

# 中班健康滚筒乐教案 卫生健康活动心得体会(实用9篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么教案应该怎么制定才合适呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来看看吧。

## 中班健康滚筒乐教案篇一

近年来，卫生健康活动在社区、学校中得以普及和推广。组织卫生健康活动是为了倡导健康的生活方式，提高人们的卫生健康意识，改善身体健康状况，以此促进社会和谐发展。在参与卫生健康活动的过程中，我深刻体会到了其重要性，并对此有了一些体会和感悟。

### 第二段：活动的经验

在本次卫生健康活动中，我们主要是进行了宣传、讨论和实践的三个环节。在宣传环节中，我们传达了正确的卫生知识，普及了生活中的卫生常识，例如饮食卫生、环境卫生、个人卫生等。在讨论环节中，我们一起探讨了当前的卫生状况以及如何更好地改善卫生对大家的重要性。在实践环节中，我们通过实际操作和参观体验来加深对卫生健康的认识，如拍打背部、手部按摩、现场互动等。

### 第三段：收获与启示

在参加这次卫生健康活动中，我对生活中的卫生健康问题有了更深刻的认识和体验。首先，卫生健康是每个人的责任，个人的卫生习惯直接影响着生活质量和身体健康。其次，卫生知识的普及和宣传是非常重要的，只有了解正确的卫生知识和贯彻行动，才能更好地预防和治疗疾病，保护自己和他人。

人的健康。最后，卫生健康活动是非常有效的宣传渠道和教育方式，可以让更多的人了解卫生知识和生活方式，传递正能量，促进人们的健康生活。

#### 第四段：困难与挑战

在组织卫生健康活动中，我们也面临了一些困难和挑战。例如人员配备不足、活动场所选择不当、宣传效果不佳等。这些问题需要我們不断探索和改进，找到最佳的解决方案，提高活动质量和覆盖面。

#### 第五段：总结

经过这次卫生健康活动的参加和体验，我深切认识到了卫生健康对人们健康的重要性。通过卫生健康活动的宣传鼓励，我们要养成良好的卫生习惯和健康生活方式，为自己和他人的健康保驾护航。同时，我们也需要不断完善卫生健康活动模式，提高发动群众的参与度，推动卫生健康活动不断迈上新的台阶。

## 中班健康滚筒乐教案篇二

活动目标：

活动目标

- 1、初步养成良好的卫生习惯，学习正确的刷牙方法。
- 2、尝试沿着一条线段自上而下地画短线，初步学习正确的握笔姿势。
- 3、了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。
- 4、了解保持个人卫生对身体健康的重要性。

5、初步了解健康的小常识。

活动准备

牙刷一把。画纸、蜡笔。

活动过程

一、引发兴趣,导入课题。

教师:你们每天刷牙吗?你们是怎样刷牙的?(告诉幼儿正确的刷牙方法。)

二、讲解示范。

1、教师:小朋友们,牙刷是什么样子的?牙刷的刷毛又是什么样子的呢?(出示牙刷)

教师小结:牙刷毛短短的,直直的,排列得很整齐。

2、教师和小朋友一起讨论刷毛的画法。

(1)“小朋友,你们听是谁在哭啊?”教师出示一张画好牙刷但是没有刷毛的画纸。

(2)讨论“我们来帮助小牙刷画上刷毛吧!谁有好办法?”(请幼儿上前把自己的想法在纸上画出来)

(3)教师示范“牙刷的刷毛要排好队,一根一根靠得紧”

(4)再请小朋友上前来画,教师给予指导:刷毛不要画得太长。

三、幼儿作画,教师指导。

1、教师:杨老师这里有好多没有刷毛的牙刷,我们一起来为他

们添画上牙刷毛吧！

2、鼓励大胆作画,提醒幼儿注意握笔的姿势。

3、指导幼儿画牙刷毛时,要从上往下、从坐往右一根一根地画,要画得多、画得紧密。

#### 四、引导评价

1、互相欣赏作品

2、教师:哎呀小朋友真能干,画了这么多漂亮的牙刷。我们一起来刷刷牙吧。

附:天天刷牙好

小牙刷,手中拿,

张开我的小嘴巴。

上下刷,里外刷,

牙齿刷得白花花。

早上刷,晚上刷,

没有蛀牙人人夸。

活动评价

幼儿对于刷牙都挺积极的。

当那一首儿歌放出来时,他们齐刷刷的做起动作来了。

## 中班健康滚筒乐教案篇三

近年来，健康码已经成为人们日常生活中必不可少的一部分。尤其在疫情防控期间，各地纷纷推广健康码，帮助人们了解自身健康状况，加强疫情管控。近日，我参与了一项实践活动，查看他人健康码，收获颇多，感受良多。在这次活动中，我深刻体会到健康码的重要性，并且意识到了自己的责任与义务。

