

二十四节气班会教案(优质10篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。那么问题来了，教案应该怎么写？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

二十四节气班会教案篇一

1、寒凉的节气冰封不了我火热的问候，寒凉的气息凝固不了我温暖的情意，寒凉的风霜冻结不了我融融的祝福，愿这个寒凉的大寒节日里你拥着火热的爱情，守着温暖的亲情，伴着融融的友情，过一个暖暖的大寒。

2、大寒风萧萧，祝福情飘飘，工作要忙碌，身体也得顾，竞争压力大，沟通不落下，大寒祝你友情暖着手，亲情暖着心，爱情不离分。

3、联系久了，幸福才能不断；祝福多了，关系才能不变淡；问候多了，情谊才能更深远；衣服多了，冷意才能不侵犯；朋友多了，提醒更要到身边；大寒节气，一丝温暖把情谊相连，幸福味道贵在简单温暖，愿你温暖健康，快乐不随天冷淡。

4、大雪越积越厚，情谊越来越深。大风越刮越寒，思念越来越浓。天气越来越冻，牵挂越来越强。阳光越来越冷，我的爱恋越来越热烈。朋友：愿你大寒像梅花，绽放美丽人人夸！

5、亲，大寒到了，温暖牌祝福包邮哦！勤搓手，勤动脚，多多运动寒冷少；穿棉衣，戴棉帽，多多添衣温暖到；常拥抱，常问好，多多联系温情高；按时歇，按时劳，多多开心天天笑；收祝福，送祝福，欢欢喜喜心情好。

6、大寒节气又来到，蜡梅盛开寒霜傲。阵阵余寒虽未了，暖暖阳春把手招。家家枝头喜鹊闹，世间处处人欢笑。街头个

个春装俏，人人身边幸福绕。大寒过后春来到，祝愿开心把你抱！

7、大寒气温降，祝福不能忘，问候送身旁，天冷添衣裳，早晨喝热汤，饮食增营养，锻炼身体棒，愿你一生幸福，事事吉祥！

8、寒冬到来景色妙，银装素裹更妖娆。小孩高兴满地跑，打起雪仗汗直冒。及时换衣免感冒，健健康康常欢笑。愿你大寒身体好，快快乐乐无烦恼！

9、白雪皑皑茫茫原，窗棂玻璃结花霜。早晨醒来别翻身，睁眼神清活动慢。适应一会再起床，天冷大脑缺血氧。环境温度过于低，血管收缩血流慢。愿你大寒：诸事注意多健康！

10、冰雕冰灯冰窗花，给你一个人间童话。雪花雪球雪娃娃，唤温暖记忆如昨。寒冷的冬天愿你和快乐相守，和幸福对话。大寒愉快。

11、冬日的阳光是我对你的问候，飘飞的雪花是我对你的祝福，傲雪的腊梅为我送去沁人的芬芳，真诚地短信表达着情谊绵长。大寒到了，愿你健健康康！

12、季节变换真快，转眼大寒到来，寒风悄悄来袭，出门切记保暖，日常加强锻炼，晚上盖好被褥，关怀问候送上，愿你幸福围绕，开心常伴左右，大寒快乐！

13、大寒至，有惦记，心寄短信来问候；寒风呼，冰雪落，添衣加袄保温暖；喝热汤，吃热饭，暖身暖胃暖精神；睡眠足，心开朗，勤加锻炼身体壮；短信到，祝福绕，愿君安康幸福伴。大寒快乐！

14、大寒养生有窍门，不可大意把病找。锻炼最宜日出后，以免温度过低得感冒。脸部双手冷水洗，血脉循环强体魄。

睡前热水多泡脚，有助睡眠习惯好。愿你平安快乐过大寒，健康生活永不离！

15、大寒节气到，腊梅寒霜傲。余寒虽未了，阳春把手招。枝头喜鹊闹，处处人欢笑。个个春装俏，家家绕。寒冬过后春来早，祝愿开心常拥抱！

16、一缕寒风送寒意，一句叮咛送温暖，一抹情意在心间，一份关怀挂嘴边，一丝问候暖心田，大寒到，愿你添衣防寒，小心出行，大寒快乐！

17、北风呼呼，吹走烦恼忧愁，把所有的苦涩冻住；雪花飘飘，带来吉祥幸福，把所有的快乐留住。愿你大寒时节事事顺心，快乐永驻！

18、大寒到，问声好，贴心关怀早送到；冬风起，锻炼勤，强身健体为健康；维生素，补充及，营养丰富不可忘；说到醋，是个宝，多吃来把健康保。愿安康！

19、用拼搏能散去寒意；用勇敢能驱赶冷意；用坚持能战胜冻意；用毅力能俘虏冰意；用成功能升起暖意；用舒心能散发温意；用团聚能保持顺意；用喜庆能增添美意。祝愿你大寒不寒温暖常伴！

