼日班会教案初中篇二

——爱护眼睛教育

第16周：班会教案（邹德琴）

### 一、主题背景

目前，中小学生课务较重，课后除了完成作业之外，不是玩游戏就是看电视，眼睛的负担很重，平时参加体育活动又较少，学生的视力情况不容乐观。为此，设计召开“预防近视，珍爱光明”的主题班会。

### 二、活动目的

在6月6日“全国爱眼日”来临之际，通过本次主题班会，对全班学生进行爱眼教育，切实加强学生对视力的保护，降低学生近视发生率，提高学生对眼保健的重视，让学生体会到预防近视、保护眼睛的重要性。

### 三、活动形式

歌曲，诗歌朗诵，知识竞赛等多种形式组合。

### 四、活动准备

主题班会幻灯片制作；全班合唱歌曲；组诗。

### 五、活动时间 班会课

### 六、活动步骤

先由班主任朗诵《中小学学生预防近视眼基本知识与要求》，

再由五组学生分别朗诵《小眼睛，大世界》《心灵的窗户》《保护眼睛》《爱眼诗》《眼睛》。(这五组诗都是学生自己创作而成)(四)“爱眼知多少”知识问答。(课前，已经给每个小组发放了有关爱眼资料，知识问答题目就是出自这些资料之中。)(五)播放视频资料(学生读书、写字姿势不正确，学习、看电视、上网时间过长，不注意眼睛卫生等相关的不爱护眼睛的资料)，让学生谈感受(学生先在小组内交流，统一认识，然后再全班交流)。

(六)在日常生活中，我们应该怎样爱护眼睛?(学生小组交流后再集体交流，并统一认识)

- 1、读书写字姿势要端正;
- 2、不再强光和弱光下看书;
- 3、不能长时间看电视、玩电脑，看时保持一定的距离;
- 4、认真做眼保健操。

(七)全班合唱《深深爱眼操》。(八)班主任老师作总结。

同学们，通过这次活动，我想大家对眼睛的重要性一定有了更进一步的认识，眼睛如同一扇展示心灵的窗户，也如同照亮我们道路的明灯，愿我们每一位同学都能在今后的学习生活中拥有一双明亮健康的眼睛。

## **爱眼日班会教案初中篇三**

班会目的：构建良好的班风和学风。

班会重点：励志，可操作性。

班会难点：营造氛围。

## 方式方法

1. 如何理解高二?(基础, 衔接, 成长)
2. 你最难做到的是什么?(控制, 时间, 计划, 作业, 课堂, 被诱, 懒散, 关系, 闲话, 游戏等)
3. 你想往哪里走?(上大学, 交朋友, 随心所欲, 进步一点点, 突破一点点)
4. 通往理想的路在哪里?(脚下)
5. 实现理想的方法有哪些?(基本的三到: 想到, 说到, 做到。具体的实施: 给成功一份订单, 每日有计划与小结。理想的做法: 给自信, 给自足。)
6. 重温我们的班级文化理念: 仰望天空, 脚踏实地。行胜于言, 宁静致远。

让优秀成为习惯, 让使命成为自觉。天下大事必做于细, 天下难事必作于易。控制三闲, 抓好三后。读书最快乐。

不是抓紧每一分钟学习, 是抓紧学习的每一分钟。

想成为什么样的人, 就做什么样的事

快乐时要注意陷阱, 看清是否是圈套, 人生处处有风险 站得高一点, 看得远一点, 想多远, 就能够走多远 依靠自信, 做好你想要做的事 天才是重复次数最多的人。

二、从规范言行到习惯文明和习惯自我约束做起 可操作性:

三、老师讲几个故事渗透教育思想

有三个男人一起前往火车站, 但到达车站时, 发现南下的火

车已经开走了。虽然心中十分扫兴，但也没办法，只好等下一班火车。

于是三个男人就一起到“铁路餐厅”里吃东西、聊天，消磨时间。话匣子一开，三个男人七嘴八舌，谈得十分起劲，一下子把时间给忘了。当他们猛然想起时间到了时，就赶紧抓起行李，冲向站台。

