

2023年清明节德育活动方案(实用5篇)

无论是在个人生活中还是在组织管理中，方案都是一种重要的工具和方法，可以帮助我们更好地应对各种挑战和问题，实现个人和组织的发展目标。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。以下是小编精心整理的方案策划范文，仅供参考，欢迎大家阅读。

清明节德育活动方案篇一

5日是中国传统的“清明节”，祭奠先人自然是主题。而扫墓之外，清明还有踏青、插柳、放风筝等诸多习俗，“吃鸡蛋”等食俗亦富有趣味。

清明习俗主要有扫墓祭祖、寒食赐火、插柳戴柳、春游踏青、蹴鞠、荡秋千、放风筝、斗禽、拔河、赠画蛋、吃青团、吃红藕、植树等，当然最主要习俗是祭拜祖先，悼念亲人。插柳戴柳则与古人祛鬼辟邪观念有关，柳在古人心中有辟邪祛鬼的功能，佩戴能防鬼侵害。据记载，清代民间还有“清明不插柳，红颜成皓首”的谚语，可见过去插柳戴柳是清明必备装饰。

天津市社科院教授王来华介绍说，寒食节又名“禁烟节”、“冷节”、“百五节”，一般在夏历冬至后一百零五日，晚于上巳节，早于清明节。汉代时在清明节的前三天举行，至唐、宋两代改在清明节前一天。寒食节禁烟火，只吃冷食。关于寒食节的起源有不同说法，民间流传最广的说法是为了纪念春秋时期晋国的介子推。晋国公子重耳流亡国外十余年，介子推护驾有功。当重耳返回故国即位，介子推却躲入深山避官。重耳放火烧山希望逼出介子推，没想到却把他烧死了。后人为纪念介子推，便有禁火之举，并形成了寒食节这个特殊的纪念节日。民俗专家表示，寒食节是在清明

节的前一天，古人常把寒食节的活动延续到清明，久而久之，人们便将寒食与清明合而为一。明清时期，寒食节期间已经不再禁火，也不要求人们寒食了。

约从唐代开始，清明扫墓的同时，开始伴以踏青游乐，故清明节也称踏青节。因为清明时节正值春光最好，自古就有清明踏青的传统，人们常常阖家携带酒食，到郊外林苑野地亲近自然。远足踏青中常见的活动有荡秋千、拔河、扑蝶、采百草、放风筝、插柳、植树等习俗。在传统的清明习俗中，插柳与戴柳也是清明特有的风习时尚。柳树为春季应时佳木，得春气之先，相传民间新火的传递也是以柳条传送。

千

清明节也称“秋千节”，传说荡秋千可以驱除百病，荡得越高，象征生活过得越美好，南北朝时就已流行，唐代以来更是盛行于大江南北。

这是古代清明节习俗。秋千，意即揪着皮绳而迁移。它的历史很古老，最早叫千秋，后为了避忌讳，改为秋千。古时的秋千多用树桠枝为架，再栓上彩带做成。后来逐步发展为用两根绳索加上踏板的秋千。打秋千不仅可以增进健康，而且可以培养勇敢精神，至今为人们特别是儿童所喜爱。

鞠是一种皮球，球皮用皮革做成，球内用毛塞紧。蹴鞠，就是用足去踢球。这是古代清明节时人们喜爱的一种游戏。

也是清明时节人们所喜爱的活动。每逢清明时节，人们不仅白天放，夜间也放。夜里在风筝下或风稳拉线上挂上一串串彩色的小灯笼，象闪烁的明星，被称为“神灯”。过去，有的人把风筝放上蓝天后，便剪断牵线，任凭清风把它们送往天涯海角，据说这样能除病消灾，给自己带来好运。

清明拔河始自唐代，在时值春耕春种的清明时节举行拔河，

具有祈求丰收的意味。

在古人观念中，柳树有着神奇的力量，取柳枝著户上，百鬼不入家。唐人认为三月三在河边祭祀时，头戴柳枝可以摆脱毒虫的伤害。宋元以后，清明节插柳的习俗非常盛行。北魏贾思勰《齐民要术》里也有记载：“取柳枝著户上，百鬼不入家。”

清明前后，不冷不热，时有春雨，种植树苗成活率高。自古以来，民间就有清明植树的习惯，清明节植树风俗一直沿传至今。在中国台湾和闽南民间，人们犹喜种植相思树，让逝去的亲人有个归宿，让在世的人有思念的寄托。

