

防近视健康教案中班 中班防近视健康教案 (模板8篇)

一个完善的教案应该包括教学目标、教学内容、教学方法、教学资源、评价方式等重要元素，并且要有清晰的结构和逻辑。下面是一些具有实践经验和理论基础的五年级教案范本，可以帮助教师提高教学效果。

防近视健康教案中班篇一

- 1、使学生了解近视的原因和保护视力的方法；
- 2、纠正学生不良用眼习惯和错误的做眼睛保健操动作；
- 3、教育学生养成良好的用眼卫生、认真做眼保健操和经常锻炼身体的习惯。

- 1、眼看东西的奥秘。
- 2、近视眼及其发生机制。
- 3、中学生患近视的原因。
- 4、科学用眼，预防近视。

(一)眼看东西的奥秘

俗话说：“眼睛是人的灵魂的天窗。”眼睛能使人获得丰富的知识材料，观赏大自然的壮丽景色，表达内心的情感，体现人的精神面貌，是人们认识客观世界的重要器官。眼睛是怎样看见东西的呢？眼睛好像一架照相机，其中角膜和晶状体相当于镜头，瞳孔相当于光圈，脉络膜相当于暗箱，视网膜相当于底片。眼睛可使自然界的物体成图像，其道理和

物体在照相机形成倒像是一样的。当然，人体这双精巧的眼睛比照相机不知要复杂和精密多少倍，不是几句话就能把它的全貌讲清楚的。下面粗略介绍一下人眼成像的一段过程。眼睛看东西全靠眼球(即眼珠)。眼球四周那层眼白叫巩膜，巩膜是眼球的围墙，是不透光的。眼球前面开的那个透明的窗口叫角膜，光线就从这里射向眼球。从角膜往里看，有一层棕黑色的东西叫虹膜，它中间留有一个小孔叫瞳孔，让光线通过。虹膜的作用跟窗户上的窗帘差不多，光线强烈刺眼睛的时候，虹膜就遮上一点；光线看不清东西时候，虹膜就打开一点。光线通过瞳孔后继续往里前进，穿过晶状体射到眼底上，晶状体无色透明，呈扁圆形，像一个两面凸的镜片，如同放大镜一般，有很强的聚光作用，能把物体射进来的光线集中成影像。眼底上有一层薄膜叫视网膜，它能感受光的刺激，并和视神经相联系。从角膜射进来的光线过了几关，通过晶体集中成影像后，影的光刺激了视网膜，视网膜立即把这个消息通过视神经报告给大脑。人就感觉到这个影像的亮光，看清楚了物体。

(二)近视眼的形成原因

1、正常眼的调节。正常人的眼通过调节作用，既能看清远方的物体，也能看清近处的物体。看远方的物体时，眼睛不需作任何调节，物像主很清楚；而看近处的物体时，只有通过调节，使晶状体变凸、增厚，屈光度增大，才能看清物体。晶状体变凸是由于限内睫状肌收缩，使悬吊晶状体的韧带(即晶状体小韧带)放松而产生的。

2、近视眼及其发生机制。近视眼能看清近和物体，在看远处的物体时，由于物像落在视网膜的前方，因此看不清楚。近视可分为两种，一种叫调节性近视，也叫假性近视，另一种叫轴性近视，也叫真性近视。中小学生的晶状体弹性强，调节力大，当物体(如书本)距离眼睛很近时，也能看得清楚。由于他们的读书习惯不好，或由于采光、照明条件不好，总是把书本放得离眼睛很近，睫状肌总是处于收缩状态。久而

久之，睫状肌发生持续痉挛，一旦看远方物体时，睫状肌不能放松，晶状体也不能恢复到原来的扁平状态，这种情况就是调节性近视。中、小学生的近视，绝大部分属于这一类型。这时，如果注意保护视力，消除引起调节紧张的因素，视力可以好转或恢复到正常。

3、患近视的原因

(1)眼睛与书本的距离太近，看书和写字姿势不正确，用眼时间过长。我们知道，眼睛看近物体就需要调节，要使晶状体的凸度增加，以增大屈光能力。如果看物体的时间太久，会使晶状体长时间处于高度调节状态，引起睫状肌的`疲劳。