20、狂风暴雪温最低，房前屋后大雪积。送你一件毛皮衣，健康温暖好福气。送你一双棉靴子，走向光明立壮志。送你一顶风雪帽，鸿运当头阳光丽。愿大寒吉利！

二十四节气班会教案篇二

初开曦光灿暖阳，寒冬渐去韵犹长。

冻蕊微绽荒野绿，稀疏枝头柳嫩黄。

醉弄清风放纸鸢，羞待粉蝶戏花岗。
情心已然怀春色，撷来新柔入心房。
雨落寒去乍暖时，嫩芽初上缀疏枝。
花蕾无声鸟欢语，农家屋檐见燕姿。
陌上依稀茵茵草，耕田归来说春迟。
忙把千野播新种，笑声如歌过小溪
时报雷声大地惊，苏生万木醒百虫。
烟霞轻罩蒙细雨，草色遥看郁青青。
燕随和风当空舞，纸鸢纷飞白云中。
煮酒唱赋赏新柳，盎然春意九州同。
日垂赤道暖光照，昼夜分领十二时。
江河开潮啸清爽，长天云淡煦风吹。
北国风光悄隐去，万紫千红说明媚。
更见轻衣舞俏丽，还将春色入相思。
先饮寒食思贤忠，雪白梨花落清明。
云色阴沉香烟袅，泪飞还说思绪萦。
远山默默缭尘雾，苍松哀哀长风鸣。
祖德宗功垂青墓；伟业自有后人承。

布谷声声催农忙，暖雨频来好栽秧。
浮萍茂盛生千绿，风吟雾润绽嫩黄。
野岭遥看色烂漫，蝶舞花丛蜂衔香。
戴胜鸟儿鸣桑树，春播美景寄情长。
斗指东南时序循，如岱远山深绿催。
秀麦毗牙笑春去，蛙声初鸣报夏来。
喜看农家遍锄地，欣指粮囤添新排。
更挥樱鞭放长牧，还将静水弄鱼肥。
风吹沃野壮青苗，麦稻初熟穗勾腰。
云偎蓝天说温热，寒凉不觉渐隐消。
鸥鹭翔飞湖照影，西窗听雨看色娇。
醉斟明月空杯饮，紫云乡里乐逍遥。
争时还看农家忙，汗浸衣衫收麦粮。
机声轰鸣奏丰韵，万顷浪动灿金黄。
且将辛苦育新苗，好教心雨孕新芳。
夕烟缕缕萦期望，犹待秋歌满村乡。
穹天日照北归线，白昼至极夜渐长。
阴雨放任欺半夏，热风助纣纵骄阳。

东莱旧人煮新麦，平阴大地祭祖忙。
蝉声初鸣说烦躁，横舟钓月好乘凉。
小热已是天如火，稻淑千重翻金黄。
牛闲南山石阴卧，鸟栖东海林中凉。
孩童沐雨喜外出，情侣牵手月荷塘。
花醒夜半享清静，风吹幽帘入梦乡。
昼如火炉夜烤墙，毒热何须有日光。
农家苦累田中事，抗旱排涝个中忙。
萤生腐草乱夜色，无常风雨弄禾桑。
长夜烦心无清梦，庭院徘徊纳月凉。
万野千山花始落，临夜风凉报已秋。
红叶零星留春梦，老柳微黄破绿稠。
闷气循循无奈去，淡云飘飘爽清幽。
陌上好看果园里，丰收喜悦满枝头。
天高云淡日渐凉，寒笛孤音柳先伤。
秋风萧瑟疏枝影，烟雨阴沉雾迷茫。
林苑幽深花色暗，雁欲南征鸣仓惶。
年轮又将刻凝重，香阁饮泣是徐娘。

晨草带露秋色茫，碧茵消瘦半萎黄。
多有西风吹清月，秋雨飘零打枯桑。
懒上南山觅菊影，对天观云雁南翔。
几人暮年说豪迈，落叶归根思还乡。
阴阳相伴气清爽，雷声始收露默寒。
鸥鹭嘶哑鸣霞落，荒野空谷鸦声残。
蛰虫陆续归隐去，寂水始涸流影单。
窃喜层林尽染处，风华正茂点江山。
群雁成排南下征，雀鸟深居少飞行。
菊始黄华金光烁，枫叶漫山傲深红。
北国江天寒露白，南国依然看葱茏。
神州奏凯丰收乐，华夏尽在欢歌中。
长夜孤寒风吹冷，千顷白霜掩秋翁。
冰雨无情摧残菊，星辰寂寥望月宫，
草木凌乱无人动，农家小院几绿葱。
蹒跚移步篱笆下，俯拾落花默鞠躬。
孤寞寒烟落草蓬，百花已残叹凋零。
大地尽褪艳鲜色，苍天冷云刷长屏。

