



核心素养教育丛书

传统文化 润心田

——民俗节日教育
小学班级活动案例集

于卓 森月 琴著



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

于森 卓月琴 著

传统文化

润心田

——民俗节日教育小学班级活动案例集



核心素养教育丛书



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

传统文化润心田: 民俗节日教育小学班级活动案例集 / 于淼, 卓月琴著. — 上海: 上海教育出版社, 2018.11
(核心素养教育丛书)
ISBN 978-7-5444-8805-1

I. ①传… II. ①于… ②卓… III. ①班会—教案(教育)—小学
IV. ①G625.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第240500号



策 划 徐建飞工作室
责任编辑 徐建飞
特约编辑 韩志成 杨无敌
美术编辑 金一哲

核心素养教育丛书

传统文化润心田

——民俗节日教育小学班级活动案例集

于 淼 卓月琴 著

出版发行 上海教育出版社有限公司

官 网 www.seph.com.cn

地 址 上海市永福路123号

邮 编 200031

印 刷 常熟华顺印刷有限公司

开 本 700×1000 1/16 印张 10.25

字 数 160千字

版 次 2019年3月第1版

印 次 2019年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5444-8805-1/G·7292

定 价 50.00元

如发现质量问题,读者可向本社调换 电话: 021-64377165

让传统节日的馨香滋养孩子心灵

（代序）

春节、元宵、清明、端午、中秋、重阳等传统节日，尽管形式不同、主旨有异，但其所凝结的价值内涵，都体现着中华民族的优秀文化传统，是培育和践行社会主义核心价值观的有效载体。中小学应充分利用这些民俗节日，开展传统文化教育，在青少年中培养民族认同感和自豪感，进而促进优秀传统文化不断传承。

传承民族传统文化，一种有效的教育形式是开展多种多样的班级活动，将与民俗节日有关的知识内容、文化精神渗透其中，由此引导学生感受传统文化的意蕴，体悟传统中的民族之魂。而有目的、有计划的节日活动，能让民族精神教育更接地气，让学生对传统节日产生亲近感与归属感。我们编写的专著《传统文化润心田——民俗节日教育小学班级活动案例集》，为传统节日教育活动的设计与实施提供了很多范例，有助于班主任提高组织主题教育活动的的能力。本专著汇编的活动案例，有以下几大特点：

一、目标有层次性

感悟中华传统节日中的文化意蕴，是教育活动的重要目标。本书的案例编写，本着从易到难、从少到多、循序渐进的原则，基于学生学习与身心发展的规律，不仅把握活动要求的起点，而且针对不同年龄段的学生特点，采取大目标小步子的分层设计。从最基本、最简单的内容与要求开始，逐步提高。例如，春节的活动设计为：低年级是了解民间习俗；中年级是举办班级春晚，辞旧迎新；高年级是手写春联，送上感恩。又如，元宵节的活动设计为：低年级是体验民间习俗；中年级是花灯展示，灯谜会友；高年级是品尝汤圆，书写真情。这样的目标，



既体现了教育的层次性,又增强了教育的实效性。

二、内容富知识性

中华传统节日,有着深厚的历史文化积淀每个节日都蕴含动人的故事,每个故事都反映了自古以来人们对美好生活的向往与追求。像除夕贴春联、吃饺子,端午赛龙舟、吃粽子,中秋赏月、吃月饼等,这些知识内容都是开展民俗节日教育的资源。本专著编写的六大节日活动方案都有认知目标,以引导学生了解各种节日习俗的相关知识。例如,在端午节,通过讲故事、诵诗文、看录像等形式,让学生了解节日的由来与相应的习俗,感受祖国传统文化的魅力。同时,每个传统节日都附上相关的古诗词,让学生诵读、领会,这对学生形成正确的人生观、价值观是非常有效的。

三、形式呈多样性

本书编写的活动都是围绕教育主题进行的,其形式有主题教育课、亲子活动、实践体验等。每项活动的设计也有多种形式。例如,中秋节活动,或让学生搜集与月亮相关的古诗词、故事、对联、灯谜等,或围绕一些生活现象,组织小组讨论等。又如,学做灯笼、学包粽子、学写春联等活动,则组织亲子参与、互动或联动。这些活动形式寓教于乐,激发学生参与的积极性,将中华传统文化的魅力有品位、有创意地展现出来。这种润物细无声的教育,更能深入人心,彰显时代的气息。

