

# 最新小学生预防近视班会教案及反思 小学生预防近视班会教案(汇总8篇)

教师在编写初一教案时，应该确保教学安排的合理性和可操作性。我们为大家收集了一些优秀的安全教案案例，希望能够激发大家的创作灵感和教学热情。

## 小学生预防近视班会教案及反思篇一

活动目标：

- 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。

活动准备：

教学课件

活动过程：

### 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。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 小学生预防近视班会教案及反思篇二

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。

## 小学生预防近视班会教案及反思篇三

1. 使学生了解近视的成因和危害，激发学生保护眼睛的意识。
2. 培养学生的保护眼睛的好习惯。从我做起，从现在做起，同时也要关注眼睛健康。做好宣传，让每个人都学会保护眼睛的措施，共同关注心灵的窗户。

了解护眼知识，让每个学生都学会保护眼睛。

激发学生保护眼睛的意识。

三年级五班教室

1. 搜集、整理有关护眼的材料。

2.ppt□视频。

一、对黑珠藏两窝，猜不出时看看我。

话近视：同学们，眼睛是心灵之窗，它是人体最宝贵的感觉器官，是获得外界信息的'重要窗户。如果没有眼睛，我们的面前将会是一片黑暗，空虚、单调、恐惧……将会永生陪伴我们。

二、七嘴八舌谈近视。

1. 如果没有眼睛没有视力我们会怎么样？学生回答2. 谈谈近视给我们生活带来哪些不便？（同学们畅所欲言）

1. 近视眼的原因。

## 2. 近视眼的危害

## 3. 怎样科学的防近视？

### 第一、书写姿势要正确

眼离书本一尺远，胸离课桌一拳远，手指尖离笔尖一寸远。

第二、读书姿势要端正，应采用坐姿，不要躺着看书。

第三、读写时光线很重要，不在强光或弱光下看书，不要在走路或坐车的时候看书。

40第四、每次看书时间不得超过分钟。必须有间断性休息，可以采取50远眺闭目、散步、做眼保健操等方式。看电视、玩电脑时间每次不得超过2分钟。电视与眼睛的距离要超过米远。

第五、做好两操：做到姿势正，穴位准。

第六、合理膳食，均衡营养，忌过度油腻，不挑食、不偏食，多吃蔬菜a瓜果，常吃富含维生素食品（如胡萝卜、菠菜、动物肝脏、杏、枇杷等）。625油盐摄入量不要超标，每天食盐不得超过克，油不得超过克。

9—10第七、保证睡眠，小学生保证小时的睡眠。

2第八、每天课外活动不得少于小时。积极参加体育运动。运动能加速血液循环，有利于眼睛的健康。

4. 爱护眼睛，预防眼外伤。

5. 爱护眼睛，防治眼病。

## 四、如何选择饮食防近视？

a除了吃一些肝脏、蛋黄、胡萝卜等富含维生素的食物以外，我们还c.d.e,可以吃一些水果，水果里面含有很多维生素在抗氧化和抗老化方面有一定作用。多吃蔬菜尤其是含多种维生素的食品。

五、爱护眼睛拍手歌。

六、班会总结。

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。

## 小学生预防近视班会教案及反思篇四

- 1、引导幼儿认识眼睛的构造、用途。知道6月6日是世界“爱眼日”。
- 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。

活动准备

眼睛的构造图，故事眼镜和鼻梁，幼儿不良行为的情景图（也可以是孩子和老师的情景表演）。

活动过程

一、谜语导入——《眼睛》

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。

## 二、了解眼睛的构造，用途

1、出示图片引导幼儿观察。

2、请幼儿闭上眼睛感受一下看不见东西的感觉。

小结：眼睛是心灵的窗户，没有眼睛我们什么也看不到。

## 三、引导幼儿了解保护眼睛的必要性和保护眼睛的办法。

1、欣赏故事《眼镜和鼻梁》

提问：眼镜和鼻梁为什么吵架？最后发生了什么事情？

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。

2、欣赏情景表演或看图片

（1）小朋友在用脏手揉眼睛。

提问：这个小朋友做得对不对？为什么？应该怎样做？

小结：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红眼病，我们如果感到眼睛不舒服可以用干净的毛巾、手绢或者卫生纸擦。

（2）小朋友头趴在桌子上画画。

提问：这个小朋友哪个地方做的不对？为什么？应该怎么做？平时还要注意什么事情？

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，眼睛离开约1尺的距离。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。

