

最新健康中国广告语 健康教案健康蔬菜(模板8篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

健康中国广告语篇一

1、尝试运用重叠的方式进行构图。

2、体验秋天是个丰收的季节。

：菜篮、蜡笔、记号笔

1、观察菜篮子里有那些菜。

2、哪些是荤菜，哪些是素菜？

3、指某一个菜，提问：你怎么知道这是洋葱？它没有全部被我们看见呀？

4、虽然有一部分藏起来了，但是我们看到一部分就知道这什么菜了。

5、为什么会有一部分藏起来了？（要装很多，所以要叠在一起。）

1、每人有一个一样的菜篮子，要在这里装上自己最喜欢吃的菜。

2、用什么方法可以装很多的菜，但大家又能看到你的菜篮子里有哪些菜？

1、看看朋友的菜篮子里有哪些菜。

2、大家一起讨论用这个菜篮子的菜，可以做出什么菜来？

健康中国广告语篇二

随着现代社会的发展，人们的健康意识越来越重要。在人们繁忙的日常生活中，如何保持身体健康，成为了大家共同关注的问题。经过多年的尝试和实践，我积累了一些关于健康的心得体会，下面我将结合个人经历，分享一些关于健康的观念和方式。

首先，充足的睡眠对于保持健康至关重要。我们常常听到这样一句话：“睡眠是最好的美容师。”确实，睡眠不仅能够帮助恢复人体疲劳，更可以促进新陈代谢和细胞再生。作为一个上班族，我深切体会到睡眠对于工作效率和身体健康的重要性。每天保持7到8个小时的睡眠，可以保持身体的良好状态，让我精力充沛地应对工作和生活的各种挑战。

其次，均衡饮食是维持身体健康的重要保障。在快节奏的现代生活中，我们往往忽视了对健康的关注，大多选择了速食和方便的食物。然而，这些食物常常缺乏营养，食用过多会导致各种慢性疾病的发生。因此，我们应该坚持健康饮食的习惯，增加蔬菜和水果的摄入量，减少油脂和糖类的摄入。另外，合理搭配食物也是十分重要的，例如，主食和蔬菜的搭配，可以使营养更加均衡和充足。

此外，适量的运动是保持身体健康的重要途径。坐在办公室工作整天，缺乏运动的人容易出现肥胖、心脏疾病和关节问题等身体问题。为了保持健康，我每天都会抽出一定的时间进行有氧运动，如慢跑、游泳或者骑自行车。通过运动，我

可以让自己身心放松，增加体力和耐力，提升自己的免疫力。同时，运动还可以促进新陈代谢和减轻工作压力，使我更加健康和积极面对生活的各种挑战。

此外，心理健康也是保持整体健康的必要条件。长期以来，我一直将心理健康放在非常重要的位置。通过学习心理学知识，我了解到心理健康与身体健康相辅相成。因此，我每天都保持一定的放松时间，进行冥想或者呼吸练习，以缓解压力和焦虑。此外，与家人和朋友保持良好的沟通和人际关系也是预防心理健康问题的重要因素。通过与他们分享自己的烦恼和快乐，我可以减少负面情绪，增加对生活的满足感，提升心理健康。

最后，正确面对生活中的各种问题和挑战也是保持健康的心得体会。生活中不可避免地会遇到一些困难和挫折，然而关键在于我们面对它们的态度和处理方式。正面积极的心态可以帮助我们更好地应对挑战，并在逆境中寻找成长和提升。因此，我会经常告诉自己无论遇到什么困难，坚持积极向上的心态，相信自己可以成功克服困难。

总结起来，姓健康的心得体会就是要注重睡眠，保持均衡饮食，适量运动，关注心理健康，正确面对生活中的挑战。只有全面的健康观念和科学的生活方式相结合，我们才能够远离疾病，享受快乐的生活。

健康中国广告语篇三

健康对每个人来说都是至关重要的。只有健康的身体和心态，我们才能拥有更好的生活和追求更高的目标。从我个人的经历来看，我深刻领悟到了健康的重要性，并有了一些宝贵的体会和心得。今天，我想分享一下我关于“姓健康心得体会”的主题，以期能对更多的人有所启发和帮助。