此时，火车刚缓缓开动，于是三人急忙沿着站台追赶已渐渐加速的火车。前面两个人跑得速度比较快，跳上了最后一节车厢！但是第三个男人，因为行李比较重，跑得慢，所以没有赶上火车，只好气喘吁吁地看着两个朋友渐远而去！突然，没赶上火车的男人忍不住大笑起来！

这虽然是件小事，但却反映出如果做任何事情都像无头苍蝇一样，等待你的将是荒唐的失败。小事情闹出笑话，大多数情况下无伤大雅，但在人生大事上，这种错误只会让你无法弥补而致遗憾终生。

应仔细分析一下自己，最重要的是要看清自己要在哪一方面能够成功。有一位大学生，成绩一般，却过分拼命地学习，总想在班级得到第一名。他以为，只要用超人的努力，将别人娱乐、度假的时间全部用来学习，就一定能成功。但是，当他快要赶上第一名时，却永远无法从用脑过度的后遗症中恢复过来了。一个人应该充分积蓄能量，并将它投入到最适合自己的地方。如果你只有一种才能，你更应该淋漓尽致地发挥这项惟一的才能，而不要与那些有十项才能的人进行全方位的竞争。

### 3. 有这样一个故事：

一个小男孩在他的玩具沙箱里玩耍。沙箱里有他的一些玩具小汽车、敞篷货车、塑料水桶和一把漂亮的塑料铲子。在松软的沙堆上修筑公路和隧道时，他在沙箱中发现了一块大岩

石。

小家伙开始挖掘岩石周围的沙子，企图把它从泥沙中弄出去。他是个很小的男孩，而岩石却相当巨大。手脚并用，似乎没有费太大的力气，岩石便被他连推带滚地弄到了沙箱的边缘。不过，这时他才发现，他无法把岩石向上滚动翻过沙箱边墙。

小男孩下定决心，手推、肩扛、左摇右晃，一次又一次地向岩石发起冲击，可是，每当他刚刚觉得取得了一些进展的时候，岩石便滑脱了，重新掉进沙箱。小男孩气得哼哼直叫，使出吃奶的力气猛推猛扛。但是，他得到的惟一回报便是岩石再次滚落回来，砸伤了他的手指。

最后，他伤心地哭了起来。这整个过程，男孩的父亲从起居室的窗户里看得一清二楚。当泪珠滚过孩子的脸庞时，父亲来到了孩子跟前。

父亲的话温和而坚定：“儿子，你为什么不用上所有的力量呢？”

这个故事说明了什么，各有答案，但如果这不是一个小男孩，而是一个在工作中谋生的成人，我们更同意那位路人的观点。

每个人的成长历程表明，进取心是所有想拯救自己的人的领路人，正是进取心为他们的前进开辟了道路。但明确适合自己的目标和应做之事是成功的关键。首先，我们要通过有效的工作来获得自己所追求的东西，来实现自己克服危机的雄心壮志。在向上攀登的过程中，我们必须付出巨大的努力，并承受一般人所难以承受的艰辛。

我们曾见过这样一种精巧的机器，它可以在钢板上打洞而没有噪音。它之所以能做到这一点，靠的是它的一个巨大的平衡轮。这个平衡轮为完成任务储存了巨大的能量、速度和动

力。一旦将平衡轮从这台机器上移走，整台机器就会散架。在这里，平衡轮就是机器的关键零件。同理，对一个人来讲，常识和判断力就是平衡轮。如果一个人不具备这两点，有再大的愿望也仅仅只是愿望而已。

#### 4.：.你在忙什么

《西游记》是我国四大古典文学名著之一，其讲述的唐僧西天取经的故事在中国可以说是家喻户晓。我们也知道，历史上确有此事，唐朝玄奘大师历尽千辛万苦去印度取回佛经。但我们今天不讲神话，而是要讲一个与唐僧取经有关的寓言故事。