首先，我对健康码这一概念有了更深入的理解。在实践活动中，我们要求与各种人群进行接触，对他们的健康码进行核查。通过查看健康码，我们可以快速了解被核查者的健康状况，以此作为判定是否安全接触的标准。健康码的颜色代表了不同的健康状态，绿色表示身体健康，可以正常接触；黄色则代表有一定风险，需要特殊关注；红色则意味着存在较高的风险，需要立即隔离，以避免传播病毒。通过对健康码的核查，我们可以快速了解周围的健康状况，保护自己与他人的安全。

其次，我意识到了我个人在疫情防控中的责任与义务。通过查看健康码，我深刻感受到自己作为一个普通市民，在疫情防控中的责任重大。每个人的健康码都是对其健康状况的一个概括，对我来说，查看健康码就是保护自己与他人的一种方式。当我发现有人健康码为黄色或红色时，我会立即采取相应的措施，如远离他们，提醒他们意识到自身健康风险等。通过这样的做法，我不仅可以保护自己，也可以减少病毒传播的风险，对社会做出一份贡献。

此外，通过查看健康码还让我加深了对个人隐私保护的认识。健康码所涉及的信息是个人隐私的一部分，我们每个人都有权利保护自己的隐私。在实践活动中，我们要求经过核查的人出示健康码，会涉及其个人健康状况的隐私。所以，作为核查者，我们需要尊重他人的隐私，严格保密、不泄露他人的个人信息。通过这样的实践，我进一步了解了隐私保护的

重要性，明白了尊重他人隐私的道理。

最后，通过实践活动我还意识到，在疫情防控中，技术的应用不可或缺。健康码是相应于疫情防控需求而产生的一种技术手段，可以快速了解个人的健康状况，为防控疫情提供有力支持。通过查看健康码，我们可以快速筛查出有风险的个体，减少人工成本，提高防控效率。当然，技术的应用也需要与人的操作相结合，遵循相关规定与伦理，确保使用的安全性和可靠性。

综上所述，通过实践活动查健康码，我对健康码的重要性有了更深入的认识，也明白了作为一个普通市民在疫情防控中的责任与义务。同时，我也认识到了个人隐私保护的重要性，以及技术在疫情防控中的作用。希望在未来的防控工作中，我们每个人都能积极配合，共同努力，共同打赢这场疫情防控的战斗。

## 中班健康滚筒乐教案篇四

- 1、知道不刷牙牙齿会有小细菌，会得虫牙。
- 2、学习正确的刷牙方法，知道饭后漱口刷牙。
- 3、知道天天漱口刷牙可以保护牙齿，养成饭后漱口、刷牙的好习惯。

1、一盒饼干、水盆子4个、水杯人手一份、牙齿模具。

2、图片、儿歌：小牙刷

1. 教师出示一盒饼干，激发幼儿兴趣。

2. 猜一猜：礼盒里可能是什么？教师可简单描述一下外形等。

3. 尝一尝:是什么味道呀?鼓励幼儿用一句完整的话大胆说出自己品尝到的味道。

4. 做实验活动, 发现问题。

(1) 提问:嘴里的饼干都吃完了吗?小朋友之间互相看一看。确定没有饼干了。

(2) 小实验。

分三组进行。请幼儿取水杯, 来漱漱口, 漱口的时候要轻轻的要吐到盆里去并进行观察。

(3) 提问讨论:漱口时发现盆里有什么?哪来的?粘在牙齿上时间长了会怎么样?