首先，保持积极的生活态度是健康的关键。对于很多人来说，

每天面对工作、学习和繁忙的生活，情绪波动是不可避免的。然而，我们在面对压力和困难时，可以选择积极的态度对待。乐观的心态不仅可以减少烦恼和抑郁，还能增强我们的体魄。在我自己的经历中，我发现当我积极面对挑战时，我更有信心和动力去克服困难，心情也会更加愉快。因此，保持积极的心态是保持健康的第一步。

其次，均衡饮食对于身体健康至关重要。每天合理的饮食结构是保持身体健康的基础。我们要确保获得足够的营养，包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。此外，过多的油腻和高糖的食物对健康非常不利，容易导致肥胖、心脏病和糖尿病等问题。因此，我们需要控制饮食，尽量选择新鲜、天然的食材，适当增加蔬果摄入，保证身体获得各种所需的营养素。

第三，适当锻炼对健康至关重要。无论是何种年龄段，适当锻炼都是维持身体健康的重要手段。锻炼可以增强肌肉，改善心肺功能，还可以提高免疫力，减少疾病的发生。对于我个人来说，我每天保持一定的运动量，包括散步、跑步和健身。这不仅让我保持了较好的身体状态，也有助于减轻压力，并提升我的工作效率。因此，我非常鼓励大家通过锻炼来保持健康。

第四，良好的睡眠质量对健康非常重要。充足的睡眠可以帮助我们恢复精力，增强免疫力，还可以提高工作和学习的效率。然而，很多人处于高压力的生活状态，导致睡眠不足或质量不佳。在我自己的体验中，我发现保持规律的作息时间，营造一个舒适的睡眠环境，都对保持良好的睡眠质量非常有帮助。因此，我们应该认识到睡眠的重要性，并采取相应的措施来改善睡眠状态。

最后，良好的心理健康对健康至关重要。心理健康是指个人对自身的接纳和认同，以及对外界的适应能力。良好的心理状态可以帮助我们更好地应对生活中的各种挑战和压力。对

于我个人来说，我通过学习和实践情绪管理技巧，例如自我放松、冥想和寻求支持，来保持良好的心理健康。这种积极的心态和心理健康有助于我更好地处理困难。

综上所述，“姓健康心得体会”让我认识到健康对每个人来说都是非常重要的。我们要积极面对生活的挑战，保持良好的饮食习惯，适度锻炼身体，保证良好的睡眠质量，并注重心理健康。只有这样，我们才能享受健康、快乐的生活，并追求更高的目标。通过分享我的体会和心得，我希望能够启发和帮助更多的人，一起迈向更健康的生活。

健康中国广告语篇四

目前，全国约有400家出版社参与健康书市场的角逐。其中有专业的医药卫生类出版社、科技类出版社，也有非专业的文艺类出版社。在这个竞争激烈的市场中，脱颖而出的并非我们想当然的专业类出版社，而是文艺类出版社。

根据《新京报》2007年1月至2009年12月的数据显示，在3年时间啊，共有25家出版社的53本健康书登上畅销书排行榜。其中专业类出版社3家，占12%，出书共5种，占9.4%；文艺类出版社8家，占32%，出书共26本种，占49.1%；其他出版社14家，占56%，出书22种。可见文艺类出版社所出的健康书占据了市场的半壁江山，成为该类书籍市场当仁不让的“王者”。