骚人低吟无新韵，墨客展纸情亦封。
孤立荒野远山望，回忆旧时感温馨。
寒气薄雨凝紫氤，冷风啸鸣掠暗尘。
碎雪飘零梅姿韵，霜挂绿竹摇玉筠。
野山静默梦未醒，海涛汹涌弄阴沉。
大地红妆芳菲尽，北国风光慨伟人。
鹃鸥不鸣怯寒凌，江河失声冰玉凝。
荔挺新芽绽嫩碧，虎心萌动情欲腾。
苍穹多变宜应早，小饮浊酒敌冻风。
撷来新梅酿清韵，独留春心踏歌行。
阳生初始长至节，小期十日即元旦。
蚯蚓蜷缩待和煦，清泉渐流戏山岚。
素洁冰天说纯美，飞雪俏舞罩宇寰。
挥笔且把地作纸，画写斑斓好过年。
残柳垂枝凝冰霜，北风阵来透心凉。
远山松鸣迎乱雪，佳人寻梅采暗香。
玉阁帐暖情思蕴，妆台弄粉春心藏。
尽赏初寒蓄长志，剑胆琴心写华章。

朔风飞雪锁北疆，红妆素裹看苍茫。

江河涛声无奈去，冰封万里灿冬阳。

相约野玩乐有趣，皑山雪原好风光。

煮酒赏梅听春信，喜待百花激情扬。

二十四节气班会教案篇三

1. 红云日出生，劝君莫出行。（日出时，有红云是台风兆。）

2. 六月拢无巧，七月顿顿饱。

3. 袂食五月粽，破裘仔不通放。（未过五月节，天气尚未稳定。）

4. 五月端午前，风大雨也连。

5. 霜降，出无齐，牵牛犁。（霜降时，稻穗长不齐，收获不好。要重新拖牛耕地。）

6. 春天南，夏天北，无水通磨墨。（春天刮南风，夏天刮北风，可能大旱。）

7. 早春好佚陶，早夏粒米无。（夏天早来，却因涸早，晚冬收获减少。）

8. 四月芒种雨，五月无焦土。六月火烧埔。（芒种日下雨，五月多雨，六月久旱。）

9. 四一落雨空欢喜，四二落雨有花无结子。（四月农作物忌长雨，收获不多。）

10. 闪烁的星光，星下风会狂。（星光闪烁，夜虽晴，有大风。）

)

11. 四月廿六海水开目。(入夏之後，海水浪潮渐大。)

12. 初三四，月眉意。十五六，月当圆。廿三四，月暗暝。

13. 送月雨，後月无焦土。(月底下雨，占下月雨多。)

14. 乌云飞落海，棕蓑盖狗屎。(满天乌云飞向海边，表示转晴，不须雨具。)

15. 云势若鱼鳞，来朝风不轻。(鳞云重叠，翌朝必起大风。)

16. 十二月初三，黑龟滴，落雨落甲廿九暗。(十二月三日若下雨，下到廿九日除夕。)

17. 风台做了无回南，十日九日湿。(尚有多日下雨。)

18. 六月十二，彭祖忌，无风也雨意。(台风季节，没有风也有雨意。)

19. 云布满山底，透暝雨乱飞。

20. 春茫曝死鬼，夏茫做大水。(春天雾浓必大旱，夏则大雨。)

21. 落霜有日照，乌寒着无药。(阴冷天气，虽落霜，如有日照可温暖，否则就冷了。)

22. 乌云飞上山，棕蓑提来披。(满山乌云，定有雨，出门带雨具。)

23. 六月绵被拣人甲。(六月身体虚弱，尚须盖绵被。)

24. 九月起风降，臭头扒佻掐。(九月秋天风乾燥，臭头会痒，

喜抓痒。)

25. 冬节月中央，无雪也无霜。(冬节在月中，当年冬天很少有霜雪。)

26. 八月大，蔬菜免出外。(八月大〔三十日〕，气候不顺，蔬菜收成不好。)

27. 田螻若结堆，戴笠穿棕蓑。(田螻群聚群飞乃雨兆。)

28. 透早东南黑，午前风甲雨。(东南边有乌云)

29. 正月雷，二月雪，三月无水过田岸。(三月水少不够灌溉)

30. 六一，一雷压九台。(六月一日鸣雷，该年台风少。)

31. 七一，一雷九台来。

32. 红柿若出头，罗汉脚仔目屎流。(红柿出，已是秋天，天气转凉。)

33. 初一落雨，初二散，初三落雨到月半。

34. 冬节在月头，卜寒在年兜。(冬节在月初，年底很寒冷。)

35. 雷打秋，晚冬一半收。(立秋日如有雷，晚冬(二期稻作)收成不好。)

36. 立夏小满雨水相赶。(梅雨季节雨水多。)

37. 秋靠露，冬靠雨。白露勿搅土。(白露这天，不可扰动土壤，以免损害农作物。)

38. 晚雾即时收，天晴有可求。(夕暮添雾易散，翌日天晴有望。)

