

2023年冬至教案大班反思 冬至感受心得体会(通用7篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

冬至教案大班反思篇一

冬至是中国传统节日，通常在每年的12月22日或23日，是中国二十四节气之一。冬至这一天，北半球的太阳射线到达地球最南端，时间最短，夜晚最长。在这一天，自古以来，中国人民都有许多习俗和传统。在这个特别的日子里，我有一些感受和体验，值得分享。

第二段：冬至节日传统

在中国的很多地方，冬至是重要的传统节日。无论是北方还是南方，都有他们自己独特的庆祝方式和传统食品。在南方例如广东和香港，冬至是“端午节”之后又一次重要节日。人们会吃一种叫做“汤圆”的传统食品，象征团圆和家庭和睦。在北方，人们会吃饺子，也象征团圆幸福。冬至这个节日，让人们感受到家庭的温暖和团结，感受到中国传统文化的美丽和独特。

第三段：身体健康

在民间传统中，冬至是「吃水饺子」的日子，也意味着要做好保暖工作。冬至的确是一年中最冷的时候，人们的身体也会感觉到更冷。保持身体温暖是很重要的。吃热气腾腾的饺子或汤圆，可以让身体感到暖暖的。同时也可以补充一些热量和营养，对身体健康是非常有好处的。

第四段：时间的感受

冬至是一年中夜晚最长的日子，由此也拉开了一年季节的结束。这是一个好的时间来回顾过去一年的所做所为。我们可以反思一下自己过去的努力，回忆一下追求过的梦想。我们也可以思考未来，设定新的目标和愿望。有些人借此时机也会向长辈和家人致敬和感谢，表达对他们的敬意和感情。这是一段时间的感受和思考，也是一种很好的沉淀和磨练。

第五段：结语

冬至是一个特殊的日子，也是中国的传统文化与习俗的体现。它让人们感受到家庭的温暖和团结，感受到身体的健康和温暖。除此之外，它也是一个反思过去，思考未来的时间。我们也可以在这个时间，为长辈和家人表达敬意和感激。冬至这个节日，给人们带来了许多感受和思考点，让我们在追求目标的路上可以更坚定。

冬至教案大班反思篇二

今天是冬至，妈妈说：“冬至是二十四节气之一，也是非常重要的节气之一，是全年白天时间最短晚上时间最长的一天”。奶奶还说：“冬至要吃饺子？要是不吃饺子耳朵会冻掉的”。

于是，我就和爸爸妈妈一起去了奶奶家，到了奶奶家爸爸妈妈就动手帮奶奶包饺子，大人们一边包饺子一边高兴的说说笑笑。这样大家过了个团圆又和睦的冬至。

冬至教案大班反思篇三

说到冬至，大家可能最先想到的是那纷纷扬扬的大雪和那呼

出气就能结成冰的气温，可我这个吃货”想到的却是可口的姜饭，美味的水饺，白白胖胖的汤圆和热气腾腾的羊肉汤。

姜饭是吴川人的传统美食，饭里面有象征着十全十美的十种姜，还有香香的，超级入味的腊肉，软软的糯米。做好的姜饭远远望去像蛋炒饭，近距离看便会闻到一股辛辣的味道和腊肉的香味，这两种味道交融在一起，闻起来让我有一种满足感。

水饺是东北人的最爱。它皮薄肉多，看起来玲珑剔透，仿佛一个个艺术品，让人不忍下嘴。水饺小巧可爱，美味可口，一口咬上去，感到有一股鲜美的汁水从水饺里喷出来，就像喷泉里喷出的水珠，让我所有的味觉都得到了一种前所未有的满足。