本亦无什么出众之处，只不过一生下来就在磨坊里干活，身强体健，吃苦耐劳，且老老实实，从不捣乱。玄奘大师想：西天路途遥远，去时要当坐骑，回来时要负重驮经书，况且自己的骑术又不是很好，还是挑选一匹老老实实的马吧。选来选去，就选上了这匹磨坊里的普通白马。

这一去，就是20xx年。待唐僧返回东土大唐时，已是名满天下的传奇英雄。这匹白马，也成了取经的功臣，被誉为“大庸第一名马”。白马衣锦还乡，来到昔日的磨坊看望老朋友。一大群驴子和老马围着白马，听白马讲取经途中的见闻以及今日的荣耀，大家艳羡不已。

四、学生订个计划(目标)，完善上学期的内容。

## 爱眼日班会教案初中篇四

教学设想：

教学中可以通过学生对眼睛的观察与猜测、讨论，以及上网浏览对眼睛资料的积累，课前的拜访眼科医生等途径与方法，使学生认识眼睛的科学。近视眼是学生常见的眼病，用眼过

度是引起近视的主要原因。教学中要注意通过近视学生的亲身体会来认识与预防近视的发生。本课虽是常识性的学习内容，但相关资料的获得过程应当引起教师的重视，因为资料的收集与整理，是本课的课堂假设、探讨、总结交流的的必要准备，也是探究能力的重要方面。

### (一) 知识与技能：

1、 知道怎样保护眼睛。

### (二) 情感、态度与价值观：

1、 意识到眼睛是大自然赋予我们的最珍贵的、最神奇的“照相机”，从而更加珍爱和保护眼睛。

重点： 指导学生认识眼睛的重要性。

难点： 指导学生认识怎样保护眼睛。

教师准备： 保护眼睛，预防近视的投影片、

学生准备： 课前分组组织部分学生去拜访眼科医生，搜集眼睛保护的常识。

一课时

### (一) 导入新课：

### (二) 新授：

1、 眼睛常患哪些疾病？

(3) 请班上患近视的同学说一说感受、

(4) 谈话： 近视眼是怎样得的？

(5) 分组讨论、汇报、

(6) 出示课件。讨论：图中的小朋友在做什么？这样做对眼睛有好处吗？

出示课件。讨论：图中的小朋友在做什么？这样做对眼睛有好处吗？

(8) 小结：预防近视眼得几点要求：适度用眼、眼睛休息、少看电视、眼保健操、食物与营养等。

2、测一测我们的视力。

(1) 利用测视表测视自己的视力。

(2) 各组交流。

(3) 全班交流。

3、怎样保护自己的眼睛？

(1) 谈话：眼睛还会因为不干净得病、怎样保持眼睛清洁卫生呢？

(2) 讲解：我们每天洗脸时，要用自己的毛巾、自己的脸盆，不要与其它人合用，这样可以防止传染上眼病、另外，眼睛痒痒或进了沙子，不要用手揉眼睛，需用干净的手绢擦除，这样可以保持眼睛清洁，不得砂眼等其他眼病。

4、应用：

拜访当地眼科医生，了解眼睛保护知识。

## 爱眼日班会教案初中篇五

初步了解眼睛构造，知道视力对学习、生活的重要性。

培养科学用眼的意识，养成正确用眼、认真做眼操的好习惯。

学会爱护自己的眼睛，保护视力，同时爱护自己。

### 二、班会准备：

让学生分小组从家长及课外书上去查找一些关于眼睛的各方面的资料，做眼睛保健操的正确的动作，并获得一些有关眼睛保健方面的知识。

拍摄三位家长有关近视的录像，一位医生解说近视成因的录像

### 三、班会过程：

导入——观看有关家长视力不好的视频，谈感受：

敬爱的老师，亲爱的同学：大家好！今天的班会课由我们俩为大家主持。

先请大家观看几段录像。

(a说说自己得近视的原因;b一位家长说说从小的理想是当一名飞行员，但因为近视无法实现自己的梦想;c在生活中近视给自己带来诸多的不便，如雨天，镜片遇雨水模糊。吃热腾腾的食物时，镜片也糊了等。)

