

# 二十四节气融入幼儿园健康领域的实践与探索

杨丽诗

贵州民族大学民族文化与认知科学学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2026年4月12日; 录用日期: 2026年6月1日; 发布日期: 2026年6月9日

## 摘要

中华民族传统文化融入幼儿园健康领域, 不仅能够提升幼儿对传统文化的认知与兴趣, 还能促进其全面发展。二十四节气作为农耕时代重要的自然知识体系, 承载着一个民族传统的教育价值。文章尝试将二十四节气融入幼儿园健康领域, 并从劳动教育、食育教育、审美教育和游戏活动四个方面展开研究。幼儿的体质发展与幼儿园健康教育活动密不可分, 针对当前二十四节气融入健康领域所面临的问题, 如幼儿对节气概念感到陌生、部分教师难以打破传统教学模式、幼儿与大自然接触机会减少等, 文章提出了组织专题培训与观摩交流、创新教学方法、鼓励家长参与等对策与建议。

## 关键词

传统文化, 幼儿园, 健康领域

# The Practice and Exploration of Integrating the Twenty-Four Solar Terms into the Field of Kindergarten Health

Lishi Yang

College of Ethnic Culture and Cognitive Science, Guizhou Minzu University, Guiyang Guizhou

Received: April 12, 2026; accepted: June 1, 2026; published: June 9, 2026

## Abstract

Chinese traditional culture into kindergarten health education not only enhances children's understanding and interest in traditional culture but also promotes their overall development. The Twenty-Four Solar Terms, as an important system of natural knowledge from the agricultural era, carry significant educational value within a nation's traditions. This paper explores ways to incorporate the Twenty-Four Solar Terms into kindergarten health education, focusing on four areas:

labor education, food education, aesthetic education, and play-based activities. Children's physical development is closely linked to health education in kindergartens. Addressing the challenges faced in integrating the Solar Terms into health education—such as children's unfamiliarity with these concepts, teachers' difficulty in breaking away from traditional teaching methods, and reduced opportunities for children to interact with nature—the paper proposes solutions including specialized training and observation sessions, innovative teaching approaches, and encouraging parental participation.

## Keywords

Traditional Culture, Kindergarten, Health Field

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

二十四节气作为中华传统文化的重要组成部分，其内涵丰富，具有重要的教育价值。幼儿园教育是幼儿性格形成、爱好培养的关键时期，融入二十四节气教育有助于孩子全面发展。二十四节气贯穿全年，将二十四节气融入幼儿园教育有助于幼儿从季节、气候变化上理解传统文化。将二十四节气融入幼儿园健康教育中，不仅可以促进健康领域的深化，丰富健康领域的内容，而且能增加健康领域活动形式的趣味性与实用性，同时提升幼儿的观察力、逻辑思维能力，以及初步的时间观念和空间概念，为实现寓教于乐的幼儿教育奠定坚实的基础。

## 2. 二十四节气融入幼儿园健康领域的现实意义

### 2.1. 培养幼儿对传统文化的兴趣与热爱

通过二十四节气教育，激发幼儿对传统文化的热爱和向往。幼儿园应秉持“以幼儿为本”的教育理念，以二十四节气为依托，让幼儿感受四季变换之美，引导幼儿尊重自然、感恩自然、热爱生活，并传承传统文化[1]。二十四节气承载着悠久的历史与文化，其蕴含着丰富的教育资源，是幼儿园健康领域教育着眼长远发展的重要保证。幼儿在开展一系列二十四节气相关文化活动的过程中，不仅可以获得愉快的体验，而且能在传统文化的氛围中不断受到熏陶与启迪，从而有效增进幼儿对我国优秀传统文化的认同感和自豪感。

### 2.2. 增强幼儿身体机能各方面的发展

将二十四节气融入健康教育，不仅能让幼儿感知四季变换带来的衣食住行的改变，还潜移默化地促进幼儿认知能力、理解能力等综合能力的发展。在相应的节气，幼儿可以直接通过视觉、嗅觉以及触觉等多感官方式，了解动植物的生长变化，切实感受季节更替对生活的影响。比如大寒节气，天气变冷了，我们换上了棉衣，外面的树枝也光秃秃的，有厚厚的积雪在树上、屋顶上，可以打雪仗、堆雪人等。当二十四节气变化生动自然地展现在幼儿眼前时，会极大地激发幼儿语言表达的欲望，帮助幼儿扩大语言存储量，增强幼儿语言高级表达的能力[1]。特别是在系列活动中，幼儿可以亲身体验、直接感知，可以提高幼儿对自然环境的认知能力和适应能力。

