

北京市通州区中小学中华优秀传统文化教育成果:2



# 弘扬中华优秀传统文化

## ——过中国节行动教师参考

北京市通州区教育委员会 编

红旗出版社

PDG

北京市通州区中小学中华优秀传统文化教育成果:2

# 弘扬中华文化

## ——过中国节行动教师参考

北京市通州区教育委员会

红旗出版社

图书在版编目(CIP)数据

北京市通州区中小学中华优秀传统文化教育成果:2. 弘扬中华优秀传统文化——过中国节行动教师参考/北京市通州区教育委员会编.

—北京:红旗出版社,2009.4

ISBN 978-7-5051-1740-2

I. 北… II. 北… III. 传统文化—中国—教学研究—中小学—通州区 IV. G633.302

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 036261 号

北京市通州区中小学中华优秀传统文化教育成果:2  
弘扬中华优秀传统文化——过中国节行动教师参考  
北京市通州区教育委员会 编

---

责任编辑:雷锋 责任校对:李娟 封面设计:闫宏生  
红旗出版社出版发行

邮编:100727 地址:北京市沙滩北街2号

E-mail: hqchs@publica.bj.cninfo.net

编辑部:010-64037138 发行部:010-64037154

印刷:河北省欣航测绘院印刷厂

开本:787毫米×1092毫米 1/16 印张:34 字数:500千字

2009年4月北京第1版 2009年4月河北第1次印刷

ISBN 978-7-5051-1740-2

定价:60.00元(两册)

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

---

## 《北京市通州区中小学中华优秀传统文化教育成果》

### 编 委 会

顾 问：关国珍 王殿卿

主 任：宋京璋

副主任：张绍武 张立芳

委 员：王 蕤 耳友深

张晓航 刘会民

张玉刚 左春云

主 编：张绍武 张立芳

## 《弘扬中华优秀传统文化——过中国节行动教师参考》

### 编 委 会

顾 问：王 颖

主 编：张立芳 耳友深

副 主 编：刘会民 左春云

编 委：张东霞 高启刚

陈晓光 王金明

付振坡 吕卫东

商学军 杨海燕

# 前言

中国传统节日充分展示了我国传统的节庆文化，具有丰富的文化和道德内涵，集中体现了中华民族感念先祖、报本反始、尊老敬老、亲情融融、和谐人际、追求团结、热爱祖国、崇敬先贤的传统文化，具有丰富的道德教育资源。通州区教委结合多年来中华优秀传统文化教育工作的全面推进，坚持开展多种形式的“弘扬中华优秀传统文化——过中国节”活动，让学生从过中国节开始，从点滴的小事开始，感受中华优秀传统文化，承接中华美德，培养学生亲近中国传统文化和强烈的爱国情感，收到了较好的效果。为了进一步推进此项工作的深入开展，为一线教师提供更多的节日教育资源，我们组织全区部分德育干部编写了《北京市通州区中小学中华优秀传统文化教育成果》第二册《弘扬中华优秀传统文化——过中国节行动教师参考》。该书主要包括春节、元宵节、清明节、中华母亲节、端午节、七夕节、中秋节、重阳节。

编写这本书的目的是：帮助一线教师明确各节日教育主题、重点；了解我国传统节日的起源、名称、习俗、礼节等知识；深入挖掘传统节日的文化内涵，提炼蕴涵在传统节日中积极的进步的文化理念和价值取向，展示节日文化的永恒魅力，使教师对节日文化教育内涵有客观了解和把握，以便更好地开展节日教育活动。

本书在编写时得到了北京东方道德研究所王颖老师的支持、帮助、指导，在此，向王颖老师表示衷心的感谢，同时也向参与此书编写的老师们表示感谢！大家都肩负繁重的工作，为了弘扬中国传统节日文化，传承中华美德，日以继夜赶写书稿，并反复修改，为本书的最终出版付出了艰苦的劳动。

