

最新小暑节气介绍视频 小暑节气介绍教案 (通用8篇)

小暑节气介绍视频篇一

- 1、了解小暑的由来，收集小暑有关的诗句、习俗等。
- 2、引导学生观察生活，了解生活，感受小暑所包含的文化含义。
- 3、激发学生对二十四节气的兴趣，增加对传统文化的热爱之情。

教学重点：了解小暑有关的诗歌、习俗。

教学难点：感受传统文化的博大精深。

ppt

问题导入

师：同学们，你们知道二十四节气中的第十一个节气是什么吗？

生：小暑！

师：没错，就是小暑，看来大家都有认真的预习，今天我们就一起来学习一下二十四节气中小暑。（板书：小暑）

课堂新授

师：小暑即为“小热”，意思是此时虽然已经能够感受到天

气的炎热，但是并未达到一年内最热，小暑只是炎炎夏日的开始。季风气候是我国气候的主要特点，季风气候是大陆性气候与海洋性气候的混合型，夏季受来自海洋的暖湿气流的影响，高温潮湿多雨。季风气候的高温与多雨时期基本一致，雨热同期，有利于农作物成长。小暑时节，天气炎热、雷暴频繁，是万物狂长的时节。

生：是！

生：吃饺子，吃炒面。

师：看来大家课下做的功夫可真不少，今天老师给大家分享几个关于小暑的习俗，希望大家能有不一样的收获。

“食新”习俗

在过去，我国南方民间有小暑“食新”的习俗，“食新”是将新打的米、麦等磨成粉，制成各种面饼、面条，邻居乡亲分享来吃，表达对丰收的祈愿，同时这些新货也要准备一份祭祀祖先，恳请保佑风调雨顺。

吃饺子

在我国北方地区有“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”的说法。头伏吃饺子是传统习俗，伏日人们食欲不振，往往比常日消瘦，俗谓之苦夏，而饺子在传统习俗里正是开胃解馋的食物。饺子长期以来都是北方广大地区老百姓最爱的吃食。俗语：“好吃不过饺子”。

师：关于小暑的习俗，大家都了解了吗，是不是非常有意思呢，最后老师给大家带来两首诗词，希望大家通过理解这两首诗，来进一步的’理解小暑并且感受一下中华诗词的魅力。

《小暑戒节南巡》南北朝·庾信

百川乃宗巨海。众星是仰北辰。
九州攸同禹迹。四海合德尧臣。
朝阳栖于鸣凤。灵畤牧于般麟。
云玉叶而五色。月金波而两轮。
凉风迎时北狩。小暑戒节南巡。
山无藏于紫玉。地不爱于黄银。
虽南征而北怨。实西畧而东宾。
既永清于四海。终有庆于一人。

《赠别王侍御赴上都》唐·韩翃

翩翩马上郎，执简佩银章。
西向洛阳归鄂杜，回头结念莲花府。
朝辞芳草万岁街，暮宿春山一泉坞。
青青树色傍行衣，乳燕流莺相间飞。
远过三峰临八水，幽寻佳赏偏如此。
残花片片细柳风，落日疏钟小槐雨。
相思掩泣复何如，公子门前人渐疏。
幸有心期当小暑，葛衣纱帽望回车。

师：小暑在二十四节气中是十分重要，老师希望通过这一节

课的学习，同学们可以激发自己探索中华优秀传统文化的兴趣，做中华优秀传统文化的继承者和传播者。

同学们在课下把小暑的习俗与家长分享。

小暑节气介绍视频篇二

小暑，是二十四节气之第十一个节气，暑，是炎热的意思，小暑为小热，还不十分热。意指天气开始炎热，但还没到最热。小暑虽不是一年中最炎热的季节，但紧接着就是一年中最热的节气大暑，民间有“小暑大暑，上蒸下煮”之说。小朋友们将在本节课程中走进小暑，了解小暑，体会小暑的自然和人文之美。

