

# 二十四节气歌教学反思(通用5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 二十四节气歌教学反思篇一

春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。

秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。

上半年逢六二一，下半年逢八二三。

每月两节日期定，最多相差一两天。

24节气时间表

2024节气时间表

2月3日：立春

5月5日：立夏

8月7日：立秋

11月7日：立冬

2月18日：雨水

5月21日：小满

8月23日：处暑

11月22日：小雪

3月5日：惊蛰

6月5日：芒种

9月7日：白露

12月7日：大雪

3月20日：春分

6月21日：夏至

9月23日：秋分

12月22日：冬至

4月4日：清明

7月7日：小暑

10月8日：寒露

1月5日：小寒

4月20日：谷雨

7月22日：大暑

10月23日：霜降

1月20日：大寒

## 小雪—大雪

养生关键词：萝卜加梨养藏精气

平时大家都习惯熟吃萝卜生吃梨，小雪之后不妨反过来。因为梨能润肺清热、养阴生津，对于刚入冬的燥咳效果很好；可用梨和蜂蜜隔水蒸熟吃。中医认为生吃白萝卜可清热生津，凉血止血，化痰止咳；而煮熟偏于益脾和胃，消食下气。所以，从清热生津的角度来说，生吃效果更好。但脾胃虚寒者不要生吃萝卜。

大雪节气时寒冷干燥的天气让人体出现不适，中医认为“冬不藏精，春必病温”，对于中老年男性而言，大雪之后更要注意“养藏”。从饮食养生的角度来说，在大雪时节适量吃些莲藕粥，有较好的补益功效。莲藕熟吃有健脾开胃，止泻固精功效。

## 冬至—小寒

养生关键词：防寒、保暖

冬至是养生的重要时间点，中医认为“冬至一阳生”“阴极之至，阳气始生”；阳气开始逐渐萌发生长，如果注意养生有利于健康过冬，甚至能为来年春天的健康储备能量。

俗话说“冬至饺子带喝汤，不怕身上起冻疮”。饺子最初是张仲景为治疗百姓耳朵冻伤发明的，把驱寒活血的药搅拌在肉馅里，给冻伤的百姓。中医认为“肾开窍于耳”，冬至前后常拉耳垂、提耳尖、摩耳廓，直到耳部感到发热，有利于全身保健。

小寒是寒冷期。气虚、阳虚、血虚这三类人群最怕冷。不妨试试以下三种汤品驱寒取暖：气虚怕冷喝黄芪牛肉汤；阳虚怕冷喝干姜肉桂羊肉汤；血虚怕冷喝鸡丝阿胶汤。

## 大寒—立春

养生关键词：防风寒、护肝

大寒前后，年底应酬多、工作忙，缺乏运动，加上暖气和室外寒冷的轮流考验，很多人一不小心就感冒了。预防感冒除了加强锻炼，还可以通过食疗增加抵抗力。

立春是二十四节气之首，也是春天的开始，要注重养护肝脏。除了注意饮食之外，最简单的就是伸懒腰。伸懒腰后，血液循环加快，全身肢体关节、筋肉得到了活动，也舒发了肝气。

## 雨水—惊蛰

养生关键词：降火、春捂

从雨水开始，气温逐渐回升、降水也渐多。但冷空气与暖空气仍会频繁较量，所以雨水节气常出现“倒春寒”，春捂的要点是“下厚上薄”，捂好背、腹、足底。背部保暖保护好“阳脉之海”督脉，减少感冒；腹部保暖有助于预防消化不良和寒性腹泻。“寒从脚下起”，足部保暖身体才能真正暖和起来。惊蛰后春风拂面，易引动肝阳，并伴多痰，可吃些海蜇清热化痰、降压消肿。

## 春分—清明

养生关键词：清热、润燥

春分节气后，气候温和，雨水充沛，阳光明媚，是调整阴阳平衡的好时机。俗话说：“吃了春分饭，一天长一线。”春分以后，人体新陈代谢旺盛，血液循环加快，呼吸消化功能加强，内分泌激素尤其是生长激素分泌增多，是孩子们长高的最佳时段。春分这个时候的香椿，香味浓郁，鲜嫩清脆，口感和营养都是很好。中医认为，香椿味苦，性凉，有清热

解毒、健胃理气功效。

“断觉东风料峭寒，青蒿黄韭试春盘。”这是苏东坡描写青蒿的优美诗句。清明前后北方风大雨少，气候干燥，容易干燥上火，而青蒿正是美味娇嫩的时候，怕上火的朋友，不妨吃上一些青蒿蹄花汤，清热滋补润燥。

