

2023年中国传统节日冬至班会 我们的传统节日端午节演讲稿(优秀9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

中国传统节日冬至班会篇一

老师们，同学们：早上好！

第一，端午节是纪念诗人的节日，是爱国的节日。因为爱国诗人屈原见国破人亡，五月初五投汨罗江。屈原沉江后，古人将竹筒装米投入江中，万舟齐放、呐喊鼓乐吓退蛟龙，以此表示对屈原的崇敬和怀念，后来演变成为吃粽子、赛龙舟的习俗。经过千百年的传承，屈原的爱国主义情怀与端午节的人文内涵已密不可分。端午节成为中国人传递爱国主义情感和精神的重要仪式。

第二点，端午节是卫生节。端午前后正是春夏交替之时，天气炎热，多雨潮湿，蚊虫滋生，病虫害渐多，是传染病的高发时节。为了避免疾病的发生，古人在端午节前后插艾叶、悬菖蒲用以驱蚊蝇、虫蚁，净化空气。端午这一天，成年人还要饮雄黄酒和菖蒲酒驱蛇虫，小孩子要佩戴藏有朱砂、雄黄、香草的香囊预防疾病。这些习俗表达的是古人驱瘟避邪、祈福佑安的愿望。这样来看，端午节是中国最早的“卫生防疫节”。

第三点，端午节是体育节，因为人们在这天要在水上赛龙舟。龙舟竞渡是一项很有气势、极具合作精神的竞技活动。端午竞渡能对群众性的水上运动、强身健体、民众团结起到很好的推动和促进作用。现在龙舟竞渡逐渐演变成一项国际体育赛事，起到友谊纽带的作用。

第四点，端午节是美食节，因为我们要吃可口粽子。晋代，粽子被正式定为端午节食品。人们浸糯米、洗粽叶、包粽子，其花色品种更为繁多。形状看有四角形、锥形、菱形、有用竹筒装米密封烤熟的“筒粽”。从馅料看，北方多包小枣的北京枣粽；南方则有豆沙、鲜肉、火腿、蛋黄等多种馅料，其中以浙江嘉兴粽子为代表。可谓粽叶飘香粽子可口。

同学们，中国的传统节日五彩缤纷，文化内涵丰厚，因为地域不同，各地的习俗也稍有不同。有些传统的习惯已经淡化了不少，今天的国旗下讲话，我们了解了端午文化，也希望我们能作为传统文化的传承者。让我们怀着敬爱之心和珍爱之情来过好中华民族的每一个传统佳节吧！

今年的6月6日就是端午节，你打算好了吗？

中国传统节日冬至班会篇二

- 1、回忆和模仿春节人们互相拜年祝贺的话，进一步感受节日的喜悦。在快乐大拜年的活动中体验到集体生活的快乐。
- 2、愿意与老师和同伴大胆交往，说说自己过新年的趣事，与同伴一起分享快乐。
- 3、愿意参加活动，感受节日的快乐。
- 4、知道节日的时间、来历和风俗习惯，感受节日的气氛。