专家介绍说，清明节除扫墓祭祖外，其食俗也是丰富多彩的。

在一些地方，清明吃鸡蛋，就如同端午节吃粽子、中秋吃月饼一样重要。民间习俗认为清明节吃个鸡蛋，一整年都有好身体。据介绍，清明吃鸡蛋习俗，已经有几千年的历史了。民俗专家表示，这寄寓了人们对生命、生育的敬畏和崇敬之情。专家称，吃鸡蛋，是源于古代的上祀节。人们为婚育求子，将各种禽蛋如鸡蛋、鸭蛋、鸟蛋等煮熟并涂上各种颜色，称“五彩蛋”，他们来到河边把五彩蛋投到河里，顺水冲下，等在下流的人争捞、剥皮而食，食后便可孕育。现在清明节吃鸡蛋象征圆圆满满。在农村的一些地区，还有儿童之间“撞鸡蛋”的习俗。倘若要探究清明节里吃鸡蛋、撞鸡蛋的象征意义，其中应该还寄寓着人们对于生命、生育的敬畏与崇信之情。

清明时节，江南一带有吃青团子的风俗习惯。青团子是用一种名叫“浆麦草”的野生植物捣烂后挤压出汁，接着取用这种汁同晾干后的水磨纯糯米粉拌匀揉和，然后开始制作团子。团子的馅心是用细腻糖豆沙制成，在包馅时，另放入一小块糖猪油。团坯制好后，将它们入笼蒸熟，出笼时用毛刷将熟菜油均匀地刷在团子的表面，这便大功告成了。青团子油

绿如玉，糯韧绵软，清香扑鼻，吃起来甜而不腻，肥而不腴。青团子还是江南一带人用来祭祀祖先必备食品，正因为如此，青团子在江南一带的民间食俗中显得格外重要。

中国南北各地清明节有吃馓子的食俗。“馓子”为一油炸食品，香脆精美，古时叫“寒具”。寒食节禁火寒食的风俗在中国大部分地区已不流行，但与这个节日有关的馓子却深受世人的喜爱。现在流行于汉族地区的馓子有南北方的差异：北方馓子大方洒脱，以麦面为主料；南方馓子精巧细致，多以米面为主料。在少数民族地区，馓子的品种繁多，风味各异，尤以维吾尔族、东乡族和纳西族以及宁夏回族的馓子最为有名。

清明时节，正是采食螺蛳的最佳时令，因这个时节螺蛳还未繁殖，最为丰满、肥美，故有“清明螺，抵只鹅”之说。螺蛳食法颇多，可与葱、姜、酱油、料酒、白糖同炒；也可煮熟挑出螺肉，可拌、可醉、可糟、可炆，无不适宜。若食法得当，真可称得上“一味螺蛳千般趣，美味佳酿均不及”了。

潮汕人过清明节，具有浓厚的地方色彩。清明食薄饼在潮汕很盛行，几乎每家每户都不例外。薄饼分皮。馅两部份，皮是用面粉拌水搅成粘糊状，在热壤中烙成一张张圆形的熟面皮，其薄如纸。馅分咸、甜两种，由蛋、肉、肝类、腊味、香菇以及豆芽、韭菜等熟料混合成馅的称咸馅；用糖和麦芽糖经过特殊加工成为“糖葱”的为甜馅。食时用薄饼皮卷成圆筒状就食。蒸朴籽粿。潮汕有一种树叫朴籽树（又叫朴丁树，属榆科），叶椭圆形，果实大如绿豆，味甘甜。传说先人在饥荒年，采此树叶充饥度荒。清明时节，气候转暖，草木荫茂，朴籽树叶满丛嫩绿。后人为不忘过去，便在清明节采此树叶，和米舂捣成粉，发酵配糖，用陶模蒸制成朴籽粿，有梅花型及桃型两种，也有叫碗酵桃的。粿品呈浅绿色，味甚甘甜，据说吃了还可解积热，除疾病。

每到清明时节，泉州人有吃“润饼菜”的食俗。据说，这是

古时寒食节食俗之遗风。“润饼菜”的正名应该是春饼。清明吃润饼，不仅是泉州独有的，厦门人也喜好之。相传开这种吃法之先河的，是明朝总督云贵湖广军务的同安人蔡复一。当时同安属泉州府辖，因此这种吃法便流传开来，在闽南成了家常名品。不过，闽南各地的春饼形式相同，内容却有很大不同。泉州的“润饼菜”是以面粉为原料擦制烘成薄皮，俗称“润饼”或“擦饼”，食时铺开饼皮，再卷胡萝卜丝、肉丝、蚵煎、茼蒿等混锅菜肴，制食皆简单，吃起来甜润可口。晋江的“润饼菜”却复杂许多，那包“润饼菜”的主料肯定是要多种多样，摆了满满一桌的。有这么一些主料菜肴：豌豆、豆芽、豆干、鱼丸片、虾仁、肉丁、海蛎煎、萝卜菜。还有一些配料：油酥海苔、油煎蛋丝、花生敷、茼蒿、蒜丝。吃的时候必须两张“润饼皮”才能保证其不被丰富的内容所撑破。这种脆嫩甘美、醇香可口的美味，一般人2卷足矣。