- （一）帮助儿童了解小暑时会发生的气象变化；
- （二）带领儿童了解小暑时典型物候现象：三候；
- （三）认识小暑的代表民俗活动；
- （四）学习有关于小暑的谚语。

（一）气象变化

小朋友们有谁知道“小暑”的含义吗？顾名思义，暑是炎热的意思，那么小暑就是小热，指天气开始炎热，但还没有到最热。但是实际上，小暑和大暑经常是“没大没小”的，有些年份是小暑不算热、大暑三伏天；有些年份是小暑热得透、大暑凉悠悠；还有些年份是小暑连大暑、有米懒得煮。虽然从小暑和大暑的平均气温来看是相差无几的，但是到大暑的时候空气中湿度更高，因此带给人的感觉更闷热、更难以忍受。

除此之外，小暑时中国南方各地也会进入雷暴最多的时节，

江淮流域梅雨先后结束，迎来了高温少雨的日子。所以小朋友们在小暑期间，出门时不要忘记带好雨伞哦！不要看出门时晴空万里就不带雨伞，说不定暴雨马上就要来临哦，到时候你就要变成落汤鸡啦。

（二）物候现象

中国古人将小暑分为三候：“一候温风至；二候蟋蟀居宇；三候鹰始鸷。”这三候无一例外都从侧面强调了小暑的高温。

“温风”就是热风，这一候呢，意思是说小暑时节大地上便不再有一丝凉风，而是所有的风中都带着热浪，气温升高，盛夏来临，相信小朋友们对这一候还是深有体会的。

而二候和三候就离小朋友比较遥远了，首先二候指的是什么呢？在《诗经七月》中有一句描述蟋蟀的句子“七月在野，八月在宇，九月在户，十月蟋蟀入我床下。”这里所说的“八月”即是夏历的六月，意思是小暑节气的时候，由于炎热，蟋蟀离开了田野，到庭院的墙角下以避暑热，生动形象地体现出了小暑的炎热。那么三候说的是在小暑时，老鹰因地面的温度太高而不下地，选择在清凉的高空中飞翔。

（三）代表民俗活动：包饺子

小暑正值伏日，此时人们容易食欲不振，往往比常日消瘦，俗谓之苦夏。因此，小暑时的饮食很重要。在过去，我国南方民间有小暑“食新”的习俗，“食新”是将新打的米、麦等磨成粉，制成各种面饼、面条，邻居乡亲分享来吃，表达对丰收的祈愿，同时这些新货也要准备一份祭祀祖先，恳请保佑风调雨顺。而在我国北方地区有“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”的说法。饺子长期以来都是北方广大地区老百姓最爱的吃食，它是开胃解馋的美食，伏日吃饺子是传统习俗。这次就请小朋友们体验一回北方的习俗，请小朋友们选择自己喜欢的馅，并在父母的帮助下准备好喜欢的馅和饺

子皮，我们一起包饺子吧！（花样包饺子见立冬）

（四）文学知识：谚语

有关于小暑的谚语可以说是数不胜数，它们来自于生活，因此贴近生活，自然而又鲜活。在这里老师讲给大家展示若干条有关于小暑的谚语，小朋友可以来猜一猜每一条谚语的意思是什么。

- 1、小暑起燥风，日夜好晴空。
- 2、河道决口似瀑布，千人万人难挡住。
- 3、天旱香瓜甜，枣子结得国。
- 4、小暑怕东风，大暑怕红霞。
- 5、小暑不栽薯，栽薯白受苦。
- 6、先动雷声无大雨，后动雷声雨凄凄。
- 7、小暑天气热，棉花整枝不停歇。
- 8、东风不倒，雨下不小。
- 9、头伏萝卜，二伏菜，三伏里头种白菜。
- 10、风急云越急，越急越有雨。
- 11、淋了伏王，一天一场。
- 12、小暑惊东风，大暑惊红霞。
- 13、种豆入伏，押宝有无。