39. 雷打蛰，雨天阴天四九日。（惊蛰日鸣雷，雨或阴的天气会有四九日之久）
40. 冬节在月尾，卜寒正二月。（冬节在月底，冬天不会冷，会冷在次年一二月间。）
41. 七倚八倒九斜十落。（金牛宫顶的小七星，天亮时，每月在天上的位置。）
42. 乌云若接日，明天不如今日。（乌云近日）
43. 二月踏草青，二八三九乱穿衣。（二三月冷暖不定，八九月时寒时热。）
44. 晚看西北黑，半暝仔起风雨。（傍晚，西北天上有乌云，半夜有风雨。）
45. 年惊中秋，月惊十九。
46. 八月八落雨，八个月无焦土。（八月八日下雨，占长雨。）
47. 三日风，三日霜，三日以内天清光。
48. 大寒不寒，人畜不安。
49. 二月三日若天清，着爰忌清明。（须防清明时节会下绵绵雨）
50. 五月蝶，讨无食。（五月花季已过。）

二十四节气班会教案篇四

雨水——表示降水开始，雨量逐步增多。

我国古代将雨水分为三候：“一候獭祭鱼；二候鸿雁来；三

候草木萌动。”此节气，水獭开始捕鱼了，将鱼摆在岸边如同先祭后食的样子；五天过后，大雁开始从南方飞回北方；再过五天，在“润物细无声”的春雨中，草木随地中阳气的上腾而开始抽出嫩芽。从此，大地渐渐开始呈现出一派欣欣向荣的景象。

“雨水”过后，我国大部分地区气温回升到 0°C 以上，黄淮平原日平均气温已达 3°C 左右，江南平均气温在 5°C 上下，华南气温在 10°C 以上，而华北地区平均气温仍在 0°C 以下。雨水前后，油菜、冬麦普遍返青生长，对水分的要求较高。“春雨贵如油”，这时适宜的降水对作物的生长特别重要。而华北、西北以及黄淮地区这时降水量一般较少，常不能满足农业生产的需要。若早春少雨，雨水前后及时春灌，可取得最好的经济效益。淮河以南地区，则以加强中耕锄地为主，同时搞好田间清沟沥水，以防春雨过多，导致湿害烂根。俗话说：“麦浇芽，菜浇花”，对起苔的油菜要及时追施苔花肥，以争荚多粒重。华南双季早稻育秧已经开始，应注意抓住“冷尾暖头”，抢晴播种，力争一播全苗。

雨水季节，天气变化不定，是全年寒潮过程出现最多的时节之一，忽冷忽热，乍暖还寒的天气对已萌动和返青生长的作物、林、果等生长及人们的健康危害很大。在注意做好农作物、大棚蔬菜以及工交部门防寒防冻工作的同时，仍要注意个人的保健工作，以防止冬末春初感冒等流行疾病的发生。

雨水节气特点

雨水位于每一年正月十五前后（公历2月18-20日），节气时段为雨水日起，到惊蛰日前（公历3月4-5日）结束。太阳的直射点也由南半球逐渐向赤道靠近了，这时的北半球，日照时数和强度都在增加，气温回升较快，来自海洋的暖湿空气开始活跃，并渐渐向北挺进。与此同时，冷空气在减弱的趋势中并不甘示弱，与暖空气频繁地进行着较量，既不甘退出主导地位，也不肯收去余寒。

降雨开始，雨量渐增。雨水节气的涵义是降雨开始，雨量渐增，在二十四节气的起源地黄河流域，雨水之前天气寒冷，但见雪花纷飞，难闻雨声淅沥；雨水之后气温一般可升至0℃以上，雪渐少而雨渐多。可是在气候温暖的南方地区，即使隆冬时节，降雨也不罕见。我国南方大部分地区这段时间候平均气温多在10℃以上，桃李含苞，樱桃花开，确已进入气候上的春天。除了个别年份外，霜期至此也告终止。嫁接果木，植树造林，正是时候。华南继冬干之后，常年多春旱，特别是华南西部更是“春雨贵如油”。另外，寒潮入侵时可引起强降温和暴风雪，对老、弱、幼畜危害极大。所有这些，都要特别注意预防。

雨水不仅仅表明降雨的开始及雨量增多，而且表示气温的升高。雨水前，天气相对来说比较寒冷。雨水后，人们则明显感到春回大地，春暖花开和春满人间，沁人的气息激励着身心。

我国的大部分地区严寒多雪之时已过，下雨开始，雨量渐渐增多，有利于越冬作物返青或生长，抓紧越冬作物田间管理，做好选种、春耕、施肥等春耕春播准备工作。在雨水节气的15天里，我们从“七九”的第六天走到“九九”的第二天，“七九河开八九燕来，九九加一九耕牛遍地走”，这意味着除了西北、东北、西南高原的大部分地区仍处在寒冬之中外，其它许多地区正在进行或已经完成了由冬转春的过渡，在春风雨水的催促下，广大农村开始呈现出一派春耕的繁忙景象。