关于清明食俗，不能不提到畲家的“乌稔饭”，因为闽东是畲族聚居地。每年三月初三，畲族人家家家户户煮“乌稔饭”，并馈赠汉族的亲戚朋友，久而久之，当地的汉族人民也有了清明时食“乌稔饭”的习俗。特别是桔荣县民间，每年都须用“乌稔饭”祭祀，可见中国自古以来就是一个民族和睦相处的大家庭。据畲族民间传说：唐总章二年，畲族英雄雷万兴率领畲军抗击官兵，被围困山中，时值严冬粮断。畲军只得采摘乌稔果充饥，雷万兴遂于农历三月初三日率众下山，冲出重围。从这以后，每到“三月三”，雷万兴总要召集兵将设宴庆贺那次突围胜利。并命畲军士兵采回乌稔叶，让军厨制成“乌稔饭”，让全军上下饱食一顿，以志纪念。这“乌稔饭”的制作方法并不繁杂，将采摘下来的乌稔树叶洗净，放入清水中煮沸，捞掉树叶，然后，将糯米浸泡在乌稔汤中，浸泡9小时后捞出，放在蒸煮笼里蒸煮，熟时即可食用。制好的“乌稔饭”，单从外表来看，不甚美观，颜色乌黑，然而米香扑鼻与一般糯米饭相比，别有一番风味。而畲族人民为纪念民族英雄，此后每年的“三月三”都要蒸“乌稔饭”吃，日久相沿，就成为畲家风俗。又因闽东一带，畲汉杂居，人民历代友好相处，婚嫁频繁，遂使食“乌稔饭”也成了闽东

各地各民族共同拥有的清明食俗。

“子推馍”，又称老馍馍，类似古代武将的头盔，重约250—500克。里面包鸡蛋或红枣，上面有顶子。顶子四周贴面花。面花是面塑的小馍，形状有燕、虫、蛇、兔或文房四宝。圆形的“子推馍”是专给男人们享用的。已婚妇女吃条形的“梭子馍”，未婚姑娘则吃“抓髻馍”。孩子们有燕、蛇、兔、虎等面花。“大老虎”专给男孩子吃，也最受他们喜欢。父母用杜梨树枝或细麻线将各种小面花串起来，吊在窑洞顶上或挂到窗框旁边，让孩子们慢慢享用。风干的面花，能保存到第二年的清明节。做面花是陕北妇女的拿手好戏。她们用自己灵巧的双手，能将发了酵的白面捏成各种形状的面花。工具只是梳子、剪子、锥子、镊子等日用品，辅料则是红豆、黑豆、花椒子和食用色素。蒸出来的面花栩栩如生，犹如艺术珍品，令人爱不释手，舍不得马上吃掉。“子推馍”和面花除了自己食用，还用来馈赠亲友。母亲要给当年出嫁的女儿送，称为送寒食。农村孩子给自己老师送，让离开家门独自在偏僻的山乡小村教书育人的园丁分享节日的美食。

又叫做“子推燕”，用面和着枣泥，捏成燕子的模样，制作工序和蒸馒头差不多，用杨柳条串起来，插在门上，以纪念介子推。

是浙江地区人们在清明节时做的食品。先采一些嫩莲，再拌上糯米粉，就做成了，家里有几个人就制作几只，挂起来，直至立夏，煮熟后就可以吃了，民间流传“吃了清明狗，一年健到头”的说法。

另外，有些地区在清明佳节还有食蛋糕、清明果、夹心饼、清明粽、馍糍、清明粩、干粥等多种多样食品的习俗。

清明节德育活动方案篇二

清明节是中国的传统节日，是祭祖的节日，也是人们向先人们表达敬意的日子。每年的清明节，我都会去祭扫先人的坟墓，感谢他们的抚养之恩。今年的清明节，我也按照惯例去了祭扫。但与往年不同的是，我还参加了一些清明节的活动，让我更深刻地体会到了这个节日的意义。

