

# 2023年端午包粽子心得体会(优质8篇)

通过写实习心得，我们可以总结经验，找出自己的优势和劣势，为今后的求职和发展方向提供参考。在这里我们整理了一些军训心得的讲稿和文章，供大家参考和学习。

## 端午包粽子心得体会篇一

端午节是中国传统节日之一，这天人们会吃粽子、赛龙舟、挂菖蒲，庆祝这个传统节日。随着时代的变迁，不少家庭已经不再亲手包粽子，但是这并不影响孩子们爱好这个节日的热情。孩子们通过学校、家庭等途径了解到端午节的由来和文化背景，并且逐渐在学习、包粽子、品尝中体验到了传统文化的魅力，这让人们感受到传统文化的重要性。

### 第二段：参与活动的准备

在家庭中，孩子端午节包粽子，需要准备好原材料和相关的工具。首先是粽叶，要选择新鲜、嫩绿、柔软而有弹性的粽叶；其次是糯米，清洗干净后泡水，再加入选择好的五香料，然后掌握好糯米的火候，在蒸锅中加水加热，当水变成蒸汽时送入蒸锅外，再开中火蒸大约一小时即可；最后是食材，可选择猪肉、蛋黄、肉松、红枣、莲子等作为馅料。

### 第三段：制作粽子的过程

在制作过程中，孩子们需要精细、耐心地操作，在包粽子的时间里可以与家人相谈甚欢，这也为家人提供了机会与孩子沟通、交流。包粽子时，需要将粽叶洗净晾干、在叶子中间加适量糯米，放入馅料，再用细绳系好粽子，并将粽子放入锅中水煮煮开，再改小火焖煮，大约一小时左右即可。

### 第四段：品尝粽子的过程

等大家一起动手包完粽子后，就可以品尝自己做的端午节粽子了。打开精致的粽子，散发出浓浓的芳香，在“吃”的时候尤其注意品尝每一个馅料，以此领略它独特的味道，也可以从食物中感受到了传统文化带给我们的美好和快乐。

## 第五段：总结

在这个过程中，孩子们从传统文化中汲取营养，感受到中华文化的博大精深和传承价值。同时，这个过程中，也增强了家庭成员之间的联系，加强了团结的力量，体现了传统文化的融合和传承价值。通过这样的亲手制作，孩子们可以从食物中触摸到的不仅仅是它的美味，更是它背后所蕴含的民族精神和文化传承精髓。这种体验能够给孩子以长久的印象，也让他们在未来的日子里能够更好地传承中华民族的历史、文化和传统。

## 端午包粽子心得体会篇二

端午节一直以来都是中国传统节日中一个富有民俗文化和历史沉淀的节日。而在孩子们的成长过程中，包粽子也是一个值得细细品味和感受传统文化的机会。在本次活动中，我与我的孩子们一同包粽子，体验到了一种别样的亲情和快乐。

### 第二段：孩子们与包粽子

孩子们最爱的就是做手工，而包粽子这项活动，更是让孩子们全身心地投入到其中。孩子们抱着粽叶，顺着老师的指示一步步地操作，过程中需要细心用心，保证每一个动作都做得稳稳当当。而当他们亲手包好了自己的粽子，那种自豪和满足感更是难以用言语来表达。

### 第三段：体验传统文化

端午节是中华民族的传统节日之一，对我们而言，更是一种

历史和文化的传承。而包粽子这项活动，是端午节传统文化的重要组成部分。通过亲身参与包粽子活动，孩子们也学会了更多关于端午节的故事和传说。这种亲身体验的方式，更容易让孩子们理解、感悟和记忆历史和传统文化。

#### 第四段：增强家庭亲子关系

家庭教育中，亲子活动是一个不可或缺的环节之一。而包粽子活动，也是加强亲子关系的一种系列措施。在活动中，我与我的孩子们商量着如何包好粽子，互相掌握着技巧和方法，一个个粽子的完成是家庭合作、团结的象征。在亲密的家庭环境中，亲情也越来越深了。

#### 第五段：结语

通过包粽子活动，我深深地意识到了传统文化和家庭教育的重要性。活动结束后，我的孩子们通过品尝自己亲手制作的粽子，不断表达着对这种传统文化和家庭教育的热爱和认可。让我们一起走进传统文化的大门，感受传统文化和家庭教育的魅力，把更多的传统文化和家庭教育带给孩子们。