一、文艺类出版社健康书畅销的成功之道

文艺类出版社通过打“擦边球”的方式参与健康书市场的角逐，并在竞争激烈的市场上大获成功，其原因主要有以下几点。

1. 时刻关注市场行情，发现并留住优秀作者

优秀的作者对于一个选题的重要程度不言而喻，健康书由于其选题的特殊性，对作者的选择有一定的局限。能否发现并留住优秀作者，对于进军健康书市场的社来说至关重要。

例如，《求医不如求己》第一本是由中国中医药出版社在2007年出版的，在花城出版社《人体使用手册》销售大好形势下，《求医不如求己》也迅速获得好评，登上畅销书排行榜。江苏文艺出版社在分析市场之后，迅速与《求医不如求己》的作者中里巴人达成协议，在6个月后推出《求医不如求己2》。借助《求医不如求己》的影响力，《求医不如求己2》也大获成功。此后，该社推出《求医不如求己3》和珍藏版精华集，形成了系列图书，在健康书市场打响了品牌。再如，长江文艺出版社的《从头到脚说健康》，亦是在中国对外翻译出版公司2008年3月出版的《曲黎敏养生十二说》获得较好的市场反响之后，与该书作者接洽，在2008年7月推出的，在市场上也大获全胜。可以说，文艺类出版社能够在众多参与健康书市场竞争的出版社中脱颖而出，与他们敏锐的市场观察和该出手时就出手的抉择是分不开的。

2. 充分发挥自身优势，编辑手下“妙笔生花”

在竞争日益白热化的健康书市场，除专业社和文艺类出版社之外，还有其他类型的出版社参与角逐，但偏偏是文艺类出版社拔得头筹，这与文艺类出版社懂得扬长避短，充分发挥自身优势是分不开的。凡事均有两面性，如果说深厚的医学背景和作者资源是专业社编辑的优势，那么熟练的文字运用能力就是文艺类出版社编辑制胜的“法宝”。文艺类出版社编辑虽不具备医学专业知识，但在内容深入浅出和表达方面都可以为作者撰稿提供指导意见，形成优势互补。

除此之外，相较于专业类出版社，文艺类出版社编辑对图书的装帧设计、版式方面也更考究。专业类出版社的健康书往往显得比较严谨，版式缺乏变化，较少运用插图，装帧设计不够市场化，而这些方面恰恰是文艺类出版社的优势。

3. 巧借东风，引进版图书市场受捧

众所周知，版权引进已成为推动我国出版业发展的主要动力之一，对于健康书来说也一样。与《人体使用手册》同样获得市场热销的“you”身体使用手册“you”身体使用手册2——腰部管理》是由译林出版社引进的。在健康书市场，更有出版社借助了这股“东风”，成功进军新的图书领域。

4. 书市沉浮，成就畅销书运作高手

如果说到业内畅销书运作的高手，“金黎组合”这个响当当的名号就会跳进脑海。相比于专业类出版社，文艺类出版社可以说是畅销书运作的高手。在健康书市场，文艺类出版社再次大显身手。例如，鹭江出版社在进行《黄帝内经——养生智慧》的宣传时，除了常规的新书发布会在新华书店进行宣传之外，还组织作者巡回讲座，利用电视、网络视屏等立体传播方式对书籍进行宣传造势。

二、文艺类出版社健康书市场竞争中的缺失

1. 缺乏作者资源，限制持续发展

前文提到文艺类出版社成功的一大原因，是发现并留住了优秀的作者。但是，从另一面也说明出版社作者资源的匮乏，这对于出版社的长久发展来说是一大限制。作者资源的争夺，必然导致出版社之间的价格战，无形间提高了选题的成本，也让出版社受制于人。长江文艺出版社在进军健康书领域时，采取跟踪战略，全程参加曲黎敏的所有演讲、讲座，规划和设计出版思路，作者’一经落实，就以20万元现金作为预付稿酬，将市场上炙手可热的曲黎敏的新作《从头到脚说健康》快速推向市场。20万元是个什么概念？大概相当于8万册图书的预付版税。当然，对于长江文艺出版社这个畅销书运作的巨擘来说，这个销量只是小儿科。但对于其他出版社来说，恐怕就没有稳坐钓鱼台的心态了。

未来健康书市场发展的一大趋势是选题的细分。这就需要相应领域的专家学者提供优质的出版资源，而作者资源的匮乏，将成为制约文艺类出版社在健康书市场实现可持续发展的瓶颈。