四、活动带趣味性

传承传统节日文化的活动要有趣味性。本专著中举了不少例子,将学习导向活动与传承传统文化深度融合。例如,根据教育教学的内容,在课堂上增加知识竞赛、游戏等环节,或在亲子活动中增加实践体验的内容。又如,学生在除夕跟着爸爸一起写春联、贴春联,在元宵节跟着妈妈学做汤圆,在端午节跟着奶奶学做香囊、编手环等,同时在互联网平台上晒自己的作品,录制并发送有关祝福的微视频等。这样的活动,孩子们兴趣盎然,而且在潜移默化中增强了对传



统节日的内涵认知。

我国的传统节日有丰富的文化资源,每一个节日都散发着特有的文化馨香,每一个节日都闪耀着古代文明的灿烂辉煌,是中华民族和中华优秀传统文化的重要标志和象征。我们要深入挖掘传统民俗节日的文化精华,赋予它时代的内涵,通过创新教育载体,增强节日活动的吸引力、感染力。本专著可以作为引玉之砖,期待更多的教师设计更丰富的活动教案,让广大青少年通过传统节日,得到民族文化的滋养,勃发生机,健康成长。

上海市青浦区教师进修学院 关景双

2018年6月

目录

理论研究篇

民俗节日教育班本课程的开发与实施.....	3
-----------------------	---

实践探索篇

主题一 春节——辞旧迎新岁

1 低年级	16
1.1 主题教育课：“小”庆贺 “大”新春	16
1.2 课内拓展活动方案：红包里的祝福	21
1.3 课外拓展活动方案：“龙”年画 贺新春	22
2 中年级	23
2.1 主题教育课：辞旧迎新过春节	23
2.2 课内拓展活动方案：红包里的快乐	27
2.3 课外拓展活动方案：包饺子 尝福气	28
3 高年级	29
3.1 主题教育课：喜气洋洋迎新春	29
3.2 课内拓展活动方案：春节知识竞赛	36



3.3 课外拓展活动方案:集蜜语 汇亲情	37
◀4▶ 活动花絮	38

主题二 元宵节——十五闹花灯

◀1▶ 低年级	40
1.1 主题教育课:浓浓“元宵情”	40
1.2 课内拓展活动方案:大家来找“茬”	44
1.3 课外拓展活动方案:做灯笼 过元宵	44
◀2▶ 中年级	46
2.1 主题教育课:欢天喜地“闹”元宵	46
2.2 课内拓展活动方案:舞动“手绢花”	51
2.3 课外拓展活动方案:做汤圆 品汤圆	52
◀3▶ 高年级	53
3.1 主题教育课:甜甜元宵,蜜蜜浓情	53
3.2 课内拓展活动方案:玩转“猜灯谜”	58
3.3 课外拓展活动方案:红领巾送温暖	59
◀4▶ 活动花絮	60

主题三 清明节——感恩先贤志

◀1▶ 低年级	62
1.1 主题教育课:雨打清明 踏春寻根	62
1.2 课内拓展活动方案:清明知识“擂台赛”	66
1.3 课外拓展活动方案:做纸花 祭先祖	67
◀2▶ 中年级	69
2.1 主题教育课:气清景明 万物皆显	69
2.2 课内拓展活动方案:清明扫墓 朗诵立志	73
2.3 课外拓展活动方案:风筝制作 畅享清风	74
◀3▶ 高年级	75



3.1 主题教育课:清明时节雨纷纷	75
3.2 课内拓展活动方案:飞花令 柳字花	80
3.3 课外拓展活动方案:做青团 品清明	81
4 活动花絮	82

主题四 端午节——拳拳爱国心

1 低年级	84
1.1 主题教育课:闲“画”端午 闲“话”端午	84
1.2 课内拓展活动方案:做纸龙舟 结同窗情	88
1.3 课外拓展活动方案:门插艾 亲情游	89
2 中年级	90
2.1 主题教育课:迎端午 扬传统	90
2.2 课内拓展活动方案:挂香囊 承传统	94
2.3 课外拓展活动方案:五彩线 编习俗	94
3 高年级	96
3.1 主题教育课:端午,我们需要知道的	96
3.2 课内拓展活动方案:闯关游戏	103
3.3 课外拓展活动方案:简易肉粽	103
4 活动花絮	105