## 谷雨—立夏

养生关键词：控压、排毒、拿五经

“三月三，荠菜当灵丹。”农历三月初三这天，不少地区都有吃荠菜煮鸡蛋的风俗。初春是高血压病好发的节气，食用荠菜后可增强大肠蠕动，促进排泄，有降血压、降低体内胆固醇和甘油三酯的作用。

俗话说：“清明断雪，谷雨断霜。”谷雨前后，空气湿气大，要注意排湿排毒。此时竹笋纷纷破土而出，可食之通便护肠，排毒养颜。

立夏后，人们常会烦躁上火，食欲、睡眠不佳。可用中医经典养生方法“拿五经”：即用五指同时分别点按人头部正中线的督脉，两旁的膀胱经、胆经，左右相加，共5条经脉。每次不少于3~5分钟，可调节神经功能，使人的面容红润，精神焕发。

## 小满—芒种

养生关键词：养阳、祛湿

小满后，我国大部分地方高温、多雨，体内湿气会增加，情绪也会更易烦躁，汗液的排泄加快，中医认为“气随汗脱”，阳气会因此受损。此外，热天人们比较贪凉，易感受寒湿而伤阳。可按揉足三里穴养护阳气、补中益气。

芒种湿度增加，使人易四肢困倦，萎靡不振，痰湿内聚。夏季此时有了大排档，“肥甘厚腻”会困住脾胃，进而出现痰湿体质特征，如食量大、容易疲倦、舌苔白腻、不爱喝水、大便不成形等，不妨按摩丰隆穴健脾胃祛痰湿。

## 夏至—小暑

养生关键词：养心、明目

五月初五端午节是一年中阳气至盛的时段，因此端午节又叫“端阳节”。端午养生用艾灸，能使人解除疲劳，享受轻松。在家中适量燃烧艾条还有驱蚊虫和秽气的效果。

夏至后，真正的“烤”验才开始。天气时而炎热、时而闷热、时而湿热，人的情绪也会一波三折。此时可练中医经典气功“六字诀”中的“呵”字诀防治心病，缓解焦躁情绪。呵，读[hou]口型为半张，舌顶下齿，舌面下压。呼气念呵字，足大趾轻轻点地；两手掌心向里由小腹前抬起，经体前到至胸部两乳中间位置向外翻掌，上托至眼部。呼气尽吸气时，翻转手心向面，经面前、胸腹缓缓下落，垂于体侧。如此动作6次为1组，一般要连作6组。

进入小暑节气后，为躲避炎热很多人喜欢待在空调房里，殊不知这有碍养生，最好采用自然的方法防暑降温。

## 大暑—立秋

养生关键词：防中暑、贴秋膘

大暑多在三伏中最热的中伏，气温高多雷雨，易挟湿。暑湿之气会乘虚而入，使人心气亏耗，易引发中暑等疾患。当全身出现明显乏力、头昏、心悸、胸闷、出汗等情况时，多为中暑先兆。最好脱离高温环境，解开衣领，喝点凉白开，吃点水果，尽量到阴凉的'环境里休息。

经过酷暑的煎熬，人体营养耗损不少，北方立秋之后可“适当”贴秋膘恢复体力。江南立秋后，天气不会马上转凉，暑湿还较重。贴秋膘反而会加重脾胃负担，导致湿热积聚在胃肠中，容易诱发感冒、便秘、发热。不论南北，立秋后要吃些豆芽、菠菜、胡萝卜、芹菜、小白菜、莴笋等，营养丰富又不容易发胖。

## 处暑—白露

养生关键词：护发、早睡早起

处暑与“七夕”常靠在一起。“七夕”的一些民俗也颇有保健养生的意味。比如妇女洗发。湖南《攸县志》记载，“七月七日，妇女采柏叶、桃枝，煎汤沐发。”就是取侧柏叶祛风湿，散肿毒、抑菌的作用。且处暑后，洗头前要记得按摩头皮，有利于头皮部经络气血的疏通，让人神清气爽。

俗语“处暑十八盆，白露勿露身”是说，处暑每天洗澡，但到了白露就不要赤膊裸体了，以免着凉。晚上睡觉也要避免寒凉之气侵入，老年人基本上可以把席子撤掉了。此时应做到早睡早起。“早睡”可调养人体中的阳气，“早起”则可使肺气得以舒展，可防止收敛太多。白露时过敏性鼻炎、气管炎和哮喘等容易复发，容易过敏的少吃海鲜。适宜膳食有莲子百合粥、银杏鸡丁、山药等。