2. 编辑缺乏资质，编校和审读难以保证质量

任何一家出版社的出版范围应与该社编辑的知识结构相一致，否则难以符合出版的要求，进而对书中的理念、内容、方法等方面不能严格把关或无从把关，导致对读者的负面影响甚至身心伤害。因出版《无毒一身轻》（国际文化出版公司，印刷60次，销售60万本）而声名鹊起的林光常被告上法庭，原因是读者听信了书中所说的排毒理论，吃了林博士所推荐的“排毒餐”从而延误了疾病的治疗，导致癌细胞的扩散。林光常、刘太医、胡万林和张悟本事件给出版界敲响了警钟。

从社会来看，一般读者对健康书中所介绍的理论与方法普遍缺乏正确判断力，因而容易产生盲目的信从心理，一旦书中内容出现错误或误导，对读者来说可能会是一场灾难。因此，编辑资质对保证图书质量至关重要。

文艺类出版社除了编辑知识结构不符合健康书出版要求外，在审读上也存在缺失。众所周知，出版一本图书需要经过三审三校一读，如果没有资质合格的编校人员和各级审读把关的领导。所谓的三审制效果可想而知。

三、如何实现文艺类出版社健康书的健康发展

1. 为读者负责，担当文化责任

文艺类出版社在竞争激烈的市场中，要使健康书能够健康发展，当务之急是要培养出版社本身的自律精神。健康不是一个简单的命题，直接关乎人体健康和生命，所以来不得半点马虎。对于健康书市场的准入制，也是最近业内讨论的一个

热点。读者期待能尽快推出市场准入制度，从源头上确保图书质量，但真正能从根本上解决问题的还是出版社本身要提高对健康书质量的重视程度，自觉自律，背负起出版人的文化责任。

2. 细分市场，精心选题策划

随着健康书市场竞争的白热化，原先“精品迭出”的形势后继乏力。在利益的驱使下，书业市场常见的盲目跟风现象再次抬头。关于健康书选题的图书策划雷同、书名相似、内容东拼西凑、制作粗糙的现象屡见不鲜。长此以往，健康书市场将最终走向疲软。因此，文艺类出版社要想保持目前的大好势头，必须站在读者的立场，细分市场，精心策划选题，要根据读者的需要，将健康书的选题策划向“纵深化”发展，要让读者不但知其然，还要知其所以然，通过图书向读者普及大众保健养生科普知识。

3. 挖掘优秀作者，培育后起之秀

纵观近年来的健康书市场，畅销书作家就那么几个。文艺类出版社与其保持良好密切的联系，能够获得其书稿当然是件不可多得的好事。但这类作者的稿酬较高，争夺也非常激烈。从长远角度考虑，出版社应当为自己储备后续人才，也就是“选种育苗”。

当下社会上有不少名老中医，他们往往拥有过人的本领，但因时间、精力或缺乏文字表达能力等因素，不能将自己的经验和保健主张通俗易懂地整理出来，出版社可请一些资质合格又文字功底好的作者来捉刀，协助完成书稿。除此之外，出版社还要保持对市场的关注。一旦发现有潜力的新作者，就对其精心培养，并通过持续培养、预付稿酬和提前签约等方式，增强作者对出版社的认同感与归属感，待到其作品成熟时，即使有其他出版社提出更丰厚的条件，作者也能心悦诚服地按约交稿。

4. 引进培育专项人才，构建健康书编辑部

可以说，缺乏具备医学资质的编辑，是非专业类出版社，特别是文艺类出版社出版健康书的“硬伤”。

由没有医学资质的编辑出书是不符合出版要求的。文艺类出版社无论是出于本身的责任意识，还是为了出版社在这个领域内的持续发展，都须广纳贤才，引进或培养具有医学资质的符合大众读物要求的编辑人才，并设立专门的健康书编辑室，以保证图书的质量。