(4) 教师与幼儿小结:原来吃完东西, 看起来都好像咽下去了, 其实还有一些小小的、碎碎的东西粘在我们的牙齿上, 留在我们的牙缝里, 时间长了, 牙齿会有小虫子, 牙齿会生病。

5. 观看图片。

(1) 提问:图片上的这个小朋友怎么了?(我的牙好疼。)

(2) 为什么会牙疼?再播放牙疼的原因。

(3) 师小结:爱吃甜食吃过东西就去睡觉, 不爱刷牙的小朋友, 细菌就会在他的牙齿里住下来把牙齿弄黑、弄坏弄成小洞。这样就不能很好地咀嚼食物, 而且还很疼影响我们吃饭睡觉, 说话也不清楚, 牙齿也变得不好看了。所以每天吃完饭后要漱口刷牙我们要保护好自己的牙齿。

难点:引导幼儿掌握正确刷牙的重要方法。

1、教师出示牙齿模具幼儿欣赏儿歌教师示范刷牙方法。

2、幼儿边说儿歌边徒手操作学刷牙。

儿歌：小牙刷手中拿。上排从上往下刷下排从下往上刷两边来回再刷刷。里里外外真干净我的小牙不生病。

3、教师总结今天宝宝学会了刷牙的天天刷能使我们的牙齿白白的、亮亮的吃东西来香

香的这样我们的身体就会长得棒棒的

教师借助“牙齿真干净”墙式鼓励幼儿在早中两餐后主动漱口刷牙。

## 中班健康滚筒乐教案篇五

为进一步推动我院大学生心理健康教育工作，促进大学生心理健康成长，根据《省教育厅办公室关于在全省高校开展20xx年“5·25我爱我”心理健康教育月活动的通知（xx教办学xx号）文件要求，经学院大学生心理健康教育工作领导小组研究决定，在全院开展第x届“5·25”大学生心理健康教育月活动。现将有关活动事项通知如下：

“5·25”我爱我——倾听·互助·成长

20xx年5月4日—5月28日

全体在校学生

通过本次活动丰富同学们的心理健康知识，普及大学生心理健康教育，积极引导同学们心理健康发展，推进素质教育；提供一个能够充分展示当代大学生的风采，增进同学们心灵之间沟通的舞台；通过丰富多彩的心理健宣传活活动，营造我校良好的心理健康教育氛围，推进校园文化建设。



开幕式：开幕演讲、心理趣味游园会

### 1、心协慢递

内容：邮寄出一年前同学们在心协的留言，并继续为同学们开放这个平台，对未来的自己或他人留言，或与未来的自己或他人谈话，发现并记录自己和他人的成长。

时间：5月10日

地点：食堂南门

### 2、“房、树、人”心理解惑

内容：通过绘画房树人，从专业的视角，帮助你认识内心最真实的自己，了解自己，从而发展自己，更好的爱护自己。

时间：5月18日

地点：食堂南门

### 3、心理健康体检

内容：大学生心理健康教育中心随机抽取名单，邀请学生们来中心参加一对一的咨询，帮助你倾听心灵的呼唤。

时间：5月9日—30日

地点：8号楼219

### 4、主题班会评比

内容：围绕“倾听·互助·成长”主题，自定题目，开展班会，通过班级活动的形式让同学们更加关注自己的内心世界和健康。

时间：5月20日之前上交材料，具体时间各班自定

地点：各班自定

### 5、心理委员素质拓展

内容：邀请全体心理委员参与户外素质拓展活动，以增强团体凝聚力，提高工作积极性。

时间：5月14日

地点：操场

### 6、十佳心理委员评选

时间：5月

参与对象：全体心理委员

### 7、“心理沙龙”——心理知识宣传

时间：5月4日

地点：食堂南门

### 8、20xx年专兼职学生工作干部心理培训

时间：5月

参与对象：全体辅导员、各班班主任

### 9、心理情景剧大赛

内容：学生演员在舞台上通过别样的演绎，展现不一样的自己，体验不一样的人生经历。观众从舞台上了解并看到生活

中的你我他，从别人的'演绎中，看到更清楚的自己，进而学会心理调节的方法。

时间：5月25日

地点：北楼320

#### 10、心理讲座

时间：待定

地点：待定

#### 11、心理电影欣赏

时间：待定

地点：食堂西门

#### 12、心灵晚会

时间：待定

地点：待定

请各系、各班级高度重视本次“5·25心理健康月”活动，切实加大对主题活动的宣传力度，不断扩大工作效果和校园影响，努力营造心理健康教育的浓厚氛围。加强对学生心理健康主题班会、心理情景剧等活动的指导，保障学生参与度和实际效果。

