

# 2023年闹元宵中班教案反思 闹元宵心得体会(模板8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。那么我们应该如何写一篇较为完美的教案呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

## 闹元宵中班教案反思篇一

元宵佳节是中国传统的重要节日之一，每逢元宵节当晚，人们便会出门闹元宵，亲友相约在街头巷尾享受热闹喜庆的氛围。而我在今年的闹元宵中有了一些深刻的体会和心得。

首先，闹元宵是锻炼社交能力的好机会。在闹元宵的过程中，我遇到了许多熟悉的朋友和陌生的人。在这种热闹的氛围中，人们会主动地与陌生人打招呼、交谈，因此有了更多的交流机会。我开始主动地介绍自己，与他人分享自己的心情和愿望。我发现，通过与他人的互动，我不仅能够提升自己的社交技巧，还能够拓宽自己的人脉圈，结交更多志同道合的朋友。

其次，闹元宵是弘扬传统文化的途径。元宵节作为一个具有悠久历史的传统节日，拥有丰富的文化内涵。在闹元宵的过程中，我欣赏到了一场精彩的灯谜猜谜表演。各种灯谜妙趣横生，引起了人们的兴趣和思考。通过猜灯谜的过程，我不仅了解到了一些字谜的知识，还增强了我的思维能力和创造力。此外，闹元宵期间还有一些舞龙舞狮的表演，这些古老的民俗活动让我深深感受到了中华民族传统文化的博大精深。

第三，闹元宵也是展示个人才艺的机会。在人群的热烈气氛下，我看到了许多人展示自己的才艺。有的人表演了武术、舞蹈，有的人演唱了美妙的歌曲，还有的人现场画出了精美

的画作。我也受到了鼓舞，勇敢地展示了自己的口技表演。通过这次机会，我不仅得到了他人的认可和赞赏，也锻炼了自己的勇气和表演能力。我意识到，每个人都有不同的才艺和优点，只要我们勇于展示，就能被他人所认可和欣赏。

第四，闹元宵是放松身心的好机会。在日常忙碌的生活中，人们面临着各种各样的压力和困扰。而闹元宵正是摆脱这些困扰的好方式之一。当我沐浴在热闹、欢快的氛围中时，我感到自己在瞬间释放了所有的压力和烦恼。我带着愉快的心情观看灯谜表演、参与游戏活动，感受到了久违的轻松和快乐。在这一晚上，我完全投入到了欢乐的氛围中，忘记了一切烦恼。我认识到，放松身心，享受当下碎片化时光对于我个人的身心健康是非常重要的。

最后，闹元宵是增进家庭感情的好时机。在这个特殊的日子，我与家人一起外出闹元宵，度过了一个难得的欢乐时光。大家一起猜灯谜、品尝汤圆、观赏舞狮表演，共同分享着欢笑和喜悦。通过这样的一次活动，我与家人之间的感情得到了进一步加深。我明白到，家庭是一个人最温暖的港湾，家人的陪伴和支持是我们能够勇敢前进的重要力量。

综上所述，闹元宵不仅是一个热闹喜庆的活动，也是一个锻炼社交能力、弘扬传统文化、展示个人才艺、放松身心和增进家庭感情的机会。通过这次参与，我收获了许多宝贵的经验和感悟。我希望在未来的闹元宵中，能够继续体验到这份快乐和欢乐，同时也能够将这份体会传递给更多的人，让我们一起共享这个美好的节日。

## 闹元宵中班教案反思篇二

闹元宵是中国传统的节日，它标志着春节的结束，同时也是人们迎接新的一年的开始。作为一个中国文化的重要组成部分，闹元宵不仅有着丰富多彩的活动，更是展现了中华民族的团结和亲情。最近我参加了一场热闹非凡的闹元宵活动，

让我深刻体会到了中国传统文化的魅力。以下是我对此次活动的心得体会。

首先，闹元宵让我感受到了浓厚的民族文化氛围。活动现场，人们身穿各式各样的民族服饰，彩灯璀璨，烟花绽放。传统的民俗活动如猜灯谜、斗地主等，让我感受到了中国传统文化的底蕴和魅力。这些活动既是对祖先的纪念，也是对中华民族传统文化的传承和弘扬。在这样的氛围中，我深刻感受到了自己是中国人的荣耀和自豪。