第一段：清明节活动的介绍

清明节活动主要是祭扫先人的坟墓，这是我们传承祖先文化、表达敬意的一种方式。同时，清明节也是一个团圆的节日，很多家庭会在这一天举办家庭聚餐活动。还有一些地方也会举办纪念活动，例如民间传说、游山玩水、放风筝等，都是清明节的活动内容。

第二段：祭扫先人的感受

祭扫先人是我们传承祖先文化的一种方式，也是表达敬意的方式。在清明节这个特殊的日子，我们会提前准备好花圈、烛香等物品，前往祖先的墓地，瞻仰墓碑、拜祭先人、献花烛等。在这个过程中，我深深地感受到了祖先对我们未曾放弃的爱和关怀，更加深刻地认识到我们应该要珍惜自己的生命，更要感恩于我们来之不易的今天。同时，祭扫先人还是纾解心情的一种方式，我觉得这是一件非常有意义的事情。

第三段：家庭聚餐的情景

在这个特殊的日子，许多人都会在家里举办聚餐活动。我也是参加了自己家庭的聚餐，感觉到了温馨而美好的氛围。家人团聚，品尝美食、畅谈家常话，是这个节日里家庭最为重要的部分。清明节的聚餐让我更加感受到和亲人之间的亲密关系，同时也感受到了家庭的温馨及其重要的作用。

第四段：游山玩水的趣味

除了祭扫先人和家庭聚餐，还有一些人会选择到户外去参加各种有趣的活动。其中最受欢迎的是游山玩水，这是人们消除压力、放松心情的一种好方式。在这里，你可以在池塘里摆动荷花，看流水穿石而过的景象，这是一种非常美妙的体验。游山玩水这样的活动让我感受到人与自然的和谐及生命的美丽，同时也缓解了我在日常生活中的压力。

第五段：清明节活动中的感悟

参加今年的清明节活动，让我感受到了传统文化的力量，让我更加珍惜自己的生命并感恩于祖先们为我们付出的全部。从祭扫先人到家庭聚餐到游山玩水，每一个活动都让我更加热爱生活、珍惜时间、融入自然。希望每年的清明节我都能有更多的体验！

写在最后：

清明节是我国的传统节日，是人们向先人们表达敬意的日子。每年的清明节，我们都会去祭扫先人的坟墓，感谢他们的抚养之恩。相信在今后的日子里，我会一直珍惜这个节日，继续传承祖先文化的精髓，感恩于生命中的种种，并更加热爱生活、珍惜时间、融入自然。

清明节德育活动方案篇三

清明节是中国的传统节日，有着悼念祖先和传承中华文化的重要意义。为了更好地传承和弘扬中华文化，推动社会文明进步，我参加了今年的清明节活动，并从中获得了很多收获和体会。

第一段：准备工作

在参加清明节活动前，我充分做好了准备工作。首先，我了解了活动的主题和时间安排，以便更好地融入到活动中去。然后，我准备好了悼念祭品和烧纸钱的必备材料。

第二段：瞻仰祖先

清明节最重要的活动之一是祭祀祖先。在这个环节中，我深刻地感受到了中国传统文化对家庭的重视和尊重。我认真地挑选了悼念祭物，并在祭祀时表达了我对我的祖先深深的敬意和感谢。

第三段：烧纸钱

烧纸钱是清明节活动的另一个重要环节。通过这个活动，我了解到了中华文化中对死者的哀悼和对生命的珍视。通过烧纸钱，我祈求着祖先在天堂过得美满，同时也希望自己能够珍惜生命，从中获得更多的启示和力量。

第四段：参加文艺活动

清明节不仅是一个传统的宗教节日，也是一个重要的文化节日。在今年的清明节活动中，我参加了多种文艺活动，如合唱、舞蹈和诗歌朗诵等。通过这些活动，我了解到了中国传统文化的深刻内涵和博大精深。

第五段：回顾感悟

通过这次清明节活动，我深刻地认识到了家庭的重要性的和传统文化的珍贵价值。这也让我更加坚定了要努力学习传统文化、传承传统价值观和弘扬中华文明的信心和决心。在未来的日子里，我将继续用行动来诠释这些信念，并为我们的社会和家乡做出更多的贡献。

