**2021-2022学年第一学期**

**六年级“综合实践活动”长线活动计划**

**一、年级：**  六年级

**二、课题：**节气里的“食育”科学

**三、课题来源：**

围绕我校“食育”课程目标要求，六年级的综合实践以节气里的“食育”科学来制定。

二十四节气是我国劳动人民的智慧结晶，节气里有科学、节气里有文化。跟随二十四节气，我们可以感知四季变化，也可以在节气变化里寻找食育科学的神奇与有趣。不同的节气吃什么？为什么这样吃？带着这样的研究走进节气里的“食育”科学，更能激发学生的探究性学习，也能够在这样的课程中收获更多的科学知识、实践能力。

**四、活动目标**

１、通过查阅、搜集资料等方式，了解二十四节气，并制作二十四节气小报；

2、能够分工合作，培养学生分工合作的小组学习能力。

3、通过小组合作，展开不同节气的调查研究，了解各节气的主要饮食种类，并探究其原因。

4、通过研究，学习制作或者绘制与节气有关的食物，交流分享，感受探究的魅力，并形成更加健康的饮食习惯。

**五、课题研究方法**

1.民间采访：在家庭、社区等地方了解节气文化，并收集各节气里大家都会吃些什么。

2.网络查询：了解二十四节气内容，并了解二十四节气中各节气的主要食物。

3.实践操作：以小组为单位，研究其中一种节气，探究节气文化、学习可操作性节气食物的制作。

4.小组合作：设计自己最满意和最拿手的汇报方式（资料介绍、活动感受、精彩瞬间、小报展示、美食呈现……）

**六、总课时：16**课时。

**七、课时活动内容安排：**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 内 容 | 方式 |
| 第一、二周 | 学习二十四节气，对二十四节气有初步了解 | 讨论交流 |
| 第三、四周 | 1、围绕《节气里的“食育”科学》这个主题，商讨如何开展系列活动，制定好活动计划。  2、布置班级分工的内容。  3、各班完成分组。 | 讨论  交流 |
| 第五、六、七周 | 1.各小组确定自己的节气研究；  2.制定各自的计划，进行展示交流。 | 讨论  设计 |
| 第八周-第十三周 | 1、各小组开展节气研究，通过走访、查阅搜集等方式了解各自的节气文化；  2.通过寻求家长帮助等方式，对节气美食进行搜集或者尝试制作；  3.整合各自的小组研究，汇报一部分节气研究内容。 | 交流  汇报 |
| 第十四、十五周 | 1、各小组整合自己的节气食育科学研究；  2.班级开展节气交流活动，相同节气小组互相补充成果资料；  3.对剩余节气内容进行交流。 | 开展活动、汇报、讲解 |
| 第十六周 | 各小组把活动过程中的材料整理并形成研究小论文，在班级里进行交流 | 交流汇报 |

**六、所需人力资源与物质资源：**

1、希望家长和社区能提供资源；

2、希望信息老师能利用信息课帮助孩子在网上查阅有关资料；

3、希望能够对节气比较熟悉的一些人员向学生们介绍节气文化。（如：根据节气播种的农民等）

**七、成果展示形式：**

1、研究过程性资料整理成册（节气小报、活动掠影、美食查阅资料、网络搜查资料整合等）。

2、绘制节气与美食的科学小报。

3、节气美食分享会。

**八、评价方式：**

多元评价相结合：

1、个人自我评价：节气小报的完成。

2、小组评价：小组活动的成果展示。

3、过程评价：活动的纪律、参与活动的积极性、在活动中发挥的作用。

4、成果评价：活动过程性资料和绘制的节气美食科学小报。

综合实践活动分课时教案

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 课题 | 节气与美食之白露 | 第 1 课时 |
| 教学内容 | 制定各组小课题研究计划并展开研究 | |
| 教学目标 | 1. 重新分组，培养学生合作协调能力。 2. 围绕主题，各组确定小课题。 3. 培养学生发现问题、解决问题的能力。 | |
| 教学过程 | 一、导入：  上学期综合实践活动开展了哪些活动？学生自由说。  二、分组：  1、自由选择七个人，分六小组。  2、确定组长  组长准备怎么做？  3、为你们的小队起名字。讨论。  为什么起那个名字，向全体学生说明。  三、确定本学期综合实践活动主题：  1、复习背诵二十四节气歌。板书本学期大主题“二十四节气 食育”  2、对于白露，你了解什么？你还想了解什么？板书：各地风俗、农业生产、食物……小组汇报  3、围绕“食育”，把问题转换为各小组的小课题，如“对于（白露时节常州美食）的调查研究”  四、各小组汇报  1、白露时节常州美食介绍  2、介绍白露时节常州美食酿米酒方法及成果品尝  3、白露时节江苏其他城市美食  4、白露时节长江以南地区美食介绍  5、白露时节长江以北地区美食介绍  6、介绍白露时节美食故事  五、活动总结 | |