其次，闹元宵让我体会到了家庭的团聚之乐。当千家万户的灯火通明，家家户户都在燃放烟花、品尝元宵的时候，我感到仿佛置身于一个大家庭中。身处异乡的我，常常思念故乡的亲人。但是在这个特殊的日子，我也找到了家的温暖。与家人一起吃着元宵，分享着彼此的喜怒哀乐，我感到了无比的幸福与安心。闹元宵让我深刻体会到了家庭的重要性和幸福感。

另外，闹元宵让我领略到了传统文化与现代生活的交相辉映。随着科技的发展，如今的闹元宵活动已经不仅仅局限于传统的元宵赏灯和猜灯谜，而是结合了现代科技元素，如灯光秀和虚拟现实等。这样的创新让闹元宵变得更加热闹与有趣，吸引了更多年轻人的参与。这样的融合让我看到了传统文化的创新与活力，并且让我明白了传统与现代的融合才是文化发展的正确方向。

最后，闹元宵让我思考了文化传承的问题。闹元宵作为中国传统文化的一种形式，是我们中华民族文化的重要组成部分。然而，在现代社会中，许多传统文化正渐渐失去其生气，面临着流失的风险。因此，我们作为年轻一代，应当主动去传承和弘扬我们的传统文化。我们要积极参与各种文化活动，了解并学习有关传统文化的知识，为传统文化注入新的元素和活力。只有这样，我们才能真正实现传统文化的传承与创新。

总之，通过参加闹元宵活动，我深刻体会到了中国传统文化的魅力与价值。闹元宵不仅是一种庆祝和娱乐的活动，更是中华民族传统文化的生动体现。希望大家能够更加重视传统文化的保护与传承，让我们的文化根脉永远传承下去，并在新的时代焕发出新的光彩。

## 闹元宵中班教案反思篇三

元宵节是中国传统的重要节日之一，也是农历新年的最后一天。在这一天，人们会举行各种各样的庆祝活动，其中最受欢迎的就是闹元宵。闹元宵是一种独特的庆祝方式，我有幸参加了一次闹元宵活动，从中我体会到了许多。在这篇文章中，我将分享我对闹元宵的心得体会。

首先，闹元宵给我带来了乐趣和喜悦。当我到达活动现场时，我被一片热闹的氛围所包围。人们穿着各种各样的传统服装，有的打扮成舞狮的表演者，有的手持彩灯跳舞。彩灯的亮光和音乐的欢快不仅让我感到兴奋，也让我感到了节日的氛围。我忍不住加入到人群中，跟着音乐和舞蹈一同摇摆。这种欢乐的感觉让我忘记了一切烦恼，全身心投入到了活动中。

其次，闹元宵也让我体会到了传统文化的魅力。闹元宵是一种直接体验传统文化的方式。在活动现场，我了解到闹元宵起源于唐朝的盛世氛围。在那个时代，人们通过点亮彩灯来祈求家庭幸福和平安。而如今，闹元宵已经发展成为一种庆祝的方式，既保留了传统的元素，又融入了现代的元素。这种传统与现代的结合，让我对中国几千年的传统文化有了更深刻的理解和欣赏。

再次，闹元宵也给我带来了社交的机会。在闹元宵的活动中，我结识了许多新朋友。因为我们都被闹元宵所吸引，所以我們有着共同的话题和爱好。我和他们一起分享了彩灯制作的心得，一起玩耍，还一起分享了美食。我发现在这个过程中，与陌生人变得更加容易，我变得更加开放和友善。这种社交

的机会让我意识到，只要敞开心扉，和人交流是一件非常愉快而有意义的事情。

最后，闹元宵也让我感受到了团圆的温暖。元宵节是一个家庭团聚的节日，人们会回家与家人共度这一特殊的时刻。在闹元宵活动中，家人会一同制作彩灯、猜灯谜，感受到亲情的温暖。这种亲情的氛围也传递到了我身上。尽管我没有家人陪伴，但是我与闹元宵活动中的朋友们一起分享了这一温馨的时刻。我们一同欣赏着彩灯的美丽，品尝着元宵的甜美，仿佛成了一个大家庭。

总的来说，闹元宵给我带来了许多美好的体验和感受。从乐趣和喜悦到传统文化的魅力，再到社交和团圆的机会，每个方面都让我深受感动。闹元宵不仅让我放松身心，也让我更加了解和珍惜了中国的传统文化。我希望未来能够继续参与闹元宵活动，与更多的人分享这份喜悦和感动。

