# 2024年预防近视的班会教案及反思(模板12篇)

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2024-05-12

*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。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。预防近视的班会教案及反思篇一1、从学生生活体...*

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。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。

**预防近视的班会教案及反思篇一**

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、营养与体育锻练有助于预防近视，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！

**预防近视的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，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。

**预防近视的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，原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。

**预防近视的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。

4、了解生病给身体带来的不适，学会预防生病的方法。

5、学会在日常生活中保持乐观的情绪，逐渐养成乐观开朗的性格。

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）。

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

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。

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。

**预防近视的班会教案及反思篇五**

主题班会设计背景：

1、班内的的学生近视眼的人数越来越多。

2、初中九年级学生不再像七八年级学生那么听话，做眼操时调皮学生常不好好做，不少学生的读写姿势不正确。

班会目标：

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。

课前准备：

班内学生做眼保健操的小录像

班会过程：

一、游戏导课：

1、小游戏：“蒙眼走直线”

游戏玩法：

(1)请几位同学来教室前面来，比赛走直线，看谁走的最直最快。

(2)再把几位同学的眼睛蒙起来，再比一次看谁还能走的最直最快。

2、采访体验者。请说说自己两次比赛的不同感受。

(引导学生们了解眼睛对我们的重要性，并引出课班会主题。)

(出示班会主题：明亮的眼睛我保护!)

二、讨论交流：

1、说说我们在学习和生活中那些对眼睛不利的习惯。

(1)学生们讨论自己的在生活中的不良习惯。

(2)教师总结：(看书写作业的姿势不对、长时间看电视打游戏、用脏手揉眼睛)

2、怎样保护我们的视力呢?

(1)小组讨论，选代表汇报。

(2)交流并总结：

(学生可能列举到的内容：做眼操、不长时间看电视、注意休息眼睛、不在光线过强或过暗的地方看书报等。)

三、“爱眼知识”调查问卷：

1、学生填。

2、交流，及时指导。

3、补充：饮食养眼法。

四、角色扮演：眼操时间“偷眼”

播放开学所录的学生们在没有老师看着时做眼操录像(眼操时间有学生不认真做眼操，有的睁着眼，有的应付事，有的边做边打闹……)

(1)看了节目，你想说点什么?(引导学生反思自己及班级现象，重视做眼操)

(2)怎样做才正确?

(3)实践活动：做眼操。

五、活动结束语：

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。

六、活动拓展：

(1)发倡议书，并张贴。

(2)制作爱眼宣传手抄报。

**预防近视的班会教案及反思篇六**

目前，中学校生课务较重，课后除了完成作业之外，不是玩玩耍就是看电视，眼睛的负担很重，平常参与体育活动又较少，同学的视力状况不容乐观。为此，设计召开“预防近视珍爱光明”的主题班会。

在6月6日“全国爱眼日”来临之际，通过本次主题班会，对全班同学进行爱眼训练，切实加强同学对视力的爱护，降低同学近视发生率，提高同学对眼保健的重视，让同学体会到预防近视、爱护眼睛的`重要性。

歌曲，诗歌朗诵，学问竞赛等多种形式组合。

主题班会幻灯片制作；全班合唱歌曲；组诗。

一、由曲《爱眼健康歌》导入本次班会。

二、播放视频资料，让同学明确眼睛的重要性。

三、伴乐诗朗诵

先由班主任朗诵《爱眼诗歌》，再由五组同学分别朗诵《小眼睛，大世界》《心灵的窗户》《爱护眼睛》《爱眼诗》《眼睛》。（这五组诗都是同学自己创作而成）

四、“爱眼知多少”学问问答。（课前，已经给每个小组发放了有关爱眼资料，学问问答题目就是出自这些资料之中。）

五、播放视频资料（同学读书、写字姿势不正确，学习、看电视、上网时间过长，不留意眼睛卫生等相关的不疼惜眼睛的资料），让学生谈感受（同学先在小组内沟通，统一生疏，然后再全班沟通）。

六、在日常生活中，我们应当怎样疼惜眼睛？（同学小组沟通后再集体沟通，并统一生疏）

读书写字姿势要端正；

1、不再强光和弱光下看书；

2、不能长时间看电视、玩电脑，看时保持肯定的距离；

3、认真做眼保健操。

七、全班合唱《深深爱眼操》。

八、总结

同学们，通过这次活动，我想大家对眼睛的重要性肯定有了更进一步的生疏，眼睛犹如一扇呈现心灵的窗户，也犹如照亮我们道路的明灯，原我们每一位同学都能在今后的学习生活中拥有一双光明健康的眼睛。

文档为doc格式

**预防近视的班会教案及反思篇七**

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示表现出来。

**预防近视的班会教案及反思篇八**

一、教学活动目标：

(一)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。

(二)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。

(三)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。

3、卡片、脸形图、眼罩

4、动画片《强强的眼睛怎么了》

5、课件

二、教学过程：

(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

导入，激发学生参与的积极\_\_，进一步认识眼睛的重要性。

(二)引导探究，合作学习

1)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。

2)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)

**预防近视的班会教案及反思篇九**

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，原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。

**预防近视的班会教案及反思篇十**

1、让幼儿了解眼睛。

2、爱护眼睛——正确用眼。

3、区分用眼好习惯，坏习惯。

引导幼儿正确用眼，爱护好自己的眼睛。

表演、嬉戏互动，欢乐学习

一、谈话导入

刚张教师弹琴了，我听见小朋友们在唱“小眼睛呀，看教师......”