综合实践活动分课时教案

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 课题 | 秋分之常州美食 | 第 2 课时 |
| 教学内容 | 了解常州的秋分美食 | |
| 教学目标 | 1. 让学生对秋分这个节气有充分的了解，增强他们对这个节气的探知兴趣。 2. 让学生更深刻了解常州吃秋菜的习俗。   3、培养学生自主、 合作、 探究的学习方式， 为自己的能力提供足够空间。 | |
| 教学过程 | **1、 了解秋分的来历及其相关资料。**  秋分，是二十四节气中的第十六个节气，时间一般为每年的公历9月22~24日。秋分这天太阳到达黄经180°（秋分点），几乎直射地球赤道，全球各地昼夜等长（不考虑大气对太阳光的折射与晨昏蒙影）。古时有“春祭日，秋祭月”的民俗活动，秋分曾是传统的“祭月节”（中秋节），中秋节由秋夕祭月演变而来。  秋分曾是传统的“祭月节”，中秋节由秋夕祭月演变而来。古时有“春祭日，秋祭月”的民俗活动。秋分曾是传统的“祭月节”。祭月，在我国是一种十分古老的习俗，实际上是古时代我国一些地方古人对“月神”的一种崇拜活动。中秋节普及于汉代，汉代是我国南北各地的经济文化交流融合时期，各地文化上的交流使节俗融合传播。“中秋”一词现存文字记载最早见于成书两汉之间的《周礼》中。汉至唐时期中秋节在我国北方地区还不很流行，在我国北方中原地区流行是在唐代之后。  秋分过后，太阳直射点继续由赤道向南半球推移，北半球各地开始昼短夜长，即一天之内白昼开始短于黑夜；南半球相反。故秋分也称降分。而在南北两极，秋分这一天，太阳整日都在地平线上。此后，随着太阳直射点的继续南移，北极附近开始为期6个月的极夜，范围逐渐扩大再缩小；南极附近开始为期6个月的极昼，范围逐渐扩大再缩小。  2018年6月21日，国务院关于同意设立“中国农民丰收节”的批复发布，同意自2018年起，将每年秋分设立为“中国农民丰收节”，节日活动主要有文艺汇演与农事竞赛。  **2、 了解秋分常州的美食**  搜集资料，小组分享  **3、聚焦到“秋分吃秋菜”**  了解原因和制作方法  秋分是踏秋的正式开始。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。  **4、动手实践**  在秋分节那天跟父母一起做秋菜、 过秋分节、 并拍照留念。  **5、写一篇过冬至节的日记。**  **6、活动总结， 形成成果 ：**  1、 由教师进行活动总结和反思。 2、 拍的好的照片进行展示汇报、 根据学生的日记评出一、 二、 三等奖。 | |

综合实践活动分课时教案

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 课题 | 寒露 | 第 3 课时 |
| 教学内容 | 了解二十四节气之寒露 | |
| 教学目标 | 1、通过本课的学习，使学生掌握二十四节气的名称，及对应的气候变化或者农耕特点，重点了解寒露节气的由来。  2、通过学习使学生熟悉并了解寒露节的特征、习俗、活动及农事和自我保健。鼓励学生在节气时观察身变动植物的变化。  3、通过本课的学习，使学生了解中国的节气常识，提升学生对具有中国特色的节日的理解。同时树立学生不耻下问的学习态度，乐于从民间汲取传统文化的知识。 | |
| 教学过程 | **（一）、谈话导入：**  同学们我们每天上学、放学、上课、下课；爸爸妈妈上班、下班，都会很有秩序，都会准确把握好时间，是因为现在有钟表。可古时候没钟表，他们怎么记时呢？他们靠什么知道什么时候该做什么事呢？你知道吗？（请同学来回答）  其实我们的祖先特别有智慧，祖先们没有时钟计时，怎么办？便在地上插上一根竹竿，依竿影来了解时间的变化。（我们现在还在用的成语“日上三竿”，就是出自这里，表示时间已经不早了。）他们每天观察竹竿的影子，发现到每天早晨的影子最长，随着时间的推移，影子逐渐变短，一过中午它又重新变长；而中午所看到的竿影也会有长短不同的变化，且变化是有规律的，于是为了准确的把握好时间和季节的变化，更好的用于指导生产、生活，我们的祖先历经千百年的观察和实践，创造出了二十四节气。  节气就是表示季节更换的时间点，日历上写的几时几分交节就是这个意思。一年中共有二十四个这样的节气，人们为了方便记住这些节气，把它编成了诗歌。我们在二年级的时候就已经学习过，《二十四节气歌》。（指名回答）春雨惊春淸谷天，夏满芒夏署相连。秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。”  这首歌让我们能很容易记住这二十四节气的名称。“  **（二）、介绍节气歌：**  同学们，今天老师给大家带来了另外一首节气歌，老师把它作成了一个微视频，我们先来看一看：  视频：同学们，你们知道吗？我国是一个农业大国，早在古代老百姓就已经明白了春耕、夏耘、秋收、冬藏的道理，因此二十四节气的划定为安排和指导老百姓的农业生产发挥了重大的作用。神奇的二十四节气是含量丰富的文化宝藏，是我国古代天文和气候科学的伟大成就，是华夏祖先创造出来的宝贵科学遗产。两千多年来，在民间流传着许多风格各异的《节气歌》。下面我们先来看看这首歌：  立春梅花分外艳，雨水红杏花开鲜；  惊蛰芦林闻雷报，春分蝴蝶舞花间。  清明风筝放断线，谷雨嫩茶翡翠连，  立夏桑果象樱桃，小满养蚕又种田。  芒种玉秧放庭前，夏至稻花如白练；  小暑风催早豆熟，大暑池畔赏红莲。  立秋知了催人眠，处暑葵花笑开颜；  白露燕归又来雁，秋分丹桂香满园。  寒露菜苗田间绿，霜降芦花飘满天；  立冬报喜献三瑞，小雪鹅毛片片飞。  大雪寒梅迎风狂，冬至瑞雪兆丰年；  小寒游子思乡归，大寒岁底庆团圆。  这首节气歌告诉了我们什么呢？你能明白吗？  **（三）探究新知**  1、寒露的名称的由来  先看寒字：外面是“宀”,即房屋;中间是“人”;人左右两边是四个“草”,表示很多;下面两横表示“冰”。寒冷是一种感觉,人们虽能感觉到,但是却看不见。于是古人就采用上述四个形体来创造这个字,人踡曲在室内,以草避寒,表示天气很冷。本义:冷,寒冷。  再看露：露字是个形声字，从雨，路声。本义：靠近地面的水蒸气，夜间遇冷凝结成的小水球：～水。白～。我们的祖先造字就很有意义的，古代把露作为天气转凉变冷的表征。在《月令七十二候集解》说：“九月节露气寒冷，将凝结也。”寒露的意思是气温比白露时更低，地面的露水更冷，快要凝结成霜了。所以，古代把露作为天气转凉变冷的表征。  我国古代将寒露分为三候：“  2.什么是候？  我国把五日为一侯，三侯为一气，六气为一时，四时为一年。这里的时就是季节，四时即为四季。一年二十四节气共七十二候，所以一个节气又被称为“三候”。 每一候均以一种物候现象作相应，叫“候应”。 我国古代劳动人民将每个节气的“三候”根据当时的气候特征和一些特殊现象有分别起了名字，用来简洁明了的表示当时的天气等特点。草木荣枯、候鸟去来等自然现象，古代劳动人民称之为物候；  此节气中一候鸿雁来宾；”鸿雁排成一字或人字形的队列大举南迁；二候雀入大水为蛤。深秋天寒，雀鸟都不见了，古人看到海边突然出现很多蛤蜊，并且贝壳的条纹及颜色与雀鸟很相似，所以便以为是雀鸟变成的；第三候的“菊始黄华”是说在此时菊花已普遍开放。  3、寒露的习俗、及对我们生活的影响  自古秋为金秋也，肺在五行中属金，故肺气与金秋之气相应，“金秋之时，燥气当令”，此时燥邪之气易侵犯人体而耗伤肺之阴精，如果调养不当，人体会出现咽干、鼻燥、皮肤干燥等一系列的秋燥症状。所以暮秋时节的饮食调养应以滋阴润燥（肺）为宜。古人云：“秋之燥，宜食麻以润燥。”  饮食养生应在平衡饮食五味基础上，根据个人的具体情况，适当多食甘、淡滋润养生的食品，既可补脾胃，又能养肺润肠，可防治咽干口燥等症。  在气温下降和空气干燥时，感冒病毒的致病力增强。此时很多疾病的发生会危及老年人的生命，其中最应警惕的是心脑血管病另外，中风、老年慢性支气管炎复发、哮喘病复发、肺炎等疾病也严重地威胁着老年人的生命安全。此时要采取综合措施，积极预防感冒。  水果：梨、柿、香蕉等；蔬菜：胡萝卜、冬瓜、藕、银耳等及豆类、菌类、海带、紫菜等。中老年人和慢性病患者：应多吃些红枣、莲子、山药、鸭、鱼、肉等食品。早餐应吃温食，最好喝热粥，因为粳米、糯米均有极好的健脾胃补中气的作用。  4、寒露的活动 登高习俗：  白露后，天气转凉，开始出现露水，到了寒露，则露水增多，且气温更低。此时我国有些地区会出现霜冻，北方已呈深秋景象，白云红叶，偶见早霜，南方也秋意渐浓，蝉噤荷残。徐州人登高习俗更盛，云龙山等都是登高的好地方，重九登高节，更会吸引众多的游人。 孩子们：  文人墨客：在寒露时节也留下了许多关于寒露的诗词，下面我们来看几首诗：  5、说说你的收获 | |