(2)光线太弱或太暗，照明度不适合眼睛的要求。一般说来，看书、写字所需的照明度应不低于100勒克斯。

(3)看书的姿势不正确，或看书的场所不恰当。有些少年儿童喜欢躺着看书、坐车看书、走路看书。躺着看书，往往照明不足，姿势歪斜，书本不易放正。为了看清字迹，必然把书本放得较近，这就要加强眼睛的调节，增加眼睛的负担。如果长期有这种不良的看书习惯，就容易造成近视。

(4)遗传倾向的存在，一般高度近视(6屈光度以上，俗称600度)大都是由遗传因素引起的。但是，遗传因素引起的近视占近视眼总数的比例较小。

(三)科学用眼预防近视

近视眼是中小学的常见病，是造成视力不良的主要原因。预防少年儿童近视眼，须从多方面着手，采取综合措施方能生效。

1、控制看书时间一般说来，年龄越小，连续看书、写字的时间应该越短。每当连续看书写字达到40-55分钟时，就应该休

息10分钟左右，看看天空的云朵(白天)或星星(晚上)，看看远处的树木或建筑物，或者到室外散散步、做做游戏，让眼睛得到休息。

2、保持正确的读写姿势少年儿童看书、写字要养成正确的姿势。要坐得端正用本不要竖立或平放，最好与桌面成30度-40度角，使书本与视线垂直。眼睛和书本的距离保持一尺左右，前胸与桌沿保持一拳距离。眼睛不要向左、右斜视，不要歪扭着头写字，不要趴伏在桌上看书写字，更不要躺在床上看书。

3、调节看书的光线家长和老师应给少年儿童创造良好的看书写字的条件。在教室里集体晚自习，宜采用日光灯。在家中个人晚自习，灯泡不应小于25瓦；最好采用局部照明，例如安装台灯，灯口宜配有浅色灯罩，以免眼睛受白灯光的刺激。光线应从左前方射来，避免被其它物体挡住或减弱光线。白天看书写字宜在室内进行，靠近窗户，但又不应该被阳光直接照射着。

4、走路、乘车不要看书走路或乘车看书是引起近视的原因之一。

5、加强营养和锻炼，增强体质。表面看来，加强营养的锻炼身体，增强体质，似乎与视力无关。其实，这是预防近视的重要措施之一。

6、坚持做眼保健操眼保健操，是采用祖国医学中的推拿、针灸、穴位按摩等方法的原理而科学地制定的。通过近按摩穴位，使弱的刺激引起条件反射，从而消除眼睛调节和集合的紧张状态，并能加强眼部的营养和组织的新陈代谢，改善和增进血液循环，维持眼睛的正常生理功能。

7、看电视时要注意保护视力看电视时，最好坐在电视机正前方，如坐在旁侧，其观察角度不应小于45度；人与电视机

的距离应是电视屏幕尺寸的5-7倍，一般宜在2米左右；电视机放的高度宜与眼睛的水平线等高；要保持电视图像清晰和稳定，不要太亮或太暗；看电视时室内最好开一支3瓦或5瓦的荧光灯，其位置宜在观众后方，使场所不会太暗；每看40或60分钟电视，要有一个短时间的闭目休息，或在电视节目交换的间歇时间里，将视线挪开，看看周围的东西，起身做做别的事情，活动一下身体，让眼睛得到休息。

8、多看绿色物体对眼睛有益当我们经过一阵紧张而繁忙的学习之后，在窗口旁或走出室外，抬头眺望一下远处青绿色的庄稼和树木，紧张的神经顿时觉得缓和下来，疲劳的眼睛随之感到十分轻松。这不仅是因为望远使眼睛的调节放松，而且还在于青绿色对眼睛有缓和作用。

防近视健康教案中班篇二

通过本课的学习，使学生知道眼睛是个重要的感觉器官，懂得用眼卫生知识，并珍惜别和爱护眼睛。教学重点：

本课的教学重点应放在保护视力，预防近视的方法上。教学准备：多媒体课件
教学时间：一课时
教学过程：

老师发现我们班里戴眼镜的同学真不少，说说你是怎么戴上眼镜的？（指名戴眼镜的同学说）告诉同学们你戴上眼镜什么感觉呢？这些同学由于平时不注意保护自己的眼睛而早早的戴上了眼镜，多痛苦啊！眼睛是心灵的窗户，人人都希望自己有一双明亮的大眼睛，那么怎样才能保护好我们的眼睛呢？今天我们谈谈怎样保护视力。