### 3. 二十四节气在幼儿园健康领域中的实践探索

一年有四个季节，一个季节有四个月，可以以季节为切入点，设置一年的教学活动。上半年为3至7月，对应惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑。9至次年1月对应白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒。以二十四节气为基本线索，可开展种植活动、音乐活动、绘画活动、烹饪活动等。围绕二十四节气主题，按照“身体感知-感官联结-情感表达-意义内化”的螺旋递进逻辑，将劳动、食育、审美、游戏四个维度有机整合为一个完整的课程实施链条，开展多类型的活动不仅创新了幼儿园健康教育方式，丰富了孩子们的情感体验，也加快了传统文化融入幼儿园劳动教育的进程。

#### 3.1. 与劳动教育相结合

二十四节气文化浓缩了中国古代人民对自然的深入认知与应用，反映了其生活哲学、审美以及智慧。二十四节气文化提供了丰富的劳动教育素材，教师通过设计与节气相关的活动和游戏，可使幼儿在实践中享受劳动的乐趣，认识其意义[2]。在教学活动的设计中，教师可以立足于当季的节气主题，组织形式多样的劳动实践活动，充分调动幼儿的已有经验，实现生活与教育的融合，使幼儿初步掌握劳动知识与技能，同时领悟劳动的意义与价值。幼儿在种植劳动过程中，结合各节气的不同特点，能够体验季节变化、民俗活动，并深化对文化的理解。

幼儿参与简单的农事劳动，进行体验式学习。如用小铲子松土、播种小麦、浇水、除草，或收割小麦，这些动作锻炼了幼儿大肌肉与精细动作，使手臂大肌肉与手部小肌肉更为协调。在植物生长周期内持续照料植物，能锻炼幼儿的责任感与坚持性。对于大班的幼儿，三月开学就可以对西红柿进行育苗播种，四月就进行移苗定植，六到七月就能收获西红柿。对于中班幼儿可以种植土豆，土豆只需要切块就能种植，小班幼儿可以种小白菜，撒上种子填上土就可以完成。不同年龄阶段的幼儿可以种植不同的蔬菜，大班幼儿已经可以对一定面积的种植区进行松土，对劳动的体验更深。

#### 3.2. 与食育教育相结合

在幼儿园教育中，食育课程是非常重要的—门教学课程，是对幼儿进行健康饮食行为、饮食习惯培养的重要途径。而二十四节气作为我国独有的历法，不仅深刻影响着人们的衣食住行，也蕴含着深厚的文化内涵[3]。幼儿园一线教育工作者、传统文化研究者以及营养师需共同探索并构建一套适合幼儿园阶段，以二十四节气文化为主线的食育教育内容框架。三方联合将二十四节气中民间民俗民食融入到幼儿园的食谱里，让幼儿能亲口品尝来自民间的传统美食。在节气食育教育的过程中，也可以让家里做节气美食的幼儿用拍短视频记录下来，到班里进行介绍，这样不仅可以促进幼儿了解传统美食文化，还可以锻炼幼儿的语言表达能力和发言的勇气。

幼儿园可以应季举办节气美食一条街，让孩子体验传统食文化。例如清明节气，除了踏青外还要吃清明粿。幼儿可以制作不同口味的清明粿在美食街上摆摊，体验动手和收获的乐趣。在制作清明粿的过程中幼儿会增强社会交往与合作意识，分小组合作，学习分工、轮流、帮助他人。

活动流程：第一，教师要引导幼儿认识和了解清明时节特色食物的特点及其营养价值，以此来培养他们的健康饮食意识。第二，教师和幼儿一起制作清明粿，其中可以分组进行，以提升他们的团队协作能力。第三，制作结束后，教师要带领幼儿深入了解清明节气的历史渊源和文化背景，帮助他们树立食育观念，增强他们对传统文化的认同感。