主题五 中秋节——合家团圆乐

1 低年级	107
1.1 主题教育课:月满“一班”赏中秋	107
1.2 课内拓展活动方案:中秋节 做“兔爷”	111
1.3 课外拓展活动方案:扎红灯 高高挂	112
2 中年级	113
2.1 主题教育课:中秋月圆知多少	113
2.2 课内拓展活动方案:中秋知识擂台赛	117



2.3 课外拓展活动方案:科学吃饼 益健康	118
◀3▶ 高年级	120
3.1 主题教育课:但愿人长久 千里共婵娟	120
3.2 课内拓展活动方案:吟诵古诗 走进经典	124
3.3 课外拓展活动方案:真情送暖 共度中秋	126
◀4▶ 活动花絮	127

主题六 重阳节——尊老爱幼行

◀1▶ 低年级	129
1.1 主题教育课:与“重阳”同行 与感恩相伴	129
1.2 课内拓展活动方案:重阳做卡 节节登高	134
1.3 课外拓展活动方案:重阳品茗 岁岁平安	134
◀2▶ 中年级	136
2.1 主题教育课:九九重阳浓浓情	136
2.2 课内拓展活动方案:温馨故事 分享欢乐时光	139
2.3 课外拓展活动方案:齐做糕点 品味重阳知味	139
◀3▶ 高年级	141
3.1 主题教育课:常怀感恩之心	141
3.2 课内拓展活动方案:吟登高远 诵重阳情	145
3.3 课外拓展活动方案:重阳节 我做主	146
◀4▶ 活动花絮	147

感恩有你 伴我同行(代后记)	148
----------------------	-----

理论研究篇





民俗节日教育班本课程的开发与实施^①

一、问题提出

中华民族有着五千年的文明历史,传统节日中蕴含源远流长的民族精神。许多优秀的传统节日的习俗都有特定的思想内涵,是传统文化的凝结。近年来,我国政府审时度势,果断将清明、端午、中秋指定为国家法定假日,并积极营造尊重传统、积极参与的浓厚氛围,大力弘扬优秀传统文化,进一步增强中华民族的凝聚力和国家认同感,传统节日正在走向复兴之路。

在中西融合、多元文化不断冲击中国传统文化的今天,西方节日大有掩盖中国传统节日之势。相关调查显示,传统节日文化在小学教育中较为缺失,不少小学生把中国传统节日和法定节日混淆,一部分小学生所理解的传统节日仅仅是学校放假,可以不用上学。对参与程度高、影响力比较大的民族传统节日,如春节、元宵节和清明节,绝大多数小学生了解其起源和习俗,但对冬至节、腊八节这样更为传统、不为大众熟知的具有民族特色的节日的来源和习俗则认识不多。当然,这也与部分传统节日的内容和形式比较单一,缺乏亲和力有关。因此,青少年更喜欢有热闹氛围的西方节日。

基于以上调查思考,近年来,我们组织开展“利用民俗资源,创建班集体特色活动课程建设的实践与研究——以传统节日为例”的课题研究,就是要以中国传统节日活动为载体,充分挖掘传统节日的教育内涵,让传统节日大放异彩,体现鲜明的民族性和时代性。让小学生在民族历史中徜徉,在民族节日中洗

^① 本文是2017年上海市德尚课题“利用民俗资源,创建班集体特色活动课程建设的实践与研究——以传统节日为例”(编号:DS2017JC033)的研究成果,同时也是2017年上海市学校德育实践课题(编号:2018-D-208)的研究成果,课题组成员:于森、卓月琴、何晓红、杨淑连、周寒立等。



礼,在传统文化中沉醉,在实践活动中成长,不断提高他们对民族文化的认同感,增强其民族自尊心、自信心和自豪感,并养成良好的行为习惯,逐步探索一条“以传统节日文化引领学生学会做事、学会做人”的生活德育之路,为学生架起一座了解传统节日、感悟民族文化、继承民族精神的桥梁。

二、实践探索

(一) 科学规划,开发传统节日的班本课程

课题组充分开发传统文化资源,整合春节、元宵节、清明节、端午节、中秋节、重阳节的节日教育资源、学科教师资源、家长资源、社会资源,根据学生年龄特点,进行主题教育活动和课内外实践活动的课程建设。具体过程如下:

1. 挖掘各方资源,构建多元化的课程资源

由于所开发的课程综合性强,内容广。因此,课题组努力构建“学校—家庭—社会”三位一体的课程资源。既充分利用现有的人力、物力资源,又通过网络帮助资源整合,还经常邀请家长参与,获得家长群体的大力支持。