5. 严格审稿。控制编校流程

相比于专业类出版社，文艺类出版社缺乏拥有医学资质的编辑人才，而要使健康书在市场占得一席之地，更需要严把质量关。对于文艺类出版社来说，在选题策划之初就需要请专家们审定是否符合大众健康需求、是否存在争议性的问题，以保证稿件本身的质量。各出版社可外请具有医学资质的编校人员和复审人员层层把关，严格执行“三审三校”制度，对于书中出现的不同领域的知识，需要请相应领域的专家分别进行审核。如专家对书籍中部分内容产生疑义，则需要让作者与专家进行沟通，矛盾若不可调和，则采取专家“一票否决制”，宁愿这部分内容删除，也不能出现错误的、不科学的知识，以免误导读者。

6. 不但“引进来”，还要“走出去”

自从中国加入wto之后，与各国之间的版权贸易越来越频繁。笔者认为，文艺类出版社的健康书想要实现可持续发展，必须将国内与国外两个市场结合起来，做好版权的引进与输出工作。

继续加大版权引进力度，有利于形成品牌效应，助力出版社提高竞争力。引进版图书可以成为沟通中西文化的桥梁，将

国外先进的保健理念引进来，成为中医文化的重要补充。做好版权引进工作，对于提升出版社的竞争力至关重要。

在“引进来”的同时，还要建立健康书“走出去”工程。首先，中国文化源远流长，中医作为四大国粹之一，以完全不同于西方医学的理论体系，在西方人的眼里充满了神秘性，让人有一窥究竟的欲望。其次，目前，国内的健康书市场也日趋饱和，竞争也日益激烈，出版社可以通过版权贸易，开拓新的市场。目前健康书在版权输出上已有成功例子：外文出版社在2009年10月举行的法兰克福书展上，推出了包括《电脑人的8分钟健身操》在内的一系列中国传统医学及健康书总计15种，获得了热烈的反响。

7. 利用媒体融合，延伸产业链

健康是一种刚性的需求，出版社可以根据实际情况，以电子版、网络版、手机版、mp3、mp4等不同形式的载体进行发布和传播，从而扩大图书的市场机会和影响力，进而形成形式多样、内容丰富的产品群，以更好地满足读者个性化的阅读需求；还可以通过网络销售作品的章节，通过相对廉价的有偿阅读，扩大书籍的影响力，在线阅读和视屏都是很好的选择。

此外，对于健康书，不少读者阅读完之后存在很多疑问，当自身情况与书中描述接近，但有差别时更希望得到作者的回应和指导，以此来确认书中所描述的方法是否适合自己使用。因此，出版社可以建立一个读者咨询机制，建立起读者与作者沟通的桥梁。一是出版社可以整合旗下的作者，建立读者俱乐部，定期举办养生科普活动，为读者释疑；同时，也可以与其他作者互相讨论交流，互通有无，优势互补。二是可以由出版社牵头，利用网络，建立qq群，由在线作者对读者释疑，出版社编辑也可以从交流中寻找市场需求点，以策划出符合读者需要的健康书。三是可以组织作者建立微博客，通过“围脖”这一新近大热的网络新事物，扩大图书影响力，

促进作者与读者之间的交流。

8. 加强出版管理，建立市场准入机制

目前我国健康书市场较为混乱，出版社和民营出版商受利益驱使，存在跟风、过度宣传和炒作现象，加之作者资质、编辑资质和出版社资质的缺失，不仅给读者健康一定伤害，也给出版业造成不良影响。作为出版管理部门，应从两方面加强对健康书市场准入的监管力度：第一，制定准入门槛，在宏观上对作者、编校人员、审读者和出版企业资质进行把关，但要注意掌握好度的问题，既要提高健康书的准入门槛，又要鼓励行业竞争，激活市场；第二，加强上游的选题管理，杜绝雷同选题，规范出版市场，使健康书真正走上“健康”路。