活动顾问□xx

指导老师□xx

主办单位：学工处大学生心理健康教育中心

承办单位：大学生心理协会

xx中医药大学xx学院学工处

## 中班健康滚筒乐教案篇六

近年来，健康码在中国的普及应用成为了一种生活的常态。随着新冠疫情的爆发，健康码的使用更加被重视和普及。为了检验健康码的使用情况以及推动更多人正确使用健康码，我参与了一次实践活动，其中我通过查看他人的健康码，结合自身体验和观察，收获了很多。以下是我对这次活动的感悟和体会。

首先，实践活动让我深刻认识到了健康码的重要性。在查看他人的健康码时，只要绿码灵活，我就能够对他们的健康状况产生信任 and 安全感，从而更放心地与他们交往。这也让我感慨到，健康码不仅仅是一种身份证明，更是一种社交工具，能够起到传递安全信号的作用。因此，我们应该时刻保持自身的身体健康，为自己和他人的交往提供更安全的保障。

其次，实践活动也让我体验到健康码的便捷性。在过去，很多场合和环境中，身份验证都需要繁琐的步骤和耗费时间的等待。而现在，只要打开手机上的健康码，扫描对方的健康码，就能迅速完成身份验证。这种便捷性不仅提高了工作和生活的效率，也减少了不必要的人群聚集，降低了传染病的传播风险。利用健康码的便捷性，我们也能更好地配合和支持政府部门的疫情防控工作。

再次，实践活动还让我思考到健康码的个人信息保护问题。在活动中，我看到了很多人的健康码上不仅有自己的身份信息，还有一些个人隐私，如健康状况和近期活动轨迹等。这些信息的泄露可能会对个人的安全和隐私产生一定的影响。

因此，在使用健康码的同时，我们也需要关注和保护自己的个人信息，避免个人信息被滥用和泄露。

最后，实践活动让我认识到了健康码在疫情防控中的作用。通过查看他人的健康码，我可以了解到他们是否有近期接触感染者的风险，从而减少自身感染病毒的可能性。同时，健康码的实时更新也能及时预警身边的潜在风险，帮助我们更加及时地采取措施防止疫情的扩散。因此，健康码不仅仅是个人和社交安全的保障，更是全社会防控疫情的重要手段。

综上所述，通过实践活动查看他人健康码，我深刻认识到了健康码的重要性和便捷性，同时也思考了个人信息保护和健康码的社会作用。在今后的生活中，我将更加重视自身健康，正确使用健康码，并加强个人信息保护的意识。同时，我也将积极宣传和推广正确的健康码使用方法，为疫情防控做出自己的贡献。相信通过大家的共同努力，我们一定能够早日战胜疫情，重返正常的生活。

## 中班健康滚筒乐教案篇七

近年来，随着科技的不断发展，健康码的使用在生活中逐渐走入人们的日常。为了保障公众的健康与安全，许多地方纷纷推行健康码查询系统，以实时掌握人员的健康状况。最近我参加了一次实践活动，通过查健康码这一方式，我深刻体会到了其带来的便利与效益。下面将就此详述我的心得体会。

首先，查健康码方便快捷。在过去，人们往往需要提供大量的纸质证明，如体温测量单、核酸检测报告等，才能证明自己的身体健康状况。然而，这种方式不仅费时费力，而且携带不方便。而通过健康码，只需在手机上进行一次登记，即可随时随地查询自己的健康码状态。这大大提高了查询的便利性，使人们能够更加高效地进行身份核验。

其次，查健康码有助于做好疫情防控工作。疫情防控的一个

重要环节就是快速准确地掌握人员的健康状况。利用健康码，有关部门可以实时了解个体的体温情况、核酸检测结果等，进而对人员的流动进行调控。这对于控制疫情的传播范围、追踪可能患者的接触史等都起到了重要的作用。通过查健康码这一举措，可以更好地筛查潜在风险，有效控制疫情的蔓延。

再次，查健康码加强了人们的自我保护意识。查健康码是一种公共行为，它是每个个体对自身和他人负责任的表现。在查健康码的过程中，我意识到只有确保自己的健康才能保护他人的健康，只有人人都配合健康码的查询，才能形成一个安全完善的社会生活环境。这对于我们每个人都是一次自我教育和自我约束的过程，加深了我们对自己健康的关注，培养了良好的卫生习惯。