综合实践活动分课时教案

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 课题 | 《“食育”科学》 | 第 4 课时 |
| 教学内容 | 二十四节气——霜降 | |
| 教学目标 | 1、学生通过查找资料、引用资料的基本方法，了解二十四节气中“霜降”的基本知识，进而喜爱祖国优秀传统文化。  2、通过本次活动，能够品尝到“霜降”节气中的美食，能够了解节气饮食风俗，在学习中拥有更健康的身体。  3、通过制作美食的活动，让学生对饮食风俗有更深入地了解和认知，在活动中感受传统文化、提高动手能力。 | |
| 教学过程 | 一、民谣导入  1、多媒体出示霜降民谣，学生读。  2、说说读了童谣，你对霜降这个节气有了哪些了解？  3、导入新授内容：我们今天就来了解又一个节气——霜降。   1. 节气习俗我知道 2. 学生展示搜集整理的有关霜降习俗的资料，全班交流学习。针对各小组的介绍进行评议、补充。师根据学生发言，进行小结。 3. 习俗一：赏菊。 习俗二：拔萝卜。   习俗三：吃柿子。 习俗四：登高。  习俗五：吃牛肉。 习俗六：鸭子好吃霜降补   1. 特色菜谱我设计 2. 根据对霜降节气美食的了解，设计以霜降为主菜的特色菜。 3. 小组内介绍自己设计的特色菜谱，要求说清配料和原理。 4. 最佳菜谱我来评 5. 组内评选出最佳菜谱。 6. 小组代表班级交流。 7. 评选班级最佳菜谱。 8. 健康美食乐分享 9. 完善、制作霜降小报和特色菜谱。 10. 在家长的帮助下，亲手烹饪，上传烹饪照片或视频分享。 11. 将做好的健康美食带到教室和同学们品尝分享，或利用课堂时间亲手制作，当场品尝。 12. 微小课题我研究 13. 回顾整个活动过程，提取一个有价值的问题或角度，梳理自己发现问题，解决问题的过程，形成小论文。 14. 开展小论文分享会。交流、修改小论文，形成微小课题。 | |

