

2023年端午粽学情分析实践方案 端午心得体会(大全8篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

端午粽学情分析实践方案篇一

端午节是中国传统的节日之一，也是我国的非物质文化遗产。在今年的端午节中，我不仅品尝了美味的粽子，还感受到了浓厚的传统文化氛围。经历了这次难忘的端午节，我有许多心得体会，下面就让我来和大家分享一下吧。

首先，端午节是重要的家庭团圆时刻。这一节日是为了纪念古代爱国诗人屈原而设立的，而屈原的故乡就在我所在的城市。因此，每年的端午节，我都会回家与家人共度这个重要的节日。无论是一同包粽子，还是一同观看龙舟比赛，这个节日都给我们一家人带来了深深的思乡之情。在这个特殊的时刻，我能够感受到家人之间的亲近和温馨，让我更加珍惜家人的陪伴。

其次，端午节是传承中华优秀传统文化的重要时刻。在这个节日里，我看到了许多传统文化的元素活跃在人们的生活中。比如，人们穿上汉服，参加端午文化活动；还有传统的龙舟比赛，让人体验到千百年来的激情和竞争。这些传统文化的活动不仅让我更深入地了解了中国的历史文化，也让我感受到了传统文化的魅力和活力。我相信，在这样的传承中，我们能够更好地认识自己的国家和文化。

再次，端午节是寄托祈愿和祈福的重要时刻。在端午节的时

候，我常常会在粽子上写下自己的祝福，希望能够在在新的一年里平安健康。我相信这样的祈愿是真诚的，同时也能给我带来信心和美好的期许。在这个特殊的时刻，我也会到屈原的故里，祈求他的保佑。这些祈福活动不仅让我心怀感激，也给了我一种积极向上的力量，让我更加有信心面对未来的挑战。

最后，端午节是传递友谊和和谐的重要时刻。在这个节日里，我看到了人与人之间的分享和互动。大家一起包粽子、赛龙舟，不仅增进了感情，也加深了友谊。而在龙舟比赛的时刻，大家齐心协力、团结合作，充分展现了团结友爱的精神。这样的活动不仅拉近了人与人之间的距离，也让我更加珍惜友谊的重要性，懂得团结和谐的力量。

总之，今年的端午节是我难以忘怀的一次经历。通过这个节日，我不仅品尝到了美味的粽子，还感受到了浓厚的传统文化氛围。我从中体会到了家庭团圆的重要性，传承中华传统文化的价值，寄托祈愿和祈福的力量，以及传递友谊和和谐的意义。这些心得体会让我更加热爱自己的国家和文化，也让我更加珍惜和拥抱身边的亲人和朋友。希望每年的端午节都能给大家带来快乐和幸福！

端午粽学情分析实践方案篇二

端午节是中国传统的节日之一，人们在这一天通常会精心准备粽子、赛龙舟，以此来纪念伟大的诗人屈原。参加端午节活动多年来，我逐渐领悟到了一些心得和体会，这些体会不仅仅是对传统文化的理解，更是对生活的思考和感悟。以下是我对端午节的心得体会语句。

首先，端午节让我明白了团结协作的重要性。赛龙舟是端午节最重要的活动之一，作为一支龙舟队的队员，人们要紧密合作、齐心协力才能取得优异业绩。有一次，我们队在比赛中遇到了困难，但每个人都积极配合，互相支持鼓励，最终

成功地将队伍带到了终点。这次经历让我明白到，在团队中，团结协作是取得成功的关键。只有各个成员紧密合作，相互支持，才能战胜困难，取得更好的成绩。这一体会让我在以后的生活中更加注重团队合作和互助，学会与他人相互包容、相互倾听，共同创造美好的未来。

其次，端午节让我明白了坚韧不拔的重要性。赛龙舟是一项非常艰苦的运动，需要长时间的训练和毅力的坚持，但只有坚韧不拔，才能取得好的成绩。在我第一次参加龙舟比赛时，我遇到了许多困境，比如体能不足、技巧不熟练等，但我坚持下来了，并努力克服这些困难。最终，我以一名普通队员的身份完成了比赛，虽然结果并不出众，但是这个经历教会了我要坚持不懈地追求自己的目标。无论遇到什么困难，只要有坚韧不拔的心，就能战胜困难，取得成功。