1. 你了解我们的眼睛吗？（指名说说）老师这里有一个关于眼睛的小资料，自己读读。指名读。（出示课件）

2. （出示课件）这是我们眼球的解剖图，它是一个结构复杂而精密的视觉器官。它是通过复杂的屈光系统把物体的影像

反应到视网膜上，然后通过大脑视觉区域的分析综合，才能做出物体形状、大小、远近、色彩的判断。因此我们眼睛的每一部分都是非常重要的，损害了哪一部分都会造成严重的后果。

3. 我们的眼睛有哪些作用呢？（指名说）

1. 日常生活中，眼睛的作用可真大呀！如果不讲究用眼卫生，我们的眼睛可要生病了，那么你知道哪些眼睛的疾病呢？

（指名说）学生的主要任务是学习，学习需要用眼睛，如果不讲究用眼卫生，时间久了就容易患近视，我们应怎样保护视力，预防近视呢？（小组讨论后指名说）

2. 教师总结：预防近视要做到哪几点呢？出示课件（指名读）

3. 指导学生做正确的读书写字的姿势。

4. 保护视力很重要的一点就是要做好眼保健操，谁能上台给大家演示一下正确的眼保健操的做法。（指名上台演示），同学们一起做，教师纠正。

5. 出示作业，指名读作业要求。

（1）说说保护视力、预防近视要做到哪几个方面？（指名说）看谁说得多。

（2）想一想，你是怎样保护视力的？指名说说自己平时是怎么做的。

1. 出示课件，学生自由阅读：青少年如何预防近视？

（1）学习了这一课你有哪些收获？指名说。

（2）通过这一课的学习同学们的收获可真不少，我们在班级内开展“争光眼睛健康小标兵”的活动，希望每一个同学都

能从一点一滴的小事做起，保护好自己的眼睛。

防近视健康教案中班篇三

知识与技能：

- 1、体会眼睛在自己和他人生活中的重要作用。
- 2、认识近视的苦恼和造成近视的成因，掌握预防近视的方法。
- 3、向学生进行用眼的卫生保健教育，培养良好的用眼习惯。
过程与方法：学生在经历调查、搜集、整理信息、汇报交流近视的危害和造成近视的成因过程中，合作探究出预防近视的方法。养成良好的用眼习惯。

情感态度与价值观：

培养学生珍爱眼睛，保护视力。掌握预防近视的方法并养成科学用眼卫生习惯。教学重难点：掌握近视的预防措施，养成良好的用眼习惯。教学准备：

- 1、课前了解眼睛的结构，调查家人、邻居、同学等近视的原因以及近视带来的不便。

- 2、教学用课件。

- 1、卡片、脸形图、眼罩2. 动画片《强强的眼睛怎么了》

- 3、课件

一、活动导入课题：

- 1、猜谜语：同学们，今天老师给你们猜一个谜语，愿意吗？“白天开门，晚上关门，仔细看看，里面有人，是什么

呀？”（眼睛）（真聪明）。

2、游戏——《盲人画像》。

师：接下来，我们就来做一个与跟眼睛有关的游戏。谁来？

（一位学生上台表演）

听老师讲规则：在做游戏前戴好眼罩蒙住眼睛，在老师准备的脸形图上贴上眼睛、鼻子、嘴。听清了吗？拿好卡片，开始吧。打开眼罩看看贴得怎么样？其他同学可以评一评。

3、眼睛的作用

师：大家都觉得很好笑。其实，没有眼睛，我们的生活就会是这样子。这位同学的作品，也就告诉我们：眼睛是多么的重要。

生：有一双明亮的眼睛，我们能更顺利地做实验，

生：有了眼睛，我们能看很多很多的书，

生：有了眼睛，我们就能画出五彩斑斓的图画

生：有了眼睛，我们吃饭、出行都更方便

（注意学生回答问题，要求完整表达）。

4、小结引入

师：是啊，我们正常的衣食住行，都离不开眼睛。没有一双明亮的眼睛，我们就不会感受到世界的美好。即使有了眼睛，不注意保护，近视了也会给我们的生活带来麻烦和不便，所以我们要保护眼睛，预防近视。板书：保护眼睛，预防近视（齐读课题）。