综合实践活动分课时教案

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 课题 | 节气与美食——  立冬之常州美食 | 第 5 课时 |
| 教学内容 | 了解立冬常州的美食 | |
| 教学目标 | 1、让同学们更深切、 透入地了解立冬饺子的制作方法和制作过程。  2、使学生对家乡美食了解的更加细彻。  3、培养学生自主、 合作、 探究的学习方式， 为自己的能力提供足够空间。 | |
| 教学过程 | **1、 了解立冬的来历及其相关资料。**  【立冬由来】对“立冬”的理解，我们还不能仅仅停留在冬天开始的意思上。追根溯源，古人对“立”的理解与现代人一样，是建立、开始的意思。但“冬”字就不那么简单了，在古籍《月令七十二候集解》中对“冬”的解释是：“冬，终也，万物收藏也”，意思是说秋季作物全部收晒完毕，收藏入库，动物也已藏起来准备冬眠。完整地说，立冬是表示冬季开始，万物收藏，规避寒冷的意思。 “立冬”和“立秋”一样，古人同样在这个季节用占卜的方法来看冬天的冷暖，如“立冬晴，一冬凌(寒冷);立冬阴(阴雨)，一冬温(暖冬)”。不无例外，古代也有到立冬这天，皇帝会亲自率领三公九卿大夫到北郊行“迎冬”之礼。  【立冬的习俗】- 吃饺子 -立冬节气，有秋收冬藏的含义，我国过去是个农耕社会，劳动了一年的人们，利用立冬这一天要休息一下，顺便犒赏一家人一年来的辛苦。有句谚语“立冬补冬，补嘴空”就是最好的比喻。在我国南方，立冬人们爱吃些鸡鸭鱼肉，在台湾立冬这一天，街头的‘羊肉炉’、‘姜母鸭’等冬令进补餐厅高朋满座。许多家庭还会炖麻油鸡、四物鸡来补充能量。  在我国北方，特别是北京、天津的人们爱吃饺子。为什么立冬吃饺子?因为饺子是来源于“交子之时”的说法。大年三十是旧年和新年之交，立冬是秋冬季节之交，故“交”子之时的饺子不能不吃。现在的人们已经逐渐恢复了这一古老习俗，立冬之日，各式各样的饺子卖得很火。   1. 了解立冬常州的美食   搜集资料，小组分享  3、聚焦到“包饺子”  了解原因和制作方法  **4、动手实践**  在立冬节那天跟父母一起包饺子、 过立冬节、 并拍照留念。  **5、写一篇过立冬节的日记。**  **6、活动总结， 形成成果 ：**  1、 由教师进行活动总结和反思。 2、 拍的好的照片进行展示汇报、 根据学生的日记评出一、 二、 三等奖。 | |

综合实践活动分课时教案

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 课题 | 立冬江苏美食 | 第 6 课时 |
| 教学内容 | 了解立冬江苏的美食 | |
| 教学目标 | 1、让同学们更深切、 透入地了解立冬咸肉菜饭的制作方法和制作过程。  2、使学生对家乡美食了解的更加细彻。  3、培养学生自主、 合作、 探究的学习方式， 为自己的能力提供足够空间。 | |
| 教学过程 | **1、 对立冬的介绍。**  立冬，是二十四节气之一，每年在11月7-8日之间。立，建始也，表示冬季自此开始。冬是终了的意思，有农作物收割后要收藏起来的含意，中国又把立冬作为冬季的开始。  古代将立冬分为三候：“一候水始冰；二候地始冻；三候雉入大水为蜃。” 此节气水已经能结成冰；土地也开始冻结；三候“雉入大水为蜃”中的雉即指野鸡一类的大鸟，蜃为大蛤，立冬后，野鸡一类的大鸟便不多见了，而海边却可以看到外壳与野鸡的线条及颜色相似的大蛤。所以古人认为雉到立冬后便变成大蛤了。  立冬不仅仅代表着冬天的来临，完整地说，立冬是表示冬季开始，万物收藏，归避寒冷的意思。  **2、 了解立冬江苏的美食**  搜集资料，小组分享   1. **南京立冬吃生葱：**南京有句谚语，“一日半根葱，入冬腿带风”。一立冬，老南京人就特别注意吃生葱了，以抵抗南京冬季湿寒，减少疾病的发生。   2、**苏州立冬进补吃膏滋**：苏州人过立冬的老传统。在旧时苏州，一些大户人家就会用红参、桂圆、核桃肉，在冬季烧汤喝，有补气活血的功效。  3、**无锡立冬 “吃团子”**：这时因为立冬时节恰逢秋粮上市，用新粮食做成的团子特别好吃。据老专家介绍，乡下以自己做团子为主，而城市则以买现成的为主。团子的馅有豆沙的、萝卜的、猪油的，尤其是用酱油做成的馅味道特别好。  **4、苏南吃碗咸肉菜饭**：立冬日吃上一碗咸肉菜饭，是苏南人的特定习俗。霜打过的矮脚青、肥瘦兼有的咸肉丁，配上糯滑香甜的新米，半个小时的功夫，灶台上就飘出了诱人的香气。  **3、聚焦到“咸肉菜饭”**  了解原因和制作方法  **4、动手实践**  在立冬那天跟父母一起做咸肉菜饭、 过立冬、 并拍照留念。  **5、写一篇过立冬的日记。**  **6、活动总结， 形成成果 ：**  1、 由教师进行活动总结和反思。 2、 拍的好的照片进行展示汇报、 根据学生的日记评出一、 二、 三等奖。 | |

综合实践活动分课时教案

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 课题 | 立冬之全国美食 | 第 7 课时 |
| 教学内容 | 了解立冬全国的美食 | |
| 教学目标 | 1、让同学们更深切、 透入地了解冬至饺子的制作方法和制作过程。  2、使学生对立冬美食了解的更加细彻。  3、培养学生自主、 合作、 探究的学习方式， 为自己的能力提供足够空间。 | |
| 教学过程 | **1、 了解冬至节的来历及其相关资料。**  二十四节气之一。在阳历十一月七或八日，农历十月初。习惯以为冬之始。  《逸周书·时训》：“立冬之日，水始冰；又五日，地始冻；又五日，雉入大水为蜃。”《礼记·月令》：“﹝孟冬之月﹞立冬之日，天子亲帅三公、九卿、诸侯、大夫，以迎冬於北郊。”《官场现形记》第十三回：“大船上统领吩咐过，明天要交立冬节，今天是个四离四絶的日子。这趟出门，是出兵打仗，是要取个吉利的，所以吩咐今日停船，明天饭后，等到未正二刻，交过了节气，然后动身。”  **2、 了解冬至的美食**  搜集资料，小组分享  **3、聚焦到“饺子”。**  了解原因和制作方法  **4、动手实践**  在立冬那天跟父母一起做饺子、 过节、 并拍照留念。  **5、写一篇过立冬的日记。**  **6、活动总结， 形成成果 ：**  1、 由教师进行活动总结和反思。 2、 拍的好的照片进行展示汇报、 根据学生的日记评出一、 二、 三等奖。 | |