2、幼儿在轻音乐的伴随下和老师一起做眼睛保健操。

2幼儿园爱眼日教案：保护眼睛

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吧。

### 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？

小结：刚才我们帮助小动物解决了一些困难，使他们又有了一双明亮、美丽的大眼睛，它们十分的感谢你们，谢谢小朋友！（不用谢）。

## 小学生预防近视班会教案及反思篇五

《保护眼睛，预防近视》

我依据培智健康教育课程标准的要求和学生的身体状况，拟定如下教学目标：

- 1、认知目标：掌握近视形成的原因。
- 2、技能目标：掌握预防近视的方法。
- 3、情感目标：培养学生良好的用眼卫生习惯，并且持之以恒。

本节课的教学重点是预防近视的方法。难点是培养学生良好的用眼卫生习惯，并且持之以恒。习惯的养成是需要不断正确的重复才能养成，因此我做了以上的安排。

1、创设情境导入新课。

一开始上课我就说：“同学们，今天老师让你们猜个谜语。学生回答：眼睛。我说：“对了，一个人在形容所珍惜的东西非常宝贵和重要时，总喜欢打这样的比方，像爱护你的眼睛一样去爱护你所珍惜的东西。而往往你在拥有珍贵的东西时却不懂得珍惜，就好像眼睛一样。当你的视力不好的时候，后悔就来不及了。今天我们就学习保护眼睛。”出示课题《保护眼睛，预防近视》。（板书）

2、眼睛有什么的用途。

3、引导学生了解近视眼的样子以及形成的原因。

接着请同学说说为什么有的人会戴眼镜？因为眼睛近视了，不戴眼镜看不清物体。那么是什么原因造成了我们眼睛的近视呢？学生讨论后交流得出（出示课件）：连续长时间看书、读写姿势不正确、眼睛离书本太近等等。

4、预防近视的方法。

引导学生说出：

（1）写字时手离笔尖一寸。

（2）读书时眼睛离书一尺。

（3）写字时胸离课桌一拳。

5、同学们说的都很好，刚才我们一直再看大屏幕，眼睛有些累了，现在跟老师一起来放松一下眼睛。（出示视频2）

6、课堂总结。

做完以后眼睛真舒服啊，同学们，眼睛是心灵的窗户，所以请同学们在生活中要注意用眼卫生，保护好眼睛。老师衷心祝愿大家，不要因为今天的近视影响明天的远征，愿大家都有一双明亮而健康的眼睛。

## 小学生预防近视班会教案及反思篇六

1、从学生生活体验入手，使学生了解近视的成因和危害，激发学生保护眼睛的意识。

2、培养学生的保护眼睛的意识。从我做起，从现在做起，关注眼睛健康，学会用眼卫生。

触动学生心灵，使之切身感受到保护眼睛，预防近视的重要性。

教师：搜集相关资料；设计表格，布置学生课前调查任务；制作游戏挂图、多媒体课件。排练小品《近视闹出的笑话》和诗朗诵《呵护心灵之窗》两个节目。

学生：进行两个调查：一是《五年级（4）班学生戴眼镜情况调查》，二是《五年级（4）班戴眼镜学生日常行为习惯调查》。

## 一、激情导入引话题

师：（唱）轻轻敲醒沉睡的心灵，慢慢张开你的眼睛……人们常说，眼睛是心灵的窗口，一双明亮的眼睛，可以让我们看到世界的精彩，感受心灵的碰撞，交流心中的情感。今天，就让我们一起来（课件出示活动主题）

生齐：——呵护心灵的窗口。

## 二、近视知多少

### 1、游戏：《给我一双慧眼》

游戏规则：请每组一个同学上台，蒙上眼睛，为课前准备好的没画眼睛的孩子贴眼睛，贴正确的为胜利。

小结：从大家的笑声里，我们感受到游戏的快乐。但是请大家想一想，是什么让你发笑？你对自己的眼睛又有多少了解呢？下面我们进行一次小竞赛。

2、近视小知识竞赛（各组抢答，每题10分，得分高的组为优

胜。)

1、人的眼睛为了看清远近物体，起调节作用的是（）

a□房水b□晶状体c□玻璃体

2、小学生10岁前已经近视以（）居多。

a□轴性近视b□混合性近视c□调节性近视

3、近视的症状为（）。

a□远视力正常，近视力减退b□远视力减退，近视力正常c□近视力远视力均减?

4、以下哪种做法不会引起近视？（）

a□趴在桌上看书写字b□躺在床上看书c□连续看书1小时休息片刻或远眺

5、下列哪一种维生素有保护眼睛的`作用（）

a□维生素ab□维生素ec□维生素c

6、保持充分的睡眠、营养与体育锻炼有助于预防近视，小学生每天睡眠时间应不少于（）

a□8小时b□9小时c□10小时

7、下列有关视力保健的叙述，错误的是？（）

a□近距离用眼每40分钟休息。

b□不可以在强太阳光下看书。

c□看书累了就看电视，看电视累了就打电脑。

d□看电视要保持适当距离。

8、红眼病传染性很强，夏秋季节比较容易发生，为预防红眼病，应该做到（）

a□戴口罩出门b□常开窗通风c□常洗手、剪指甲

9、书写、阅读时，眼和书本的距离应是多少：（）

10、为了预防近视，看电视时眼与屏幕的高度最好是（）

a□眼比屏幕稍高一些b□屏幕比眼稍高一些c□两者等高

小结：从大家的答题情况看，我们每天都在享受着眼睛给我们的服务，可是我们却对它不够了解和关心。下面我们就从身边的人和事说起，加深对眼睛的了解吧！

### 三、近视大家谈

#### 板块一：说说近视生

1、交流汇总课前调查一的情况。

2、观察调查数据，得出结论：随着年级升高，班里戴眼镜的同学越来越多。

3、小结：是的，这就是我们身边现实的近视情况。相信大家看了下面的小品会有更大的触动。

#### 板块二：看看近视人

1、小品表演《近视闹出的笑话》

梗概：学生淘淘因为眼睛近视在语文学习中常常把字写得七零八散，丢撇少捺；在数学学习中老被“小数点”戏弄，生活中不是认错人，就是认不清人，不断出丑，对自己眼睛近视十分烦恼。