但是，雨水季节，北方冷空气活动仍很频繁，天气变化多端。既然这说到个季节冷空气活动频繁，就不能不提人们常说的“春捂”。这是古人根据春季气候变化特点而提出的穿衣方面的养生原则。初春阳气渐生，气候日趋暖和，人们逐渐去棉穿单。但这时的北方阴寒未尽，气温变化大，虽然雨水之季不像寒冬腊月那样冷冽，但由于人体皮肤腠理已变得相对疏松，对风寒之邪的抵抗力会有所减弱，因而易感邪而致病。所以这时的注意“春捂”是有一定道理的。这种变化无

常的天气，容易引起人的情绪波动，乃至心神不安，影响人的身心健康，对高血压、心脏病、哮喘患者更是不利。为了消除这些不利的因素，除了应当继续进行春捂外，应采取积极的精神调摄养生锻炼法。保持情绪稳定对身心健康有着十分重要的作用。

雨水后，春风送暖，致病的细菌、病毒易随风传播，故春季传染病常易暴发流行感冒。每个人应该保护好自己，注意锻炼身体，增强抵抗力，预防疾病的发生。

雨水节气中，地湿之气渐升，且早晨时有露、霜出现。所以针对这样的气候特点，饮食调养应侧重于调养脾胃和祛风除湿。又由于这时的气候较阴冷，可以适当地进补，如蜂蜜、大枣、山药、银耳等都是适合这一节气的补品。

这时的大气环流处于调整阶段，全国各地的气候特点，总的趋势是由冬末的寒冷向初春的温暖过渡。

雨水节气适宜吃什么

多喝汤粥养脾胃。雨水时节，人的脾胃容易虚弱，这时的应多食汤粥以滋养脾胃。汤粥容易消化，不会加重脾胃负担，山药粥、红枣粥、莲子汤都是很好的选择。如果将汤粥配上适当的中药做成药膳还能滋补强身。如可根据初春时节肝气旺盛的特点，在药膳中加入沙参、西洋参、决明子、白菊花、首乌粉等升发阳气之药材。

脾胃虚弱的人应避免进食饼干等干硬食物。因为干硬食物不仅不好消化，还可能给胃黏膜造成损伤。另外，老年人脾胃功能不好，这时的应以流食和松软的食物为主，这类食物可以促进人体对营养的吸收。

不吃辣，放燥热。雨水时节，空气湿度增加，但气温仍然很低，因此这时的的天气寒中带湿。在这种环境下，人体往往预热壅

阻。这时的若吃燥热的食物无异于“火上浇油”。预热让人想吃凉东西,但吃凉过多,则会使脏腑为湿寒所伤,出现胃寒、腹泻等症状。

二十四节气班会教案篇五

一、老年人和小孩忌吃青明果。因为制作青团的主要材料——糯米是一种极难消化的食品。老年人和小孩的消化功能都不好,吃青团对他们来说,无疑是让消化系统“雪上加霜”。

二、胰腺炎和胃炎患者忌食青明果,因为青团中的糯米会导致这些炎症的复发或病情恶化。

三、糖尿病人忌食明果,青团中含有大量的糖分,商家推出的新品青团所含糖分“与日俱增”,糖尿病人食用青团无疑会使病情恶化;四、有胆囊炎、胆结石的患者忌吃青团,可能会因为消化不良而加重病情。

注意事项:

四、最好食用一些有助于消化的食品,如山楂等。因为这些食品可以减少肠胃道消化青团等糯米食品的消化负担,有利于青团在体内的吸收。

怎么做不裂开:

1、打面。先将粘米浸泡一至三小时,再把糯米合进去同泡一会,滤干水,打成面(以前无电机时用碓舂)。面打好后,一般应立即使用,否则,应将其摊干,以勉发酸。

2、拆煮白蒿打芡妥面。野白蒿应鲜摘鲜用,拆洗净后,和水煮熟,挤干,用碓舂烂,然后与少量米面一起在锅里打芡。若使用绵菜,则更方便,因绵菜一般只在清明时节扬花后采

摘来晒干，以备一年之用。届时，只须将其舂成沫状打芡则可。打芡时，须掌握整个米面的量，若芡打得太多，粑会变甜，打得太少，粑的绵韧性就差些。打好芡，就合在米面中绥揉成粑团。

3、制馅。馅一般分成甜二种。成馅用腊肉（鲜肉也可）、豆腐干（均煮熟切成小颗）、蒜苗（切碎），再加少量腌制大头菜，炒熟后备用；甜馅一般用黑芝麻，炒香舂烂加糖即可。原料备齐，包馅上甑蒸熟即可食用。湘西自治州农民喜欢用桐树叶子包好蒿菜粑再蒸。蒿菜粑韧绵糯滑，有一股浓郁的野蒿香，且益气健肺，和缓脾胃。但在以前，它却是好吃难舂，尤其到了年关，有碓的人家常排起长队，劳力弱的往往得全家出动，辛苦一天也许才舂得完十斤米。现在打米面容易了，做起来也就不难，每逢家人过生，无论老少，都要做一点，松桃人谓之“舂一下”，其受欢迎的程度，即使在今日的城镇，也往往是超过洋味十足的生日蛋糕的。