由于水平有限、时间仓促，书中难免有不妥之处，敬请批评指正。

编 者

2009年4月

## 目 录

## 春 节

|                     |    |
|---------------------|----|
| 节日名称 .....          | 1  |
| 节日日期 .....          | 1  |
| 节日来历 .....          | 1  |
| 节日传说 .....          | 2  |
| 1. “年”兽的传说 .....    | 2  |
| 2. 万年创建历法说 .....    | 3  |
| 节日习俗 .....          | 4  |
| 1. 扫尘 .....         | 4  |
| 2. 贴春联 .....        | 5  |
| 3. 贴窗花和倒贴“福”字 ..... | 5  |
| 4. 年夜饭 .....        | 5  |
| 5. 守岁 .....         | 6  |
| 6. 放爆竹 .....        | 6  |
| 7. 拜年 .....         | 6  |
| 8. 压岁钱 .....        | 7  |
| 教育主题 .....          | 7  |
| 教育要求 .....          | 7  |
| 文化层面 .....          | 7  |
| 行为层面 .....          | 8  |
| 教育活动案例 .....        | 8  |
| 感受春节习俗——拜年 .....    | 8  |
| 有滋有味过春节 .....       | 12 |
| 走进春节 .....          | 15 |
| 春节诗词 .....          | 18 |

## 元 宵 节

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 节日名称 .....                           | 23 |
| 节日日期 .....                           | 23 |
| 节日来历 .....                           | 23 |
| 节日传说 .....                           | 24 |
| 1. 仙女救人的传说 .....                     | 24 |
| 2. 东方朔与元宵姑娘 .....                    | 24 |
| 节日习俗 .....                           | 25 |
| 1. 吃汤圆 .....                         | 25 |
| 2. 观花灯 .....                         | 28 |
| 3. 制花灯 .....                         | 31 |
| 4. 猜灯谜 .....                         | 32 |
| 教育主题 .....                           | 34 |
| 教育要求 .....                           | 34 |
| 文化层面 .....                           | 34 |
| 行为层面 .....                           | 34 |
| 教育活动案例 .....                         | 35 |
| 学做元宵 .....                           | 35 |
| “红红火火闹元宵 快快乐乐猜灯谜”活动方案 .....          | 36 |
| “走进家乡元宵节 享受传统文化大餐”综合<br>实践活动方案 ..... | 39 |
| 元宵节诗词选 .....                         | 41 |

## 清 明 节

|            |    |
|------------|----|
| 节日名称 ..... | 45 |
| 节日日期 ..... | 45 |
| 节日来历 ..... | 45 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 节日传说 .....                      | 46 |
| 1. 寒食节 .....                    | 46 |
| 2. 插柳 .....                     | 46 |
| 3. 清明插柳戴柳还有一种说法 .....           | 47 |
| 节日习俗 .....                      | 47 |
| 1. 扫墓祭祖 .....                   | 47 |
| 2. 放风筝 .....                    | 48 |
| 3. 荡秋千 .....                    | 48 |
| 4. 踏青郊游 .....                   | 48 |
| 5. 蹴鞠 .....                     | 48 |
| 6. 植树 .....                     | 48 |
| 教育主题 .....                      | 49 |
| 教育要求 .....                      | 49 |
| 文化层面 .....                      | 49 |
| 行为层面 .....                      | 49 |
| 教育活动建议 .....                    | 50 |
| 1. 公益性活动 .....                  | 50 |
| 2. 户外集体性活动 .....                | 50 |
| 3. 家庭活动 .....                   | 50 |
| 4. 室内活动 .....                   | 50 |
| 5. 个人活动 .....                   | 50 |
| 教育活动案例 .....                    | 50 |
| “祭先辈，新生入队；赏春景，培育爱心”主题活动方案 ..... | 50 |
| 通州区北关小学参观档案馆暨新队员入队仪式 .....      | 53 |
| 怎样过清明 .....                     | 54 |
| 烈士墓前的沉思 .....                   | 57 |
| 敬孝礼——中学“清明节”活动方案 .....          | 58 |
| 综合实践活动课程 .....                  | 60 |



|                       |    |
|-----------------------|----|
| “春姑娘来了” .....         | 61 |
| 寻找春天 .....            | 66 |
| 放风筝 .....             | 67 |
| 附一：关于风筝的参考资料 .....    | 69 |
| 1. 什么是风筝 .....        | 69 |
| 2. 关于风筝的一些历史典故 .....  | 69 |
| 3. 风筝放飞的原理 .....      | 70 |
| 附二：关于组织清明节活动的儿歌 ..... | 71 |
| 附三：关于清明节的古诗 .....     | 72 |