此外端午节让我明白了传统文化的珍贵和重要性。作为中国传统节日之一，端午节有着悠久的历史和丰富的文化内涵。我在参加端午节庆祝活动的过程中，了解到了屈原的故事，领略了包粽子、赛龙舟等传统习俗的魅力。这让我更加深刻地体会到了传统文化的独特之处，也让我激发起了对传统文化的热爱和保护之心。在现代社会，传统文化面临着许多挑战和冲击，但我们不能忘记我们的根、我们的文化自信。只有将传统文化传承下去，我们才能拥有独特的文化魅力，才能更好地塑造自己的个性和身份。

最后端午节让我明白了健康的重要性。赛龙舟是一项需要力量和耐力的运动，每次参加比赛后，我都能感到体力和耐力的提高。这让我明白到健康对于个人的成长和发展是非常重要的。只有保持身心的健康，才能更好地应对挑战，追求更高的目标。因此，端午节成为了我关注健康的开端，我开始更加注重锻炼身体，注意饮食健康，以保持良好的体质和心态。

总之，端午节给予了我许多宝贵的心得体会。从团结协作到

坚韧不拔，从传统文化到健康意识，每个方面都对我的成长和发展起到了重要的促进作用。我将继续努力，坚持这些体会，不断成长和完善自我，为实现自己的理想和目标而不懈努力。同时，我也希望更多的人能够体会到端午节的魅力，并从中汲取力量和智慧，让传统文化在我们的心中生根发芽，开出更加灿烂的花朵。

端午粽学情分析实践方案篇三

上世纪五十年代，在山东农村老家过端午，印象有四：

二是插艾蒿。天不亮就赶到远处的山野，去采苗高叶壮的艾蒿，回来后就插在门框上，据说可避邪。实际上是，家中有人得个疮疖什么的疾病，就把那干过后的艾叶采下来，揉成一个个圆锥型的小团，用香点着，让艾烟来熏患处，在中医学上叫“灸”。再就是多割一些晒干，拧成“烟绳”，夏天用来熏蚊子，因为那时多数人家没有蚊帐。没有象四川人在端午节扎艾狗挂在门上，是为了让张献忠识别是穷人家，起义军不杀。

三是扎五丝。就是把五彩或七彩的丝线拧成一股细绳，捆在手脖、脚脖上，据说可以辟邪保平安。刚扎上的时候，色彩很鲜艳。时间一长，被水湿了，掉了颜色，加上身上的灰沾上，就不新鲜了。五丝不能随意剪掉，必须等到下雨，剪掉后扔到水里，据说可以变成彩色的小蛇。

四是戴香囊。老家叫香布袋、荷包。男孩戴大锄刃，女孩戴心型的荷包。里面装的香蓬子都是自己到野地里刨回来晒干的。那时一种长在沙地里的草，根部象个黑色的枣核，用手掰开，里面是白色的，硬硬的，很香。这时的小伙子大姑娘在一起，往往瞄着荷包互相扯来抢去嬉闹调情。家乡的习惯是，戴着香囊，不能去瓜地，说一去就把瓜给轰了，光开花不结瓜。

1、吃粽子

全国人民都有一个共同的. 习俗，就是要在端午节吃粽子，这个习俗也有几百年的历史了，已经成为中国传统文化的一部分。

古代粽子又叫角黍、筒粽。角黍是因粽子的形状有棱有角，内包有糯米而得名；筒粽是因最初的粽子用竹筒贮米烧煮而成。

魏晋时期，周处所撰的《风土记》中记载：“仲夏端午，烹鹜角黍。”

南朝吴均的《续齐谐记》中，也记载了屈原投江自杀后，楚国人民哀悼他，便在每年端午以竹筒贮米投于水中祭吊的事。

2、煮鸡蛋

在胶东地区，端午节除了吃粽子，还有一样不可。女娲得知此事后，便去找瘟神说：“今后凡是我的嫡亲孩儿，决不准许你伤害。”