### 端午包粽子心得体会篇三

#### 第一段：引言（150字）

端午节是我国传统文化中一个重要的节日，也是一个很好的传统文化教育载体。为了让孩子们更好地了解和感受端午节，学校组织了一次活动，让孩子们在学习中感受端午节的氛围，这次活动让我们孩子们开心又充实。下面我将分享一下我的心得体会。

#### 第二段：包粽子的过程（250字）

这次活动我们孩子们真的是玩的兴高采烈，因为我们要包粽

子。孩子们分成小组，每个小组有两个家长来协助，并给我们介绍了粽子的起源和文化内涵。以及粽子的特点和做法。随后，我们开始动手包粽子，先是调配馅料、洗好粽叶、摆好粽叶的形状，然后装馅，再上缝线，最后弯成三角形。尽管包粽子需要耗费心思和体力，但孩子们却非常兴奋，因为包好的粽子都是他们自己做的，他们常常相互竞赛，谁能先包好就是谁最棒。最后，孩子们的粽子成功的煮好了，在共同的欢呼声中，品尝起来非常的美味。

### 第三段：体会粽子背后的文化（250字）

每个人的孩子包出来的粽子不同，但每个人的心里都有一个共同的理解：粽子背后的文化。除了旨在让孩子们体验包粽子的欢乐和感受粽子的美味以外，活动还通过一系列互动环节，让孩子们了解到端午节的起源，了解粽子的文化内涵。其中，孩子们最感兴趣的，是习俗方面的内容，了解到中国古代人民为了纪念屈原，在端午节的时任敲击鼓，高悬彩旗和划龙舟等等。孩子们纷纷表示，以后要多了解我们的传统节日，了解它们背后的故事和含义。

### 第四段：参与活动后的心情变化（250字）

通过参与这次活动，孩子们的心情和性格都发生了一些变化。包粽子班活动不仅增强了孩子们的动手能力、组织能力和团队合作意识，同时也让孩子们感受到了传统文化的魅力。孩子们纷纷表示，以后还要多了解中国传统文化，多学习祖国的历史。参与活动的过程，是孩子们认识世界并塑造自己的过程，也使他们在自信与生长中不断发展。

### 第五段：总结（300字）

通过这次活动，我感到端午节不仅仅是一个节日，也是一个历史和文化的积淀。活动中我除了参与包粽子的过程之外，还和同班的小伙伴们一起分享粽子的文化内涵。我们谈笑风

生，分享了彼此的看法和体会。通过了解端午节和包粽子的历史文化，我感到自己更加亲近了这个传统节日，也更加重视我自己文化的根基，这次活动让我觉得学习中国传统文化也可以是一件很有趣的事情。

总之，这次活动不仅让孩子们体验到了包粽子的快乐，也领略到了端午节的文化，让孩子们意识到传统文化中蕴含的丰富知识和精神，更加坚定了孩子们的文化自信和民族自豪感。我相信，这种体验和感悟，在孩子们的成长路上留下了深深的印记。

## 端午包粽子心得体会篇四

说到端午，不得不提到标志性的食品——粽子。上周五，我们高二年级组全体学生都在班会课上一起学包粽子。

提起包粽子，对我们这一代在家娇生惯养，在校学业繁重的90后来说，无疑是一件新鲜事，不少人的家长都不会包，更何况是我们呢！

看家长和老师包粽子的时候觉得简单，几张粽叶，那么一折一绕，再放入适量的糯米，再折几下，用绳子扎几圈，一只小巧碧绿的粽子就包成了。看着家长手里那饱满诱人的粽子，很多同学都发出啧啧的赞叹声。有人已经在一边卷起衣袖，跃跃欲试了。等真正要自己动手的时候，才发现根本不是那么回事儿。两只手无论如何转不出想要的角度，粽叶扭来扭去就是不听话，不是粽叶散架了，就是米洒了一桌。很多同学都手忙脚乱，满头大汗，急于向家长老师求救。

“看我包的粽子！”听见身边同学的欢呼，转头看去——扁扁的，根本就是一只粽“饼”嘛！虽然嘴里是这么说的，但看着同学脸上喜滋滋的表情，心里还是有说不出的羡慕。回过头来，深吸一口气，下定决心，一定要亲手包成一只像样的粽子！

我重新选择了两张大小均匀的粽叶，粽叶绿油油的，就像刚从地里钻出来的禾苗一样，油光发亮。我小心翼翼地将它从中间卷曲，做成漏斗状，一只手捏紧“漏斗”，另一只手赶紧拿调羹盛米倒入其中，然后学着家长示范的样子，把粽叶扭过来，这过去，嘿，居然像那么回事了。再给它系上“皮带”，瞧，我包的粽子也是一个神气活现的小家伙！