活动重点：愿意大胆地说说讲讲

活动难点：能与其他班级的朋友老是一起活动

经验准备：幼儿与爸爸妈妈一起拜年

材料准备：零食若干，《新年好》的音乐□vcd动画影碟

一、入场（将幼儿领入小二班），幼儿之间、师生之间相互拜年。

二、新年好

1、前些日子，我们刚过了一个中国人最热闹的节日，是什么节日呀？

因为过了年，我们好朋友又见面了，在这里，我们所有的老师祝小朋友：

新年快乐 学习进步 身体健康 快乐成长 （一人一句）

三、互相拜年：

1、你们有什么祝福的话要对老师和小朋友们说的呢？

2、同伴间互相拜年，或找老师拜年，手握手，说说祝福的话。（新年音乐）

四、聊新年

1、你们是怎样过新年的？做了哪些有趣的事情？哪一件事情让你觉得最开心？（放烟火，放鞭炮，串门拜年，拿红包……）

2、引导幼儿与同伴一起边吃零食边聊聊自己过新年的趣事，一起分享节日的快乐。

五、和小一班的朋友、老师一起相互拜年；给厨房、老师拜年。

1、可以在开始部分加如一些关于新年的故事，让幼儿更深的了解新年。

2、可多渗透新年的习俗,丰富教学内容。

中国传统节日冬至班会篇三

要说我们中国的传统节日,那还真不少,不过咱中国的春节可是最源远流长的。一提到春节我就兴奋,春节时不仅可以吃年糕、包饺子、看春晚……当然!最令我向往的还是放鞭炮、燃烟花!那震耳欲聋的“嘭啪”声和五彩斑斓的“流星雨”仿佛在向人们报喜:过年啦!过年啦!

今年还没到春节,许多人就早以按捺不住激动的心情了,大街小巷不时传来零零星星的鞭炮声。我虽然人在家中,心却早已飞了出去。手可痒痒了,真想再过过鞭炮瘾。

我匆匆扒了几口饭,便来到后院。拿出“开门红”,点火,闪人,发射!只听一阵急速的“嘶嘶”声,接着“嘭”的一声巨响,烟花在夜幕中画出一道银弧后炸开了,炸出一束耀眼的火花,旋转,放大,变形了,一棵火树银花奇迹般的出现了,美丽极了。紧接着,点燃“七龙戏珠”,瞧,那一串串烟花腾空而起,如花绽放,天空明亮的如白昼一般,连邻里孩子也被吸引过来了。他们一个个欢呼着,奔跑着,跳跃着,像一只只出笼的小鸟,叽叽喳喳说个不停,笑个不停。爆竹好像在跟我开玩笑,趁我不注意,在我的上方炸响,刚抬头,又蹦到了我的脚下,也像个顽皮的小孩。我那开心劲儿呀,别提多高兴了。

天上的烟花绚丽多姿,地上的孩子喜笑颜开,啊!春节就是不一样呀!我喜欢春节!

中国传统节日冬至班会篇四

今天国旗下演讲的主题是纪念屈原,庆祝端午节。

众所周知,农历五月初五是我们中华民族的传统节日——端

午节。那么端午节是怎么来的呢?端午节也叫端午。“端午”的意思和“吴楚”的意思一样。叫‘端午’就像叫‘吴楚’。

《端午》中“五”字与“午”相通。按照地支的顺序，五月是“正午”的月份。还有，因为中午是‘陈阳’，端午也叫‘端阳’。5月5日，月，日都是五天，所以我们称五天，也称中午。此外，端午节还有许多别称，如夏季节、玉兰节、女儿节、中秋节、图拉节、诗人节等。

端午节有这么多个别称，间接说明了端午节习俗起源的分歧。事实完全一样。关于端午节的起源，至少有四五种说法，如：纪念屈原；吴越的民族图腾祭祀理论；从夏至节三代开始；月不顺，日不顺，等等。迄今为止，关于端午节的起源，最有影响的观点是纪念屈原的学说。在民俗文化领域，中国人把赛龙舟和划龙舟作为端午节的主要习俗。相传起源于古代楚国的人，因不忍向河水跪拜而死，很多人划着船去追救。他们冲到洞庭湖，消失了。之后每年5月5日划龙舟纪念。划龙舟驱散河里的鱼，免得吃了屈原的尸体。跨族习惯盛行于吴越楚三国。

端午节吃粽子是中国人的另一个传统习俗。粽子，又叫‘郊书’，又叫‘同宗’。历史悠久，花样繁多。每年五月初，中国人家家户户都要泡糯米，洗粽子叶，做粽子，粽子的颜色多种多样。从馅料上看，北京大枣饺子有许多北方的小红枣；在南方，有许多馅料，如豆沙、鲜肉、火腿、蛋黄等。其中，浙江嘉兴粽子是代表。吃粽子的习俗在中国已经流行了几千年，并传播到韩国、日本和东南亚国家。