下面，请同学们先来看一部动画片，看一看《强强的眼睛怎么了》。（设计意图：活动

导入，激发学生参与的积极性，进一步认识眼睛的重要性。

二、引导探究，合作学习

（一）近视的原因

1、看动画片《强强的眼睛怎么了》

提问：强强怎么了？（近视了）。

你是怎么判断他近视的？（生回答）。

师：是什么导致强强近视的？（也就是近视形成的原因是什么？）把你们课前收集到的知识在小组中交流，各小组进行比赛，看哪一组汇报得最好。（小组活动，组长记录、汇报）（以小组为单位汇报，）。

2、师总结近视形成的原因（出示课件）。

师：同学们回答的都很好。（相及打开课件）其实产生近视的原因很多，除了遗传因素、环境因素、营养素缺乏之外，更多的是不良的用眼卫生行为习惯所造成的。

（1）读书、写字等学习习惯不好。

（2）书本放得离眼很近。

（3）采光、照明条件不好（过强、过弱、光源的光谱与太阳的相差太大）。

（4）持续用眼的时间太长。

(5) 课桌椅的高度搭配不合适。

师：由于以上这些原因，导致了近视的人越来越多。但从正常的眼睛变成近视眼是有一定的过程的。我们先来看眼球结构图。

2、课件演示“正常眼睛视觉形成示意图”和“近视眼视觉形成示意图”，明确近视的定义。

3、从正常眼变为近视眼的过程。（看课件，听解释）。

一旦近视了，我们的生活学习都会受影响。下面有请小记者出场，请他采访一下我们班里近视的同学。

（意图：这一环节旨在让学生了解近视的成因，从而懂得用眼卫生是保护眼睛，预防近视的有效方法。

（二）近视会给你带来哪些危害及烦恼呢？

1、小记者采访，请近视的学生回答。

2、师总结近视给人带来的危害及烦恼。（出示课件）

师：是的，近视会给人带来很多危害及烦恼。老师做了一下总结，请看大屏幕。（指名读）视力低下，眼睛经常干涩和疲劳，影响学习、生活和工作质量。长期戴眼镜，会导致生活、工作的不便。

防近视健康教案中班篇四

由于大班的幼儿年龄比较小，他们只知道自由自在的玩耍和游戏，对生活中的一些常识了解并不多。而眼睛的好坏却关系到孩子的一生。让孩子从小学会保护眼睛，养成良好的卫生习惯，会让孩子终生受益。

- 1、使幼儿知道眼睛的功能，知道我们的生活离不开眼睛。
- 2、使幼儿初步掌握保护眼睛的方法。
- 3、使幼儿能够同情、尊重盲人并帮助他们。

教学重点：保护眼睛的方法。

教学难点：牢记并理解保护眼睛的方法。

小镜子、图片若干。

一、开始环节。

教师说谜语，幼儿猜一猜，从而引出眼睛的话题。

二、基本环节。

- 1、小朋友照照小镜子，然后说说眼睛的作用。（能看到东西，能表达感情等）
- 2、小朋友蒙眼走路，体验没有眼睛的痛苦。
- 3、适时教育小朋友学会帮助盲人。
- 4、听故事《小猫的眼睛》。
- 5、小朋友出主意帮帮生眼病的小猫。
- 6、看图片，判断小朋友做得对不对。

三、结束环节。

读儿歌，理解并学会保护眼睛的方法。

四、延伸环节。

让小朋友在爸爸妈妈的帮助下学会做“眼保健操”。

防近视健康教案中班篇五

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。

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）

5. 总结：

教师讲述：今天我们学会了保护眼睛的几种方法，以后我们小朋友要爱护眼睛。

防近视健康教案中班篇六

- 1、使学生了解近视的原因和保护视力的方法；
- 2、纠正学生不良用眼习惯和错误的做眼睛保健操动作；
- 3、教育学生养成良好的用眼卫生、认真做眼保健操和经常锻炼身体的习惯。

预防近视的方法,促使学生养成良好的用眼卫生习惯.