最后，查健康码为社会运行提供了保障。尤其是随着学校、企事业单位和公共场所的陆续开放，大规模人员的流动成为了现实。而查健康码可以有效筛查并隔离不符合条件的人员，从而确保参与活动的每一个人都是安全的。这为经济的复苏和正常的社会秩序提供了坚实的保障，有助于提振人们的信心和勇气。

总之，通过实践活动查健康码，我深刻认识到其在提供便利、做好疫情防控、培养自我保护意识以及保障社会运行方面的重要性。在未来，我相信健康码会更加普及，成为我们生活中必不可少的一部分。同时，我也认识到每个个体的行动对于整个社会来说都是至关重要的。只有大家齐心协力，才能保护自己和他人的健康，共同构建一个繁荣安全的社会。

## 中班健康滚筒乐教案篇八

纲要提出：教育内容的选择，既要贴近幼儿的生活，为幼儿感兴趣的事物和问题，又有助于拓宽幼儿的经验和视野。小花枕，为幼儿所熟悉，色彩鲜艳，形状各异，是幼儿每天接

触的好伙伴。而很多时候，我们可以发现，孩子喜欢在床上玩游戏，摸摸枕头被角，拿枕头抛接、躲在被子里捉迷藏，抱着枕头当娃娃等。对于他们来说，玩小花枕，既会感到亲近熟悉，又感到新奇。内容的选择，既符合其现实水平，又有一定的挑战性。

小班幼儿活泼好动基本动作发展（走、跑、跳、投、爬等）较弱，坚持性差，注意力易分散。如何发展幼儿的基本动作呢？纲要指出：“用幼儿感兴趣的方式发展基本动作，提高动作的协调性、灵活性。”根据小班幼儿对故事、小动物、游戏感兴趣的特点，选择游戏化的故事情境，让幼儿以小动物的角色身分参与其中，能激发幼儿主动积极的参与意识。

活动目标是教育活动的起点和归宿，对活动起着导向的作用。根据对小班幼儿年龄特征及教材分析，我制定了本次活动的目标：

- 1、初步尝试一物多玩，鼓励幼儿想出枕头的`多种玩法，发展思维；
- 2、发展基本动作，提高动作的灵活性和协调性；继续培养幼儿对体育游戏的兴趣。

（纲要：培养幼儿对体育活动的兴趣是

幼儿园体育的重要目标，要根据幼儿的特点组织生动有趣、形式多样的体育活动，吸引幼儿的兴趣。）

重点：发展基本动作，提高动作的灵活性和协调性；继续培养幼儿对体育游戏的兴趣。

难点：初步尝试一物多玩，鼓励幼儿想出小枕头的多种玩法

热身运动——尝试小花枕的一物多玩，发展基本动作——游

## 戏巩固基本动作——放松运动

1、 游戏法。贯穿于整个教育活动中。（游戏是幼儿的基本活动。）

2、 自主探索法：幼儿尝试一物多玩。

3、 示范法。请幼儿演示其玩法。

4、 故事情境法。

1、 兔宝宝的头饰（每人一个），兔妈妈、兔奶奶的头饰各一。

2、 小花枕若干

3、 场地布置，兔奶奶的房子。

“兔宝宝们，今天的太阳真好啊。妈妈带你们晒太阳去。”

听音乐，小兔们抱着小花枕，作运动。

（热身运动是开展体育锻炼必不可少的环节。以游戏口吻开场，一下子就把幼儿的注意力吸引过来，幼儿以小兔子这个他们所喜爱的游戏角色，进入到活动中，很自然的在欢快的音乐声中，愉快的跟着教师做起了热身运动，。使幼儿的身体各个关节得到舒展，肌肉得以放松，从心理上和生理上都进入状态。这一环节也为后面的活动作铺垫。）