## 秋分—寒露

养生关键词：暖胃、解乏、安神

秋分后气候渐凉，是胃病多发与复发的时节，应特别注意胃部的保暖。中医认为，南瓜性温味甘，入脾胃二经，能补中益气，是这个时候的暖胃护胃佳品。秋分后，橘子大量上市，坐班族不妨在办公桌上或者卧室里放一些橘子皮，适当闻闻可以芳香化湿、醒脾开窍解乏；橘子柔和的色彩还会给人温

暖的感觉。寒露后柿子上市，可清热去燥、润肺化痰，是慢性支气管炎、高血压病患者的天然保健食品，但每天不要超过1个。

霜降—立冬

养生关键词：少吃秋瓜、防五寒

九九重阳后阳气趋于沉降，生理功能趋于平静。俗话说“秋瓜坏肚”，这个时候气温凉爽，瓜果性寒吃太多易损胃阳，要少吃或不吃。体质虚弱怕冷的人此时应选温热性水果。

不少老人到了霜降后会腹泻，可在医师指导下选用生姜、大枣等食材食疗，并注意腰腹部及下肢保暖。

立冬前后，要注意防“五寒”：防颈寒，薄围巾立领装出门穿；防鼻寒，晨起冷水搓鼻莫嫌烦；防肺寒，温肺散寒来碗神仙粥；防腰寒，双手搓腰肾阳暖；防脚寒；家庭足浴赛灵丹。

## 二十四节气歌教学反思篇二

今天教学《二十四节气歌》，我感觉效果不错，下面总结一下这节课的优点。

一、教学形式灵活。歌曲、动画贯穿整个课堂，让孩子们唱起来、动起来。开始上课，我先从网上搜了一段关于二十四节气介绍的视频，每个节气的详细解说，配有文字、动画、音乐，比老师死板的讲解好多了，孩子们通过观看了解了二十四节气的内涵。然后，我又从网上搜了关于十四节气的歌曲，让孩子们唱起来、跳起来。

二、教学方法多样。我利用了课本、字典、网络等多种形式让学生动起来。先让学生读课文（），然后看视频，这时小熠



把字典拿出来，很好，我立刻让同学们都拿出字典来学习二十四节气。我让孩子们跟着学唱《二十四节气歌》，还让孩子们自由做动作配乐，孩子们可高兴了！

但这节课也有很多不足之处，总结如下：

一、教学环节顺序有点乱，主要是老师没有“胸有成竹”，临时的教学环节比较多。没有做到有序，浪费了不少时间。

二、读、背的形式太少。老师只注重了教学方式的呈现，没有在学生学习的方法上多多变换，让学生齐读的比较多，读的形式缺少变化，孩子们兴趣不足。

三、时间安排不合理。前松后紧，最后没有检查学生读、背的情况。

## 二十四节气歌教学反思篇三

二十四节气歌，是我小时候父亲教我的，当时只会背，不理解。后来上学，方明白其意。

清明节快到了，我又想起父亲教我的.节气歌，写这篇博文也是为了缅怀我的父亲。

春雨惊春清谷天，

夏满芒夏暑相连。

秋处露秋寒霜降，

冬雪雪冬小大寒。

打春阳气转，雨水沿河边。

惊蛰乌鸦叫，春分地皮干。

清明忙种麦，谷雨种大田。

芒种开了铲，夏至不拿棉。

立夏鹅毛住，小满雀来全。

小暑不算热，大暑三伏天。

立秋忙打靛，(音同甸)处暑割麻、烟。

白露烟上架，秋分不生田。

寒露不算冷，霜降变了天。

立冬十月节，小雪地封严。

大雪江河冻，冬至不行船。

小寒近腊月，大寒整一年。

注释：

春天到了，天气变暖，春意盎然，河边上的冰开始融化。到了惊蛰，乌鸦欢叫。（现在我们居住的地方已看不见乌鸦了。）到了春分，地面没有冰雪了。清明，北方开始种小麦。谷雨一到，农民开始播种五谷杂粮。此时暖风习习，蓝天白云，布谷鸟在树上鸣唱，小草吐绿，野花孕育芬芳，蒲公英、曲麻菜（即苣荬菜）猫耳菜都钻出地面，树绿了，正在伸枝展叶，焕发了青春。这时辽阔的田野是一幅美丽的春景图画。

到了立夏，就不刮大风了，意思是说连鹅毛也刮不起来了。小满燕雀飞来。到了芒种，田野一片碧绿，此时农民开始铲头遍地，这时雨水较多，草苗一起长，铲完头遍铲二遍，这

是指从前。随着时代的进步，科学技术的发展，二十世纪80年代以后，农民不用拿锄头铲地了，撒上除草剂，苗长草亡。夏至不拿棉，意思是说，到了夏至，人们都穿单衣服了。我记得半个世纪前，农民生活贫困，他们早晨下地铲地时，有人还穿棉袄，等太阳上来，再把棉袄甩掉，光膀子铲地。如果下雨，把棉袄又穿上了。