为了继承屈原的爱国传统，我们必须努力学习，天天向上。谢谢大家。

中国传统节日冬至班会篇五

二、班会重点：

班会重点放在同学们的互相交流上，指出你的同学或朋友的优点，让同学们意识到每个人身上都有不为人注意的闪光点，我们要用真诚的心对待别人，才能换来别人的一片真诚。

三、班会形式：

谈话形式：由主持人提出问题，大家即兴发言、讨论。

四、班会准备：

(一)在班会前，让每一位同学把自己印象最深的一位同学描写一下，指出他(她)哪些地方使你对他(她)很欣赏，把他(她)的名字和这些特点写在一张纸上，交给班长。

(二)请两位男同学排演一个小品《看面相》。

(三)每位同学准备一个伟人交友的小故事。

五、班会过程：

(一)主持人：在现在这个社会，随着竞争的激烈，人与人之间的关系变得越来越淡薄，我行我素，以自我为圆心，以自己的利益为半径画圆的人也越来越多。而且，这种观念也正在向我们学生中扩展，我们马上就要进入高三，升学的竞争将更加激烈，同学们之间的关系也或多或少地出现一些问题，难道同学们之间真的不再需要真正的友谊了吗？让我们带上一颗真诚的心，去寻找生命中永远的朋友——主题班会“我们需要朋友”现在开始(背景音乐——臧天朔的《朋友》)

(请10位同学发言)

(三)主持人：在班会前我们请每一位同学把你自己印象最深的一位同学描写一下，指出他(她)哪些地方使你对他(她)很欣赏，把他(她)的名字和特点写下来，我们发现从同学中来

的内容极丰富，几乎包括了班内所有同学的名字，有班内的活跃分子；也有平时很少讲话很安静的同学，因为时间的关系，我们从中挑选10个，请同学们猜一猜他是谁(主持读完一个；同学们就争先恐后猜这位被描述的同学是谁，班会气氛异常活跃)

(五)小品《看面相》

主持人：看了以上的小品，大家做何感想？(同学们踊跃发言)

以上同学们都谈的很好，我们大家明白了这样一个道理：不可以貌取人，这是交友的重要原则。

主持人：朋友之间也常常出现矛盾，该如何处理呢？请大家以小组为单位，谈一谈自己与朋友之间发生矛盾的事，或是在交友时遇到了哪些问题，大家共同讨论，该如何解决？然后请各组选派代表进行交流，寻找解决矛盾的方法与技巧。

(六)请几位同学讲伟人交友的故事

主持人：通过同学们讲述的一个个生动的小故事，我们看到在那艰苦的岁月中，他们互相帮助，互相勉励，同甘共苦，共同为新中国的解放而奋斗。

(七)主持人：同学们让我们共同演唱周华健的《朋友》，在歌声中结束我们的班会。

(八)班主任总结

这次班会开得很成功，达到了预期的目的。现在同学们受社会上一些不良思想的影响，有些同学变得比较虚假，不愿主动与同学沟通，对别人的友善行为也持怀疑态度，从而同学们之间变得很陌生，真善美的东西少了，通过这次班会活动，