看了这几段录像，你有什么感受吗？生谈感受

预设：我觉得如果近视了，对我们的生活很有影响；我想我得

好好爱护我的眼睛了。

主持人点评，小结：听了爸爸妈妈们的心声，我们更加明白了视力的重要。

宣布主题，班会开始：

同学们，我们之所以能看到如此五彩缤纷的世界，正是因为我们每个人都拥有一双明亮的眼睛。

我们交流时，眼睛是表情达意的好帮手，因此它也被人称做是心灵之窗。可是，如果我们视力不好，就会看不清身边的一切，必须戴上眼镜，严重的还会失明，多可怕啊！所以今天我们一起来召开一个主题班会，说说心灵之窗——我们的眼睛。

《让心灵之窗更明亮》主题班会，现在开始！

了解眼睛构造：

我们天天都用到眼睛，看到身边的一切，那眼睛到底是什么样子的？

这是眼睛的结构图，这是结膜、虹膜、角膜，这是房水、晶状体、视网膜、巩膜，这是视神经。眼睛是一个复杂器官，我们要掌握的三个重要概念是角膜，晶状体和视网膜。

(分别点指)

我来介绍角膜，角膜就像是相机的镜头，是位于眼球前壁的一层透明膜，它将光线传递并集中到眼睛里。

我来介绍晶状体，晶状体就像照相机里的镜头一样，它最重要的作用是改变屈光度，使看远或看近时眼球聚光的焦点都能准确地落在视网膜上。

视网膜就像一架照相机里的感光底片，是血管膜内面的一层薄膜，有感光作用专门负责感光成像。当我们看东西时，物体的影像由角膜输入光线，通过晶状体，落在视网膜上。

主持人点评：谢谢你们的详细介绍，让我们了解了眼睛的构造。

了解视力受损的严重性

原来我们的眼睛是个如此复杂的器官，要想清晰地看到事物，  
预设：

老师写在黑板上的板书看不见

我长大想当警察，要是视力不好，就不能当警察了

广告牌上的字都看不清

鼓励学生大胆表达所了解的视力受损的严重性，发散性；主持人要灵活地点评。

同学们刚才说得很好，但视力不好的后果还不止这些，瞧（点击出示六条危害）赶快自己读读吧。

请六位同学读，每人读一条。

## 爱眼日班会教案初中篇六

现在，越来越多的青少年学生戴上了眼镜。一方面，是学习压力的变大，坐在书桌前，眼睛长期工作，一直处于疲劳状态；另一方面，也是最主要的方面——用眼习惯不好，很多同学长时间的坐在电脑、电视机前，眼睛得不到休息，还有看书、看手机的姿势不对等等原因。一旦戴上了眼镜，不管

是在运动或是其他情况下，都会出现很多不方便的情况，但是，现在的戴眼镜同学的人数还在逐年增加，并且，戴上眼睛的同学的眼镜度数也在年年升高，这说明同学们的用眼习惯不好，而且没有很好的保护自己的`眼睛。所以，为了促进同学们对眼睛有关知识的了解，增强对用眼习惯的重视，已达到保护自己的眼睛的目的，特在全校策划举行“爱护眼睛，守住光明”主题活动。

促进对眼知识的了解，增强对用眼习惯的重视，保护同学们的眼睛。了解20xx年6月6日第xx个爱眼日的主题。

全体师生社会部分群众。

20xx年6月6日学校大门口。

- 1、“爱护眼睛，守住光明”活动为本次爱眼日活动内容。
- 2、“爱护眼睛，守住光明”爱眼宣传活动（制作宣传版；发放宣传单）。
- 3、用眼知识现场讲座。

## 爱眼日班会教案初中篇七

- 1、通过活动让学生知道每年的6月6日是全国爱眼日。
- 2、指导学生了解眼睛的基本结构，学会保护眼睛的常识以及掌握正确的眼保健操穴位和姿势。
- 3、使学生感受到眼睛的重要性，懂得保护眼睛从我做起，从现在做起。