汤圆最早出现在宁波，当时人们叫它浮元子，是因为汤圆在水中又沉又浮。汤圆有许多种类的馅儿，如芝麻、豆沙、猪油、牛肉等，口感软糯香甜，令我欲罢不能。

羊肉汤产于东北。羊肉汤热气腾腾，非常暖胃，营养也很丰富，口感鲜美，羊肉汤极为软糯，适合中老年人食用。

这些冬至的美食，值得大家去细细品尝，也希望我们的传统美食能够让国外的友人品尝品尝。

冬至教案大班反思篇四

冬至是我国民间的传统节日，也是一个节气。在这个时节，昼长夜短，气温逐渐下降，人们开始感受到冬天真正的来临。我有幸每年都能感受到冬至的氛围，让我深受启迪，开阔我的思维和视野。在这里，我想分享一下我对冬至的感受心得和体会。

第一段：万物休息，冬至寂静

冬至是一年中白天最短的日子，这一天夜色最长。在这个时候，人们会感受到冬季的到来，整个世界似乎都变得静谧。这是因为在冬至这个时节，大自然的万物开始进入一个休息的状态，甚至有些植物进入了冬眠，等待着来年的春天。这种寂静的氛围，让我觉得时间停滞了，一切都进入了沉睡状态。

第二段：思考生命与时间

在这个特殊的时节，我总是会想起一个问题，那就是时间和生命。人们会感受到时间的无情，和生命的短暂。也会想到我们应该珍惜现在的时光，开始思考我们自己的生命和人生之路。在这个时候，我们需要好好地反思自己的过去和未来，以及如何更好地生活。

第三段：吃饺子迎财神

冬至节日的一个传统习俗就是吃饺子，因为饺子形似元宝，象征着财富。更重要的是，传统的饺子里面往往会加上一些食材，比如香菇、虾仁、猪肉等，寓意着全家人的团圆和幸福。在这个时候，我们的家庭也会聚在一起，欢度这个特别的节日，分享我们的喜悦和幸福。

第四段：慎独培养内心

在这个寒冷的季节中，我们很容易感受到寂寞和孤独感。而此时，在慢慢长夜的背景中，我们可以开始更多地关注自己的内心，深入自己的灵魂。我们可以用这个时间去慢慢修整自己的心灵，为新的一年到来，为将来的人生，培养我们的内在素养。

第五段：向往春天，透过黑暗的隧道

冬至是冬天的开始，也是春天的起点。在那个夜晚结束之

后，我们就可以开始看到更多的阳光，迎来更长的白天。对我来说，冬至也是一种信仰和希望。虽然夜色很长，但是它也代表着向着更光明的未来走去，它是一条黑暗的隧道，穿过这个隧道，就可以看到我们渴望的春天的曙光。

总之，冬至是一个有着丰富含义的节日，它让我们感受到时间的流逝，让我们思考人生的价值。冬至也提醒我们，要永远保持希望，即使在黑暗的时候也要寻找光明，这样才能迎来新的生命和新的希望。让我们抓住机会，珍惜每一个冬至，为未来的生活铺路。

冬至教案大班反思篇五

“天时人事日相催，冬至阳生春又来。”一年一度的冬至来了，冬至是二十四节气中重要的节气。冬至这一天，要吃汤圆、羊肉汤、麻薯、赤豆糯米饭……我这个小馋猫，又可以大饱口福啦！

冬至还有一些由来呢。在江南水乡，有冬至之夜全家欢聚一堂，共吃赤豆糯米饭的习俗。相传，有一位叫共工氏的人，他的儿子不成材，作恶多端，死于冬至这一天，死后变成疫鬼，继续残害百姓。但是，这个疫鬼最怕赤豆，于是，人们都在冬至这一天煮吃赤豆饭，用于驱避疫鬼，防灾祛病。

冬至还有一个传说。过去老北京有“冬至馄饨夏至面”的说法。相传汉朝时，北方匈奴经常骚扰边疆，百姓不得安宁。当时匈奴部落中有浑氏和屯氏两个首领，十分凶残。百姓对其恨之入骨，于是用肉馅包成角儿，取“浑”与“屯”之音，呼作“馄饨”。恨以食之，并求平息战乱，能过上太平日子。因最初制成馄饨是在冬至这一天，在冬至这天家家户户吃馄饨。