瘟神知道女娲法力无边，不敢和她作对，就问：“不知娘娘下界有几个嫡亲孩儿？” 女娲一笑说：“我的孩儿很多，这样吧，我在每年端午这天，命我的嫡亲孩儿在衣襟前挂上一只蛋袋，凡是挂有蛋袋的孩儿，都不准许你胡来。” 这年端午，瘟神又下界，只见孩子们胸前都挂着一个小网袋，里面装有煮熟的咸蛋。瘟神以为都是女娲的孩子，所以就不敢动手害人了。这样，端午吃蛋的习俗逐渐流传开来。

3、赛龙舟

赛龙舟，是端午节的主要习俗。相传起源于古时楚国人因舍不得贤臣屈原投江死去，许多人划船追赶拯救。他们争先恐

后，追至洞庭湖时不见踪迹。之后每年五月五日划龙舟以纪念之。借划龙舟驱散江中之鱼，以免鱼吃掉屈原的身体。竞渡之习，盛行于吴、越、楚。双桨同时划的动作，可以使身体的双侧都得到很好的锻炼。“划船运动中的后拉、前推、摇桨等动作，对上半身的肌肉是非常好的锻炼，提高了肌肉质量，以及协同工作能力。”

4、沐兰汤

端午日洗浴兰汤是《大戴礼》记载的古俗。但文中的兰不是兰花，而是菊科的佩兰，有香气，可煎水沐浴。《九歌·云中君》亦有“浴兰汤会沐芳”之句。后来一般是煎蒲、艾等香草洗澡。在广东，则用艾、蒲、凤仙、白玉兰等花草；在湖南、广西等地，则用柏叶、大风根、艾、蒲、桃叶等煮成药水洗浴。不论男女老幼，全家都洗，此俗至今尚存，据说可治皮肤病、去邪气。

5、带葫芦

端午节带葫芦是历来的风俗，小孩、成人佩带葫芦，不但有避邪驱瘟之意，而且有襟头点缀之风。佩带传统文化寓意“福禄”的葫芦，可以化戾气为平和，增强福缘气场。葫芦的枝“蔓”与万谐音，每个成熟的葫芦里葫芦籽众多，汉族就联想到“子孙万代，繁茂吉祥”；葫芦谐音“护禄”“福禄”，加之其本身形态各异，造型优美，无须人工雕琢就会给人以喜气。