同学们敞开心扉，彼此交流，又唤回了人间最真挚的情感——友情，这是人们最美好的情感，让我们带上一颗真诚的心，去寻找生命中永远的朋友！

中国传统节日冬至班会篇六

1、初步懂得爱护自己的学习环境，学习简单的清扫环境的方法。

2、初步感受参与整洁漂亮的教室创设活动的乐趣，养成从我做起的良好卫生习惯。

活动一：组织学生讨论交流

1、整洁、漂亮的教室是怎么样的？

2、我们的教室整洁、漂亮吗？为什么？

3、怎样使教室更整洁漂亮吗？为什么？

让学生关心自己的学习环境，提出我们可以具体做些什么，重点让学生说说怎样认真做好每天的值日生工作。

活动二：带领学生去参观其他班级，通过活动拓宽学生的眼界，激发学生努力创设一个好的教室环境的积极情感。

活动三：分组讨论

1、保持环境整洁，我能做到哪些？

出示几张图片，对照图片，说说自己哪些做到了，做到的学生发一颗五角星以表示鼓励。

2、还没有做到的，我该怎么办？

引导学生懂得，要创设一个既整洁又漂亮的教室环境，需要大家的共同努力，要从我现在做起，从点点滴滴的小事做起。

活动四：实际行动

老师指导学生如何打扫教室。

中国传统节日冬至班会篇七

农历五月初五，是中国民间的传统节日——端午节，它是中华民族古老的传统节日之一。端午也称端五，端阳。此外，端午节还有许多别称，如：午日节、重五节，五月节、浴兰节、女儿节，天中节、地腊、诗人节、龙日等等。虽然名称不同，但总体上说，各地人民过节的习俗还是同多于异的。

过端午节，是中国人二千多年来的传统习惯，由于地域广大，民族众多，加上许多故事传说，于是不仅产生了众多相异的节名，而且各地也有着不尽相同的习俗。其内容主要有：女儿回娘家，挂钟馗像，迎鬼船、躲午，帖午叶符，悬挂菖蒲、艾草，游百病，佩香囊，备牲醴，赛龙舟，比武，击球，荡秋千，给小孩涂雄黄，饮用雄黄酒、菖蒲酒，吃五毒饼、咸蛋、粽子和时令鲜果等，除了有迷信色彩的活动渐已消失外，其余至今流传中国各地及邻近诸国。有些活动，如赛龙舟等，已得到新的发展，突破了时间、地域界线，成为了国际性的体育赛事。

关于端午节的由来，说法甚多，诸如：纪念屈原说；纪念伍子胥说；纪念曹娥说；起于三代夏至节说；恶月恶日驱避说，吴月民族图腾祭说等等。以上各说，各本其源。据学者闻一多先生的《端午考》和《端午的历史教育》列举的百余条古籍记载及专家考古考证，端午的起源，是中国古代南方吴越民族举行图腾祭的节日，比屈原更早。但千百年来，屈原的爱国精神和感人诗辞，已广泛深入人心，故人们“惜而哀之，世

论其辞，以相传焉”，因此，纪念屈原之说，影响最广最深，占据主流地位。在民俗文化领域，中国民众把端午节的龙舟竞渡和吃粽子等，都与纪念屈原联系在一起。

我来给大家介绍一下我是怎么过端午节的把。又是一年端午节，我很想体会体会这种气氛，便向奶奶要求，让她教我怎样包粽子。包粽子，首先要把箬叶洗干净，在热水中泡软。再准备好枣子、鸡蛋、肉等做陷，将自己喜欢的陷煮得香喷喷的，就可以开工了。先把长长的箬叶折叠，围拢来，做成一个窝，中间放进调配好的糯米和粳米，包出棱角。然后把陷放在米里，和在一起揉匀，最后把箬叶包着的粽子做成四角的形状。

这包粽子的功夫全在最后一道工序，你的粽子包得好不好，就看四个角是不是匀称，是不是有型。我开始学的时候，总是把四个角弄歪了，不是成了六个角，就是揉成一团球了。

包好的粽子放进锅里用猛火煮，大约1小时后，改文火煮30分钟就可以。

在煮粽子的过程中，我总是急不可耐地要揭盖子察看情况。因为从锅里飘出那粽子的香气，馋得我直流口水。

端午是一个美丽而纯朴的节日，对于热爱生活的人们来说，它不仅是纪念更应该是一种生活态度。我们有过许多美丽而动人的端午，但2012年的端午注定与众不同!让我们一起期待，期待我们的端午，期待我们在伦敦的奥运，期待我们勤劳勇敢的中国人民创造一个又一个美丽灿烂的日子!