1、 兔宝宝们，你们想跟小花枕做游戏么？可以怎么玩呢？  
请个别

幼儿尝试，肯定幼儿的几种想法。还可以怎么玩呢？（以简洁的谈话方式，激发幼儿活动的积极性。）



2、 幼儿自由操作，教师巡回指导，鼓励幼儿想出不同的玩法。（自主探索，体现了教育活动中幼儿的主体地位；同时，由于幼儿年龄小，教师的间接指导便显得尤为重要，针对幼儿的不同水平，适时地帮助与指导，使幼儿获得不同程度的提高和体验成功的快乐。）

3、 请幼儿演示新的玩法，教师：兔宝宝们真聪明，想出了这么多好玩的方法，让我们都来玩一玩。再想想还有什么有趣的玩法。（通过演示，对于每个幼儿又是一次提高。帮助幼儿树立信心，激励其拓宽思路。对于个别能力较弱的幼儿，也可通过模仿，获得新的体验与成功。）

4、 幼儿自由活动。鼓励幼儿尝试合作i

1、 故事梗概：暴风雨要来了，兔奶奶的房子太旧了，要搬到新家去。可是兔奶奶年纪大了，搬不动，该怎么办呢。

引发幼儿提出帮助的方法，及时地肯定。

（以生动的故事情境，引发幼儿积极思考，学会关心他人。）

2、 运砖、盖新房

运砖：用不同的方法搬运。（巩固

幼儿的即时经验，通过游戏化的情境，以幼儿感兴趣的方式，使幼儿基本动作得以提高。）

盖新房：学习合作铺平搭高的方法。（培养了幼儿初步的合作意识，和不怕困难，努力完成任务，体验合作的愉快和成功的乐趣。纲要指出：在体育活动中，培养幼儿坚强、勇敢、不怕困难的意志品质，和主观、乐观、合作的态度）

3、 兔奶奶的感谢。

配班教师以兔奶奶的身分出现，对幼儿表示感谢。

以小花枕作伞，躲雨。（放松活动，在活动中，幼儿始终保持愉快的情绪。故事情节取得圆满。）

## 中班健康滚筒乐教案篇九

近年来，越来越多人关注健康生活的重要性，然而实际上，很多人都没有足够的知识和时间去实践。因此，健康活动逐渐变成了一种流行的生活方式，得到了很多人的支持和关注。为了更好地传达和推广健康活动的理念和方法，我参加了一次健康活动试讲，分享了自己的经验和心得。本文将从五个方面总结我在健康活动试讲中的体会。

一、准备。在健康活动试讲前，我认真准备了所要讲解的内容以及相关资料，用心设计了PPT并与同事反复沟通。这些准备工作让我有了更充分的时间和思路来发挥自己的专业素养，提高了我对健康活动的认识和理解，也让我的整个演讲更加流畅、生动。

二、说服。在试讲中，我发现说服听众是非常重要的。我始终保持着考虑听众需求、利益和信息传递效果的态度，与听众沟通交流，让他们逐渐接受和认可我所讲解的内容。同时，我还创造了多种形式的交流环节，更好地为听众服务。这些方法有效地吸引了听众的注意力，并提高了我的演讲效果。

三、启示。在健康活动试讲中，我发现了几个非常重要的启示。首先，健康活动并不是仅仅针对某个人群的，而是适用于所有年龄和身体状况的人。其次，健康活动不是一份工作或任务，而是一种乐趣和生活方式，是需要养成良好的习惯和心态。最后，健康活动可以帮助人们缓解压力、提高身体素质和免疫力、增进健康和快乐。

四、反思。在健康活动试讲过程中，我也发现了一些需要反

思和改进的地方。如何有效地利用时间、语言、图片等来表达自己的思想和实践经验，如何更好地与听众建立良好的沟通关系，如何回应听众的问题和疑虑等。这些问题让我认识到了自己在演讲方面的不足之处，也提醒了我在今后的实践中需要改进和提高。

五、总结。健康活动试讲完成后，我深刻地认识到，我们需要关注自身的健康，积极开展健康活动，传播生命的春天。这个过程不仅需要专业的知识和技巧，而且需要我们拥有扎实的工作积累和对人和社会的关注和热爱。同时，我们也要不断反思和调整自己的演讲风格和思路，以改进和提高我们的演讲效果。

总之，健康活动试讲是一次非常有意义的体验，对于我今后的职业生涯和个人发展都具有积极的意义和指导作用。我将认真总结和应用这次试讲的体会和经验，努力成长，为推广和实践健康活动注入新的力量和活力。