二十四节气班会教案篇六

1、今天大雪了，愿我的每一个字，都是一朵温暖的火花，融化寒冷的心房，愿我的每一次祝福，都是一种温馨的怀抱，温暖彼此的心房，大雪快乐！

2、今天如果是晴天，我用阳光编织幸福送你；如果是雨天，我用雨水凝聚祝福送你；如果是阴天，我把云揉成棉花糖送你；如果是雪天，太好了，揉个大雪球砸你。祝你圣诞快乐！

3、老人孩子别逞强，大雪来了添衣裳。天寒地冻路面滑，出门注意别摔跤。伤风感冒爱传染，人多杂乱不要凑。加强营养身体好，祝你们天天乐呵呵！

4、落叶萧萧，雪花飘飘。寒风瑟瑟，暮暮朝朝。时光荏苒，岁月妖娆。真诚祝福，千里迢迢。情谊暖暖，愿君安好。短信提醒：大雪节气已到，小心着凉感冒！

5、茫茫的大雪天地，一望无垠，那是多么的迷人和美好。正如我们刚出校门的学子面对多彩的大世界，踏入社会的大集体寻找事业一样。在洁白的雪地上留下自己的脚印。

6、片片雪花飞舞，谱写跳跃的音符；条条短信传输，汇成温馨的祝福；丝丝情谊呵护，化作宝贵的礼物，串串思念相连，表达真诚的心愿；大雪快乐！

7、气温降一降，感情升一升；寒风又凛冽，牵挂未冷却；雪花还没飘，祝福已送到；大雪节气来，问候跟着跑；添衣保暖莫忘掉，健康身体最重要！

8、青青的菜苗悠悠的心，白白的雪花暖暖的友谊，浓浓的思念甜甜的梦，短短的信息长长的祝福：大雪到来天气寒冷，你要注意身体啊！

9、群叶飘落，饱含着枝根相连的情谊，大雪飞舞，托付了天地一体的亲密，新年将到，象征着春冬更替的欢喜，短信送出，浓缩着岁岁年年的惦记！

10、让一个问候，为你披上温暖的外套；让一句祝福，为你送上冬日的暖阳；让一份牵挂，为你遮挡飘飞的大雪；让一点关怀，为你点亮满天星光。

二十四节气班会教案篇七

立夏吃罢中饭，有秤人的习俗。古诗云：“立夏秤人轻重数，秤悬梁上笑喧闺。”人们挂起一杆大木秤，秤钩悬一根凳子，大家轮流坐到凳子上面秤人。

喝粥

根据当地史料记载，我国古时每年“立夏”节气，民间形成了吃粥、挂蛋等习俗。民间传说立夏这天喝立夏粥可保一年

平平安安、无病无灾。

吃立夏饭

尝新

很多地方有“立夏尝鲜”之俗。人们品尝时令食物，以求健康吉祥。

做夏

立夏季节，福州风俗流行煮鼎边“做夏”。鼎边糊（又称锅边糊），用米浆涮锅边烧煮而成，配以虾米、虾油、葱菜、金针、黑木耳、蚬子，或少量香菇、蛭干等海鲜清汤，其味极为荤美可口。

食面食

我国北方多种植小麦，立夏正是小麦上场时节，因此北方大部分地区立夏时有制作与食用面食的习俗，意在庆祝小麦丰收。立夏的面食主要有夏饼、面饼和春卷三种。

喝茶

迎夏

古代，人们非常重视立夏。还有习俗说立夏日不迎夏，会有病灾缠身。

立夏这个节气在战国末年（公元前239年）就已经确立了，预示着季节的转换，为一年四季之夏季开始的日子。

实际上，若按气候学的标准，日平均气温稳定升达22℃以上为夏季开始，“立夏”前后，我国只有福州到南岭一线以南地区是真正的“绿树浓阴夏日长，楼台倒影入池塘”的夏季，

而东北和西北的部分地区这时则刚刚进入春季，全国大部分地区平均气温在18~20℃上下，正是“百般红紫斗芳菲”的仲春和暮春季节。进入了五月，很多地方槐花也正开。

20xx年05月05日，星期三，农历三月廿四。

立夏是农历二十四节气中的第7个节气，夏季的第一个节气，表示盛夏时节的正式开始，太阳到达黄经45度时为立夏节气。斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。按气候学的标准，日平均气温稳定升达22℃以上为夏季开始，“立夏”前后，中国只有福州到南岭一线以南地区真正进入夏季，而东北和西北的部分地区这时则刚刚进入春季，全国大部分地区平均气温在18——20℃上下。立夏时节我国南北的气温差异较大，而且同一地区波动频繁，华南其余的地区气温为20℃左右；而低海拔河谷则早在4月中旬初即感夏热，立夏时气温已达24℃以上。故此时也是农作物病虫害的多发期和人们易于犯感冒的时期，正如左河水所云：“南国似暑北国春，绿秀江淮万木荫。时病时虫人撒药，忽寒忽热药糖人。”