- 14、。淋了伏头旱伏尾。
- 15、入伏不种黍和豆。
- 16、天上勾勾云，地上雨淋淋。
- 17、睡了一觉，由旱变涝。
- 18、节到小暑进伏天，天变无常雨连绵。
- 19、大暑小暑，淹死老鼠。
- 20、早看东南黑，午前雨势急。
- 21、三伏不受旱，一亩增一石。
- 22、小暑小禾黄。
- 23、小暑下几点，大暑没河堤。
- 24、立足抗灾夺丰收，防涝抗旱两打算。
- 25、预先不清淤，水到来不及。
- 26、小暑热过头，秋天冷得早。
- 27、伏里顶风乌云集，顷刻之间下大雨。
- 28、小暑无雨，饿死老鼠。
- 29、太阳披袈衣，明天雨凄凄。
- 30、夜起东南风，下雨就不轻。
- 31、事先不挖沟，暴雨无处流。

32、沟水外漫，淹了农田。

33、伏里无雨，囤里无米。

小暑节气介绍视频篇三

小暑食新、吃饺子、吃面、吃黄鳝、吃藕、吃暑羊、吃芒果、喝消暑汤或粥等传统食物。

1、食新：我国南方民间有小暑食新的习俗，食新是将新打的米、麦等磨成粉，制成各种面饼、面条，邻居乡亲分享来吃，表达对丰收的祈愿，同时这些新货也要准备一份祭祀祖先，恳请保佑风调雨顺。

2、吃饺子：小暑开始进入伏天，在我国北方地区有“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”的说法。头伏吃饺子是传统习俗，伏日人们食欲不振，往往比常日消瘦，俗谓之苦夏，而饺子在传统习俗里正是开胃解馋的食物。

3、吃面：小暑开始进入伏天，伏日吃面习俗至少三国时期就已开始了。

4、吃黄鳝：有俗语说：小暑黄鳝赛人参。小暑前后一个月的夏鳝鱼最为滋补味美。黄鳝性温味甘，具有补中益气、补肝脾、除风湿，强筋骨等作用。

5、吃藕：民间素有小暑吃藕的习俗，藕中含有大量的碳水化合物及丰富的钙磷铁等和多种维生素，VC钾和膳食纤维比较多，具有清热养血除烦等功效，适合夏天食用。

6、吃暑羊：吃暑羊是鲁南和苏北地区在小暑时节的传统习俗。在当地民间有“彭城伏羊一碗汤，不用神医开药方，之说法。入暑之后，正值三夏刚过、秋收未到的夏闲时候，忙活半年的庄稼人便三五户一群、七八家一伙吃起暑羊来。

7、吃芒果：小暑这个时节是芒果的成熟盛产期。据传说，当时有个虔诚的信徒曾将自己的芒果园献给释迦牟尼，好让他在树荫下休息。

8、喝消暑汤或粥：小暑是进入伏天的开始，天气热的时候要多喝粥，用荷叶、土茯苓、扁豆、薏米、猪苓、泽泻、木棉花等材料煲成的消暑汤或粥，或甜或咸，非常适合此节气食用。

小暑节气介绍视频篇四

小暑“食新”

在古代，民间有小暑“食新”的习俗。即在小暑过后尝新米，人们将新割的稻谷碾成米后，做好饭供祀五谷大神和祖先，恳请保佑风调雨顺。并将新打的米磨成粉，制成各种美食，与邻居乡亲分享来吃，表达对丰收的祈愿。

头伏吃饺子是我国北方的习俗，伏日人们食欲不振，往往比常日消瘦，俗谓之苦夏，而饺子在传统习俗里正是开胃解馋的食物。山东有的地方吃生黄瓜和煮鸡蛋来治苦夏，入伏的早晨吃鸡蛋，不吃别的食物。

在民间还有小暑吃藕的习俗。在清咸丰年间，莲藕就被钦定为御膳贡品。藕与“偶”同音，所以人们用食藕祝愿婚姻美满。藕与莲花一样，出污泥而不染，因此也被看做是清廉高洁的人格象征。