课件、图片、红领巾

（一）游戏导入，明白眼睛的重要性。（4分钟）

孩子们，今天上课前玩个游戏：《你会迷失方向吗？》

- 1、老师讲解游戏方法。
- 2、指一名学生到前面，先不蒙眼睛，老师点向那，该生快速走到那？然后蒙住眼睛，并原地旋转几周，老师再让生走到指定地点？看能否完成。
- 3、板图：出示课件“怎样预防近视”

(二) 同桌合作，简单了解眼睛的结构及特点。(5分钟)

1、同桌互相观看对方的眼睛，看有那些组成。

2、指名说。

睫毛能阻挡灰尘、沙子、遮光、防水的作用，还能防止异物进入眼睛，眼皮起保护眼球的作用。

3、师小结：我们能看到的有眼珠、眼白、眼皮、睫毛。眼睛的每个部分都很重要，如果哪一部分受伤，眼睛都会生病：近视或者失明。

4、那么，什么是近视眼了？

(三) 那些坏习惯会导致眼睛近视了？联系生活，了解不良习惯。(10分钟)

1、播放课件一动画片，师生交流

师：看了动画片你有什么感想？

2、指名说自己的看法

3、老师板书：近视眼是怎样形成的

(1) 眼睛与书本的距离太近，看书和写字姿势不正确，用眼时间过长。

(2) 光线太弱或太暗，照明度不适合眼睛的要求。

一般说来，看书、写字所需的照明度不能太强也不能太弱。特别是不能在强太阳光下看书。

(3) 看书的姿势不正确，或看书的场所不恰当。

4、看电视时离电视机太近

5、不能吃太甜和太咸、太辣的食物。

（四）讨论并判断图片上的那些同学做的是对的？

（五）再次播放课件：怎样预防近视

近视眼是中小学的常见病，是造成视力不良的主要原因。预防少年儿童近视眼，须从多方面着手，采取综合措施方能生效。

1、控制看书时间

一般说来，连续看书、写字的时间达到40—55分钟时，就应该休息10分钟左右，走出去看看天空的云朵（白天）或星星（晚上），看看远处的树木或建筑物，或者到室外散散步、做做游戏，让眼睛得到休息。

2、保持正确的读写姿势

少年儿童看书、写字要养成正确的`姿势。眼睛和书本的距离保持30厘米左右，前胸与桌沿保持一拳距离。眼睛不要向左、右斜视，不要歪扭着头写字，不要趴伏在桌上看书写字，更不要躺在床上看书。

3、调节看书的光线：白天看书写字宜在室内进行，靠近窗户，但又不应该被阳光直接照射着。

4、走路、乘车不要看书：走路或乘车看书是引起近视的原因之一。

5、加强营养和锻炼，增强体质：表面看来，加强营养的锻炼身体，增强体质，似乎与视力无关。其实，这是预防近视的重要措施之一。

6、看电视时要注意保护视力（3分钟）

7、多看绿色物体对眼睛有益：当我们经过一阵紧张而繁忙的学习之后，在窗口旁或走出室外，抬头眺望一下远处青绿色的庄稼和树木，紧张的神经顿时觉得缓和下来，疲劳的眼睛随之感到十分轻松。这不仅是因为望远使眼睛的调节放松，而且还在于青绿色对眼睛有缓和作用。

8、坚持做眼保健操（10分钟）

播放课件：纠正做眼保健操的一些错误动作，让生跟着做

（六）自我判断是否近视（2分钟）

（1）看远处的物体经常眯细眼睛，否则就看不清楚。

（2）看书和看电影、电视的距离近了，尤其看电视总喜欢靠近电视机。

（3）看物体时容易产生紧皱眉头现象。

（七）总结：（3分钟）

小朋友们是祖国的未来，眼睛是我们的“侦察兵”，有一双明亮的眼睛才能在今后做好各行各业的工作，不管走上哪个岗位都要有一双明亮健康的眼睛才能给生活带来美好，为了我们更好的生活，请你保护好你们的眼睛，不让眼睛生病。