活动准备：

相关的视频、媒体、快板、照片的搜集。

活动过程：

师：1、上边毛下边毛中间一颗黑葡萄？这是什么？（眼睛）

2、眼睛是我们身上很重要的器官。谁知道眼睛的作用？

师：要想保护我们的小眼睛，首先让我们一起来了解一下眼睛的构造。

1、角膜：眼球最外面的一层透明体，用来收集图象。 - 1 -

2、虹膜：通俗点讲究是瞳孔周围，中国是咖啡色，欧洲人是蓝色的部分。

4、瞳孔：在角膜和晶状体之间，中央有小孔，小孔能放大和缩小，从而调节进入眼睛的光线强弱。

5、视网膜：眼睛最里面一层，能呈现图像，信息，但是倒图像。

6、视神经：能把双眼获得的图像大小、形状、色彩、动与静等信息传递给大脑。

（生：挡住风沙和灰尘。）

师：是啊，眼睫毛也是用来保护我的眼睛的，你看造物主把一切美好的东西都给了我们，所以我们要……齐读课题）

2、看了录象，谁来说说他的眼睛怎么啦？

生：看不见了。

为什么会眼睛看不见了呢？

书写姿势不正确，眼睛离书本太近；看电视太近；躺着看书。

3、听听专家是怎么说的。继续看。

你听到了什么？

1、看书写字眼睛要与书本保持一尺的距离。

2、看电视也不能太近，必须保持三米的距离。

3、也不能在完全黑暗的房间里看电视。

4、不能躺在床上看书。

师：我们知道了保护视力从身边小事做起，让我们来听听施羽菲等同学给我们带来的快板，《保护眼睛》有请。

师：谢谢他们精彩的快板，让我们再一次知道了如何去保护我们的小眼睛。

师：那么请大家说一说平时你是怎样爱护自己的眼睛的，举出例子。

生交流

生：我想对xx说…… 说道的同学要呼应。

（学生讨论，交流）

师：同学们说得很好，老师把它总结如下：

1、坚持做好眼保健操。

2、看书写字、做作业、看电视、玩电脑的时间不能过长，要使眼睛的到充分的休息。

- 3、不要在强光或其他不适宜的光线下看书或写字。
- 4、不玩尖锐的玩具，以免伤到自己或他人的眼睛。
- 5、不用脏手或脏毛巾揉眼睛，以免细菌进入眼睛伤到眼睛。
- 6、眼睛有了毛病要及时治疗。

1、师：在日常的生活中老师发现同学们做眼保健操的穴位还没有找准。今天让我们一起重温正确的姿势和穴位。请看眼保健操操法分解演示。

播放视频：

要求：仔细看，认真听，跟着学。

通过学习和实践，大家知道了正确的做法，希望每天的二次眼保健操大家都能认真做。保护眼睛是多方面的，我们还可以从饮食上来调节。

**第一类：维生素a和胡萝卜素**

缺乏维生素a□人体从亮到暗的适应能力就会下降，还会导致眼睛干燥、转动不灵。

补充来源：肝脏、蛋黄和全脂奶。植物性食品当中的胡萝卜素可以在体内转变成维生素a□各种蔬菜颜色越深，胡萝卜素含量就越高。

**第二类：维生素b族**

补充来源：鸡蛋黄、牛奶、动物内脏、瘦肉、豆类、各种粗粮、全麦食品等。

### 第三类：钙和锌等矿物质

膳食中长期缺钙，会导致眼球转动不灵活，眼肌调节能力和恢复能力差，使近视度数加深；缺锌会造成弱光下视物不清。

补充来源：牛奶、豆腐等补钙佳品；贝类和软体类海鲜、动物运动部位的瘦肉、鱼类、黑芝麻、西瓜子、核桃等则含锌丰富。