晒书画、衣服

小暑时节，还有晒书画、衣服的习俗。

民间的轿铺、估衣铺、皮货铺、旧书铺、字画店、药店以及林林总总的各类商店，都要晾晒各种商品。城市和农村的黎

民百姓要晒衣服、被褥。

小暑游伏

我国好多地方每到小暑时有“游伏”的习俗。在每年夏天农历初伏的第一天，家家户户都要扶老携幼，出门游玩，欣赏大自然的山花野草。因为“伏”字和“福”字同音，“游伏”，也就是“游福”，就是“有福”的寓意。

小暑节气介绍视频篇五

小暑节气的特点是高温潮湿多雨，天气炎热，阳光猛烈，雷暴频繁，万物狂长。小暑时节，江淮流域梅雨即将结束，盛夏开始，气温升高，并进入伏早期。

小暑节气的风俗有食新、吃饺子、封斋、晒书画、衣服、吃黄鳝、吃藕、吃暑羊等。

1、食新：我国南方民间有小暑食新的习俗，食新是将新打的米、麦等磨成粉，制成各种面饼、面条，邻居乡亲分享来吃，表达对丰收的祈愿，同时这些新货也要准备一份祭祀祖先，恳请保佑风调雨顺。

2、吃饺子：小暑开始进入伏天，在我国北方地区有“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”的说法。头伏吃饺子是传统习俗，伏日人们食欲不振，往往比常日消瘦，俗谓之苦夏，而饺子在传统习俗里正是开胃解馋的食物。

3、封斋：湘西苗族的封斋日在每年小暑前的辰日到小暑后的巳日。这段时期，禁食鸡、鸭、鱼、鳖、蟹等物。据说误食了要招灾祸，但仍可吃猪、牛、羊肉。

4、晒书画、衣服：小暑时节，民间还有晒书画、衣服的习俗。因为这一天，为一年中气温最高，日照时间最长，阳光辐射

最强的日子，所以家家户户多会不约而同选择这一天“晒伏”，把存放在箱柜里的衣服晾到外面接受阳光的暴晒，以去潮，去湿，防霉防蛀。

5、吃黄鳝：有俗语说：小暑黄鳝赛人参。小暑前后一个月的夏鳝鱼最为滋补味美。黄鳝性温味甘，具有补中益气、补肝脾、除风湿，强筋骨等作用。

6、吃藕：民间素有小暑吃藕的习俗，藕中含有大量的碳水化合物及丰富的钙磷铁等和多种维生素，vc钾和膳食纤维比较多，具有清热养血除烦等功效，适合夏天食用。

7、吃暑羊：吃暑羊是鲁南和苏北地区在小暑时节的传统习俗。在当地民间有“彭城伏羊一碗汤，不用神医开药方，之说法。入暑之后，正值三夏刚过、秋收未到的夏闲时候，忙活半年的庄稼人便三五户一群、七八家一伙吃起暑羊来。

小暑节气介绍视频篇六

每当天气炎热很多人都会出现口干舌燥的症状，而燥热还非常容易伤阴，莲藕性甘凉，具有一定的养阴生津的作用，非常适合小暑时节食用，在江南地区就有小暑吃莲藕的习俗。夏天燥热，非常容易导致人们心情烦躁，并且还会影响睡眠，睡眠不好还会影响我们的健康，而莲藕具有安神助眠、缓解烦躁的作用。夏天气候炎热，小暑时节更甚，所以很多人都会有食欲不振的症状，而莲藕味香，还含有丰富的膳食纤维，食用可以促进肠胃消化、增强食欲，缓解食欲不振的症状。

丝瓜

在瓜类蔬菜中，丝瓜中胡萝卜素和维生素a也比较丰富，所含的钙铁锌等微量元素也不错。在炎热的夏天，多来一盘丝瓜，无论是改善胃口还是补充营养，都是个绝佳的选择。丝瓜含有丰富的多糖类物质，多糖可以溶解在水里，摸起来就会有