文档为doc格式

防近视健康教案中班篇七

1、懂得保护眼睛的正确方法，知道保护眼睛的重要性。

2、积极参与讨论，结合生活经验大胆发表自己的意见。

懂得保护眼睛的正确方法，知道保护眼睛的重要性。

知道眼睛的各种用处，愿意积极参与讨论，大胆说说自己的想法。

1。通过提问，让幼儿说出眼睛的用处。

师：小朋友，我们的幼儿园漂亮吗？（漂亮）哪儿漂亮呢？
（幼儿回答）

你们怎么知道的呢？（用眼睛看出来的）

那你们的眼睛还能干什么呢？（让幼儿分别说出眼睛的许多用处）

那你们看老师的眼睛在说什么？（生气）

谁的眼睛也会说话？（请几个小朋友上来表演。）

师：谁能告诉大家他的眼睛说了什么？（例如：他的眼睛说了我很高兴等等。）

2。通过游戏让小朋友感知眼睛看不见的滋味

师：眼睛除了能看以外，还能像刚才小朋友的表演一样传递感情。

今天，老师给你们每人带了一个自做的眼罩，想不想戴上它来跟老师做游戏？

那你们就一起戴上它吧！

老师拿出一个皮球，问：现在我手上有什么？（不知道）

摘下眼罩看一看是什么？它是什么颜色，什么形状？

再戴上眼罩来摸一摸老师在哪里？有没有摸到？

为什么我们戴上眼罩就不知道老师手上有什么，就摸不到老师呢？（因为眼睛看不见）

3. 教育小朋友如何关心帮助盲人。

我们知道眼睛看不见给我们的生活带来许多不便，可是有的人一出身就看不见，那是谁呀？（盲人）

那我们看到盲人该怎么办呢？（让小朋友各抒己见，说说如何帮助盲人）

4. 利用故事告诉幼儿患了近视眼也会给人带来不便。

让小朋友听故事录音。

听后提问：啄木鸟闹了那些笑话呢？（幼儿回答）

5. 让小朋友看情境表演，判断对错。

6. 告幼儿怎样保护眼睛。

刚才我们看到了有的小朋友做对了，有的小朋友做错了，那我们到底该怎样保护好我们的眼睛，使它不生病呢？（让幼儿回答）

师小结：小朋友真聪明，一下子说了这么多保护眼睛的好方法。今后我们一定要记住了：

（1）千万不要用脏手揉眼睛。

（2）看电视时要离电视机远点儿，而且时间不要过长。

(3) 不要躺在床上看书。

(4) 不要坐在行走的汽车上或者摩托车上看书。

(5) 不要在光线太强或者太暗的地方写字、画画。

(6) 写字、画画的时候，身体要坐正，胸脯离桌要一拳，眼睛离书本要一尺。

(7) 要多吃新鲜的水果、蔬菜。

(8) 最重要的就是不要玩尖锐的东西，以免伤害眼睛。

7. 让幼儿正确做出看书画画的姿势并通过实物投影仪展示出来，让他们看到自己做得对不对。

今天老师还为你们准备了一些图书、纸、玩具。请你们自由的去玩，然后让我们来看看谁做得好，谁最会保护自己的小眼睛。（让小朋友从电视上欣赏自己的样子）。

师小结：从电视上看到我们的小朋友做得真好。老师还要告诉你们每年的6月6日是爱眼日，下面让我们大家一起做个保护眼睛的小卫士将保护眼睛的知识去告诉小班的小弟弟、小妹妹们吧！

防近视健康教案中班篇八

内容与要求：

- 1、初步懂得保护视力的重要性。
- 2、了解学习一些保护视力的有关常识，逐步养成好习惯。
- 3、愿意交流，清楚明白地表达自己的想法。

4、激发了学生的.好奇心和探究欲望。

活动过程：

引导学生感知、讨论有关“近视眼”的问题。

欣赏故事《倒霉的大近视眼》

教师：听听故事里的近视眼是遇到了些什么困难。

经验提升：

- 1、看书、画画坐端正。
- 2、看电视要保持一定的距离。
- 3、不要用脏手揉眼睛。
- 4、定期检查视力并进行治疗。

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。掌握后，可加快速度。