#### 3.3. 与审美教育相结合

美育不仅是一种艺术教育，更是培养情感、审美能力和综合素质的有效途径。它包括视觉艺术、音

乐、舞蹈、戏剧、文学、传统文化等多个艺术领域，涵盖人类文明、社会价值观和人情世故的理解[4]。幼儿审美素养的培育和提升是一个长期的教育课程，并非仅通过简单的美术绘画教学所能达成。将二十四节气与审美教育相结合，笔者认为可从以下三点展开：

一是教师根据二十四节气的特点，进行环境创设，营造浓厚的节气氛围。例如惊蛰节气，这是仲春时节的开始，万物拔地而出，代表着生机。在这个节气许多昆虫也渐渐多了起来，教师利用 VR 制作视频给幼儿近距离展示平时不易观察到的昆虫，幼儿可以画出来贴在墙面上，或者贴上各种昆虫的图案，让幼儿了解惊蛰时节昆虫的变化。谷雨节气可设计“奇妙的种子”主题，带领幼儿到户外观察有什么植物露出了绿芽，在土壤里的种子也逐渐发芽。在教室里创设培育区，观察豆芽的生长。

二是利用幼儿作品展示、主题墙等方式，增强幼儿的参与感和成就感。二十四节气蕴含着中华优秀传统文化的艺术精华。为了增强幼儿与环境的互动，让幼儿在参与环境创设的过程中感受节气变化的规律，我们根据节气中自然环境的变化，在幼儿园楼梯的墙面上，运用废旧材料制作以二十四节气为主题内容的版面。艺术创作和表达是自由、开放、创新的过程，通过美育，幼儿可以培养独立思考和问题解决的能力，培养创造性思维和想象力[4]。每个节气活动开展后所得的成果可以进行展示，例如在将种植区的果实办一场展览，还可设置一个“节气主题墙”，每次有关节气的知识和成果就可以体现在墙上，幼儿随时可以通过墙面了解到相关的节气知识。

三是在音乐活动中学习“二十四节气歌”、古诗赏析《清明》等。教师可以选择与每个节气相关的音乐作品，引导幼儿聆听、观察和想象与节气相关的自然景象和人文活动[5]。幼儿在聆听音乐的过程中还可以对音乐进行填词创编，这个过程不仅增强了幼儿的审美能力，还激发了他们的想象力。同样可以组织乐器表演、歌舞会等。

### 3.4. 与游戏活动相结合

幼儿园以游戏为基本活动，幼儿在游戏中能直接获得经验，把二十四节气与游戏活动相结合，寓教于乐让幼儿在游戏中进一步感受传统文化的魅力。二十四节气中蕴含着春耕、夏耘、秋收、冬藏等许多独特、有趣的民俗活动。如打水仗、划旱龙舟、勒树梗(两个小朋友把叶柄交叉后，用力回拉，最后叶柄不断的小朋友获胜)等。幼儿园除了开展日常的基本活动以外，还可以邀请家长入园参与二十四节气游戏活动，实现家园共育。例如在小雪节气，每家每户都会打糍粑，幼儿园可以开展打糍粑游戏，邀请幼儿家长打糍粑比赛，增加亲子互动，还可以进行烤糍粑、炒糍粑等美食活动。冬至可以包饺子，同样可以邀请家长入园参与。除此之外还可以对游戏进行创新，让幼儿在快乐中学习二十四节气知识。例如猜谜、接龙等。

## 4. 二十四节气融入幼儿园健康领域中面临的挑战与对策

### 4.1. 面临的挑战

一是幼儿对二十四节气概念陌生，难以从整体上理解和记忆。儿童受身心发展水平影响，认知能力和生活经验有限，体验式教育不足，导致幼儿对二十四节气这一传统的文化概念感到陌生。

二是部分教师很难打破传统教学模式，且不能将二十四节气与幼儿园课程有效结合，形成具有当地特色的园本课程。教师需要探索更加生动有趣的教学方式，对已有的数字技术(VR/AR)使用不熟练，将数字工具用到教学活动中的频率不高，即使使用也只是生成简单的图片或者简短的动图，没有进一步挖掘到数字技术的用法。