《关于端午节端午节习俗》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

端午粽学情分析实践方案篇四

1、知道农历五月初五是端午节。

2、了解端午节有挂艾草以驱毒避虫的习俗，有赛龙舟的习俗，还有许多传说、故事、儿歌，如：有关屈原的传说等。

3、端午节有特别的食品——粽子，它是多种形状、多种口味的。

4、参与端午节活动，萌发对民族文化的兴趣。

5、初步了解端午节的小常识。

1、了解民俗民风。

2、自制自玩龙舟

粽子，做龙舟的材料，赛龙舟的录像或图片。

讲讲来历包粽子、看图片采艾草制作玩划学读《过端午》

故事儿歌生活龙舟龙舟赛龙舟

a□师读儿歌、讲讲端午节的来历

(1) 师读：五月五，过端午。门插艾，香满堂。吃粽子，洒白糖。赛龙舟，喜洋洋。老师讲屈原的故事。

(2) 介绍端午节两项主要庆祝活动：包粽子、划龙舟。

b□包粽子、看图片

(1) 向幼儿介绍包粽子的材料，（粽叶，糯米，线）。示范包法，幼儿用纸片折“粽子”。

(2) 幼儿看图片，引导幼儿体会粽子的独特口味。

(3) 知道粽子是中国的特色点心，各地方包的形状各异，有

三角粽，有长条粽。口味不同，有红枣馅，有肉馅，有无馅的。

(4) 吃粽子时，我们习惯蘸蜂蜜糖，或者白糖，这样吃起来更香。

c□采艾草、用途

(1) 师出示艾草，让小朋友们观看。在我们农村地区，艾草通常是长在田野边。(2) 它的作用是驱蚊，辟邪。把它插在门上。

d□制作龙舟

(1) 让幼儿欣赏龙舟大赛的录像和图片，激起幼儿自制自玩的兴趣。

(2) 制作龙舟。

将布围在用两根竹竿做成的船身上。贴上各种彩色纸条。

画一个龙头，制作龙的头饰。

e□划龙舟

组织幼儿进行“龙舟大赛”。船头的幼儿头带龙的头饰，其余儿童排成一队坐在龙舟里，按锣鼓节拍作划船动作。也可两舟之间开展竞赛，哪队动作整齐哪队为胜。

f□延伸

通过学念《过端午》，画画《赛龙舟》来增强过端午节的感受。最后，请小朋友们表演朗读端午节的儿歌：五月五，过端阳。门插艾，香满堂。吃粽子，洒白糖。赛龙舟，喜洋

洋。

端午粽学情分析实践方案篇五

端午节是中国传统文化中一个非常重要的节日。在这个节日中，许多老师对这个节日都有着自己的心得体会。今天，我也想分享一下自己在这个端午节中的感悟。

段落二：传统文化的价值

端午节是中国传统文化中非常重要的一个节日，也是一个很好的教育机会。在这个节日中，我们不仅可以传承中华优秀传统文化，还能让孩子们了解我们国家的历史文化。这对于我们教师来说，是一个很好的教育机会，可以让我们更加深入地了解中国传统文化，将其传授给下一代。

段落三：与学生共度端午节

在这个端午节中，我和我的学生一起举办了一个端午节活动。学生们合作制作了粽子，并了解了制作粽子的过程。通过这个活动，他们不仅了解了端午节的文化意义，还学会了如何自己制作粽子。学生们非常珍惜这个特殊的时刻，不仅享受了制作和食用粽子的过程，还感受到了中华传统文化的魅力。

段落四：教师增强文化自信

在这个端午节中，我也加深了自己对中国传统文化的认识，也增强了自己的文化自信。作为一名教师，传承好中国传统文化是我们义不容辞的责任，也是我们作为一名中国人的自我陶冶。

段落五：结论

端午节是中华民族的传统节日之一，它传承了中国五千年的

文化，是中华民族的文化底蕴之一。通过这个端午节活动，我更加深入地认识了中华文化，也传递给学生们了中华文化的精髓。我相信，在以后的教育工作中，我将不断加强中华优秀传统文化的认识和自信心，为培养更多爱国、有文化素养的学生做出应有的贡献。

端午粽学情分析实践方案篇六

早晨,天气阴沉沉的.几日来,家里发生了点事情,我一直也没有走出阴影,时时想起来坐着发呆.走到教室门口,一个孩子看见我“嗖”地钻进了教室.小家伙又想干什么我心里暗暗地嘀咕着.

是啊,快过端午节了,应该是让每个人都感受到爱意浓浓的端午节,我吸了一口气,心里充满了希冀.

早晨,天气阴沉沉的.几日来,家里发生了点事情,我一直也没有走出阴影,时时想起来坐着发呆.走到教室门口,一个孩子看见我嗖地钻进了教室.小家伙又想干什么我心里暗暗地嘀咕着。

走进教室,来了十几个孩子,都七手八脚放椅子.孩子似乎看出我的变化,都懂事多了.放完椅子,孩子们该值日的值日,该读书的读书.渐渐的,教室的人多了,书声朗朗.那个早晨看见我钻进教室的孩子时时用眼瞟着我,好像在偷偷地观察着我.我装着没看见,时而倾听着悦耳的读书声,时而想着自己的心事微微叹气。

老师,老师——一个声音在耳边响起,我一愣正是那个孩子.老师,端午节快到了,这是我和妈妈昨晚亲手包得粽子,给你捎了两个尝尝.孩子扒在我耳边轻轻地说到.啊,啊,谢谢,谢谢.我恍然接过孩子手中的粽子,一阵浓浓的香味迎面扑来,心里顿时荡起一股暖流.....