综合实践活动分课时教案

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 课题 | 节气与美食之小雪 | 第 8、9 课时 |
| 教学内容 | 了解二十四节气之小雪的习俗以及各地小雪节气的美食 | |
| 教学目标 | 1、让同学们更深切、 透入地了解小雪的习俗。  2、让学生对小雪时节美食了解的更加细彻。  3、培养学生自主、 合作、 探究的学习方式， 为自己的能力提供足够空间。 | |
| 教学过程 | **1、 了解小雪节的来历及其相关资料。**  小雪是二十四节气中的第20个节气，也是反应气候特征的节气，日期在每年公历11月22日或23日。[1]“小雪”是反映气候特征的节气。随着天气逐渐变冷，人留在室内时间变长，户外活动变少，身体血液循环减慢，人体抗病免疫力降低，容易患疾病，要积极运动，加强锻练身体，强健体质，预防疾病。  在小雪节气初，东北土壤冻结深度已达10厘米，往后差不多一昼夜平均多冻结1厘米，到节气末便冻结了一米多。所以俗话说“小雪地封严”，之后大小江河陆续封冻。 农谚道：“小雪雪满天，来年必丰年。”这里有三层意思，一是小雪落雪，来年雨水均匀，无大旱涝；二是下雪可冻死一些病菌和害虫，来年减轻病虫害的发生；三是积雪有保暖作用，利于土壤的有机物分解，增强土壤肥力。因此俗话说“瑞雪兆丰年”，是有一定科学道理的。  贮藏蔬菜  北方地区小雪节以后，果农开始为果树修枝，以草秸编箔包扎株杆，以防果树受冻。且冬日蔬菜多采用土法贮存，或用地窖，或用土埋，以利食用。俗话说“小雪铲白菜，大雪铲菠菜”。白菜深沟土埋储藏时，收获前十天左右即停止浇水，做好防冻工作，以利贮藏，尽量择晴天收获。收获后将白菜根部向阳晾晒3～4天，待白菜外叶发软后再进行储藏。沟深以白菜高度为准，储藏时白菜根部全部向下，依次并排沟中，天冷时多覆盖白菜叶和玉米杆防冻。而半成熟的白菜储藏时沟内放部分水，边放水边放土，放水土之深度以埋住根部为宜，待到食用时即生长成熟了。  鱼塘越冬  在此期间还要做好鱼塘越冬的准备和管理，管好越冬鱼种池，是提高鱼越冬成活率的关键。提前做好大型牲畜越冬饲料的准备工作，保证牲畜越冬的存活量。  饮食保健  在中国北方，小雪时节，一般的人家都要吃涮羊肉。一般的小雪节气里，天气阴冷晦暗光照较少，此时容易引发或加重抑郁症。这个季节宜吃的温补食品有羊肉、牛肉、鸡肉等；宜吃的益肾食品有腰果、芡实、山药、栗子、白果、核桃等。  **2、 了解小雪的美食**  搜集资料，小组分享  糍粑  小雪节气习俗中在南方某些du地方zhi，还有农历十月吃糍粑的习俗。dao糍粑是用糯米蒸熟捣烂后所制成的一种食品，是中国南方一些地区流行的美食。古时，糍粑是南方地区传统的节日祭品，最早是农民用来祭牛神的供品。有俗语“十月朝，糍粑禄禄烧”，就是指的祭祀事件。  有的地方将糍粑制作成圆形，有大有小，象征着丰收、喜庆和团圆。有的地方又称为年糕，这一名称也是寓意吉祥如意，人们常说：“年糕，年糕，年丰寿高”。  晒鱼干  小雪时台湾中南部海边的渔民们会开始晒鱼干、储存乾粮。乌鱼群会在小雪前后来到台湾海峡，另外还有旗鱼、沙鱼等。台湾俗谚：十月豆，肥到不见头，是指在嘉义县布袋一带，到了农历十月可以捕到“豆仔鱼”。  腊味  民间有：“冬腊风腌，蓄以御冬”的习俗。小雪后气温急剧下降，天气变得干燥，是加工腊肉的好时候。小雪节气后，一些农家开始动手做香肠、腊肉，把多余的肉类用传统方法储备起来，等到春节时正好享受美食。很多地方都有冬季吃腊肉的习俗，尤其是南方城市，更是对腊味情有独钟。  小雪过后，香喷喷的腊肉腊肠成了餐桌上受欢迎的美味。怎样让炒出来的腊肉腊肠美味鲜嫩呢?诀窍很简单：首先，要把腊肉腊肠用水先煮一遍。其次，一定要用冷水下锅煮。这样才能让水分缓慢地渗入肉的组织中，让本来干瘪的腊肉腊肠变得更加滋润。  广州人最喜欢用腊味来做腊味萝卜糕、腊味煮香芋，还有腊肠炒蜜豆。在秋冬寒冷的天气里，打开盛满腊肉、腊肠的煲仔饭，饭香与肉香扑面而来，两者融合得天衣无缝，温暖香糯的煲仔饭就是最适合冬天的美味了。食用腊肉等腌制食品时可适当配些富含维生素C的新鲜蔬菜水果，如青椒、苦瓜、橙子等，既降低了亚硝酸盐的危害，又增加了菜的营养。  刨汤  小雪前后，土家族群众又开始了一年一度的“杀年猪，迎新年”民俗活动，给寒冷的冬天增添了热烈的气氛。吃“刨汤”，是土家族的风俗习惯;在“杀年猪，迎新年”民俗活动中，用热气尚存的上等新鲜猪肉，精心烹饪而成的美食称为“刨汤”。  **3、聚焦到“糍粑”**  了解原因和制作方法  **4、动手实践**  在小雪节那天跟父母一起做糍粑（年糕）并拍照留念。  **5、活动总结， 形成成果 ：**  1、 由教师进行活动总结和反思。 2、 拍的好的照片进行展示汇报、 根据学生的日记评出一、 二、 三等奖。 | |