三是幼儿与大自然接触机会减少，对节气感知不深刻。部分园所虽然使用多媒体等技术创设情境，但无法完全复制出节气更替时自然现象变化等内容，无法让幼儿嗅觉、触觉等感知，从而直观进行感受

和学习[1]。对于省市幼儿园来说，幼儿对大自然的亲身体验和劳动教育就没有乡镇幼儿园的机会多。这也导致了省市幼儿园的教师在对幼儿进行二十四节气教学活动时多是通过多媒体模拟情境和图片展示等方式，很大程度上限制了幼儿亲身体验的机会。

## 4.2. 对策与建议

一是组织专题培训、观摩交流等多种形式，加强教师学习，提高教师将二十四节气融入幼儿园课程的能力。鼓励教师们开展实践研究，不断尝试和创新教学方法，以确保二十四节气教育能够在幼儿园教育中得到有效实施，从而培养幼儿的文化认同感和民族自豪感。针对二十四节气融入幼儿园游戏这一课题，成立专门的教研小组，是教师成长、提升与反思的有效路径[6]。

二是创新教学方法，将二十四节气教育与幼儿生活紧密结合。集体教育活动是指教师基于幼儿的身心发展规律，根据弘扬二十四节气传统文化及促进幼儿发展的目标，选择合适的二十四节气的内容，专门设计的教育活动[6]。教师们充分发挥创意，运用多元化的教学手段和策略，让二十四节气教育不再局限于绘画，而是贯穿于孩子们的游戏、劳动、观察与实践活动中。教师之间要有分工与合作，基于本园实际情况，将构想以书面形式记录，在教研活动中，教师与教师交流想法，最终形成一份完整的教学活动设计。在活动设计实施过程中要保持敏锐，根据当下幼儿的活动成效适当对下一步设计做出调整。教师还可以使用数字化技术制作课件，例如根据活动内容生成 VR 全景图，多张全景图可导入剪辑软件生成让人身临其境的视频。这个方法可以让幼儿即使坐在教室里也能感受二十四节气的特点。

三是鼓励家长参与，主动承担起教育的义务。家长可以充分利用假期时间，主动带领幼儿走出家门，接触大自然。在这个过程中，家长们可以结合实际生活场景，向孩子们传授与二十四节气相关的知识，有利于将幼儿在幼儿园获得的经验与当下的经验联系起来，帮助他们从整体上理解二十四节气。

## 5. 结语

幼儿的体质发展与幼儿园健康教育活动密不可分。二十四节气作为我国优秀的传统文化，准确反映了自然节律的变化，蕴含着丰富的教育内涵，将其融入幼儿园健康教育具有重要的现实意义与教育价值。具体而言，通过将二十四节气与劳动教育相结合，让幼儿用身体“记住”节气；通过食育教育，让幼儿用感官“体验”节气；通过审美教育，让幼儿用情感“表达”节气；通过游戏活动，让幼儿用想象“理解”节气。在此基础上，结合数字化工具能够进一步丰富幼儿的多感官学习体验，也打破传统教学方式的局限。如此，幼儿不仅能对一年四季的变化规律形成更为生动、系统的认识，还能在身体参与、感官联结、情感表达与想象游戏中，切实增强对自然与生活的体验感与认同感。

## 参考文献

- [1] 李瑾. 以节气阅生活——利用二十四节气开展幼儿生活教育[J]. 新班主任, 2024(26): 34-35.
- [2] 陈舒倩. 二十四节气文化与幼儿园劳动教育融合的实践[J]. 第二课堂(D), 2024(6): 80-81.
- [3] 林思思. 论二十四节气与幼儿园食育课程的融合[J]. 读写算, 2024(35): 115-117.
- [4] 黄燕虹. 浅谈教育高质量发展背景下幼儿园美育“四式”策略[C]//广东教育学会. 广东教育学会 2023 年度学术讨论会论文集(三). 珠海市高新区北京师范大学实验幼儿园, 2023: 8.
- [5] 肖茜. 浅谈二十四节气与音乐在幼儿教育中的实践[C]//广东教育学会. 广东教育学会 2023 年度学术讨论会论文集(二). 深圳市光明区上域幼儿园, 2023: 9.
- [6] 张梦寒. 二十四节气融入幼儿园游戏的行动研究[D]: [硕士学位论文]. 保定: 河北大学, 2021.