小暑连大暑，是一年四季最炎热的天气。

立秋忙打靛，打靛：是指收割一种可用来做染料的植物，用来染布。到了立秋，北方农村家家户户开始托坯、（把黄土掺麦秸加水和成泥放在模子里，晒干后砌炕洞用）扒炕、（用土坯或砖砌炕洞）抹墙，为了冬天屋子暖和，每年都要用黄土掺麦秸加水抹一次。到了处暑，开始收割麻和烟。（麻：有苘麻、线麻两种，纺绳子用。）70年代以后，农民很少种麻了，尼龙绳代替了麻绳。白露，打烟叶上架晾晒。到了秋分，庄稼不再生长。

## 二十四节气歌教学反思篇四

雨水日晴，春雨发得早。（赣）

雨水有雨，一年多水。（湘）

雨水落雨三大碗，大河小河都要满。（湘）

雨水落了雨，阴沉沉到谷雨。（赣）

雨打雨水节，二月落不歇。（赣）

雨水明，夏至晴。（湘）

雨水节气的寒、暖、风、雷现象对未来天气有一定的指示作用，长江流域及江南有关这方面的气象谚语也有不少，例如：

冷雨水，暖惊蛰；暖雨水，冷惊蛰。（桂）

暖雨水，冷惊蛰，暖春分。（桂）

雨水前雷，雨雪霏霏。（苏）

雨水节气南风紧，则回春早；南风不打紧，会反春。（湘）

雨水节气时，雨下在早晨和晚上可以预兆出未来不同的天气，这方面的谚语有：

雨打五更头，午时有日头。（浙）

早晨下雨当天晴，晚间下雨到天明。（苏）

早雨不会大，只怕午后下。（湘）

早雨晚晴，晚雨一天淋。（桂）

开门见雨饭前雨，关门见雨一夜雨。（浙）

早晨落雨晚担柴，下午落雨打草鞋。（湘）

早雨天晴，晚雨难晴。（苏、浙）

惊蛰期间的谚语

惊蛰至，雷声起。

文档为doc格式

## 二十四节气歌教学反思篇五

教学目标：

- 1、认识10个字，一个多音字，会写8个字。
- 2、熟读课文，了解二十四节气的名称。背诵二十四节气歌。
- 3、通过学习课文，使学生体会到四季的时序更替与物候变换。

教学重点：

- 1、认识10个字，一个多音字，会写8个字。
- 2、熟读课文，了解二十四节气的名称。背诵课文。

教学难点：

理解二十四节气歌。

教学时数：

2课时

教学准备：

生字词语卡片。

课前搜集与二十四节气有关的资料。

教学过程：

第一课时

一、导入新课。

这节课我们一起来学习识字一：二十四节气歌。

学生读课文，质疑，教师解题。

二十四节气是我国劳动人民智慧的结晶。它能反映季节的变化，指导农事活动，关系到千家万户的衣食住行。

二、初读课文，随文识字。

- 1、学生自由读课文，读准字音。
- 2、默读课文，找出要求认识的字，反复拼读。
- 3、再读课文，看看有哪些不明白的地方。
- 4、学生自主质疑解疑。
- 5、谁愿意主动站起来读一读课文。
- 6、同桌互读课文。
- 7、分组抽读生字卡片，说说识字方法。
- 8、教师检查识字情况：开火车。

三、熟读课文，理解文中成语的意思。

- 1、学生自由读文，想一想课文中的成语有什么特点。
- 2、同桌说说成语的意思。
- 3、指名反馈，教师指导。
- 4、你能选一个成语说话吗？

四、齐读课文。

作业：

- 1、用上12个成语中的一些词，选择一个季节进行描写。
- 2、将节气歌背诵给家长听。

## 第二课时

### 一、复习。

- 1、认读生字。
- 2、读课文。
- 3、背诵课文。

### 二、汇报自己搜集的有关二十四节气的资料。

- 1、分组汇报，组长进行整理。
- 2、分组反馈。

### 三、指导写字。

- 1、出示会写字，读一读。
- 2、观察生字在田字格中的位置，同桌说说该怎样来写这些字。
- 3、指名上黑板试写，大家评价。
- 4、教师重点指导：暑、明、寒。
- 5、学生口头说词。
- 6、学生练写，教师个别指导。

作业：

写字。

学而不思则罔，思而不学则殆。上面就是给大家整理的3篇小学二年级语文《二十四节气歌》原文、教案及教学反思，希望可以加深您对于写作小学生二十四节气歌的相关认知。