2. 树立现代理念,努力提高教师的专业素养

课程建设对教师提出了较高要求,要求教师首先要树立现代教育理念,其次要具备跨学科的广博知识、专业性及协调教学的素养等。面临这些考验,所有课题组成员积极参与,认真学习和梳理节日习俗文献研究,提高自身学习力。

3. 加强顶层设计,形成课程的目标和内容体系

首先,课题组成员深入研究每个节日所蕴含的内容,做到心中有谱,眼中有人,脑中有思路。其次,针对小学各年级学生的认知规律,确立小学低、中、高三个阶段不同的教育目标和内容:低年级以了解节日的具体时间和外在表现形式为主;中年级初步探索每个节日的文化内涵,以了解每个节日的来历、传统习俗为主;高年级要对节日进行深层次探讨,以搜集节日的经典诗词、文学作品为主,并初步了解和探索现代社会中的传统节日习俗与传统习俗相比发生的变化。纵向阶梯式的活动目标,使学生的认识从易到难,更容易达成目标。



总目标	强调学生在亲历实践中,丰富学生学习经历,掌握新的学习方式,培养学生主动学习、探究学习、合作学习的能力。在传统文化学习中,激发学生自主探索,认识中国民俗节日的内涵,了解中国传统节日文化,陶冶民族文化情操,增强社会责任感和民族自豪感。培育中华民族精神和传统美德,增强爱国思想,进而传承中华美德,弘扬中华民族精神。		
年段主题 具体内容	小学低年级	小学中年级	小学高年级
	走近节日 传统习俗我知晓	走访节日 传统节日我宣传	走进节日 传统文化我传承
春节	节俗游园,南北比拼	班级春晚,辞旧迎新	手写春联,送出感恩
元宵节	画元宵图,亲情合影	花灯展示,灯谜会友	品尝汤圆,书写真情
清明节	风筝制作,畅游清风	寻根祭祖,民俗体验	红色经典,立中华魂
端午节	做纸龙舟,结同窗情	体验民俗,制作香囊	共尝粽香,悟爱国情
中秋节	兔爷手影,高挂彩灯	赏月吟诗,抒发情怀	演课本剧,体会团圆
重阳节	重阳相伴,分享温情	慰问敬老,孝敬感恩	重阳登高,筑中国梦

(二) 有效实施,感悟传统节日的文化内涵

在中华传统节日教育的实施过程中,我们立足班级学情,开展多种适合学生个性发展的主题活动,以激发学生参与兴趣,丰富学生的经历和情感,为目标扎实落实,具体做法是:

1. 绘本故事,了解民间习俗

中国民间风俗大部分沿袭数百至上千年,尽管历史变迁、地域差异,但这些风俗在主要内容及形式上并无大的改变。民间风俗包括日常生活习惯、节日风俗、婚丧产育风俗、信仰祭祀礼仪、社会商贸习俗等,尽显古代中国物质及精神生活面貌。

既展示宽广视野,又有细节特写;既有极其有趣的故事情节,又暗藏起、承、转、合设计的“绘本”与民俗相结合时,迸发的是对民俗活动的共鸣和享受。

结合低年级儿童心理特征,在主题教育课上用绘本形式给孩子讲述传统节日中的民俗活动。例如,在《团团圆圆吃月饼》中了解中秋吃饼的传说;在《最好吃的青团》里知道青团的来历;《不是方的,不是圆的》探寻粽子的做法等。从牛



郎织女的宇宙银河系,到重阳登高的一草一木,从高高在上的天子到身边的布衣百姓,错综复杂的故事,包罗万象的民俗故事,经过“绘本”这种直观、丰富而又多元的形式呈现,无不吸引着儿童的眼球,为学生插上想象的翅膀,儿童在想象的思维殿堂中尽情遨游。

为了让民俗活动更有传承意义,在讲述《“门神”的来历》的绘本故事后,可以让孩子自己创编民俗活动绘本并在班级中展示,以促进儿童的想象思维和创造力的发展,绘本画创作的是孩子视角下对民俗传说和民俗文化的理解,充满了童真童趣。

2. 网络学习,了解传统节日

中国幅员辽阔,民族众多,南北方之间,地区和地区之间的各种节日习俗和活动也大相径庭。随着时间的延伸,民俗活动也在不断发展。因此,学生想要了解传统节日真正的起源和其中蕴含的民族文化,需要借助网络学习,全面搜集各种资料。