是啊，快过端午节了，应该是让每个人都感受到爱意浓浓的端午节，我吸了一口气，心里充满了希冀。

端午粽学情分析实践方案篇七

端午节是中国传统节日之一，也是一个重要的购物时机。在端午节期间，各种商家纷纷推出促销活动，吸引消费者前来购物。我在这个端午节期间参加了一些购物活动，感受颇深，获得了一些销售心得体会。下面，我将从准备工作、销售技巧、沟通能力、客户服务和个人提升五个方面，和大家分享一下这次端午节销售的心得体会。

首先，准备工作非常重要。一个成功的销售活动离不开充分的准备。在参与端午节促销之前，我首先了解了各个赛事和促销活动的的时间、地点和内容。然后，我对自己所销售的产品进行了充分的了解，包括特点、优势和价格等。此外，我还提前整理好相关的资料和宣传材料，以便在销售过程中使用。由于提前准备工作的充分，我在销售活动中信心满满，能够更好地吸引和服务客户。

其次，销售技巧至关重要。作为一个销售人员，掌握一些销售技巧是必不可少的。在销售过程中，我学会了如何通过产品的特点和优势来吸引客户，如何通过了解客户的需求来推销产品。例如，在推销食品类产品时，我会强调其健康、美味和新鲜，让客户产生购买的欲望。在推销服装类产品时，我会根据客户的身材、个性和喜好等因素来推荐适合的款式和颜色。通过这些销售技巧，我能够更好地与客户产生共鸣，提高销售的成功率。

第三，沟通能力是销售人员必备的能力之一。在销售过程中，与客户的良好沟通非常重要。我学会了如何与客户建立良好的沟通关系，包括倾听客户的意见和需求，关注客户的感受和反馈。通过与客户的有效沟通，我能够更好地了解客户的

需求，提供更准确和满意的产品。此外，我还学会了如何引导客户，通过积极的语言和表情来传达积极的信息，增加客户的购买意愿。

第四，优质的客户服务是成功销售的关键。在参与端午节促销活动期间，我深刻体验到了良好的客户服务对于销售的重要性。为了提供优质的客户服务，我始终保持微笑，提供专业咨询和解答客户的问题，并且及时响应客户的需求和要求。在服务过程中，我注重细节，关注客户的感受和需求，为客户提供个性化和差异化的服务。通过这种优质的客户服务，我建立了良好的口碑，增加了客户的忠诚度。

最后，端午节销售不仅是为了企业的利益，也是个人能力提升的机会。通过这次销售活动，我不仅提高了自己的销售技巧和沟通能力，还锻炼了自己的应变能力和心理素质。在面对客户的质疑和挑剔时，我学会了保持冷静和耐心，及时解决问题和回答疑问。通过与不同的客户交流和合作，我对市场和客户需求有了更多的了解和认识，提升了我的销售触觉和市场洞察力。

总的来说，这次端午节销售给我带来了许多收获和体会。通过充分的准备工作、熟练的销售技巧、良好的沟通能力、优质的客户服务和个人能力的提升，我在这次销售中取得了一定的成绩和经验。然而，我也意识到还需要不断学习和提升自己，以适应市场的变化和客户需求的变化。我相信，只要不断努力和打磨自己，就一定能够取得更好的销售成绩，为企业的发展做出更大的贡献。

端午粽学情分析实践方案篇八

在我的记忆里，端午节吃粽子与文峰塔、艾叶、五色线是联系在一起。

当时县城很小，四周是一片片土地，记忆中，去文峰塔时走

很远的路，过一条小河（今仪川河），经过一片片菜地，和一片芦苇地，经过连家庄村中的那一棵大槐树……走上一条尘土飞扬向上爬的弯弯曲曲的羊肠小道，才能到了文峰塔下面，一路上人们携老带幼，人流从四面八方赶来。少数人骑着自行车、大部分是步行而来，此时此刻山上山下，人头攒动，城附近的邻村上下男女老少都汇集在这里，这也是一年一度的大聚会。卖冰糕的小商贩用自行车带着小木箱，五分钱的冰糕，成为孩子们眼中的美味。

端午节：

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)