## 闹元宵中班教案反思篇四

到了晚上六点，我们一家出门看花灯。到达了目的地，便看到两只大象仰着头，翘着长长的鼻子仿佛在欢迎人们进去。一钻出象鼻，往左边看，只见群鹤飞舞。领头的是一只金色的，拍打着翅膀，仿佛要飞起来一样。它下面的一只，也张开双翅，嘴一张一合，仿佛在说话。数了一下，加上那只金鹤，共有十三只鹤。有十二只是白色的，也就是迎接二零一二的到来。转眼就是神舟八号与天宫一号对接的图案壮观极了。

今年是龙年，“龙”当然是少不了的。眼前便是“九龙壁”顾名思义，有九条龙，都是红、黑、白、绿、黄、蓝、白、红、黄。虽然有重复的颜色但是形态不一，九条龙蜿蜒盘旋，直入云霄。

此时，五颜六色的烟花在空中飞舞着，旋转着“突突突”的

声音在地上响起，又在空中变成“啪啪啪”的声音。

随着烟花的离去，孔明灯在空中渐渐变强了。载着人们的愿望去实现……

## 闹元宵中班教案反思篇五

元宵节有着多种多样的传统习俗，其中吃元宵肯定是我们必不可少的内容。具体元宵该怎样吃才好？下面由本站小编带大家了解一下吧。

吃元宵的时候，要减个炒菜，多选凉拌、清炖、清炒和蒸煮等烹调方法，尽量控制一天中的总脂肪数量。

汤圆和元宵的馅料当中不仅仅有糖，更含有相当不少的固态油脂。吃3个汤圆，就相当于吃1盘炒菜的油。所以，如果吃汤圆，当餐或当日一定要少吃点油。否则，过多的脂肪和热量是不可避免的。

一旦发现元宵的颜色改变便不能食用。由于糯米中含有的水量较多，元宵买回家后长时间不吃很容易出现变质的情况，另外，糯米粉中含有大量的酵母菌，呈粉红色的红酵母菌菌落，它污染糯米粉后，遇到适当的湿度、温度便大量繁殖。元宵的色变，营养价值大大降低，失去了原有的风味和口感，元宵皮发硬黏性减弱，略带酸味，容易引发食物中毒，不宜再食用。建议元宵最好随吃随买，不要过久存放。

油炸元宵比较香脆，比较适合孩子的胃口，一些妈妈喜欢炸给孩子吃。然而专家指出，油炸会使本身油脂量就不低的元宵油脂比例更高，因此不提倡这样吃。油炸元宵较硬，也会损伤胃及食道黏膜。

元宵用干粉滚制而成，馅较小，粉较多，煮出来很实在，又

容易硬心。而汤圆用糯米烫揉后的湿粉包成，通常馅较大，煮出来柔软细腻。本来糯米粉就粘腻难化，就淀粉消化角度来说，元宵比汤圆更难一些；但对于消化脂肪有困难的人来说，汤圆更麻烦一些。所以，如果吃汤圆，最好是热着吃。冷后更难消化。消化不良和胃溃疡的人可以少吃一点，汤圆柔软，要吃得慢一点，避免烫伤，也要避免油脂过多难消化。吃元宵的时候要细细地嚼，以免胃里不舒服。

吃元宵还要注意不能太烫，也不能大口大口地吃，否则很可能烫伤口腔和食管的黏膜。吃元宵时，可分为小块食用，细细咀嚼有利于消化。由于热元宵柔软润滑，十分有口感，所以很多人喜欢吃刚出锅的热元宵，这样更容易烫伤。因为元宵馅料较之外皮更热，一旦将元宵囫圇入口咬破时，馅料可能烫伤口腔黏膜甚至食道。有的人吃元宵时一被烫就很快把元宵咽下去，这种习惯危害更大。

## 元宵节的习俗元宵吃法8. 吃元宵别忘喝汤

经水煮，元宵中的不少营养成分如微量元素、营养素就溶在汤里。因此吃元宵不能忘喝汤。喝汤可以促进消化吸收，即民间常说的“原汤化原食”。

有不少追求新鲜口味的人喜欢吃“冰元宵”。“冰元宵”外温内凉，外软内硬，自然口感不错。但专家提醒，过冷的食物总是容易刺激肠胃，摄入量过多，就会影响消化系统正常工作。因此，冬末春初也尽可能吃热的食物比较好。如果一次没有吃完，及时放入冰箱，不要存放过久。在吃“冰元宵”时，从冰箱里取出后不要立即食用，可以在比较温暖的房间中放置几分钟，稍微“回暖”后再吃更健康。