更多

健康中国广告语篇五

1、继续运用同种色或相似色进行渐变接色。

2、知道西红柿是有营养的蔬菜，对人体有很多益处。

印有西红柿轮廓的纸人手一份，油画棒，彩图西红柿若干。

看看，这是什么蔬菜？西红柿有什么营养？对我们有哪些好处？

1、观赏西红柿：怎样的西红柿是很新鲜的？（果实很饱满不干瘪，叶子和果实有很多水份，发着光亮。）

2、分辨西红柿：一个西红柿里有几种红色，除了红色还有什么颜色？

3、讨论：怎样使西红柿画得像真的一样，很新鲜，很有水份。

4、尝试涂一个西红柿——教师涂朱红，幼儿涂桔黄，使之自然过渡。

每个人选两个颜色画一个新鲜的西红柿。

1、分辨颜色的深浅与过渡，创造性地进行选配，例如：有的是朱红和桔红，有的是桔红和桔黄，有的是桔红和中黄。

2、不断观察调整深浅的过渡。

哪些西红柿看上去特别新鲜？它们是怎样配色和涂色的？哪些西红柿看上去有点像假的？

健康中国广告语篇六

第一段：引言（引出读健康心得的重要性）

健康是人们最宝贵的财富之一，只有拥有健康的体魄，才能更好地追求人生的目标和梦想。然而，在如今快节奏的生活中，我们往往忽略了对健康的关注和照顾。为了更好地了解保持健康的方法和知识，我开始阅读有关健康方面的书籍，这为我带来了许多宝贵的经验和感悟。

第二段：饮食方面的心得体会

经过读健康心得，我逐渐认识到饮食对健康的重要性。书中提到，合理的膳食结构是保持健康的基础。因此，我开始关注饮食的多样性，尽量摄取各种营养物质。同时，我也开始减少对加工食品的依赖，尽量选择新鲜食材烹饪。另外，我也学会了适量控制饮食量，避免过度进食。这些改变不仅使我体重得到了调整，还让我感到精力更加充沛，身体更为健康。

第三段：锻炼方面的心得体会

在阅读健康心得的过程中，我被文中关于锻炼的重要性所震撼。书中提到，适度的运动能增强人体的免疫力，加强肌肉和骨骼的力量，提高心肺功能。于是，我开始每天坚持进行一定的运动，如慢跑、游泳等。这不仅让我的身体变得更加健美，也让我在面对一些压力时能够保持良好的心理状态。锻炼的过程也使我更加懂得了坚持和付出的重要性。

第四段：心理调节方面的心得体会

除了饮食和运动，心理健康也是保持整体健康的重要方面。通过阅读健康心得，我了解到压力是导致身心疾病的主要原因之一，而积极的心理调节可以帮助我们缓解压力。于是，我开始学习一些心理调节的技巧，如冥想、放松训练等。这些技巧让我在面对工作和生活中的压力时更加从容，不再被负面情绪所困扰。

第五段：全面健康的心得体会

通过读健康心得，我意识到健康是一个综合性的概念，包括了饮食、运动、心理等多个方面。只有在这些方面都得到充分关注和照顾，我们才能真正拥有健康的生活。因此，我开始坚持每天阅读相关的健康知识，不断提升自己在这些方面的认知水平。我也将所学到的知识分享给身边的家人和朋友，希望能够影响更多的人关注健康，追求全面的身心健康。

结尾段：总结（强调读健康心得的重要性）

通过读健康心得，我不仅掌握了许多关于保持健康的方法和知识，更重要的是，我体验到了健康带来的巨大变化。只有通过不断地学习和实践，我们才能够不断改善自身的生活方式，迈向更加健康和幸福的人生。因此，我鼓励每个人都能够关注自己的身心健康，通过阅读健康心得，不断提升自己

在健康方面的认知和实践能力。让我们共同迈向健康的未来！

健康中国广告语篇七

：1、通过请医生讲解的方式，让幼儿了解到不同的菜有不同营养。

2、培养幼儿喜欢吃各种各样的菜，荤、素都吃。

：联系营养师

一、请营养师为幼儿讲述各种菜的不同营养。

二、营养师提问幼儿不同的菜有什么营养，答对有鼓励。

三、幼儿提问营养师，你还想知道什么样的菜有什么营养？

四、不同的'菜有不同的营养，如果只吃一种菜，就只能得到一种营养，营养就不够多了，身体也就长不好了。所以要学会吃各种各样的菜，这样才能长成一个健健康康的好宝宝。

健康中国广告语篇八

1. 探索身体运动的不同方法, 体验集体运动的快乐。

2. 能跟着音乐有节奏的动作。

一、律动分享

1、教师带幼儿律动

听!这是什么音乐?对!是健康歌的音乐。跟着老师一起来运动吧!