但我最喜欢吃的是汤圆。妈妈一早就起来准备，只见她先把

糯米粉倒入水盆中，然后倒入一些温水，然后用力搓捏，不一会儿就做好了。然后让我和弟弟搓汤圆，搓好的汤圆圆溜溜的，像一个调皮的孩子，一跳一跳地，多有活力哩！很快，大小不一的汤圆整齐地排列在我们的眼前。要开始煮汤圆了，汤圆像顽皮的孩子，从锅里冒上来，急着看看四周。煮熟后，香喷喷的香味扑鼻而来，芝麻香多么的诱人！汤圆煮好了，我迫不及待地咬上一口，啊！糯米香香软软，咬一口，里面的芝麻香气扑鼻，甜甜的，象征着生活甜甜蜜蜜。

冬至教案大班反思篇六

冬至是中国的传统节日，也是二十四节气中的重要节气之一。作为一个中国人，在冬至这一天，内心总会有许多感慨和感受。今天，我就来分享一下自己在冬至这一天的心得体会。

第一段：回首过去，珍惜当下。

冬至一到，总会让人不自觉地回想起过去。回想起童年时，和家人一起吃汤圆的场景；回想起年少时，和好友在冬日的寒风中欢笑；回想起曾经的恋人，牵手走在漫天的雪花中……这些美好的回忆总是让人不禁感慨时光匆匆。而当我们回首过去的同时，也应该珍惜当下，让自己拥有更多美好的回忆。身在异地或是在家人身边，都应该好好地感受这份情谊。

第二段：以食还心，温暖身心。

冬至这一天，吃汤圆被誉为传统习俗之一。汤圆软糯香甜，寓意团圆和美好。就像汤圆一般，团圆和美好的本质是人们一直追求的。而在冬至这一天，通过吃汤圆，不仅可以满足口腹之欲，还可以温暖身心，在温暖的味道里寻找到有关家人的记忆，创造新的美好记忆。

第三段：寻求内心的平衡点。

冬至是阳气渐衰，阴气渐盛之时。而在这样的自然环境中，人们也应该寻找到内心的平衡点。在这个日子里，有些人会选择瑜伽，有些人会选择冥想，甚至有些人会选择禅坐，从而让自己的身心达到平衡状态。在这个寒冬时节，越来越多的人开始关注自己的内心，寻找一份内心的平静，从而更好地面对生活的挑战。

第四段：借着冬至，思考未来。

每一次犹如冬至这样的传统节日，都是一个思考未来的好时机。站在这个节点上，我们可以对自己的未来做出更好的计划。不论是物质的积累，还是更好的自我修养和提升，都需要我们制定一个好的计划，借着冬至这一天，我们可以思考出更好的方向和方法，让自己的未来更加光明。

第五段：感恩，祝福。

最后，冬至这一天也是一个感恩和祝福的日子。我们要感恩生活中的所有人和事，感恩自己的成长和进步，感恩爱和被爱的人、感恩我们拥有的一切。同时，也要祝福自己、祝福家人，祝福身边的每个人能够健康快乐、平安幸福。

总之，在冬至这一天，我们可以回首过去、珍惜当下，以食还心温暖身心，寻求内心平衡点，思考未来，感恩和祝福。这些都是在这个重要的节日里，我们可以不断感受到并享受的，也是对我们人生中的一份启示和体悟。

冬至教案大班反思篇七

杜甫，唐代现实主义诗人。被后人称为“诗圣”，诗被称为“诗史”。下面我们一起来欣赏杜甫的诗《冬至》吧！

冬至

杜甫

年年至日长为客，忽忽穷愁泥杀人。

江上形容吾独老，天边风俗自相亲。

杖藜雪后临丹壑，鸣玉朝来散紫宸。

心折此时无一寸，路迷何处见三秦。

[杜甫的诗《冬至》]