

秋分的活动方案(优质5篇)

方案是从目的、要求、方式、方法、进度等都部署具体、周密，并有很强可操作性的计划。方案对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇方案。下面是小编为大家收集的方案策划范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

秋分的活动方案篇一

每年的9月23日前后，太阳到达黄经180度时，进入“秋分”节气。“秋分”与“春分”一样，都是古人最早确立的节气。按《春秋繁露·阴阳出入上下篇》云：“秋分者，阴阳相伴也，故昼夜均而寒暑平。”“秋分”的意思有二：

一是按我国古代以立春、立夏、立秋、立冬为四季开始划分四季，秋分日居于秋季90天之中，平分了秋季。

二是此时一天24小时昼夜均分，各12小时。此日同“春分”日一样，“秋分”日，阳光几乎直射赤道，此日后，阳光直射位置南移，北半球昼短夜长。

我国古代将秋分分为三候：“一候雷始收声；二候蛰虫坯户；三候水始涸”。古人认为雷是因为阳气盛而发声，秋分后阴气开始旺盛，所以不再打雷了。第二候中的“坯”字是细土的意思，就是说由于天气变冷，蛰居的小虫开始藏入穴中，并且用细土将洞口封起来以防寒气侵入。“水始涸”是说此时降雨量开始减少，由于天气干燥，水气蒸发快，所以湖泊与河流中的水量变少，一些沼泽及水洼处便处于干涸之中。

秋分时节，我国大部分地区已经进入凉爽的秋季，南下的冷空气与逐渐衰减的暖湿空气相遇，产生一次次的降水，气温也一次次地下降。正如人们常所说的那样，到了“一场秋雨一场寒”的时候，但秋分之后的日降水量不会很大。此时，

南、北方的田间耕作各有不同。在我国的华北地区有农谚说：“白露早，寒露迟，秋分种麦正当时。”谚语中明确规定了该地区播种冬小麦的时间；而“秋分天气白云来，处处好歌好稻栽”则反映出江南地区播种水稻的时间。此外，劳动人民对秋分节气的禁忌也总结成谚语，如“秋分只怕雷电闪，多来米价贵如何”。

在这时期，全国许多地区都开始进入了降水少的时段。秋分之后，我国大部分地区，包括江南、华南地区(热带气旋带来暴雨除外)的降雨日数和雨量进入了降水减少的时段，河湖的水位开始下降，有些季节性河湖甚至会逐渐干涸。在此期间，还有可能出现个别的热带气旋，但影响位置偏南，大多影响华南沿海、海南岛，这时的台风除了大风灾害外，带来的雨水，往往对当地的土壤保墒有利，因为10月以后这些地区先后转入干季。

秋季降温快的特点使秋收、秋耕、秋种的“三秋”大忙显得格外紧张。据考证，我国很早就以“秋分”作为耕种的标志了。汉末崔寔在《四民月令》中写到：“凡种大小麦得白露节可中薄田，秋分中中田，后十日中美田。”秋分，正是收获的大好时节。农民朋友们要及时抢收秋收作物，免遭受早霜冻和连阴雨的危害；还要适时早播冬作物，为来年丰产奠定基础。

[返回目录](#)

秋分的活动方案篇二

›秋分节气有什么风俗

在每年的秋分那一天，世界各地都会有数以千万计的人在做“竖蛋”试验。这一被称之为“中国习俗”的玩艺儿，何以成为“世界游戏”，目前尚难考证。不过其玩法确简单易行且富有趣味：选择一个光滑匀称、刚生下四五天的新鲜鸡

蛋，轻手轻脚地在桌子上把它竖起来。虽然失败者颇多，但成功者也不少。秋分成了竖蛋游戏的最佳时光，故有“秋分到，蛋儿俏”的说法。竖立起来的蛋儿好不风光。

2、吃秋菜

在岭南地区，昔日四邑(现在加上鹤山为五邑)的开平苍城镇的谢姓，有个不成节的习俗，叫做“秋分吃秋菜”。“秋菜”是一种野苋菜，乡人称之为“秋碧蒿”。逢秋分那天，全村人都去采摘秋菜。在田野中搜寻时，多见是嫩绿的，细细棵，约有巴掌那样长短。采回的秋菜一般家里与鱼片“滚汤”，名曰“秋汤”。有顺口溜道：“秋汤灌脏，洗涤肝肠。阖家老少，平安健康。”一年自秋，人们祈求的还是家宅安宁，身壮力健。

3、拜神

秋分前后的民俗节日有二月十五日开漳圣王诞辰：开漳圣王又称“陈圣王”，为唐代武进士陈元光，对漳洲有功，死后成为漳洲守护神。二月十九日观世音菩萨诞辰，每逢诞辰，信徒多茹素齐，前往各观音寺庙祭拜。二月二十五日三山国王祭日：三山国王是指广东省潮州府揭阳县的独山、明山、巾山三座山的山神，早年由潮州客家移民秋为守护神，因此信徒以客籍人士为主。