## 中华母亲节

|                    |    |
|--------------------|----|
| 节日名称 .....         | 75 |
| 节日日期 .....         | 75 |
| 节日来历 .....         | 75 |
| 教育主题 .....         | 76 |
| 教育活动的必要性 .....     | 76 |
| 第一部分 伟大的母爱         |    |
| 中国历史上几位贤母的故事 ..... | 77 |
| 1. 孟母教子故事 .....    | 77 |
| 2. 岳母刺字 .....      | 79 |
| 3. 欧阳母画荻 .....     | 81 |
| 4. 勤织督学 .....      | 82 |
| 5. 母爱奇迹 .....      | 83 |
| 6. 母女同心 .....      | 87 |
| 7. 古稀慈母 .....      | 89 |
| 诗词欣赏 .....         | 91 |
| 游子吟 .....          | 91 |
| 岁暮到家 .....         | 93 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 《妈妈的爱》                  | 94  |
| 第二部分 孝亲敬长 从我做起          |     |
| 中华母亲节——学生活动要求           | 94  |
| 文化层面                    | 94  |
| 行为层面                    | 95  |
| 中华母亲节——学生家庭礼仪规范         | 96  |
| 称谓礼仪                    | 96  |
| 问候礼仪                    | 96  |
| 餐桌礼仪                    | 96  |
| 待客礼仪                    | 96  |
| 做客礼仪                    | 97  |
| 中华母亲节——我应当这样做           | 97  |
| 孝亲敬长新三字经                | 97  |
| 文明礼仪新三字经                | 97  |
| 中华母亲节教育案例               | 98  |
| “学会感恩、学会回报”——主题活动方案     | 98  |
| 让孝心、爱心之心永恒——“家庭母亲节”活动方案 | 101 |
| “寸草心，报春晖”——主题班会方案       | 102 |

## 端 午 节

|             |     |
|-------------|-----|
| 节日名称        | 106 |
| 节日日期        | 106 |
| 节日来历        | 106 |
| 节日传说        | 107 |
| 1. 源于纪念屈原   | 107 |
| 2. 源于纪念伍子胥  | 107 |
| 3. 源于纪念孝女曹娥 | 108 |
| 4. 恶日       | 108 |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 5. 龙的节日 .....               | 109 |
| 6. 夏至 .....                 | 109 |
| 节日习俗 .....                  | 109 |
| 1. 赛龙舟 .....                | 109 |
| 2. 端午食粽 .....               | 110 |
| 3. 饮雄黄酒 .....               | 111 |
| 4. 画额 .....                 | 111 |
| 5. 佩香囊、挂荷包和拴五色丝线 .....      | 112 |
| 6. 悬艾叶菖蒲 .....              | 112 |
| 7. 悬钟馗像 .....               | 113 |
| 教育主题 .....                  | 113 |
| 教育要求 .....                  | 113 |
| 文化层面 .....                  | 113 |
| 行为层面 .....                  | 114 |
| 教育活动案例 .....                | 114 |
| 走进端午                        |     |
| ——探究端午的习俗内涵，领悟屈原的爱国情怀 ..... | 114 |
| 爸爸妈妈我爱您                     |     |
| ——学习孝女曹娥，弘扬传统美德 .....       | 118 |
| 爱我中华 毋忘历史                   |     |
| ——学习屈原的爱国精神，树立报效祖国的志向 ..... | 122 |
| 爱清洁 讲卫生                     |     |
| ——开展健康教育活动，养成良好卫生习惯 .....   | 129 |
| 关于端午节的诗词 .....              | 131 |

## 七夕节

|            |     |
|------------|-----|
| 节日名称 ..... | 135 |
| 节日日期 ..... | 135 |
| 节日来历 ..... | 135 |
| 节日传说 ..... | 136 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 牛郎织女鹊桥会 .....      | 136 |
| 节日习俗 .....         | 138 |
| 教育主题 .....         | 140 |
| 教育要求 .....         | 140 |
| 活动方案 .....         | 141 |
| (一) 知七夕, 故事会 ..... | 141 |
| (二) 识星星, 观夜空 ..... | 141 |
| (三) 乞巧会, 做巧工 ..... | 141 |
| 有关七夕节的诗歌 .....     | 142 |