综合实践活动分课时教案

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 课题 | 大雪之常州美食 | 第 10 课时 |
| 教学内容 | 了解大雪节气常州的美食 | |
| 教学目标 | 1、学生通过查找资料、引用资料的基本方法，了解二十四节气中“大雪”的基本知识，进而喜爱祖国优秀传统文化。  2、让同学们更深切、 透入地了解萝卜牛腩的制作方法和制作过程，使学生对家乡美食了解的更加细彻。  3、培养学生自主、合作、探究的学习方式，为自己的能力提供足够空间。 | |
| 教学过程 | **1、 了解大雪节的来历及其相关资料。**  《三礼义宗》记载：“大雪为节者，行于小雪为大雪。时雪转甚，故以大雪名节。”大雪，是相对于小雪节气而言，意味着降雪的可能性比小雪更大，地面上可能会有积雪出现，气温比小雪更低，但并非降雪量一定大。它与小雪节气一样都是反映了气候特征和降水变化的节气。实际上进入大雪的降水量普遍降低。  在古代，人们为了更好地把握物候与节气的变化，还总结出大雪节的物候特征即“鹃鸥不鸣”“虎始交”、“荔挺出”。因天气严寒阴冷，正处于阴气极盛之期，按照传统阴阳观念认为阴气盛极必衰，此时阳气开始萌动。鹃鸥即寒号鸟，为阴物感阳者，得阳气则不再鸣叫；老虎为阳物，感阳而交。所以会循阳气的萌动出现求偶行为；“荔挺”，草名，也循阳气萌动开始抽新牙。  大雪期间降温幅度较大，南北方地域跨度大，因此南北各地呈现的气候特征各不相同。北方大部分地区平均气温已在0℃以下，尤其是黄河中下游一带河水封冻，开始出现积雪。  **2、 了解大雪常州的美食**  搜集资料，小组分享  **3、聚焦到“萝卜牛腩”**  了解原因和制作方法  **4、动手实践**  在大雪那天跟父母一起做萝卜牛腩， 并拍照留念。  **5、写一篇“过大雪”的日记。**  **6、活动总结，形成成果。**  （1）由教师进行活动总结和反思。  （2）拍的好的照片进行展示汇报、 根据学生的日记评出一、 二、 三等奖。 | |

综合实践活动分课时教案

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 课题 | 节气与美食——  冬至之常州美食 | 第 11 课时 |
| 教学内容 | 了解冬至常州的美食 | |
| 教学目标 | 1、让同学们更深切、 透入地了解冬至饺子的制作方法和制作过程。  2、使学生对家乡美食了解的更加细彻。  3、培养学生自主、 合作、 探究的学习方式， 为自己的能力提供足够空间。 | |
| 教学过程 | **1、 了解冬至节的来历及其相关资料。**  冬至过节源于我们国家的汉代， 盛行于唐宋， 相沿至今，《清嘉禄》甚至有冬至大如年之说， 这表明古人对冬至十分重视。 人们认为冬至是阴阳二气的转换， 是上天赐予的福气， 汉朝以冬至为冬节， 官府要举行祝贺... 冬至过节源于我们国家的汉代， 盛行于唐宋， 相沿至今，《清嘉禄》 甚至有“冬至大如年” 之说， 这表明古人对冬至十分重视。 人们认为冬至是阴阳二气的转换， 是上天赐予的福气， 汉朝以冬至为“冬节” ， 官府要举行祝贺仪式， 称为“贺冬” ，例行放假。《后汉书》 中有这样的记载： “冬至前后， 君子安身静体，百官绝事， 不听政， 择吉辰而后省事。 ” 所以这一天朝廷上下要放假休息， 军队待命， 边塞闭关， 商旅停业， 亲朋各以美食相赠， 相互拜访， 欢乐地度过一个“安身静体” 的节日。  **2、 了解冬至常州的美食**  搜集资料，小组分享  **3、聚焦到“胡葱笃豆腐”**  了解原因和制作方法  **4、动手实践**  在冬至节那天跟父母一起做胡葱笃豆腐、 过冬至节、 并拍照留念。  **5、写一篇过冬至节的日记。**  **6、活动总结， 形成成果 ：**  1、 由教师进行活动总结和反思。 2、 拍的好的照片进行展示汇报、 根据学生的日记评出一、 二、 三等奖。 | |

综合实践活动分课时教案

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 课题 | 冬至之江苏美食 | 第 12 课时 |
| 教学内容 | 了解冬至江苏的美食冬至团 | |
| 教学目标 | 1. 同学们更深切、透入地了解冬至团的制作方法和制作过程。 2. 使学生对家乡美食了解的更加细彻。 3. 培养学生自主、合作、探究的学习方式，为自己的能力提供足够空间。 | |
| 教学过程 | **1、活动情景的导入**  冬至过节源于我们国家的汉代，盛行于唐宋，相沿至今，《清嘉禄》甚至有“冬至大如年”之说，这表明古人对冬至十分重视。人们认为冬至是阴阳二气的转换，是上天赐予的福分，汉朝以冬至为“冬节”，官府要举行恭喜仪式，称为“贺冬”，例行放假。《后汉书》中有这样的记载：“冬至前后，君子安身静体，百官绝事，不听政，择吉辰而后省事。”所以这一天朝廷上下要放假休息，军队待命，边塞闭关，商旅停业，亲朋各以美食相赠，互相造访，欢乐地度过一个“安身静体”的节日。那我们江苏各地在“冬至”这一天又会吃一些什么呢？今天我们就来好好的研究其中的代表性食物——冬至团。 **2、调查活动的实施与指导**  （1）走访亲戚邻居：了解冬至团的一般制作过程以及寓意。  （2）走进商店：了解冬至团的价格，小摊每天销售的数量及收入，购买的对象。活动一方面锻炼了学生与人交往和观察、分析的能力，另一方面使学生在活动了解到劳动成果取得的不易，并将自己的感受记录下来。  **3、 制作美食**  制作冬至团，学生可以独立完成，也可以邀请爸爸、妈妈、爷爷、奶奶给予帮助，合作完成。（学生在家完成）在认识的基础上进行了再实践，再认识。加深了学生的体会、感受。  **4、小组讨论，研究感兴趣的话题**  汇集学生在实践中产生的问题，对这些问题进行整理、归类。与学生一起探讨解决问题的方法，如：上网查找资料、上图书馆查找相应的书籍、向老师请教、向家长讨教、向制作冬至团的老师傅取经、上商店实地调查等。  学生选取自己感兴趣的问题，组成探究合作小组，如：冬至团的营养价值、冬至团的历史、冬至团的制作、经营冬至团生意的收益等。（每组可以选择一、两个子课题进行重点研究）。分发调查记录表、实践记录表。提醒学生在探究合作的时候及时将自己的发现、感受、在实践中生成的新问题作好记录。在校外活动时一定要争取家长的同意和支持。  5**、交流活动的成果**  在班级交流总结会上，学生们用各种不同的方式，展示了自己或小组在活动中的成果，交流了自己在活动中的心得、体会。例如：小卡片、手抄报、照片、日记等。  **6、活动总结， 形成成果**  拍的好的照片进行展示汇报、 根据学生的成果评出一、 二、 三等奖。 | |