2、看了这个小品，你有什么感想？

板块三：想想近视因1、小组交流汇总课前调查二的情况。

2、各组汇总调查情况，得出结论。

3、全班交流调查结论。

从大家观察可以发现，近视的同学大部分有以下行为习惯：

看电视距离太近

看电视的时间太长

所看电视的画面浓度太深

写作业时的姿势不正确

在光线太强的阳光下看书

在光线太弱的光下看书

长时间的在电脑前

不合理饮食

在车厢里看书

遗传因素

不认真做眼保健操

## 四、近视你我他

### 板块一：护眼常识我知道

#### 1、看书“五个不”

不能在光线很暗的地方看书。不能在太阳光下看书。不能走在路上看书。不能坐在车上看书。不能躺着或趴着看书。

#### 2、眼操要注意

勤剪指甲，手干净，节拍准确，姿势对。

#### 3、吃上有讲究

嚼硬食：咀嚼就被誉为另类的“眼保健操”。多吃胡萝卜、土豆、黄豆、水果等耐咀嚼的硬制食品，增加咀嚼的机会，预防近视眼的发生。

多吃柑橘和绿色蔬菜：营养学家建议，每天应多吃柑橘类水果和绿色蔬菜，增加叶黄素的摄入量，防止视力退化。

补锌：有研究表明，青少年近视患者的发锌和血清锌含量明显低于正常视力者，补锌可提高近视患者的视力。

补钙：不仅仅是对骨骼系统，钙对眼睛也很重要，钙的缺乏可导致眼球壁弹性降低，眼肌容易疲劳，使近视加深。

#### 4、小结：同唱《护眼歌》

### 板块二：爱眼宣传我参与

#### 1、“眼情”介绍：

如今，近视眼的发病率越来越高，上海、北京等大中城市近视率可达50%——60%，在医学院校，近视率甚至高达70%——80%，小学3、4年级的近视率也达到30%——40%。最近的一份调查显示：我国小学生的近视发病率为22、78%，中学生为55、22%，而大学生高达76、74%。我们每一个人都有责任、有义务加入到爱眼宣传活动中来。

2、6月6日是世界爱眼日，希望我们保护好自己眼睛的同时，人人争当爱眼宣传员。

同学们，为了让我们的生活永远美好多姿，让我们从现在做起，做爱眼护眼小卫士、小宣传员，共同呵护我们的心灵之窗，迎接美好的明天！

## 小学生预防近视班会教案及反思篇七

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。

眼罩一个，《爱眼健康歌》

### 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的器官，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，体现了小学五级爱眼日主题班会教案小学五级爱眼日主题班会教案/，！。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a□除了“一语道破”这个成语，关于眼睛的成语可多了，你还知道哪些？

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？

主持人b□眼睛如此重要，我们国家专门确定了全国爱眼日，你知道是哪一天吗？

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，向左右太阳穴的方向转动搓揉，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。

## 小学生预防近视班会教案及反思篇八

学唱《红眼睛绿眼睛》

教学重点

能够与同学合作。

教学目标

- 1、学唱歌曲《红眼睛绿眼睛》。
- 2、了解小学生常见的行为规范。
- 3、能在心里默唱《红眼睛绿眼睛》。

教学过程

1、教师提问：同学们上学是用什么交通方式到学校的？学生回答走路、坐公共汽车、骑自行车、家长开车送等等。

在城市交通里，红绿灯是警察的帮手，与警察共同指挥交通秩序，保证行人和车辆的安全通行。

红灯和绿灯各有不同的作用，例如红灯亮时，车辆行人停止通行，绿灯亮时，车辆行人通行等。

## 2、听音乐，做游戏。

每个同学手上都有一张红纸牌和一张绿纸牌，听教师唱歌，教师唱到“红灯红，红眼睛，眼睛眨一眨车子停一停”时，同学们举红牌，唱到“绿灯绿，绿眼睛，眼睛眨一眨车子向前进”时，同学举绿牌。

## 3、跟着歌曲〈〈红眼睛绿眼睛〉〉，做游戏。

请一名同学做警察举纸牌，其他同学边唱边扮演行人和车辆，看见红灯停止做动作，看见绿灯继续做动作。

1、请一名同学做警察举纸牌，举红灯时，教师在心里默唱，举绿灯时，教师大声歌唱。教师做警察举纸牌，同学们默唱或放声唱。

## 2、看图标，选择大声唱或心里默唱。

自己判断行为：吸烟、鸣喇叭、走人行道、废品扔到垃圾桶等。用红绿灯表示或用歌唱方式表现出来。