黏黏的感觉。这种多糖的作用跟膳食纤维非常相像，不会被我们人体吸收。但是它可以增加肠道的活动，对于缓解便秘、促进肠道健康都有很大的好处。因此，小暑吃丝瓜是再好不过的了！

豇豆

蔬菜食用的豇豆品种甚多，一般根据外皮色泽分为白皮豇、青皮豇、花皮豇、红皮豇等。南方地区又称为饭豆、长豆角等，食用方法颇多，虽说是夏令时蔬，但冬季里也常吃到酸豆角或干豇豆烧肉，其中风味，并不逊于新鲜豇豆。无怪乎李时珍赞之：可菜、可果、可谷，备用最好，乃豆中之上品。到了袁枚的《随园食单》中，则有更为讲究的食用方法：豇豆炒肉，临上市，去肉存豆。以及嫩者，抽去其筋。肉类成为豇豆的配角，鲜美滋味可见一斑了。

三花三叶三豆三果

“三花”指金银花、菊花和百合花，此三花适合冲泡成茶，是消暑佳品；“三叶”是指荷叶、淡竹叶和薄荷叶，此三叶也适合冲泡；“三豆”是指绿豆、赤小豆和黑豆，中医称之为“夏季灭火器”，能清热降火；“三果”是指西瓜、苦瓜和冬瓜。

小暑节气介绍视频篇七

痤疮又称青春痘，多数长在脸、胸或背部。表现由轻到重，黑头粉刺、白头粉刺、炎症性的丘疹、脓包、囊肿、结节等，轻的出现在脸上，重的到背部胸部。主要是由于青春发育期，皮肤呈油性，面部有微生物和遗传造成。中医认为痤疮多因饮食不节，过食肥甘厚味，造成肺胃湿热，又感风邪而发病。

预防：注意饮食控制保持皮肤清洁

饮食注意控制脂肪及糖类的摄入，少吃辛辣食物。多吃蔬菜、水果及富含维生素食物，健全消化功能。保持皮肤清洁，常用温水肥皂洗涤患处。

痱子

痱子是夏天最多见的皮肤急性炎症。是由汗孔阻塞引起的，分为白痱、红痱和脓痱3种。多长在人的脖子、胸背和肘窝等部位，小孩可发生在头部、前额等处。

中医认为痱子是由于盛夏时节，热盛汗出，以冷水洗浴，毛孔骤闭热气都于皮肤之间亦生此病。痱子初起时是针尖大小的红色斑疹，接着出现成群红色小丘疹或小水疱，有瘙痒或烧灼感。常成批发生，在天气转凉后数天内就会很快消退。

预防：勤洗澡，保持皮肤干燥

平时加强室内通风散热，注意皮肤清洁，勤洗澡，保持皮肤干燥，特别是颈部、腋下等皱褶部位。清洗后扑撒痱子粉可预防痱子发生。

晒伤

晒伤也是由于夏季紫外线过强，人体皮肤又暴露在外而引起的皮肤损伤。但患者不只是对紫外线过敏的人，不分年龄和体质，一般在户外作业的人们或是到海滩游玩、长时间在户外暴晒的人都容易被晒伤。

晒伤一般的表现是在日晒后数小时至十余小时后，外露的皮肤会感觉到灼热、瘙痒、刺痛，皮肤红肿，很快还会脱皮，有的还会有色素沉着，在皮肤上留下雀斑。

预防：涂抹防晒霜

日晒伤同紫外线过敏引起的日光性皮炎不同，完全可以预防。6到（）8月的10时到14时，是日光中紫外线照射最为强烈的时间，此时应尽量避免外出。若必须外出，应在暴露的皮肤上涂抹防晒霜、打遮阳伞或穿长袖衣服，以浅色为佳。