## 中 秋 节

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 节日名称 .....         | 146 |
| 节日日期 .....         | 146 |
| 节日来历 .....         | 146 |
| 1. 祭拜月神活动的遗迹 ..... | 146 |
| 2. 秋报遗俗说 .....     | 146 |
| 节日传说 .....         | 147 |
| 1. 嫦娥奔月 .....      | 147 |
| 2. 吴刚伐桂 .....      | 148 |
| 3. 朱元璋与月饼起义 .....  | 148 |
| 节日习俗 .....         | 149 |
| 1. 赏月 .....        | 149 |
| 2. 吃月饼 .....       | 149 |
| 3. 其他过中秋节的习俗 ..... | 150 |
| 教育主题 .....         | 152 |
| 教育要求 .....         | 152 |
| 文化层面 .....         | 152 |
| 行为层面 .....         | 152 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 教育活动建议 .....          | 153 |
| 1. 个人活动 .....         | 153 |
| 2. 小组活动 .....         | 153 |
| 3. 家庭活动 .....         | 153 |
| 4. 公益性活动 .....        | 153 |
| 教育活动案例 .....          | 153 |
| “中秋话团圆”主题活动方案 .....   | 153 |
| “中秋月几分外明”主题活动方案 ..... | 156 |
| “月儿圆,心儿甜”主题活动方案 ..... | 164 |
| 有关中秋节的诗词 .....        | 167 |

## 重 阳 节

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 节日名称 .....         | 169 |
| 节日日期 .....         | 169 |
| 节日来历 .....         | 169 |
| 节日传说 .....         | 171 |
| 节日习俗 .....         | 172 |
| 1. 登高 .....        | 172 |
| 2. 吃重阳糕 .....      | 173 |
| 3. 赏菊并饮菊花酒 .....   | 174 |
| 4. 插茱萸和放风筝 .....   | 174 |
| 5. 九九长寿,共祭祖先 ..... | 174 |
| 6. 各地过重阳节的风俗 ..... | 175 |
| 教育主题 .....         | 177 |
| 教育要求 .....         | 177 |
| 文化层面 .....         | 177 |
| 行为层面 .....         | 177 |
| 教育活动案例 .....       | 178 |

---

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| “了解重阳习俗,感受传统文化”主题班会活动方案····· | 178 |
| “九九重阳 浓浓亲情”主题班会方案·····       | 180 |
| “夕阳的幸福需要朝阳的回报”主题活动方案·····    | 183 |
| 关于重阳节的诗词·····                | 185 |

# 春 节

## 节日名称

春节，中国民间习惯称“过年”。春节是一个非常古老的节日，在不同朝代有不同名称。

## 节日日期

春节一般指除夕和正月初一。但在民间，传统意义上的春节是指从腊月初八的腊祭或腊月二十三或二十四的祭灶，一直到正月十五，其中以除夕和正月初一为高潮。

## 节日来历

据记载，中国人民过春节已有四千多年的历史，它是由虞舜兴起的。相传，公元前两千多年的一天，舜继天子位，带领着部下祭拜天地。从此，人们就把这一天当做岁首，算是正月初一。据说这就是农历新年的由来，后来叫春节。春节不同时代有不同名称。在先秦时叫“上日”、“元日”、“改岁”、“献岁”等；到了两汉时期，又被称为“三朝”、“岁旦”、“正旦”、“正日”；魏晋南北朝时称为“元辰”、“元日”、“元首”、“岁朝”等；到了唐宋元明，则称为“元旦”、“元”、“岁日”、“新正”、“新元”等；而清代，一直叫“元旦”或“元日”。1912年孙中山在南京就任中华民国临时大总统时，宣布废除旧历改用阳历（即公历），用民国纪年，并决定以公元1912年1月1日为民国元年1月1日。1月1日叫新年，但不称元旦。民间仍按传统沿用旧历即夏历，仍在当年2月18日（壬子年正月初一）过传统新年，其他传统节日也照旧。又鉴于此，1913年（民国二年）7月，当时的袁世凯批准以正月初一为春节，并同意春节例行放假，次年起的开始实行。自此夏历岁首称“春节”。现行春节称谓

已有近百年的历史。1949年9月27日，中国人民政治协商会议第一届全体会议决定在建立中华人民共和国的同时，采用世界通用的公元纪年。为了区分阳历和阴历两个“年”，又因一年24节气的“立春”恰在农历年度的前后，因此，把阳历1月1日称为“元旦”，农历正月初一正式改称“春节”。