综合实践活动分课时教案

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 课题 | 冬至全国美食 | 第 13 课时 |
| 教学内容 | 了解冬至的由来；学习包饺子 | |
| 教学目标 | 1.收集有关冬至的由来、传说、民俗  2.感受冬至的喜庆，学习包饺子，培养学生的观察和动手能力 | |
| 教学过程 | 一、导入  1.同学们，这节课我们继续聊一聊二十四节气。二十四节气是我国人民独创的文化遗产，被誉为“中国第五大发明”，让我们一起来唱一唱节气歌。  二、核心推进过程  1.冬至的由来 课前通过搜集资料，你了解到哪些有关冬至节气的信息？冬至是二十四节气最早制定出的一个。早在二千五百多年前我们就已经用土圭观测太阳测定出冬至来了。  2.冬至的时间：每年的阳历12月21日至23之间。  3.气象谚语  冬至过后，新年就在眼前了。浙江的俗话这么说：冬至晴，正月雨；冬至雨，正月晴。  4.冬至三侯 相关资料：麋角解、水泉动、蚯蚓结  5.祭祀活动 冬至既是二十四节气之一，又是中国的一个传统节日，曾有冬至大如年的说法，宫廷和民间历来十分重视，从周代就有祭祀活动，皇帝这天要到郊外举行祭天大典，百姓在这一天要向父母祭拜。  6.尊师礼节 我国一向有尊师传统，冬至祭孔和拜师就是一种集中体现，也向亲朋好友送礼物，分享节日快乐。  7.九九消寒图 在漫长寒冷又难熬的数九寒天，浙江流行九九消寒图以供消遣。  7.包饺子 现场试着包饺子，下饺子，培养学生的观察能力和动手能力，说一说饺子文化。 | |