重五山村好，榴花忽已繁。

粽包分两髻，艾束著危冠。

旧俗方储药，羸躯亦点舟。

日斜吾事毕，一笑向杯盘。

这首诗描写了南宋诗人陆游在端午节这天的生活习惯。作者吃粽子，插艾枝，储药、配药方、祈祷这一年能平安无事。从中也反映出了江南端午节的风俗。

作为中国古老文化节日之一，端午节文化不管在大江南北、长城内外可谓是家喻户晓，人人皆知。过去，我对端午节的知识是知其然不知其所以然。直到寒假里，我读了《我们的节日》这本书，才知道原来端午节有着很深厚的文化内涵。从这本书当中得知，端午节是在中国这么多的节日中，名称最多的：端午节、端阳、重五节、夏节、天中节、五月节、诗人节等。端午节的来源也有很多种，有纪念屈原说、龙说、纪念伍员说等20多种。

其中，最流行的是纪念屈原说。据说，公元前278年，秦军攻破楚国京都。屈原眼看自己的国家被侵略，含恨抱石头投汨罗江而死，屈原死后，楚国百姓哀痛异常，每年这一天纷纷涌到江边去凭吊屈原，所以在每年五月初五就有了赛龙舟、吃粽子、喝雄黄酒、悬艾草的风俗。其中赛龙舟最有特色，那争先恐后的激烈场面就像屈原强烈的爱国精神一样，几千年来一直激励着我们。

因为这深厚的文化底蕴，所以端午节现在已经成为了我们中华民族主要的传统节日之一。今天她仍然有着强大的生命力，在我们德清，每到这一天，家家户户的门上，都会挂上菖蒲、艾草，据说可以辟邪消灾。各家各户自然也少不了包粽子，那透着浓浓竹叶清香的粽子，是我们孩子们的最爱，枣子粽、火腿粽、赤豆粽……一个个引人垂涎三尺呢！有的地方，人们还会佩带着香袋，姑娘们以这五彩缤纷的香袋做饰物，既香味袅袅，又让自己变得更美丽动人，走在大街上自然引来了不少小伙们留连的目光。

偶然间，我从网上看到去年，韩国打算向联合国申报端午节

为他们国家的遗产，我非常惊奇，觉得这是对我们中国人的羞辱，端午节是中国人的，怎么可以让给别的国家去申报呢！这可能跟有些人喜欢过洋人的节日有关吧！我想，我们应该行动起来，为保护宏扬我们中国自己的传统文化，尽自己的一份力吧！

看了《我们的节日》，那一个个传统、有趣的节日，正款款地向我们走来，《我们的节日》一书，为我们打开了另一扇门，让我们通过另一个角度，去审视我们中华文化的博大精深，让我们更有理由为中华文化而自豪！

中国传统节日冬至班会篇八

牛气冲天的一年过去了，迎来了虎虎生威的20xx年。这两年的过渡阶段，有一个最重要的节日——春节。

过年最重要的是一家人团团圆圆在一起吃年夜饭。大年三十一吃过午饭，大家就为年夜饭忙活开了，我和奶奶，妈妈包饺子，爸爸已经为我们准备好了饺子馅和面团。白菜肉馅，香喷喷的，还有那面团，像个小胖墩。这就是我第一次擀饺子皮，得好好学两手，妈妈把面团擀成一个长条，再切一个个小方块。我第一次擀的扁扁的，可我不灰心。第二次擀了一个像样的，大家直把我夸，不知不觉几个小时过去了，面团和饺馅变成了一大盆饺子。

爷爷当爸爸的助手，忙着洗菜切菜，爸爸是个大厨师，只见他把菜往锅里一倒，炉火从锅里冒了出来，用铲子快速铲了几下，一个菜就好了。

圆桌上摆满了，色，香，味俱全的菜。年夜饭正式开始了，一边吃奶奶一边告诉我它的寓意，饺子，像元宝，兜财的，象征有财运，汤圆表示团团圆圆，红烧鲤鱼，这道菜不可以吃完，剩下的表示年年有余；八宝饭，表示生活甜甜蜜蜜。