中国是个多民族的国家，各民族过春节的形式各有不同。春节期间的庆祝活动极为丰富多样，有舞狮、耍龙的，也有踩高跷、跑旱船的。有些地区人们沿袭过去祭祖敬神活动，祈求新的一年风调雨顺，平安、丰收。春节是中国人民最隆重的传统节日，也是象征团结、兴旺，对未来寄托新的希望的佳节。

## 节日传说

### 1. “年”兽的传说

相传太古时，有一种叫“年”的怪兽，头长触角，凶猛异常。“年”长年深居海底，每到除夕才爬上岸，吞食牲畜，残害生灵。因此，每到除夕这天，村村寨寨的人们扶老携幼逃往深山，以躲避“年”兽的伤害。

这年除夕，桃花村的人们正扶老携幼上山避难，从村外来了个乞讨的老人，只见他手拄拐杖，臂搭袋囊，银须飘逸，目若朗星。乡亲们有的封窗锁门，有的收拾行装，有的牵牛赶羊，到处人喊马嘶，一片匆忙恐慌景象。这时，谁还有心关照这位乞讨的老人。只有村东头一位老婆婆给了老人些食物，并劝他快上山躲避“年”兽，那老人捋髯笑道：婆婆若让我在家呆一夜，我一定把“年”兽撵走。老婆婆惊目细看，见他鹤发童颜、精神矍铄，气宇不凡。可她仍然继续劝说，乞讨老人笑而不语。婆婆无奈，只好撇下家，上山避难去了。

半夜时分，“年”兽闯进村。它发现村里气氛与往年不同：村东头老婆婆家，门贴大红纸，屋内烛火通明。“年”兽浑身一抖，怪叫了一声。“年”朝婆婆家怒视片刻，随即狂叫着扑过去。将近门口时，院内突然传来“砰砰啪啪”的炸响声，“年”浑身战栗，再不敢往前凑了。原来，“年”最怕红色、火光和炸响。这时，婆婆的家门大开，



只见院内一位身披红袍的老人在哈哈大笑。“年”大惊失色，狼狈逃窜了。

第二天是正月初一，避难回来的人们见村里安然无恙，十分惊奇。这时，老婆婆才恍然大悟，赶忙向乡亲们述说了乞讨老人的许诺。乡亲们一齐拥向老婆婆家，只见婆婆家门上贴着红纸，院里一堆未燃尽的竹子仍在“啪啪”炸响，屋内几根红蜡烛还发着余光……欣喜若狂的乡亲们为庆贺吉祥的来临，纷纷换新衣戴新帽，到亲友家道喜问好。这件事很快在周围村里传开了，人们都知道了驱赶“年”兽的办法。从此，每年除夕，家家贴红对联、燃放爆竹；户户烛火通明、守更待岁。初一大早，还要走亲串友道喜问好。这风俗越传越广，成了中国民间最隆重的传统节日。

## 2. 万年创建历法说

相传，在很久以前，有个名叫万年的青年，看到当时节令很乱，想把节令定准。一天，他上山砍柴，坐在树阴下休息，树影的移动启发了他，他设计了一个测日影计天时的“日晷仪”。可是，天阴雨雾，影响测量。后来，山崖上的滴泉引起了他的兴趣，他又动手做了一个五层漏壶，通过测日影、用漏水计时的方法，天长日久，他发现每隔三百六十多天，天时的长短就会重复一遍。

当时的国君叫祖乙，由于天气风云的不测，常常影响农民的收成，百姓怨声载道，使他很苦恼。一个名叫阿衡的大臣，为讨好皇上，奏称要设天台敬祭天神。祖乙认为有理，便带领百官去祭天，却无济于事。万年知道后，忍不住就带着日晷和漏壶去见国君，对祖乙讲清了日月运行的道理。祖乙听后龙颜大悦，感到有道理。于是把万年留下，在天坛前修建日月阁，筑起日晷台和漏壶亭。并派了十二个童子服侍万年。祖乙对万年说：“希望你能测准日月规律，推算出准确的晨夕时间，创建历法，为天下的黎民百姓造福。”

有一次，祖乙传旨要阿衡去了解万年测试历法的进展情况。当他登上日月坛时，看见天坛边的石壁上刻着：日出日落三百六周而复始从头来。草木枯荣分四时，一岁月有十二圆。