馅料中有芝麻、花生和各种坚果仁，还有豆沙。坚果类原料营养价值较高，豆沙也含不少蛋白质和矿物质。相比之下，巧克力馅的营养价值最低。因此，人们可以根据馅料选择元宵。

元宵属于高热量、高糖分的食品，还含有油脂，但却缺乏营养素，除了热量和糖外并没有太多其它营养。这样的食品不适合当早餐吃，除了缺乏营养外，还因为人早起时胃肠道功能是最弱，而元宵外皮的部分多是糯米，黏性高、不易消化。因此早餐吃元宵很容易消化不良，出现泛酸、烧心等情况，影响一天的工作和生活。

元宵节的习俗元宵吃法13. 吃元宵要适量，慢性病患者要少吃

元宵的花色品种口味越来越多，尽管好吃但必须要有所节制，尽量要少吃，慢性病患者、老人和孩子不宜多吃。

糖尿病吃元宵注意搭配其他食物

普通的米和面多直链淀粉结构，而糯米中绝大部分淀粉都是支链结构。其葡萄糖分子链与水和淀粉酶接触面积较大，很容易被淀粉酶分解，迅速释放出单个葡萄糖分子被人体吸收，这就决定了糯米比普通米和面更容易迅速升高血糖。

但这并不意味着糖尿病人对元宵一点都“碰不得”，虽然单独食用元宵的升糖指数较高，但是由于进餐时是多种食物混合在一起吃，血糖指数的升高就会不同于单独进食元宵了，而是会比单独进食元宵时低了许多。因此糖尿病人在吃元宵的时候，需要注意搭配其他食物一起吃，并且吃几个“解解馋”即可而不要贪多。

市场上目前也有多种适合糖尿病人食用的元宵出现，如咸味元宵，或者馅料没有加糖，而是加入了甜味剂的元宵。据了解，目前也有商家出品一些用西米或者其他食材制成的元宵，添加果胶使其具有黏性，也可以成为糖尿病人的选择。

溃疡病患者“浅尝辄止”

溃疡病患者食用太甜的食物容易引起胃酸分泌增多，加重对

溃疡面的刺激，甜味元宵不宜多吃。进食两个即能品尝元宵的美味，浅尝辄止，确保健康。溃疡病患者食用元宵时还应注意，如果是甜味元宵，汤中不宜再加入糖分；如果是无馅的小汤圆，则汤中可以配合些红枣、枸杞、桂圆之类调味；目前市场上咸馅元宵种类有，叉烧元宵和梅干菜元宵。

## 元宵少食不留遗憾

由于糯米黏性强，在肠胃内停留时间较长，不易消化，一些肠胃功能较弱的人群不宜多吃元宵。消化不良、急性肠胃炎、高血压高血脂、年老体弱者和婴幼儿都要选择适合自己身体的元宵品种，少吃、搭配其他食物一起吃。婴儿最好不吃元宵。总之，适量食用元宵才能让您拥有一个健康安全，不留遗憾的元宵节！

## 小提示

### 糖尿病患者

最好不要吃甜馅元宵，可改吃咸味汤圆。假如把元宵当点心吃，就一定要减少正餐中主食的量。

### 心血管病 高血压病患者

应尽量少吃这种难以消化的食品，假如吃得太饱并吹到冷风，这类病人就轻易引起急性心绞痛、心肌梗塞等。

### 溃疡病患者

吃元宵可促使胃酸分泌增多，加重对溃疡面的刺激，严重者可诱发胃出血、胃穿孔等。

### 胃肠消化功效不良者

元宵是由糯米面做成的，黏性较大，不易消化，食后可导致

胃痛、胃胀、暖气、反酸甚至腹泻。

## 急性胃肠炎患者

春节期间很多暴饮暴食的人易患急性胃肠炎，这时候假如多吃元宵反而会加重胃肠道累赘。

## 老年人

老年人多有消化功效减退，牙齿脱落，而且吞咽反射也比拟迟钝，可能会因急速吞咽而引起元宵卡喉，导致呼吸艰苦，甚至造成窒息，所以老年人吃元宵一定要细嚼慢咽。

结语：喜欢吃一样东西，可是又不能吃得太多，还要注意吃的方法，那么现在你知道吃元宵的方法了吧！如有你是糖尿病患者、胃肠消化功效不良者或是其它不能吃汤圆的患者请少吃点汤圆，为自身着想，为健康着想。