捧着我的小粽子，我到处炫耀。生来头一次自己动手包成的粽子，怎不叫人兴奋活动结束后，我还把粽子小心地放进书包，带回家在父母面前大大地炫耀了一番。

以前我们都是吃外面买的粽子，剥掉粽叶，吃下粽子，和吃其他食品没有任何两样。但是这次活动，却让我感受到能自己动手，享受的劳动成果才会更感美味。看来，在家还是要多动手，其实劳动不仅是最光荣的，劳动更是其乐无穷的。

感谢学校为我们提供这次机会，让我们在粽香中了解端午节这个被忽视已久的传统节日，更让我们意识到自己平时衣来伸手，饭来张口的生活并不是理所应当的，父母的劳动是艰辛的，我们应该懂得感恩，学会分担。其实，适当的家务劳动，对我们只有百利而无一害，回家后，我一定会牢记小粽子带给我的启迪。

## 端午包粽子心得体会篇五

“五月五，是端阳。门插艾，香满堂。吃粽子，洒白糖。龙舟下水喜洋洋。”又到了吃粽子的时候，诱人的粽子让人垂涎三尺，四角倔强的翘着，可爱极了！我也来体验动手包粽子。

只见奶奶两只手像蝴蝶的翅膀般熟练地上下翻飞，拿粽叶、倒米、加料、包裹、捆绑等，动作井然有序。一片片清香的粽叶、一粒粒晶莹的糯米，在奶奶一双巧手下转眼就变成了一个个有棱有角，诱人的粽子。

该我大显身手了。先拿起粽叶圈成一个圆锥形的小漏斗。紧接着，抓起一把糯米往粽叶里放，再放一些馅在里面，正得意呢，粽叶就像一个顽皮的爆竹一下子爆开了，晶莹的糯米像飞珠滚玉一般，撒落一地。我心疼地捡起来叶子和那些白花花的糯米洗净，继续包。三番五次拿起几片粽叶，小心翼翼地放米、加料，一层，又一层，一道又一道地包裹，最后用一根线将它五花大绑，一个粽子终于包好了。看着自己的劳动成果，高兴地手舞足蹈。

粽子下锅了，可我总是急不可耐地想揭盖子看一看。40分钟后，一锅热呼呼的粽子就出锅了。一阵粽叶的香气扑鼻而来，我迫不及待地剥开墨绿色的粽叶，只见热气腾腾的粽子变成了香粳白玉团，红枣就像嵌在上面的深红油亮的玛瑙，好看极了！忍不住吃一口，甜汁溢入口中，吃着亲手包的粽子，我心里甜滋滋的！

端午包粽子，既感受到快乐，又学会了包粽子。还让我坚信：只要有诚心、细心和恒心，就能学好本领。

## 端午包粽子心得体会篇六

端午节是我国传统的节日之一，也是一个具有浓厚乡土气息的节日。每年的端午节，学校都会组织学生包粽子，通过亲自动手制作这道美味佳肴，使学生们更加深入地了解 and 体验中华文化的博大精深。在这次端午节校园包粽子的活动中，我收获了很多，让我深受感动和启发。

### 第一段：认识端午节的渊源和意义

在端午节校园包粽子之前，学校安排了一场有关端午节的知识讲解会。在这次会上，我们了解到了端午节的来历和意义。我们了解到，端午节是纪念古代爱国诗人屈原的节日，也是祛病防疫的节日。通过学习，我深深地感受到了我国民族精神的坚韧和民族传统的重要性。这让我更加期待着接下来的

包粽子活动。

## 第二段：体验包粽子的乐趣和技巧

端午节当天，老师带着我们一起去包粽子。老师先给我们讲解了包粽子的步骤和要点，然后我们才动手制作。一开始，我觉得包粽子肯定很简单，没想到包得一团糟，形状都是歪歪扭扭的。但是，随着老师的指导，我才逐渐掌握了包粽子的技巧。我发现，包粽子需要耐心和细心，每个步骤都不能马虎。通过亲身体验，我深深体会到了包粽子的乐趣和技巧。

## 第三段：感受团队合作的重要性

包粽子的活动需要大家合作完成，这让我深刻地认识到团队合作的重要性。在包粽子的过程中，我们互相帮助、相互配合。有的同学负责洗粽叶，有的同学负责调制糯米，有的同学负责包粽子。大家分工明确，各司其职，共同完成了包粽子的任务。在这个过程中，我感受到了团队合作的力量和乐趣。只有大家都努力，才能把粽子包得又好看又好吃。