4、送秋牛

秋分随之即到，其时便出现挨家送秋牛图的。其图是把二开红纸或黄纸印上全年农历节气，还要印上农夫耕田图样，名曰“秋牛图”。送图者都是些民间善言唱者，主要说些秋耕和吉祥不违农时的话，每到一家更是即景生情，见啥说啥，说得主人乐而给钱为止。言词虽随口而出，却句句有韵动听。俗称“说秋”，说秋人便叫“秋官”。

5、粘雀子嘴

秋分这一天农民都按习俗放假，每家都要吃汤元，而且还要把不用包心的汤元十多个或二三十个煮好，用细竹叉扦着置于室外田边地坎，名曰粘雀子嘴，免得雀子来破坏庄稼。

6、放风筝

秋分期间还是孩子们放风筝的好时候。尤其是秋分当天。甚至大人们也参与。风筝类别有王字风筝，鲢鱼风筝，眯蛾风筝，雷公虫风筝，月儿光风筝，其大者有两米高，小的也有二、三尺。市场上有卖风筝的，多比较小，适宜于小孩子们玩耍，而大多数还是自己糊的，较大，放时还要相互竞争看哪个的放得高。

秋分的活动方案篇三

秋分曾经是祭祀月亮的传统节日，中秋节也是从秋夜祭祀月亮演变而来的。古代有“春祭太阳，秋祭月亮”的民间活动。秋分曾经是向月亮献祭的传统节日。晚上赏月，也就是崇拜月神。把祭品放好，把“月神”牌放在月亮的方向，红烛高高燃烧。全家人轮流拜月亮，祈求保佑。据研究，“祭月节”最初定在“秋分”这一天，但由于每年农历八月初一不同，可能不会有满月，所以“祭月节”后来从“秋分”改为农历八月十五。

2、吃秋菜

秋分是秋天的正式开始。在岭南地区，开平苍城镇谢氏曾是四城(今鹤山为五城)，有一个不守规矩的风俗，叫做“秋分吃秋菜”。“秋菜”是一种野生苋菜，被村民称为“秋蒿”。秋分那天，全村人都去摘秋菜。在野外搜寻时，它通常是绿色的，很薄，大约有一巴掌那么长。采摘下来的秋季蔬菜通常在家里用鱼片做成“滚汤”，这就是所谓的“秋季汤”。

有句顺口溜说：“秋汤灌脏，洗肝洗肠。”家庭，年轻人和老年人，安全和健康。”一年四季都是秋天，人们仍然在家里祈祷和平和健康。

3、送秋牛

秋分就要到了，在那个时候，它似乎把秋天的牛从一个家送到另一个家。这幅画是用红纸或黄纸印刷的，这是第二次打开，这是一年四季的农历节气，还有农民耕田的图案，这就是所谓的“秋牛图”。发照片的是民间善良的歌手，他们主要说秋耕和吉祥不违反农时。每次他们去一所房子，他们甚至更渴望住在现场，说他们看到的一切，这样他们的主人就会在他们高兴的时候给钱。话是随随便便说出来的，但每个句子都有优美的韵律。俗称“谈秋”，秋人被称为“秋官”。

4、粘雀子嘴

在秋分，农民们按照习俗放假，每个家庭都要吃饺子。此外，他们要煮10个、20个或30个以上的饺子，不包心，用细竹叉把它们粘在一起，放在户外的地里，这叫粘鸟嘴，以免损害庄稼。

5、放风筝

秋分也是孩子们放风筝的好时机。尤其是在秋分。甚至成年人也参与其中。风筝包括王籽风筝、银鲤鱼风筝、猎蛾风筝、雷公虫风筝和月儿光风筝。最大的风筝有两米高，最小的只有两三英尺。

6、竖鸡蛋

“秋分快到了，鸡蛋很漂亮。”在每年的春分或秋分，中国许多地方的许多人都在做“下蛋”实验。

秋分忌讳什么

1、江淮、广西忌不下雨

秋分之日，江淮地区的人们最希望能下雨，倘若天晴将会发生旱情，有民谣“秋分天晴必久旱”。在广西一带也有秋分祈盼下雨的习惯，民间有一句谚语说的是：“秋分夜冷天气旱。”显然是说秋分之日夜里寒冷，将会发生旱情，危害农作物生长发育。