说起端午节,我们就会想到广为流传的民谣:“五月五,是端阳。门插艾,香满堂。吃粽子,撒白糖。龙舟下水喜洋洋。”它简单明了地叙述端午节的习俗和特点。但是,问及学生对端午节的了解也仅仅是停留在纪念屈原和吃粽子的浅层认知。在引导学生网络学习后,还知晓了在我国北方还有饮雄黄酒、戴香包、悬艾草、挂菖蒲等都是端午节的民俗活动,追根溯源地理解端午节早在西周初期即有记载,并非为纪念屈原而设立的节日,“端午”本名“端五”,端是初的意思。因为人们认为“五月”是恶月,“初五”是恶日,因而避讳“五”,改为“端午”。

学生从网络资料中查找到“汤圆代表团团圆圆,幸福祥和”的信息外,还能在央视官网上收看“元宵节晚会”,知道元宵节南北方的传统习俗还有出门赏月、燃灯放焰、喜猜灯谜、共吃元宵、拉兔子灯等。此外,在我国西北和香港地区,元宵节还增加了耍龙灯、耍狮子、踩高跷、划旱船、扭秧歌、打太平鼓等传统民俗表演。为了把网络学习落到实处,还可以让学生扎彩灯,评选班级“最美花灯”。

3. 诵读经典,感知民族文化

中国传统民俗文化博大精深,无论饮食、游艺、竞赛、社交等通俗文化还是历代文人墨客的诗词等高雅文化,流传下来很多脍炙人口、广为传颂的佳片佳作作为节日助兴。这些名篇佳作不仅渗透丰厚的民族文化底蕴,还呈现雅俗共赏



的人文关怀,体现中华民族对传统节日的重视,对民族文化的热爱与追求。

王安石的《元日》可算流传千古,短短 28 个字给我们展示的是“守岁、放鞭炮、贴春联、饮屠苏酒”的春节习俗;王维《九月九日忆山东兄弟》中“遥知兄弟登高处,遍插茱萸少一人。”写出了重阳节登高、插茱萸的习俗,同时“每逢佳节倍思亲”至今都被远方的游子挂在嘴边;苏轼《水调歌头》曲调中吟诵的就是思乡,思亲人,拜月感慨“此事古难全”的人生遗憾;而宋之问在《途中寒食》中写道:“马上逢寒食,途中属暮春。可怜江浦望,不见洛桥人。北极怀明主,南溟作逐臣。故园肠断处,日夜柳条新。”在学生知晓清明节“寒食、折柳”后,还了解了当时的历史文化背景和作者当时写作的心境。

在引导学生搜集和诵读这类古诗词的过程中,不仅了解其中蕴含的节日习俗,也深切体会到传统节日蕴含的民族文化,在高雅的诗词文化氛围中,挖掘了传统节日的深刻内涵。

4. 学唱节日歌曲,感受民族文化

高尔基说:“文学就是用语言来创造形象、典型和性格,用语言来反映现实事件,自然景象和思维过程。”用歌唱形式表达民俗文化是时代的产物,是人们社会生活的反映。例如,每到新年,街道上、超市里都会响起耳熟能详的《拜年》《新年快乐》《恭喜发财迎新春》等欢快喜庆的歌曲,体现中国传统新年时期拜年的习俗,祝福新年顺利的美好愿望。

用音乐这种学生喜闻乐见的表达方式传唱音节和谐、形式简单、朗朗上口,易于模仿。清明节可以从家喻户晓的《清明》歌谣唱起,再配合系列“唱响红色记忆”主题传唱,用歌曲传承革命精神,永远铭记历史,时刻锐意进取、开拓创新是青少年永远的责任;中秋节吟一曲苏轼的《水调歌头》感受思乡、思亲和团圆;再学几首山西民歌《闹元宵》、台湾民歌《卖汤圆》、西藏民歌《正月十五那一天》,在清新的曲调中感受民俗的文化和中华大家庭的和谐、团结。民俗传唱不仅激发队员的学习兴趣,寓教于乐,还让队员在声情并茂的演唱中传承地域民俗特色,使民俗有了精神气。

5. 走访本地名胜古迹,感悟文化精髓

节日文化是中华民族文化的根基和思想精华,是民族精神的张扬和凝聚,传承中华民族文化是亿万炎黄子孙的义务和责任。在传统节日中,引导学生利用社会实践活动、亲子活动,广泛开展教育、科技、文化游是学生喜欢的活动形