综合实践活动分课时教案

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 课题 | 小寒 | 第 14 课时 |
| 教学内容 | 小寒的典籍记载以及特点和风俗 | |
| 教学目标 | 1、使学生对小寒了解的更加细彻。  2、培养学生自主、 合作、 探究的学习方式， 为自己的能力提供足够空间。 | |
| 教学过程 | 小寒的天气特点是：天渐寒，尚未大冷。俗话有讲：“冷在三九”，由于隆冬“三九”也基本上处于小寒节气内，因此有“小寒胜大寒”之讲法。   冬至是北半球太阳光斜射最厉害的时候，那为什么最冷的节气不是冬至而是小寒到大寒呢？冬至过后，太阳光的直射点虽北移，但在其后的一段时间内，直射点仍然位于南半球，我国大部地区白天的热量收入还是顶不住夜间向外放热的散失，所以温度就会继续降低，直到收入和放出的热量趋于相等为止。这类似于一天中最高温度不是出现在中午而是在下午2点左右的原因。  至于小寒和大寒节气哪个更冷？这个问题并没有一个确切的答案，历史资料统计表明：不同地点、不同年份情况不尽相同，一般来说，北方大寒节气的平均最低气温要低于小寒节气的平均最低气温；南方则反之。  小寒时节，我国大部分地区已进入严寒时期，土壤冻结，河流封冻，加之北方冷空气不断南下，天气寒冷，人们叫做“数九寒天”。在我国南方虽然没有北方峻冷凛冽，但是气温亦明显下降。在南方最寒冷的时候是小寒及雨水和惊蛰之间这两个时段。小寒时是干冷，而雨水后是湿冷。 典籍记载 小寒，十二月节。月初寒尚小，故云。月半则大矣。  小寒之日雁北乡，又五日鹊始巢，又五日雉始雊。  雁北乡（xiàng）。乡，向导之义。二阳之候，雁将避热而回，今则乡北飞之，至立春后皆归矣，禽鸟得气之先故也。  鹊始巢。[喜鹊](https://baike.baidu.com/item/%E5%96%9C%E9%B9%8A/528254" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%B0%8F%E5%AF%92/_blank)也，鹊巢之门每向太岁，冬至天元之始，至后二阳已得来年之节气，鹊遂可为巢，知所向也。  [雉](https://baike.baidu.com/item/%E9%9B%89" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%B0%8F%E5%AF%92/_blank)始雊（gòu）。雉，文明之禽，阳鸟也；“雊”为鸣叫的意思，雉在接近四九时会感阳气的生长而鸣叫。 气温 小寒时北京的平均气温一般在-5℃上下，极端最低温度在-15℃以下；东北北部地区，这时的平均气温在-30℃左右，极端最低气温可低达-50℃以下，午后最高气温平均也不过-20℃。黑龙江、内蒙古和新疆45°N以北的地区及藏北高原，平均气温在-20℃上下，40°N附近的河套以西地区平均气温在-10℃上下。到[秦岭](https://baike.baidu.com/item/%E7%A7%A6%E5%B2%AD/1396" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%B0%8F%E5%AF%92/_blank)、[淮河](https://baike.baidu.com/item/%E6%B7%AE%E6%B2%B3" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%B0%8F%E5%AF%92/_blank)一线平均气温则在0℃左右，此线以南已经没有季节性的冻土，冬作物也没有明显的越冬期。这时的江南地区平均气温一般在5℃上下，虽然田野里仍是充满生机，但亦时有冷空气南下，造成一定危害。 特点 当[太阳黄经](https://baike.baidu.com/item/%E5%A4%AA%E9%98%B3%E9%BB%84%E7%BB%8F" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%B0%8F%E5%AF%92/_blank)达285度时，小寒节气开始。寒即寒冷，小寒表示寒冷的程度。  中国南方地区冬暖显著，隆冬1月，[霜雪](https://baike.baidu.com/item/%E9%9C%9C%E9%9B%AA" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%B0%8F%E5%AF%92/_blank)交侵，常有冰冻，最低气温在零下10℃左右。而华南北部最低气温却很少低于零下5℃，华南南部0℃以下的低温更不多见。中国隆冬最冷的地区是黑龙江北部，最低气温在可达零下40℃左右，天寒地冻，滴水成冰。低海拔河谷地带，则是中国南方大部分地区隆冬最暖的地方，1月平均气温在12℃左右，只有很少年份可能出现0℃以下的低温。加之逆温效应十分显著，所以香蕉、芒果等热带水果能够良好生长。  小寒节气，[东亚大槽](https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%9C%E4%BA%9A%E5%A4%A7%E6%A7%BD" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%B0%8F%E5%AF%92/_blank)发展得最为强大和稳定，蒙古冷高压和[阿留申低压](https://baike.baidu.com/item/%E9%98%BF%E7%95%99%E7%94%B3%E4%BD%8E%E5%8E%8B" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%B0%8F%E5%AF%92/_blank)也达到最为强大且稳定，西风槽脊尺度达到最大，并配合最强的西风强度。小寒节气冷空气降温过程频繁，但达到[寒潮](https://baike.baidu.com/item/%E5%AF%92%E6%BD%AE/715203" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%B0%8F%E5%AF%92/_blank)标准的并不多。  俗话说，“冷在三九”。“[三九](https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%89%E4%B9%9D" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%B0%8F%E5%AF%92/_blank)”多在1月9日至17日，也恰在小寒节气内。但这只是一般规律，少数年份大寒也可能比小寒冷。而人们记忆犹新的1975年冬，气温最低的节气竟是大雪哩！  华南冬季最低气温不低，有利于生产，也适宜发展多种经营。“受命不迁，生南国兮”的柑桔，生长一般要求最低气温不低于零下5℃、年温高于15℃，华南内绝大多数地区都能满足，[副热带](https://baike.baidu.com/item/%E5%89%AF%E7%83%AD%E5%B8%A6" \t "https://baike.baidu.com/item/%E5%B0%8F%E5%AF%92/_blank)植物也几乎应有尽有。之所以如此，得天独厚的气候条件，应当是一个很重要的因素。  小寒节气，人们还要注意气象台对强冷空气的预报，预防大风降温和雨雪天气对春运的影响，注意防寒防冻。  食风俗 生活上，除注意日常保暖外，进入小寒年味渐浓，人们开始忙着写春联、剪窗花，赶集买年画、彩灯、鞭炮、香火等，陆续为春节作准备。饮食上，涮羊肉火锅、吃糖炒栗子、烤白薯成为小寒时尚。俗语说“三九补一冬，来年无病痛”，说的就是冬令食羊肉调养身体的做法。古时，如皋人对小寒颇重视，但随着时代变迁，已渐渐淡化，人们只能从生活中寻找出点点痕迹。  居民日常饮食也偏重于暖性食物，如羊肉、狗肉，其中又以羊肉汤最为常见，有的餐馆还推出当归生姜羊肉汤，一些传统的冬令羊肉菜肴重现餐桌，再现了如皋寒冬食俗。  俗话说，“小寒大寒，冷成冰团”。这个节气年轻人注意不要因过食肥甘厚味、辛辣之品而长出痤疮。 | |

综合实践活动分课时教案

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 课题 | 二十四节气之大寒 | 第 15、16 课时 |
| 教学内容 | 了解二十四节气之大寒 | |
| 教学目标 | 1、让同学们更深切、 透入地了解二十四节气之大寒  2、使学生喜爱祖国优秀的传统文化。  3、培养学生自主、 合作、 探究的学习方式， 为自己的能力提供足够空间。 | |
| 教学过程 | **1、 了解大寒的来历及其相关资料。**  大寒是二十四节气中最后一个节气，每年公历1月20日前后太阳到达黄经300°时为“大寒”，处在三九、四九时段，此时寒潮南下频繁，是中国大部地区一年中的寒冷时期。大寒，是天气寒冷到极点的意思。《授时通考·天时》引《三礼义宗》：“大寒为中者，上形于小寒，故谓之大......寒气之逆极，故谓大寒。”这时寒潮南下频繁，是我国大部地区一年中的寒冷时期，风大，低温。大寒是中国二十四节气中的最后一个，过了大寒又立春，即迎来新一年的节气轮回。  俗话说：“花木管时令，鸟鸣报农时。”花草树木、鸟兽飞禽均按照季节活动，因此它们规律性的行动，被看作区分时令节气的重要标志。“平气法”划分节气，将大寒分为三候：“一候鸡乳；二候征鸟厉疾；三候水泽腹坚。”其中第三候尤其能说明大寒的气温极低：此时，水域中的冰能一直冻到水中央，且又厚又结实。此外，大寒出现的花信风候为“一候瑞香，二候兰花，三候山矾（生于江南一带）”。亦可作为判断大寒的重要标志。  **2、 了解大寒的季节特征**  搜集资料，小组分享  **3、 了解大寒的节气诗歌**  大寒吟（宋 邵雍）  旧雪未及消，新雪又拥户。  阶前冻银床，檐头冰钟乳。  清日无光辉，烈风正号怒。  人口各有舌，言语不能吐。  大寒（左河水）  蜡树银山炫皎光，朔风独啸静三江。  老农犹喜高天雪，况有来年麦果香。  **4、动手实践**  绘制关于大寒节气的小报  **5、活动总结， 形成成果 ：**  1、 由教师进行活动总结和反思。 2、 做好的小报进行展示汇报、 根据学生的小报评出一、 二、 三等奖。 | |