二十四节气班会教案篇八

清明节，又称扫坟节、鬼节、冥节，与七月十五中元节及十月十五下元节合称三冥节，都与祭祀鬼神有关。并且已有2500多年的历史了。

清明节，又叫踏青节，按阳历来说，它是在每年的4月4日至6日之间，正是春光明媚草木吐绿的时节，也正是人们春游（古代叫踏青）的好时候，所以古人有清明踏青，并开展一系列体育活动的习俗。清明节古时也叫三月节，已有20xx多年历史。

公历四月五日前后为清明节，是二十四节气之一。在二十四个节气中，既是节气又是节日的只有清明。我国古代将清明

分为三候：“一候桐始华；二候田鼠化为鹤；三候虹始见。”意即在这个时节先是白桐花开放，接着喜阴的田鼠不见了，全回到了地下的洞中，然后是雨后的天空可以见到彩虹了。

由于二十四节气比较客观地反映了一年四季气温、降雨、物候等方面的变化，所以古代劳动人民用它安排农事活动。

《淮南子·天文训》云：“春分后十五日，斗指乙，则清明风至。”按《岁时百问》的说法：“万物生长此时，皆清洁而明净。故谓之清明。”清明一到，气温升高，雨量增多，正是春耕春种的大好时节。故有“清明前后，点瓜种豆”、“植树造林，莫过清明”的农言。可见这个节气与农业生产有着密切的关系。

但是，清明节作为一个节日，与纯粹的节气又有所不同。节气是我国物候变化、时令顺序的标志，而节日则包含着一定的风俗活动和某种纪念意义。清明节是我国传统节日，也是最重要的祭祀节日，是祭祖和扫墓的日子。扫墓俗称上坟，祭祀死者的一种活动。汉族和一些少数民族大多都是在清明节扫墓。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》：“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。直到今天，清明节祭拜祖先，悼念已逝的亲人的习俗仍很盛行。清明节是我国民间重要的传统节日，是重要的“八节”（上元、清明、立夏、端午、中元、中秋、冬至和除夕）之一。一般是在公历的四月五号，但其节期很长，有十日前八日后及十日前十日后两种说法，这近二十天内均属清明节。

清明节的起源，据说是始于古代帝王将相“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。

二十四节气班会教案篇九

- 1、云布满山底，透暝雨乱飞。
- 2、春茫曝死鬼，夏茫做大水。（春天雾浓必大旱，夏则大雨。）
- 3、落霜有日照，乌寒着无药。（阴冷天气，虽落霜，如有日照可温暖，否则就冷了。）
- 4、乌云飞上山，棕蓑提来披。（满山乌云，定有雨，出门带雨具。）
- 5、六月绵被拣人甲。（六月身体虚弱，尚须盖绵被。）
- 6、九月起风降，臭头扒佻掐。（九月秋天风乾燥，臭头会痒，喜抓痒。）
- 7、冬节月中央，无雪也无霜。（冬节在月中，当年冬天很少有霜雪。）
- 8、八月大，蔬菜免出外。（八月大〔三十日〕，气候不顺，蔬菜收成不好。）
- 9、田螻若结堆，戴笠穿棕蓑。（田螻群聚群飞乃雨兆。）
- 10、透早东南黑，午前风甲雨。（东南边有乌云）
- 11、正月雷，二月雪，三月无水过田岸。（三月水少不够灌溉）
- 12、六一，一雷压九台。（六月一日鸣雷，该年台风少。）
- 13、七一，一雷九台来。

- 14、红柿若出头，罗汉脚仔目屎流。（红柿出，已是秋天，天气转凉。）
- 15、初一落雨，初二散，初三落雨到月半。
- 16、冬节在月头，卜寒在年兜。（冬节在月初，年底很寒冷。）
- 17、雷打秋，晚冬一半收。（立秋日如有雷，晚冬（二期稻作）收成不好。）
- 18、立夏小满雨水相赶。（梅雨季节雨水多。）
- 19、秋靠露，冬靠雨。白露勿搅土。（白露这天，不可扰动土壤，以免损害农作物。）
- 20、晚雾即时收，天晴有可求。（夕暮添雾易散，翌日天晴有望。）
- 21、雷打蛰，雨天阴天四九日。（惊蛰日鸣雷，雨或阴的天气会有四九日之久）
- 22、冬节在月尾，卜寒正二月。（冬节在月底，冬天不会冷，会冷在次年一二月间。）
- 23、七倚八倒九斜十落。（金牛宫顶的小七星，天亮时，每月在天上的位置。）
- 24、乌云若接日，明天不如今日。（乌云近日）
- 25、二月踏草青，二八三九乱穿衣。（二三月冷暖不定，八九月时寒时热。）
- 26、晚看西北黑，半暝仔起风雨。（傍晚，西北天上有乌云，半夜有风雨。）