我们一起来喊口令。

二、创编动作分享交流

1、谁知道刚才我们运动的是身体的哪个地方？

小结：经常的运动关节可以让我们的身体更加灵活。

2、我们身体上还有什么地方也需要经常的做运动？

说了那么多的地方，能不能听着音乐做做看？什么时候做？我来做望远镜，找找你们有几种不一样的运动身体的方法。

3、集体初步尝试

4、个别交流

我找到了好多运动身体不一样的方法。谁来做小小教练，教教我们大家？

(动作的方向，力度，节奏，伸展度上引导幼儿)

5、集体再次尝试

可以学学朋友的好方法，也可以做做自己想到的好方法，比比谁的动作最象教练，又漂亮又有力。

三、观察图片，拓展新动作

2、给你们一点时间，去看一看，试着做一做，看能不能发现我锻炼的方法。

手叉腰图片、箭头一圈的图片两张一方向不同(发现箭头的涵义)

左右角轮换出去，头摇摆动作的图片四张(从图片的顺序中找到运动身体的方法)

踮脚动作(发展幼儿的观察力)

3、交流发现，尝试有节奏的动作

你看明白了哪一张?

小结：看懂了箭头的意思就明白了这个锻炼的方法。

小结：只要仔细一点，耐心一点，按着图片的顺序1234一个一个做，就能发现这个动作是怎么做的了。

小结：虽然这个动作只有两张图片，但是如果看得不仔细，就很难发现我锻炼的秘密了!

(1、三个幼儿一起做一个方法，他们做的一样吗?你和谁做的一样?再听着音乐一起做

2、一个幼儿带着其他幼儿一起做，动作由慢到快，-----清唱动作

3、幼儿讲，然后听音乐一起做)

四、延伸

还有好方法吗?回到教室教给你的好朋友。

《健康歌》是一首活泼、欢快，富有动感的歌曲。歌曲节奏较简单，歌词较生活化，适合中班幼儿学习。所以，在制定目标时，结合班里情况，我定了两个目标：1、感受歌曲活泼、欢快的情绪，能较清楚的演唱歌曲。2、能根据歌词创编动作，进行表演，感受运动身体的快乐。

开始部分，我先请幼儿完整的欣赏了一遍歌曲。因为歌曲比较出名，很多幼儿都听过。所以，在第一遍欣赏时，大部分幼儿都能跟着录音一起演唱歌曲。正因如此，在我的提问“你觉得这首歌曲节奏是怎样的？”（欢快的还是缓慢的？）“你听到这首歌曲时，你想干什么？”这些问题时，幼儿很快就能较准确的回答我。第二部分，请幼儿说说你在歌曲里都听到了什么？这里，我再次播放了歌曲，听完之后，幼儿都能清楚地回答歌曲内容。结合幼儿的回答，我将准确的歌词念给了幼儿听，在休止符地方我特别提示，让幼儿知道有的地方要停顿，不能发出声音的。第三部分，学做动作。在第二部的基础下，幼儿基本上都能学会歌曲，这时，我请幼儿根据歌词内容，模仿动作。

整节课下来，课堂气氛是很活跃的。幼儿的积极性和参与度都很高。因为《健康歌》幼儿平日生活中也接触过，所以学习歌曲非常的快，一节课下来，都能记住歌词并能完整的演唱下来。目标也基本达成。在表演环节，幼儿能充分发挥自己的想象，编出各种可爱的且符合歌词内容的动作，并能通过身体把它表现出来。不足的地方就是歌曲表演时，时间不是很长，很多幼儿很爱表演却没有轮到。以后的教学，应该以集体为主，个别参与尽量不要太多，最好能让所有幼儿都能参加到活动中来。该课程还可以创编《健康操》供幼儿学习。