## 第四段：品尝美味的粽子，感受中华文化

经过大家的努力，一批批色香味俱佳的粽子被生产出来了。当我们品尝到自己亲手制作的粽子，满口的粽香和糯米的香甜让我们无不感叹。在品尝粽子的过程中，我们了解到了粽子的多样化，有甜粽子、咸粽子、肉粽子等等。这些不同口味的粽子展示了我国悠久的饮食文化和地域特色。通过品尝粽子，我更加感受到了中华文化的丰富多彩。

## 第五段：收获和启发

通过这次的校园包粽子活动，我收获了很多。我不仅学到了多样化的粽子制作技巧，还领略到了我国丰富的文化遗产。同时，我还意识到了团队合作的重要性，明白了只有大家共



同努力，才能做好一件事情。这次活动让我更加喜欢和关注中华优秀传统文化，也更加热爱和珍惜自己的国家和民族。

## 端午包粽子心得体会篇七

晚上回到家后，奶奶说：“芸芸，快做作业了，做完了帮奶奶包粽子。我一听，一蹦三尺高，很快做完作业，书包也没来得及整理，就火速奔向厨房。只见奶奶熟练的拿起粽叶先卷成锥形，在里面放些大米，然后放上块肉，再用大盖肉，一个粽子就包好了。

我觉得不难，就像模象样的学了起来，谁知我放米时却从洞里漏出来，我用粽叶堵住这个洞，米却从好多洞漏出来，我用粽叶堵住他，我包的粽子怎么这么大?原来我放米时米却从洞里漏出来，我只能用粽叶抱住他，米线也用了一大把。晚饭时，爸爸挑了一个最大的粽子给了爷爷，爷爷扒了一层皮有扒了一层皮，一个小小的.粽子呈现在手中。瞧，我闹了一个大笑话。

□

## 端午包粽子心得体会篇八

端午节是中国传统的节日之一，每年农历五月初五这一天，人们都会庆祝这个传统节日。而在学校中，老师们往往会组织学生们自己动手包粽子，体验包粽子的乐趣，并从中领悟出一些人生的道理。以下是我在端午节校园包粽子的活动中的心得和体会。

首先，包粽子不仅是一种手艺，更是一种传统文化的传承。在包粽子的过程中，我们学生深刻体会到了自己民族的传统珍贵的珍贵。粽子是端午节的特色美食，因为它寓意丰收和辟邪，所以每年端午节人们都会包粽子来祭祀祖先。通过亲身参与包粽子的活动，我们不仅仅是学会了如何制作粽子，

更是对我们的传统文化有了更深的了解和认识。

其次，包粽子让我们感受到了集体合作的重要性。在包粽子的过程中，我们需要合作，每个人分工合作，互相协作，才能包好一个粽子。有的同学负责剥粽叶，有的负责搓饭团，有的负责裹粽子。每个人都要做好自己的分工，在时间紧迫的情况下要互相配合。这锻炼了我们的团队合作意识和沟通能力，让我们明白只有团结协作，才能取得更好的成果。

再次，包粽子让我们学会了珍惜食物。在包粽子的过程中，我们看到了许多原材料的辛苦和精心准备。粽叶从树上采摘下来，经过洗净、晾干；粽子馅需要各种食材的配料，米、红豆、肉、蜜枣等。所有这些辛苦付出的过程，都让我们明白食物是来之不易的。同时，看到自己动手包好的粽子，也更懂得了食物的珍贵和它给我们带来的幸福感。

此外，包粽子让我们培养了耐心和细心。包粽子是一个需要耐心和细心的过程，和粽子馅一样，不能有丝毫马虎。从剥粽叶到包起来，需要小心翼翼，不能有一丝差错。在这个过程中，我们要保持耐心，一丝不苟地完成每一步骤。通过不断重复这个过程，我们培养了自己的耐心和细心，学会了专注和认真。

最后，在包粽子的过程中，我们也会体会到劳动的快乐和成就感。当我们亲手制作出一个个香喷喷的粽子时，心中涌动着一股成就感。那种辛勤劳作、收获的感觉，让我们明白劳动是幸福的源泉，只有辛勤付出，才会感受到劳动的快乐。

总之，参与端午节校园包粽子活动，不仅让我们学到了制作粽子的技巧和方法，还学到了更多的生活道理。包粽子让我们体会到了传统文化的魅力，了解了食物的珍贵，培养了我们的团队合作精神和耐心细心，同时也感受到了劳动的快乐和成就感。这是一次充实而有意义的活动，让我们在学习中收获了更多的知识和经验，同时也增加了对我们传统文化的

热爱和自豪感。