以上就是我的清明节活动心得体会，通过这次活动，我获得

了很多启发和收获。在以后的生活和学习中，我也将像参加清明节活动一样，时刻向祖先学习、传承中华文化。

清明节德育活动方案篇四

清明节是我国传统的祭祀节日，也是人们表达缅怀逝者的时刻。在这个节日中，人们会进行一系列的活动来纪念逝去的亲人和祖先。我在今年的清明节期间参加了一些活动，也从中收获了一些心得体会。

第一段：缅怀先人的祭祀仪式

在清明节期间，人们会前往祖坟祭拜先人，烧纸、点香、献花，尽情地向逝去的亲人祈福、祷告和缅怀。我也跟随家人前往祖坟，聆听长辈讲述先人的事迹，烧纸、焚香，表达对逝去的祖先的尊敬和怀念之情。这个过程中，我深深感受到了传承祖先的重要性，以及对已逝生命的珍视和敬畏。

第二段：探访自然的山水祭扫

在一些风景优美的地方，人们还会选择在自然中祭扫，以表达对大自然的感恩之情。我和家人也选择了到黄山、终南山等美景之地，登山赏景，祭拜先人。虽然路途比较坎坷，但是一路的风景美景让人心旷神怡。在大自然的怀抱中，做好祭扫活动，倍感亲近自然和祖先情感的联系，受到了极大的感染力。

第三段：寄托思念的摆供香烛

清明节期间，人们还会在家中摆放供桌，及时为逝去的亲人上香、烛。这是一种寄托思念的方式，也是表示对亲人的纪念和感谢。我和家人一同摆了供桌，烧香燃烛，然后默默地向先人祈愿、祈福。在这个过程中，我深深感受到了自己与家人之间、自己与祖先之间的联系，感受到了一份深厚的情

感。

第四段：传承文化的诵经祷告

清明节期间，人们还会诵经祷告，以此纪念逝去的亲人和祖先，也希望能够祭扫清明，祈求风调雨顺，家庭平安。我参加了一些传统的诵经仪式，跟随长辈诵经祷告。这种文化传承的形式，让我感受到了中华民族优秀传统文化的魅力，也让我想起了自己的根和国家的根。与此同时，这也是对亲人的感念，祖先的缅怀，亲情、民族情感的一种深刻表达。

第五段：温馨乡愁的家庭聚餐

清明节期间，人们还会进行家庭聚餐。利用节日聚在一起，畅谈近况、分享食物，团聚的家庭氛围中弥漫着温馨乡愁。这种家庭聚餐的场景让我感受到了家庭的温暖，也让我深感亲情的珍贵和重要性。同时，这也是对先人的纪念，对祖先的缅怀。

清明节期间的活动让我感受到了一份强烈的乡愁情感，也带给了我许多对亲人、祖先、家庭的体悟和感慨。在这个节日里，自己思考自己这一代人的责任，在传承优秀传统文化的同时，也希望更好地担当自己所在时代的角色，为祖国的繁荣和发展做出自己的贡献。

清明节德育活动方案篇五

“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂”。快到清明了，我校组织1—3年级学生去儿童公园扫墓。

天空阴沉沉的，还时不时伴着雨滴。我们的心情也跟天气一样沉重，我们穿着整洁的校服，戴着红领巾、小黄帽来到了儿童公园。一进门，映入眼帘的是那碧波荡漾的文瀛湖，我们排着整齐的队伍，顺着文瀛湖来了高高耸立的烈士纪念碑

前献上了自己亲手做的小白花，表达了我们对烈士无限的敬意。

来到彭真纪念馆，首先我们参观了高君宇的展厅。高君宇是山西静乐人，是中共早期的政治活动家、理论家。1916年考入北京大学生，他曾在自己的照片上写了一首言志诗：“我是宝剑，我是火花，我愿生如闪电之耀亮，我愿死如慧星之迅忽”。

之后，我们又参观了贺昌展厅，贺昌是我国共产党早期无产阶级革命家。1906年1月19日贺昌写过一首诗，让老师们刮目相看，诗是：“扛罢笔杆再扛枪，经文纬武干一场。颈血常思敌国测，寸心久欲报家邦，自古将相本无种，谁说好男兵不当。但得东风时与便，贺郎也不亚周郎”。

最后，我们参观了彭真爷爷的展厅，彭真生于1902年，逝于1997年，享年95岁。他是伟大的无产阶级革命家、政治家、杰出的国务活动家。他于1923年加入共产党，从此他矢志不移，投身党和人民的伟大事业，直至生命的最后一刻。

同学们，我们今天的好日子都是革命烈士、革命先辈抛头颅、洒热血换来的，让我们珍惜现有的一切，让我们学习先辈大无畏的精神吧！

文档为doc格式