日光性皮炎

日光性皮炎也叫多形性日光疹，中医称“风毒病”，是夏天里最常见的皮肤病，常反复发作，甚至持续整个夏天。

该病主要是人体对阳光中的紫外线过敏引起的。夏日阳光中的紫外线比较强烈，因此一些对紫外线有过敏反应的人来说，很容易患上日光性皮炎。一般来说，患者在日晒后几小时或三四天后，皮肤的暴露部分，如前臂、鼻翼、手背、面部、颈部、前胸等部位出现红斑、丘疹、水疱，而且还会感觉到强烈的瘙痒。中医认为本病是由于先天不足，皮毛肌肤空疏，内因暴食过量，使之蕴湿化热；外受阳光毒热的照射，内外相合而致。

预防：不单是涂抹防晒霜

预防日光性皮炎的发生，涂抹防晒霜一般来说效果并不好，因为防晒霜并不能阻止紫外线的穿透。因此建议对紫外线过敏的人要避免长时间户外活动，最好在日光强烈时早出晚归，尽量避开早上10时到下午3时之间在室外工作。出门最好带上遮阳伞或戴遮阳帽，或穿上薄的长袖衣服，遮挡阳光。而在户外活动后可以用冷水敷洗暴露部位。另外，最好不要吃光敏类蔬菜，如苋菜、芥菜，因为这些食物都可能引起光敏性皮炎。

丘疹性荨麻疹

中医把丘疹性荨麻疹称为“赤白游风”。中医认为，病因是外感风寒或风热之邪于皮毛肌肤之间而发，内因是过食油腻厚

味，荤腥等助火动风之物，如鱼、虾、蟹等，或因肠道虫淫，均可导致肠胃不和，风火湿热内生，郁于皮肤而发。

现代医学认为本病与蚊虫叮咬有关，如臭虫、跳蚤、虱、螨、蚊等昆虫叮咬皮肤后注入唾液，诱发的过敏反应。皮疹为绿豆至花生米大小略带纺锤形的红色风团样损害，顶端常有小水疱，有的为半球形隆起的紧张性大水疱，皮疹多发于躯干、四肢，可成片或散在，瘙痒明显。

预防：口服抗过敏药

尽量少到草丛、树阴下或潮湿、蚊虫多的地方，室内可熏蚊香，发生皮疹后可外用含有激素的各种软膏或霜剂，口服抗过敏药，注意最好不用红花油等，因为有时会致敏，使病情加重。

小暑节气介绍视频篇八

这时江淮流域梅雨即将结束，盛夏开始，气温升高，并进入伏旱期；而华北、东北地区进入多雨季节，热带气旋活动频繁，登陆我国的热带气旋开始增多。小暑后南方应注意抗旱，北方须注意防涝。全国的农作物都进入了茁壮成长阶段，需加强田间管理。小暑的标志：出梅、入伏。

出梅

出梅又称为“断梅”指：梅雨结束的日期。中国江淮一带梅雨通常在7月8-12日结束。有些年份出梅期会延迟，如1954年到8月2日才出梅，梅雨期持续达63天。梅雨结束后，绝大部分地区进入了盛夏高温季节。

出梅是在小暑后的第一个未日。所以历书上的出梅日期在七月八日至十九日之间，每年的梅期比较固定而且各地都一样。

入伏

入伏，意指进入三伏天。“伏”是指初伏、中伏和末伏，约在7月中旬到8月中旬这一段时间。夏至以后，虽然白天渐短，黑夜渐长，但是一天当中，白天还比黑夜长，每天地面吸收的热量仍比散发的多，近地面的温度也就一天比一天高。到“三伏”期间，地面吸收的热量几乎多于散发的热量，天气也就最热了。再往后，地面吸收的热量开始少于地面散发的热量，温度也就慢慢下降了。所以一年中最热的时候一般出现在夏至的“三伏”。

从夏至后第三个“庚”日算起，初伏（10天）、中伏（10或20天）、末伏（立秋后的第一个庚日算起，10天），是一年中天气最热的时间。