27、年惊中秋，月惊十九。

28、八月八落雨，八个月无焦土。（八月八日下雨，占长雨。）

29、三日风，三日霜，三日以内天清光。

30、大寒不寒，人畜不安。

31、二月三日若天清，着爰忌清明。（须防清明时节会下绵绵雨）

32、五月蝶，讨无食。（五月花季已过。）

33、早落早好天，慢落遘半暝。（晨下雨，午後阴转晴。午後下雨，就会到半夜。）

34、十月日，生翅，贫弹查某领袂直。（十月白天短，太阳下山快。懒女人工作不完。）

35、正月寒死猪，二月寒死牛。三月寒着播田夫。（一二三月的天气都很冷。）

36、红云日出生，劝君莫出行。（日出时，有红云是台风兆。）

37、六月拢无巧，七月顿顿饱。

38、袂食五月粽，破裘仔不通放。（未过五月节，天气尚未稳定。）

39、五月端午前，风大雨也连。

40、霜降，出无齐，牵牛犁。（霜降时，稻穗长不齐，收获不好。要重新拖牛耕地。）

41、春天南，夏天北，无水通磨墨。（春天刮南风，夏天刮北风，可能大旱。）

42、早春好佚陶，早夏粒米无。（夏天早来，却因涸早，晚冬收获减少。）

43、四月芒种雨，五月无焦土。六月火烧埔。（芒种日下雨，五月多雨，六月久旱。）

44、四一落雨空欢喜，四二落雨有花无结子。（四月农作物忌长雨，收获不多。）

45、闪烁的星光，星下风会狂。（星光闪烁，夜虽晴，有大风。）

46、四月廿六海水开目。（入夏之後，海水浪潮渐大。）

47、初三四，月眉意。十五六，月当圆。廿三四，月暗暝。

48、送月雨，後月无焦土。（月底下雨，占下月雨多。）

49、乌云飞落海，棕蓑盖狗屎。（满天乌云飞向海边，表示转晴，不须雨具。）

50、云势若鱼鳞，来朝风不轻。（鳞云重叠，翌朝必起大风。）

51、十二月初三，黑龟滴，落雨落甲廿九暗。（十二月三日若下雨，下到廿九日除夕。）

52、风台做了无回南，十日九日湿。（尚有多日下雨。）

53、六月十二，彭祖忌，无风也雨意。（台风季节，没有风也有雨意。）

二十四节气班会教案篇十

今天，是1月5日，每年的这一天前后都会迎来二十四节气中的第二十三个节气：小寒。此时，太阳到达黄经285度，正值“三九”前后，有些地区气温到达零下，下起了雪，结起了冰霜，正如《月令七十二集解》中所说：“十二月节，月初寒尚小，故云。月半则大矣。”意思是小寒已经很冷，小寒和大寒一般都是一年中最冷的时候，过了小寒就要走进千里冰封，万里雪飘的三九天了，手套、耳罩、帽子不离身。

尽管是寒冷的三九天，但人们的心情都被即将来临的春节染上了几分热情，诗人为写春联不停练字习作，不知不觉中留下了千古名篇：如范成大的《窗前木芙蓉》：“辛苦孤花破小寒，花心应似客心酸。更凭青女留连得，未作愁火怨绿看。”陆游的《重九後风雨不止遂作小寒》：“夜长稚了添书课，霜近衰翁忆醉乡。尽道吴中时节晚，菊花也有一支黄。”等优美诗句。

小寒被古人分为三候，初候雁北飞，二候鹊始巢，三候雉始拘雌，说的是前五天在南方的大雁，准备向北飞；过五天，喜鹊开始建造巢穴，为繁殖后代做准备；后五天野鸡为了求偶而频繁地鸣叫。

小寒里还有许多习俗如喝腊八粥，腊八粥的原料有黄米、白米、小米、菱角米、栗子、红豆、枣泥等，喝起来身上热乎乎的美味迷人。喝腊八粥主要是为庆祝当年五谷丰登，祈求来年事事如意。

小寒下雪，就要赏雪，我们一家就来到了岚皋县四季镇，开车上山，一路踏雪那有节奏的声音成了这寂静里的一部乐曲，走进深山，雪厚得没过小腿，树上、地上、车上、草上、房子上都铺上了雪，在阳光的照耀下好像嵌上了银边，一切都是白的，就连那天空和太阳也染上了微微白光，好一派雪景！

大自然是美的，让我们不局限于书本，而去大自然放放身心，
体验它的神奇魅力吧！