正在吃着说着，外面响起了鞭炮，烟火照亮了天空，我坐不住了，我也去放，只听‘噔’的一声，一个火球飞了上去，‘红的’我喊了起来，邻居家又放了一个大礼花蛋，美丽急了。

我爱我们的传统节日——春节。

中国传统节日冬至班会篇九

二. 班会时间□20xx年x月x日

三. 班会地点：310

四. 班会目的：

大家都知道，中国的传统节日形式多样，内容丰富，是我们中华民族悠久的历史的一个组成部分。传统节日的形成过程，是一个民族或国家的历史文化长期积淀凝聚的过程，我国的传统节日，无一不是从远古发展过来的，从这些流传至今的节日风俗里，还可以清晰地看到古代人民社会生活的精彩画面，但是，在生活节奏不断加快，信息技术不断发达的今天，人们忙着工作，几乎慢慢的忽略了这些祖祖辈辈流传下来的节日，就算知道今天是这个节日，但是不知道这个节日是干什么或纪念什么的。所以通过这次主题班会，鼓励大家多了解这些传统节日。

五. 班会过程：

1. 班长讲话，提出班会的主题——关于“清明节”。因为马上就清明节就要到来了，这也是我国的一个传统节日之一，也是国家法定休息的节日之一，所以班会主要是关于清明节的主题班会。

2. 提出主题，班会继续开展，团支书向大家介绍了关于清明

节的一些知识。首先，清明节的来历，清明，夏历二十四节气之一。在春分之后，谷雨之前。《历书》：“春分后十五日，斗指丁，为清明，时万物皆洁齐而清明，盖时当，因此得名。”接着讲了清明节的由来以及有关的一些活动，清明节的起源，据传始于古代帝王将相“墓祭”之礼，后来民间亦相仿效，于此日祭祖扫墓，历代沿袭而成为中华民族一种固定的风俗。本来，寒食节与清明节是两个不同的节日，到了唐朝，将祭拜扫墓的日子定为寒食节。寒食节正确的日子是在冬至后一百零五天，约在清明前后，因两者日子相近，所以便将清明与寒食合并为一日了！清明节除了祭祖扫墓之外，还有各项野外健身活动，使这个节日，除了有慎终追远的感伤情怀，还融合了欢乐赏春的气氛；既有生离死别的辛酸泪，又到处是一派清新明丽的生动景象。真是一个极富特色，非常特别的节日。清明祭扫坟茔是和丧葬礼俗有关的节俗。据载，古代“墓而不坟”，就是说只打墓坑，不筑坟丘，所以祭扫就不见于载籍。后来墓而且坟，祭扫之俗便有了依托。秦汉时代，墓祭已成为不可或缺的礼俗活动。

3. 班上同学发言，讲了自己对清明节的了解，主要是在节日习俗方面，常言道：“清明断雪，谷雨断霜。”时至清明，华南气候温暖，春意正浓。但在清明前后，仍然时有冷空气入侵，甚至使日平均气温连续3天以上低于12℃，还有古代诗人“清明时节家家雨，青草池塘处处蛙”的名句。清明时节活动多种多样，有踏青，蹴鞠，扫墓，祭拜，荡秋千，放风筝，植树等，不同地方都不大相同，但是扫墓几乎是每个地方都有的，扫墓俗称上坟，祭祀死者的一种活动。按照旧的习俗，扫墓时，人们要携带酒食果品、纸钱等物品到墓地，将食物供祭在亲人墓前，再将纸钱焚化，为坟墓培上新土，折几枝嫩绿的新枝插在坟上，然后叩头行礼祭拜，最后吃掉酒食回家。唐代诗人杜牧的诗《清明》曰：“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。借问酒家何处有？牧童遥指杏花村。”写出了清明节的特殊气氛。

最后，班长这次班会进行总结，由于清明假期马上就到了，

同学们可以一起出去踏青，感觉一下初夏的气息和清明节日的气氛。再次说明传统节日是经过祖祖辈辈就传下来的，作为后人我们应该重视这些节日。班会最后，班长读了一首和清明节有关的诗，“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。借问酒家何处有？牧童遥指杏花村。”借着这首诗，更好的表达出了清明时节的气息，我们似乎看到了一群人，在清明那天，冒着小雨，拿着祭品，在去墓地的路上行走着，去扫墓的情景。