2、华北平原忌刮东风

秋分时节，在华北平原最忌讳刮东风，有读语云：“秋分东风来年旱。”若秋分时节刮起了东风，那么第二年会发生干旱，影响农作物生长发育。

3、秋分忌讳电闪雷鸣

秋分之日民间忌讳电闪雷鸣。有谚语云：“秋分只怕雷电闪，多来米价贵如何。”据说秋分之日要是遇到电闪雷鸣，那么就会影响到秋天庄稼的正常生长发育，导致农作物减产，稻米的价格就会飞涨，因此要提前做好预防自然灾害的准备工作。

秋分起源于什么时候

秋分最早源于我国古代“祭月节”的传统。

古有“春祭日，秋祭月”之说。现在的中秋节则是由传统的“祭月节”而来。据考证，最初“祭月节”是定在“秋分”这一天，不过由于这一天在农历八月里的日子每年不同，不一定都有圆月。而祭月无月则是大煞风景的。所以，后来就将“祭月节”由“秋分”调至中秋。

据史书记载，早在周朝，古代帝王就有春分祭日、夏至祭地、秋分祭月、冬至祭天的习俗。其祭祀的场所称为日坛、地坛、月坛、天坛。分设在东南西北四个方向。北京的月坛就是明清皇帝祭月的地方。《礼记》载：“天子春朝日，秋夕月。朝日之朝，夕月之夕。”这里的夕月之夕，指的正是夜晚祭祀月亮。这种风俗不仅为宫廷及上层贵族所奉行，随着社会的发展，也逐渐影响到民间。

秋分的活动方案篇四

›秋分节气活动

很多地方有个习俗叫做“秋分吃秋菜”。“秋菜”是一种野苋菜，乡人称之为“秋碧蒿”。逢秋分那天，全村人都去采摘秋菜。在田野中搜寻时，多见是嫩绿的，细细棵，约有巴掌那样长短。成人可以带着孩子一起去采摘秋菜，并让孩子参与到清洗、烹饪的过程中，感受食物的美好，体验自己劳动果实的幸福。

活动二：一起送秋牛

秋分随之即到，其时便出现挨家送秋牛图的，送图者都是些民间善言唱者，主要说些秋耕和吉祥不违农时的话。成人可以带着孩子一起制作一幅秋牛图，感受习俗的趣味。

材料准备白纸、彩笔、剪刀、彩纸、胶棒即可，能力强的孩子可以自己画牛，能力较弱的孩子可由教师提前画好轮廓，再涂色剪下来就可以啦。

将剪画完成的牛贴在背景纸上，再剪一些小花小草进行装饰即可。

可以带着孩子将画送给农民伯伯，大声的告诉农民伯伯，今年一定是个丰收年！

活动三：一起粘雀子嘴

秋分这一天农民都按习俗放假，每家都要吃汤圆，而且还要把不用包心的汤圆十多个或二三十个煮好，用细竹叉扦着置于室外田边地坎，名曰粘雀子嘴，免得雀子来破坏庄稼。

成人可以带着孩子一起品尝汤圆，然后取几个汤圆用细竹叉扦着置于农田地里，了解古时的智慧和美好祈愿。

活动四：秋分趣味“五禽戏”

秋分是进行体育锻炼的好时机，成人可以带着孩子一起玩五禽戏，据说五禽是由东汉名医华佗模仿五种动物的动作创编的，一人模仿，一人猜，感受秋日好天气的亲子时光。

活动五：手工里的处暑

秋分时节，天高气爽，丰收在望，此时也是人们放风筝的大好时节，特别是孩子们最是喜欢。因此在很多地方都有在秋分日这一天放风筝的习俗，甚至还会举办放风筝比赛，大大小小的各种风筝在天空中飞舞，庆祝丰收的节日气氛非常浓郁。成人可以带着孩子一起亲手制作风筝、放风筝，感受秋日的快乐。

活动六：一起来一顿螃蟹大餐

秋日，蟹正肥，秋分时吃顿螃蟹大餐，小确幸不过如此。成人可以带着孩子到超市、菜市场去观察、买螃蟹，并参与到螃蟹烹饪的过程中，最后品尝秋日宴。

和老板了解公母螃蟹的不同，以及分辨的技巧。

活动七：秋分到，蛋儿俏

“秋分到，蛋儿俏”，秋分成了竖蛋游戏的最佳时光。在古

老的传说中，秋分、春分时最容易把鸡蛋立起来。据史料记载，秋分立蛋的传统起源于4000年前的中国，以庆祝秋天的来临。成人可以带着孩子一起玩立蛋的游戏，让幼儿更好地了解秋分节气的趣味习俗。

活动八：记温度，感时节

秋分后，秋意越来越浓，天黑得越来越早，气温逐渐下降，成人可以带着孩子记录秋分节气的温度变化，可以和以前的温度记录进行对比，了解季节的转移与变化特点。