## 闹元宵中班教案反思篇六

今天下午，我和妈妈在超市里买了一些元宵，回到家时，我就争着要去煮元宵，在我的“唠叨”神功之下，妈妈无奈地答应了。

说做就做，我迫不急待地揭开锅盖放好水，又在妈妈的帮助下打开燃气灶等待水烧开，我隔三岔五地掀开锅盖看，可水就是不开，“不要心急，热气都被你放掉了，水当然烧不开”，妈妈终于忍不住开口，“哦，原来如此”，我便去玩手机了，也不知过了多长时间，妈妈问我水烧开了没有，我这才想起来煮元宵的事，我飞奔进厨房，可这时锅里的水烧得只剩下一小半了，“妈妈，这可怎么办呀？”，我着急地问，“只能重新烧水了”，这一次我可不敢再离开厨房了，我一直在锅边等呀等呀，感觉过了好久，水终于开了，我把元

宵“哗”地一下全倒了进去，可这时我突然想起妈妈嘱咐要轻轻地倒进去，我顿时泻了气，不过那些元宵倒很结实，只破了四、五个，“没办法，听天由命吧”，我一边安慰着自己，一边按照妈妈教我的，用勺子轻轻把粘在一起的元宵分开，可这时元宵却偏偏跟我作起对来，一个个破开了“肚皮”。

水开了，我把火调小一点，又加入一些冷水，这时元宵馅已经露出好多了，当水再一次滚起来时，我总算大功造成了。

“妈妈，做好了”，妈妈看着我做的元宵忍不住笑了，而我却觉得它有种“独特”的味道。

“一回生、二回熟”，只要多努力、多练习，我相信下次一定会更好的。

## 闹元宵中班教案反思篇七

元宵节的前夕，我以为会是安静的夜晚，可是当我坐在书桌前写字的时候，耳边的烟火声不绝于耳，让我想起许多的事。

其实家里也有一些烟花，用一个大袋子装着，只是我从来不放，从很久以前开始，外公每年都要给我那么一袋子的烟花，不知有多少年，烟花就像心事一样，越积越多了，然后渐渐发霉。

离家不远是两条隔河相望的步行街，两头分别由两座桥连着。元宵节那天晚上，本来就车如流水的步行街会变得更加熙熙攘攘，所有人都在放烟火，天空中的烟火争奇斗艳，此起彼伏的声音让人觉得快乐。我喜欢在那晚，邀上我堂姐，两人买上几盒炮竹，边逛街，边看烟火的时候，扔炮竹玩。有时候用炮竹吓吓那些不懂事的小屁孩，然后看他们尖叫着扑到妈妈怀里，我们会没心没肺的大笑。应该是去年元宵吧，街

上人特多，逛街就像排队似的，实在挤得不耐烦了。就点了个炮竹，扔在了前面堵着路的大哥脚下去了，不巧的是被一好管闲事的女生看见，上前就吼那大哥：“喂！你脚下有炮竹！”更不巧的是后来那炮竹竟然没有响！！那大哥就把那女生骂得狗血喷头，说她小小年纪就学会骗人！那时真是笑得肚皮都抽筋了。

初三了，不晓得明天会不会照例收到外公的一袋烟花。好像全家上下只有外公还在送烟花，其它人都用钱代替了。突然想起班长的一句话：“元宵节放烟花吗？那还不如那一把钱来烧，那样过瘾些！”

也许是吧！

## 闹元宵中班教案反思篇八

《元宵》这首诗体现了诗人的深切感情，我们一起来看看《元宵》的原文及作者简介。

### 《元宵》原文

有灯无月不娱人，有月无灯不算春。

春到人间人似玉，灯烧月下月如银。

满街珠翠游村女，沸地笙歌赛社神。

不展芳尊开口笑，如何消得此良辰。

### 《元宵》作者简介

唐寅(1470—1523)，字伯虎，一字子畏，号六如居士、桃花庵主、鲁国唐生、逃禅仙吏等，据传于明宪宗成化六年庚寅年寅月寅日寅时生，故名唐寅。汉族，吴县(今江苏苏州)人。

他玩世不恭而又才气横溢，诗文擅名，与祝允明、文征明、徐祯卿并称“江南四才子”，画名更著，与沈周、文征明、仇英并称“吴门四家”。