现在我请小朋友，小眼睛看着我!哇!小朋友们的眼睛亮晶晶的，我想请小朋友说说，你的小眼睛观察了什么?(发言，调动乐观性)

小结：小眼睛亮晶晶，样样东西看得清。(请小朋友侧过身子，看看旁边小朋友的\'眼睛是怎样的?)(观看、动脑思索眼睛是什么样的?)......

(确定幼儿的答复)小手跟我做：上边毛，下边毛，中间夹颗黑葡萄。

二、表演小故事、图片找不同

《熊猫弟弟戴眼镜》(出示图片熊猫哥哥，熊猫弟弟)

表演互动两只熊猫看书，写字，看电视的各种动作。

小结：我们要向熊猫哥哥学习，养成用眼的好习惯。(出示戴眼镜的熊猫弟弟图片)熊猫弟弟为什么会带眼睛呢?(幼儿总结，我复述。)

延长：眼睛看了许多的东西，会很累。所以眼睛也需要休息，上边门，下边门，合起门来就睡觉。中午我们小朋友睡午觉让眼睛好好休息，就要闭上眼睛。(就要闭上......放慢语速让幼儿迫不及待的说出眼睛。)

三、嬉戏互动：找朋友

分别请2名小朋友(先说出自己好朋友的名字，找到朋友，接着用口罩蒙住眼睛找朋友。)

全体小朋友闭上眼睛，感受看不见。(体会眼睛的重要，突出爱护眼睛也很重要。)

四、儿歌(总结)

爱护眼睛——爱护眼睛真重要，读书写字要坐好。走路坐车和睡觉，千万不要把书瞧，你对眼睛好，眼睛对你笑。(引导幼儿读一读，配上动作)

抓住幼儿自身特点，用表演，嬉戏互动调动孩子的乐观性，使孩子在课堂上自由、拘束、欢乐学习!玩中学，学中乐!

**预防近视的班会教案及反思篇十一**

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

俗话讲：“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，体现人的精神面帽貌，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，有一层粽黑色的东西叫虹膜，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，最好坐在电视机正中前方，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。这不仅是因为望远处使眼睛的.调节放松，而且还在于青绿色对眼睛有缓和作用。

**预防近视的班会教案及反思篇十二**

体会眼睛在自己和他人生活中的重要作用。

1.生疏近视的苦恼和造成近视的成因,把握预防近视的方法。

2.向同学进行用眼的卫生保健训练，培育良好的用眼习惯。

3.培育同学珍爱眼睛，爱护视力。把握预防近视的方法并养成科

4.学用眼卫生习惯。

把握近视的.预防措施，养成良好的用眼习惯。

课前了解眼睛的结构，调查家人、邻居、同学等近视的缘由以及近视带来的不便。

课件

一、导入课题：

猜谜语：同学们，今日老师给你们猜一个谜语，情愿吗？“白天开门,晚上关门,认真看看,里面有人，是什么呀？”（眼睛）（真聪慧）

玩耍——《盲人画像》。

师：接下来，我们就来做一个与跟眼睛有关的玩耍。谁来？

（一位同学上台表演）

听老师讲规章：在做玩耍前戴好眼罩蒙住眼睛，在老师预备的脸形图上贴上眼睛、鼻子、嘴。听清了吗？拿好卡片，开头吧。打开眼罩看看贴得怎么样？其他同学可以评一评。

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，也就告知我们：眼睛是多么的重要。

师：大家来说说，有了一双奇特的眼睛，我们能干什么？

小结引入

师：是啊，我们正常的衣食住行，都离不开眼睛。没有一双光明

的眼睛，我们就不会感受到世界的奇特。即使有了眼睛，不留意爱护，

近视了也会给我们的生活带来麻烦和不便，所以我们要爱护眼睛，预

防近视。板书：爱护眼睛，预防近视

（齐读课题）

二、引导探究，合作学习

(一）近视缘由

哪些因素可能导致近视?

1、遗传因素

2、作业负担过重或采光照明不足

3、不良的用眼习惯

4、养分因素

小组争辩:近视眼的预防

1、看书写字时间线应适度。

（二）预防近视

预防近视“三要”

一要:读写姿势要正确，眼不书的距离要在33厘米左右。

二要:看书、看电视戒使用电脑1小时后要休息一下，要进眺几分钟。

三要:要定期检查视力，认真做眼保健操。

预防近视“四不看”

一不看:不在直射的强光下看书。

二不看:不在光线暗的地方看书。

三不看:不躺卧看书。

四不看:不走路看书。

做做眼操，放松眼睛留意事项:

1、做眼保健操时应全程闭眼，留意力集中。

2、做操时要保持手部清洁，平常要勤剪指甲,勤洗手。

3、做完眼保健操不要马上睁眼。

（三）学问拓展:

1、除了近视，还有那些眼睛疾病?（进视眼、青光眼、白内障，弱视。）

2、全国爱眼日是什么时间?(每年6月6日）

测一测:谁是最厉害的判官

1、近视和弱视是一回事。(错)

2、晚上看电视时，可以关闭室内全部的灯，这样可以减轻眼睛的疲惫。(错)

3、视力下降不要急着矫正，长大了做个手术就解决了。(错)

4、父母是高度近视，子女确定会得近视。(错)

三、总结

今日，我们学习了近视的有关学问，明白了近视的危害和缘由，把握了近视了预防措施，在以后的学习、生活中，肯定要身体力行努力爱护好眼睛。最终，老师忠心的祝愿同学们不要由于今日的近视而影响明天的远征，期望同学们拥有一双光明而健康的眼睛。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn