

四季耕读——二十四节气与劳动教育

主 编 吴 建 杨雪琴

副主编 李娟梅 罗玉军 乔红岩

中国矿业大学出版社



前言

Preface

二十四节气是人类非物质文化遗产的代表，是中国古代农业文明的重要产物。日照、温度、雨量、风力等气候条件对农业生产的可持续发展至关重要，人们需要了解二十四节气，并以此为根据来安排农事活动。二十四节气对中国古代农业生产和人们的生活有着重要影响。汉司马迁《史记》中记载：“夫阴阳四时、八位、十二度、二十四节各有教令……夫春生夏长，秋收冬藏，此天道之大经也，弗顺则无以为天下纲纪，故曰‘四时之大顺，不可失也’。”

劳动教育是中国教育体系中的重要组成部分。当前很多学生缺乏农业知识和农村实践，存在“三农不熟，五谷不分”的现象。劳动教育通过各种形式的劳动实践活动，帮助学生树立正确的劳动观念、掌握相关的劳动技能、培养良好的劳动习惯，有助于团队合作精神和全面发展能力的提升，从而为其未来的职业发展打下坚实的基础。

“四季耕读”将传统农耕文化和现代劳动教育有机结合起来，让学生体验不同季节不同的农事活动，用心灵感受劳动之美。“四季耕读”有助于科普二十四节气知识，让学生成为非物质文化遗产——二十四节气的传承人、使用人和受益人；有助于强化劳动教育，普及农业常识，帮助学生按要求完成劳动教育必修课程，提高学生的综合素养；有助于学生了解中国的天人合一、道法自然等哲学智慧，体会中华文化的永久魅力。

为了更好地传承优秀传统文化，推动劳动教育发展，我们编订了本教材。本教材从春季耕读、夏季耕读、秋季耕读、冬季耕读四大模块入手，详细介绍了二十四节气即二十四个项目的知识要点，包括每个节气的名称由

来、气候特征以及相关的农事活动，让学生了解节气的背景和意义；并设计了劳动实践和课程方案，方便学生亲身参与其中，体验农耕文化的魅力；本教材还穿插了一些与二十四节气相关的传统文化元素，如说文解字、古典诗词、节气非遗等，同时采取图文并茂的方式，可以更好地吸引学生阅读。

本书由无锡职业技术学院、无锡万家田园生态农业有限公司、无锡韵茵科技集团有限公司分工合作进行编写，无锡职业技术学院吴建、杨雪琴任主编，无锡职业技术学院李娟梅、无锡万家田园生态农业有限公司罗玉军、无锡韵茵科技集团有限公司乔红岩任副主编。通过这本教材，我们希望能够为参加农耕活动的大中小學生提供劳动教育指导，为广大家长、教育者、研学导师提供劳动教育参考。

在编写教材的过程中，我们借鉴了大量的文献资料 and 实践经验，注意吸收国内有关二十四节气、劳动教育、非物质文化遗产等各方面的最新研究成果。如农事活动重点参考了中国农业博物馆编的《二十四节气农谚大全》，节气非遗重点参考了中国非物质文化遗产网·中国非物质文化遗产数字博物馆（<https://www.ihchina.cn>），在此一并表示感谢。

由于“四季耕读”涵盖内容过于丰富、编者水平有所局限，本教材会存在一些不足和疏漏，恳请广大读者批评指正，也欢迎随时与我们联系，我们将不断改进和完善。

编者



目录

Contents

绪论 1

模块一 春季耕读·春耕物荣 11

项目一 立春耕读 13

项目二 雨水耕读 23

项目三 惊蛰耕读 29

项目四 春分耕读 36

项目五 清明耕读 43

项目六 谷雨耕读 52

模块二 夏季耕读·夏耘物长 61

项目一 立夏耕读 63

项目二 小满耕读 70

项目三 芒种耕读 76

项目四 夏至耕读 83

项目五 小暑耕读 91

项目六 大暑耕读 98

模块三 秋季耕读·秋收敬天	105
项目一 立秋耕读	107
项目二 处暑耕读	114
项目三 白露耕读	119
项目四 秋分耕读	126
项目五 寒露耕读	132
项目六 霜降耕读	138
模块四 冬季耕读·冬藏庆和	147
项目一 立冬耕读	149
项目二 小雪耕读	154
项目三 大雪耕读	159
项目四 冬至耕读	165
项目五 小寒耕读	172
项目六 大寒耕读	178
参考文献	183



春季耕读 · 春耕物荣



图 1-1 清·粉彩杏林春燕纹瓶^①（图片来源：中国国家博物馆）

立春在古时的中国被视为春季的开始；农历正月、二月、三月在民间被视为春季；在气候学中，连续 5 天在 10 摄氏度至 22 摄氏度的时间段为春季（或者秋季），从立春到立夏这段时间都被称为春天。

春风掠山河，百花次第开。春天是一年中最好的季节，草长莺飞，韶华染染，春光不容辜负。

^① 清·粉彩杏林春燕纹瓶：瓶身花纹有翠竹、杏枝、燕子，一派大地回春的景象。

春



图 1-2 “春”的甲骨文、篆书（图片来源：Chinese Etymology 字源）

春象征着冬去春来、万物复苏。“春”的甲骨文看起来像新芽破土而出。汉许慎在《说文解字》中说：“春，推也。从艸从日，艸春时生也。”“艸”同“草”，“中”像种子破土萌发。汉刘熙《释名》中说：“春，蠢也，动而生也。”意思是春天来了，虫类蠢蠢而动。

项目一 立春耕读

木兰花·立春日作

南宋·陆游

三年流落巴山道，破尽青衫尘满帽。
身如西瀼渡头云，愁抵瞿塘关上草。
春盘春酒年年好，试戴银旛^①判醉倒。
今朝一岁大家添，不是人间偏我老。

知识要点

一、节气释名

在春季的6个节气之中，立春是第一个节气，排在雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨的前面。立春宣告春天的到来。元吴澄《月令七十二候集解》中说：“立春，正月节。立，建始也。五行之气，往者过，来者续，于此而春木之气始至，故谓之立也。立夏秋冬同。”

说文解字

立

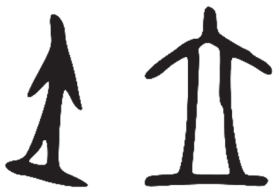


图 1-3 “立”的甲骨文、篆书（图片来源：Chinese Etymology 字源）

在24个节气之中，立春是第一个带“立”的节气。“立”的甲骨文、篆书看起来都像一位伸开双臂的人，直立于大地之上。《说文解字》中说：“立，住也。”“住”，

① 旛：同“幡”。

站住的意思。“立”用作副词时表示立刻、马上。

二、气象物候

立春在每年的2月3日、4日或5日，此日，太阳运行到达黄经315度。太阳直射在地球上的位置逐渐从南回归线北移，北半球的气温随之升高。但是，立春之后，中国北方、西部地区仍处于冬季，因此，宁夏农谚说“打春刮大风，风后冻死人”，很多地方还有几十天的冷天气，所以河南农谚说“打春别喜欢，还冷四十天”，内蒙古农谚说“打罢春还冷五十天”，仅有华南等地区算得上正式进入春季。

立春的三个物候特征为“东风解冻”“蛰虫始振”“鱼陟^①负冰”。唐元稹在《咏廿四气诗·立春正月节》中写道：“春冬移律吕，天地换星霜。冰泮游鱼跃，和风待柳芳。早梅迎雨水，残雪怯朝阳。万物含新意，同欢圣日长。”春天来了，东风送暖，冰雪消融，冬眠的虫子逐渐苏醒，鱼儿在尚未完全融化的冰面游动，像是在负冰而游。

知识链接

律 吕

“律吕”是古时乐律的校准用具，由12个竹管组成。“律”原指用来定音的竹管，《说文解字》中说：“律，均布也。”“吕”的本义为脊梁骨，《说文解字》中说：“吕，脊骨也。”后来泛指音律、乐律，借指准则、标准。

古乐有12个调，即十二律，又被称作十二宫。音阶根据竹管的长短来确定，由低到高依次为：黄钟、大吕、太簇、夹钟、姑洗、仲吕、蕤宾、林钟、夷则、南吕、无射、应钟。其中，6个奇数为阳律，被称作“六律”；6个偶数为阴律，被称作“六吕”；12个数律合称为“六律六吕”，简称“律吕”。

在古人看来，时节变化与音律有关系。《礼记·月令》中说，12个乐律与12个月相匹配：孟春之月，律中太簇；仲春之月，律中夹钟；季春之月，律中姑洗。孟夏之月，律中仲吕；仲夏之月，律中蕤宾；季夏之月，律中林钟。孟秋之月，律中夷则；仲秋之月，律中南吕；季秋之月，律中无射。孟冬之月，律中应钟；仲冬之月，律中

① 陟 [zhì]：登高，提升。

黄钟；季冬之月，律中大吕。

立春，一候迎春，二候樱桃，三候望春。《十二月花名歌》中说“二月迎春初开放”。立春过后，迎春花、报春花、水仙花等次第开放。迎春花，又名黄素馨，与梅花、水仙、山茶花并称为“雪中四友”，与金雀、黄杨、绒针柏并称为“盆景四大家”。迎春花凌寒而开，雍容华贵。唐白居易的《玩迎春花赠杨郎中》诗云：“金英翠萼带春寒，黄色花中有几般。”迎春花花色浅艳，超脱群芳，北宋韩琦的《迎春花》诗曰：“覆阑纤弱绿条长，带雪冲寒折嫩黄。”

春回大地，柳条也生出嫩芽。因此，四川农谚说“立春到，柳芽笑”，山西农谚说“春打六九，沿河看柳”。

三、农事活动

立春又称“打春”，预示一年农事活动又将开始。农谚有云：“春争日，夏争时，一年大 / 农事不宜迟。”“春打六九头，耕牛遍地走 / 春耕早动手。”“春打六九头”是农历计时的一种方法，从冬至开始，每九天为一个“九”，立春一般而言在五九尾、六九头那天。

随着气温逐渐回升，降雨日益增多，应抓紧进行田间管理、春耕准备等，不要耽误农时。农谚有云：“立春雨水到，早起晚睡觉。”元赵孟頫《题耕织图二十四首奉懿旨撰·正月》诗曰：“田硯^①借人力，粪壤要锄理。新岁不敢闲，农事自兹始。”立春后适合耕作，因此，江苏农谚说：“但得立春晴一天，牵牛驾犁快耕田。”唐孟浩然《田家元日》诗道：“桑野就耕父，荷锄随牧童。田家占气候，共说此年丰。”这些都是人们给予丰收的美好期盼。

立春的农耕生产事宜主要包括修置农具、兴修水利、清除杂草等。在中国北方，冬麦田要清沟、沥水^②、防渍^③、顶凌^④、划锄^⑤。东北地区，顶凌耙地。华北地区，整修

① 硯 [qiāo]：地坚硬不肥沃。

② 沥水：让地面上的积水流干。

③ 渍 [zì]：积水。

④ 凌 [líng]：冰。顶凌耙地：早春地面刚解冻时进行的耙地作业。

⑤ 划锄：用带齿的耙子锄地。

土地。西北地区，整地施肥。在中国南方，冬季油菜要追肥、排水、中耕^①除草，早稻开始栽种。西南地区，耕翻秧田。华南地区，春耕春种。在江淮一带，小麦、油菜要施好返青肥，茄果类蔬菜播种育苗。

四、传统习俗

俗语有云：“春为岁首。”立春从秦朝开始便被视为春季的开始。“岁朝春”又被称作“压岁春”，说的是如果农历正月初一恰逢立春节气，是当年必有好收成的预兆。上海农谚说：“百年难遇岁朝春，农民喜庆好收成。”《指画岁朝图》轴见图 1-4。



图 1-4 明·李世倬绘《指画岁朝图》轴^②（图片来源：故宫博物院）

① 中耕：在农作物的生长期中，在植株之间锄草、松土。

② 明·李世倬绘《指画岁朝图》轴：《指画岁朝图》中，童子怀抱花瓶，老者手持如意，寓意着新岁吉祥如意。

立春有迎春、悬幡戴胜、鞭春劝农等风俗习惯。

迎春是始于先秦时期的民俗活动。春秋时期，天子斋戒后率领王公大臣前往东方郊外祭祀。《礼记·月令》中记载：“某日立春，盛德在木。天子乃齐。立春之日，天子亲帅三公九卿、诸侯大夫以迎春于东郊。还返，赏公卿大夫于朝。”据说，主管农时的芒神居住于东方。南北朝范晔在《后汉书》中记载：“立春之日迎春于东郊，祭青帝句芒。”“青帝句芒”是指草木之神，又被称为芒神。清朝，苏州有迎春的风俗习惯。清顾禄在《清嘉录》中记载：“附郭县官督委坊甲装扮社伙，如观音朝山、昭君出塞、学士登瀛^①、张仙打弹、西施采莲之类，名色种种……先立春一日，郡守率僚属迎春娄门外柳仙堂，鸣驺^②清路，盛设羽仪，前列社伙，殿以春牛。观者如市，男妇争以手摸春牛，谓占新岁造化。”

“幡”是“旗”，“胜”是古代女子头上的饰品。北宋苏轼《减字木兰花·立春》词云：“春幡春胜。一阵春风吹酒醒。不似天涯。卷起杨花似雪花。”立春时节悬挂春幡在汉朝已有记载，唐宋时期盛行。唐韦庄《立春》诗曰：“雪圃乍开红菜甲，彩幡新翦绿杨丝。”晏殊《辛春日词·东宫阁》词道：“青幡乍帖宜春字，翠旒^③初迎入律风。”晋朝，立春已经戴胜。南朝梁宗懔在《荆楚岁时记》中记载：“剪彩为人，或镂金箔为人，以贴屏风，亦戴之头鬓……董勋曰：‘人胜者，或剪彩，或镂金箔为之，帖于屏风上，忽戴之像。’”宋朝流行戴胜，宋辛弃疾《汉宫春·立春日》词言：“春已归来，看美人头上，袅袅春幡。”皇帝赏给臣下的幡胜，依官品大小有金、银等不同材质。宋孟元老在《东京梦华录》中记载：“春日，宰执、亲王、百官皆赐金银幡胜。”

鞭春劝农简称“鞭春”，又称“打春”“打春牛”等，是一种立春日用红绿彩鞭打春牛的活动，有祈盼丰收的美好寓意。“鞭春”兴于周朝，由于牛是古代农业生产中的重要劳力，因此用泥牛替代真牛。南宋王镃《立春》诗云：“泥牛鞭散六街尘，生菜挑来叶叶春。”元贯云石《清江引·立春》词曰：“土牛儿载将春到也。”打春牛象征驱使牛进行农耕，既寓意农事顺利，也是一种娱乐活动。一般而言，立春的前一

① 瀛 [yíng]：海。登瀛，清朝新进士及第授官仪式之一。

② 驺 [zōu]：古代给贵族掌管车马的人。鸣驺，古代随从显贵出行并传呼喝道的骑卒。

③ 旒 [pèi]：古代旗帜末端形如燕尾的垂旒。翠旒，翠旗。

天，土牛被放置在县城的东门之外，立春当天正午举行“打牛”仪式，土牛被打得越碎越好，百姓争抢土牛碎块，抢得者寓意一年中能够获得好运。

知识链接

书中鞭春

《东京梦华录》记载：“立春前一日，开封府进春牛入禁中鞭春。开封、祥符两县，置春牛于府前。至日绝早，府僚打春，如方州仪。府前左右，百姓卖小春牛，往往花装栏坐，上列百戏人物。”

清富察敦崇《燕京岁时记》记载：“立春先一日，顺天府官员，在东直门外一里春场迎春。立春日，礼部呈进春山宝座，顺天府呈进春牛图，礼毕回署，引春牛而击之，曰打春……顺天府尹率僚属朝服迎春于东直门外，隶役舁^①芒神土牛，导以鼓乐……立春日……奉恭进皇帝、皇太后、皇后芒神土牛……礼毕皆退。府尹乃出土牛环击，以示劝农之意。”

《清嘉录》记载：“立春日，太守集府堂，鞭牛碎之，谓之‘打春’。农民竞以麻、麦、米、豆抛打春牛。里胥^②以春球相馈赠，预兆丰稔。百姓买芒神、春牛亭子置堂中，云宜田事。”

泥人“五色春牛”见图 1-5。



图 1-5 当代喻湘莲惠山泥人“五色春牛”（图片来源：南京博物院）

① 舁 [yú]：抬。

② 胥 [xū]：古代的小官。里胥，古代管理一里的官长。

立春之后，万物萌发，大地一片生机盎然，人们纷纷出游，感受无限春光。白居易《立春后五日》诗云：“立春后五日，春态纷婀娜……遇物尽欣欣，爱春非独我。”唐朝，帝王、嫔妃共同游览皇家苑囿，一起欣赏新春的美景。唐李显《立春日游苑迎春》诗曰：“寒光犹恋甘泉树，淑景偏临建始花。”宋朝，立春前后放假，人们相互庆贺。韩琦《至和乙未元日立春》诗言：“元日难逢是立春，普天谁不喜佳辰。”清朝，《清嘉录》中记载：苏州，“十二日为百花生日，闺中女郎剪五色彩缯彩，黏花枝上，谓之‘赏红’。虎丘花神庙，击牲献乐，以祝仙诞，谓之‘花朝’。”

古人多于春耕前祭祀土地神，一般在立春后的第五个戊日，以祈求风调雨顺、五谷丰登，称作春社。《清嘉录》中记载：苏州，“（正月）十三日，官府致祭刘猛将军之辰……相传神能驱蝗，天旱祷雨辄应，为福畎^①亩，故乡人酬答尤为心悛。前后数日，各乡村民击牲献醴^②，抬像游街，以赛猛将之神，谓之‘待猛将’。”

知识链接

节气非遗：春祭等

2011年，浙江省衢州市的“九华立春祭”、遂昌县的“班春劝农”、贵州省铜仁市的“石阡说春”，被列入国家级非物质文化遗产代表性项目名录。“九华立春祭”的主要活动有：祭拜春神句芒、迎春接福、赐求五谷丰登、供祭品、扮芒神、焚香迎奉、扎春牛、演戏酬神、踏青、鞭春牛等；“班春劝农”的主要活动有：巡游、上供品、点香烛、祭先农、请句芒神、插花、赏花酒、鞭打春牛、鸣鞭炮、下田开犁、发放春饼等；“石阡说春”为说唱艺人于立春装扮成“春官”，在农村走家串户表演说唱等活动。

2021年，河南省南阳市的“内乡打春牛风俗习惯”被列入第五批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。“内乡打春牛风俗习惯”的主要活动有：祭拜春牛和芒神、耕地以祈丰年、鞭打春牛、游街闹春等。

在这些非遗项目中，劝农劳作均为主要内容，鞭春牛是重要环节，表达了人们对风调雨顺、丰衣足食的期盼。

① 畎 [quǎn]：田地中间的沟。畎亩，田地。

② 醴 [lǐ]：甜酒。

立春鞭春牛



图 1-6 春牛

鞭春牛是立春时民间迎春的风俗习惯。鞭春牛象征着春耕的开始，寓意打去一年的晦气，预示丰收，迎来好运。学生可以体验鞭春牛，许愿新的一年学习进步、健康成长。

一、材料准备

桑条、春牛等。

二、活动过程

指导老师分发桑条，示范如何鞭春牛，并提醒学生注意安全、不要相互打闹。

选取一位学生和指导老师一起进行示范，老师喊口号，学生跟着喊：一打春牛风调雨顺，二打春牛地肥土暄^①，三打春牛三阳开泰，四打春牛四季平安，五打春牛五谷丰登，六打春牛六合同春。

^① 暄 [xuān]：温暖。



指导老师询问学生的愿望，可以一起喊出来，如学习进步等。

由学生轮流鞭打春牛，把自己的新年愿望喊出来。

课程方案

一、主题

一年之计在于春，鞭打“耕牛”祈丰收。

二、内容

（一）耕读课堂

立春知识汇。

立春故事会：农业之神——神农氏，种植能手——后稷。

立春文字说：春。

认识一幅画：隋·展子虔《游春图》。

品味一首诗：唐·杜甫《立春》。

（二）田园课堂

举行一个仪式：鞭打春牛（提前准备春牛替代物）。

播种一种农作物：油菜、土豆、茼蒿、生菜、春萝卜等。

认识一种花卉：迎春花。

（三）民俗课堂

制作一幅春耕木版画。

书写一幅迎春对联。

制作立春餐盘画。

制作宫灯。

（四）食育课堂

制作应节特色美食：春卷、春饼、披萨、元宵。





（五）节气花语

迎春花：金英翠萼带春寒，黄色花中有几般。

项目二 雨水耕读

雨水时节

南宋·刘辰翁

郊岭风追残雪去，坳溪水送破冰来。
 顽童指问云中雁，这里山花那日开？

知识要点 

一、节气释名

“二月立春雨水连”，立春之后便是雨水。雨水，顾名思义，这是一个降雨增多、雨量变大的节气。《月令七十二候集解》中说：“雨水，正月中。天一生水，春始属木，然生木者，必水也，故立春后继之雨水。”初春属木，水能生木，所以立春、雨水相连。

说文解字 

雨 水



图 1-7 “雨”“水”的甲骨文、篆书（图片来源：Chinese Etymology 字源）

在 24 个节气之中，雨水是第一个带“雨”的节气。“雨”的甲骨文看起来像屋檐正在滴水。“水”的甲骨文看起来像弯弯曲曲的流水，有人说两边的点象征支流，有人说两边的点象征小水花。《说文解字》中说：“水，准也。北方之行。像众水并流，中有微阳之气也。凡水之属皆从水。”“水准”即“水平”，是古时测量水平面的用具。

二、气象物候

雨水在每年的2月18日或19日，此日，太阳运行到达黄经330度。太阳直射在地球上的位置日渐向赤道靠近，北半球的气温回暖较快，冰雪融化，降雨增多。唐李商隐《夜雨寄北》诗云：“君问归期未有期，巴山夜雨涨秋池。”雨水节气，中国南方大多地区已经春回大地、雨润万物，中国北方部分地区仍然寒风凛冽、雪花飘飘。

雨水的三个物候特征为“獭祭鱼”“鸿雁来”“草木萌动”。元稹在《咏廿四气诗·雨水正月中》中写道：“雨水洗春容，平田已见龙。祭鱼盈浦屿，归雁过山峰。云色轻还重，风光淡又浓。向春入二月，花色影重重。”“平田已见龙”说的是春天里二十八星宿中的东方青龙（又称苍龙）从田里的地平线升起。诗中的“祭鱼”“归雁”“花色”，对应了雨水的三个物候特征：水面的冰块开始融化，水獭捕鱼后将鱼依次摆在岸边，像是在祭祀；到南方越冬的大雁开始飞回北方；草木抽出新芽，大地焕然一新。

知识链接

二十八星宿

中国古人很早就重视星象观测，用以指导农业生产。在中国古人的观念中，紫微垣位于天的中心，其他区域是二十八星宿。二十八星宿的东、南、西、北四个方位分为四个大组，分别与四种颜色、四种动物一一对应，被称作青龙、玄武、白虎、朱雀。曾乙侯墓出土有二十八星宿衣箱，证明了2500多年前中国就有了完整的二十八星宿体系。



图 1-9 曾乙侯墓出土的二十八星宿衣箱（图片来源：《国家人文历史》2023 年第 5 期）

雨水，一候菜花，二候杏花，三候李花。南宋郭仁《村居》诗云：“一宵春雨晴，满地菜花吐。”菜花就是油菜花，在中国种植非常广泛。每年从1月到8月，随着太阳直射点的移动，油菜花从南方到北方依次开放，在各地铺展开一幅幅金灿灿的壮丽图卷。

雨水过后，迎春花、榆树、红梅花等次第开花。红梅是梅花的一种，一般开在晚冬、早春，花色有淡粉红、红色等，被誉为“报春花使”。五代末宋初周湊^①《红梅》诗云：“姑射仙人笑脸开，肯将脂粉浣^②香腮。只因误入桃源洞，惹得春风上面来。”红梅诞生于唐末至宋初，可能是嫁接而来，当时难以与桃、杏区分。北宋王安石《红梅》诗曰：“北人初未识，浑作杏花看。”不过，红梅先开花后长叶，基本上看不到梗，而且红梅花比桃花、杏花颜色更加艳丽。北宋贺铸《毗陵荐福寺红梅》诗言：“一种梅生禅老家，屋檐古干恣敲^③斜。诗人莫讶深红色，绝胜寻常桃杏花。”

三、农事活动

俗话说得好，“春雨贵如油”。雨水时节是春耕的黄金时间点，越冬作物进入返青期，田间管理尤为重要；春播农作物，包括选种、播种、施肥等。一般而言，春季栽种、秋季收获的作物称为“大春”作物，长江三角洲地区称为秋熟作物。

雨水时节，不同地区的降雨量有一定的差异。一般而言，华北、西北、黄淮地区降雨量较少，要及早春灌；华东地区降雨量较多，要清沟沥水、中耕除草；西南地区防止干旱；华南地区育秧播种。雨水时节，不同农作物的农事活动也不同：小麦处于生长期，要抓紧耙麦、锄麦；油菜处于抽芽开花阶段，要加强田间管理。此时的天气容易忽冷忽热，农作物、大棚蔬菜要注意防寒防冻。

降水多有利于春耕春种，因此，长江三角洲地区、四川、陕西、山西、福建、广西等地农谚说：“雨水有雨庄稼好，大春小春一片宝。”南宋许及之《劝农口号十首（其一）》诗云：“一劝农家莫惰农，春来雨水已流通。”当然了，雨水也不是越多越好，雨水过多会造成渍害。

① 周湊 [fén]：诗人。

② 浣 [wò]：染上，浸渍。

③ 敲 [qi]：倾斜。敲斜，邪曲不正。

四、传统习俗

雨水时节，草木萌动，雨后春色可以说是一年之中最美的景致，人们开始出门探春、寻春。唐韩愈《早春呈水部张十八员外》诗曰：“天街小雨润如酥，草色遥看近却无。最是一年春好处，绝胜烟柳满皇都。”唐孟郊《春雨后》诗言：“昨夜一霎雨，天意苏群物。何物最先知，虚庭草争出。”

古人认为，雨水增多导致湿气增加，肝脏容易受到影响，要多吃红枣、韭菜、春笋等食物，不仅营养丰富，还能提神滋补。

劳动实践

雨水育苗



图 1-10 雨水育苗

雨水时节，气候能够促进植物生长，适合育苗。

一、材料准备

各种种子、小铲子、花洒、泥土（育苗土更佳）、育苗盘等。

二、活动过程

指导老师讲解育苗的注意事项，并提醒学生注意安全。

指导老师示范，将育苗盘中填满育苗土并铺平。用手指或者小树枝点出种植穴，注意保持好间距。将准备好的种子放入种植穴中，轻轻压实，覆盖上薄薄的一层土。

栽种完成后，学生用花洒浇水，注意适量，不能太多。

育苗活动也可以延伸出泥土团制作等活动。

课程方案

一、主题

春风化雨万物生，翻地育苗播种勤。

二、内容

（一）耕读课堂

雨水知识汇。

雨水故事会：雨滴的旅行，水稻的一生与“水稻之父”袁隆平。

雨水文字说：雨。

认识一幅画：李可染《烟雨江南》。

品味一首诗：宋·陈与义《春寒》。

（二）田园课堂

学会一种农活：翻地、增肥。

播种一种农作物：玉米、辣椒、西葫芦、草莓、甘蔗。

认识一种花卉：梨花、梅花。

（三）民俗课堂

制作一件雨具：油纸伞、斗笠、蓑衣。

跳一段舞。

制作雨声桶。

制作水滴放大镜。

(四) 食育课堂

制作应节特色美食：糯谷米花、龙须饼、面花花、笋干、烤红薯、土豆浓汤。

(五) 节气花语

春兰：婀娜花姿碧叶长，风来难隐谷中香。

项目三 惊蛰耕读

拟古（其三）

晋·陶渊明

促春遯^①时雨，始雷发东隅。
 众蛰各潜骇，草木纵横舒。
 翩翩新来燕，双双入我庐。
 先巢故尚在，相将还旧居。
 自从分别来，门庭日荒芜。
 我心固匪石，君情定何如。

知识要点

一、节气释名

在二十四节气中，惊蛰是唯一一个根据动物的习性、反应命名的节气。据说，蛰伏在土中冬眠的小动物被春雷惊醒，纷纷开始活动，因此有“春雷惊百虫”“惊蛰节到闻雷声，震醒蛰伏越冬虫”等民谚。春雷来临的时间，西南地区最早，东北地区最晚。《月令七十二候解》中说：“惊蛰，二月节。《夏小正》曰：‘正月启蛰，言发蛰也。’万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰。是蛰虫惊而出走矣。”其实，昆虫纷纷开始活动，是因为天气变暖、土壤解冻而已。

说文解字

惊 蛰



图 1-11 “惊”“蛰”的篆书（图片来源：Chinese Etymology 字源）

① 遯 [gòu]: 遇见；遇到。

惊蛰起初称为“启蛰”，为了避汉景帝刘启的名讳，被改作“惊蛰”。“惊”的本意是马受惊。《说文解字》中说：惊（惊），“马骇也，从马敬声”。“蛰”的本义是动物隐藏冬眠。《说文解字》中说：蛰（蛰），“藏也。从虫，执声”。

二、气象物候

惊蛰在每年的3月5日或6日，此日，太阳运行到达黄经345度。惊蛰时节，大多数地区的平均气温已上升到0摄氏度以上，西南、华南地区已是一派春光融融的景象，中国仅剩部分地区仍是银装素裹。随着气温不断回升，蛰伏在地下的蛇虫开始爬出来活动，田野里有了蛤蟆的叫声，荷塘里的鱼虾也活跃了起来。因此，湖南农谚说“惊蛰到，青蛙叫”，湖北农谚说“惊蛰到，鱼虾跳”。《清嘉录》中记载：苏州，“三日，农民听蛙声于午前后，以卜丰稔，谓之‘田鸡报’。俗又以是月晴，宜麦。”

惊蛰的三个物候特征为“桃始华”“仓庚鸣”“鹰化为鸠”。元稹在《咏廿四气诗·惊蛰二月节》中写道：“阳气初惊蛰，韶光大地周。桃花开蜀锦，鹰老化春鸠。时候争催迫，萌芽^①矩修。人间务生事，耕种满田畴。”“鹰老化春鸠”说的是物候变化，“萌芽^①矩修”说的是万物生长，蛰伏的动物从冬眠中醒来，标志着春天万物苏醒。

俗语有云，“春雷响，万物长”。惊蛰时节，伴随着暖暖的春风的催促，许多植物的花都会盛开，如毛白杨、白玉兰、金钟花、山桃、樱桃、连翘等。宋陈棣《春日杂兴五首》诗云：“雨催惊蛰候，风作勒花开。”

惊蛰，一候桃花，二候棣棠，三候蔷薇。《十二月花名歌》中说：三月桃花红十里。惊蛰最具代表性的花当属桃花。中国桃文化源远流长，上古有夸父死后变为桃林的神话传说，春秋有“桃之夭夭，灼灼其华”的《诗经》歌咏。桃花常被视为美貌女子的象征，元稹《桃花》诗曰：“桃花浅深处，似匀深浅妆。”桃花也被用于表达对往日恋情的眷恋，唐崔护《题都城南庄》诗言：“去年今日此门中，人面桃花相映红。人面不知何处去，桃花依旧笑春风。”《雍正十二月行乐图》轴——三月赏桃见图1-12。

① 𠄎[hù]：互，俗作𠄎。



图 1-12 清·《雍正十二月行乐图》轴——三月赏桃（图片来源：故宫博物院）

三、农事活动

惊蛰前后是春耕春种的大好时机，在中国大部分地区，各种农活纷至沓来。内蒙古、辽宁、江西、安徽、江苏、山东、福建等地农谚说：“惊蛰十日地开门。”“地开门”是指地温升高后，土地变得松散，可以开始耕种。湖南、四川、浙江、广西等地农谚说：“过了惊蛰节，春耕勿歇 / 耕地不能歇 / 耕牛不得歇 / 犁田忙不歇。”比如农田管理，有越冬小麦的要及时翻地平整、浅锄松土；无越冬作物的地方要无铧^①浅犁；干旱缺水的地方应适量引水、施肥。《绵亿耕织图册》——耕地、秒见图 1-13。

① 铧 [huá]：安装在犁上用来破土的铁片。



图 1-13 清·《绵亿耕织图册》——耕地、秒^①（图片来源：故宫博物院）

在中国北方，随着气温回升，冬小麦开始萌发新叶片，麦田由黄转绿，正如农谚所说，“惊蛰麦返青”。对返青冬小麦要尽快开展中耕、追肥、浇水等工作。西北地区播种春麦，华北地区耕地施肥。在中国南方，油菜要施苔肥，早稻要育秧。长江三角洲地区，各种农作物如油菜开花，小麦开始拔节拔。西南地区，追施穗肥，防病虫害。华南地区，播种早稻，茶树催芽。

农谚有云：“雷打惊蛰前，高山好种田。”“雷打惊蛰前”是说如果暖气团活跃早、来势强，冷、热空气交汇便产生春雷。惊蛰之前打雷，会出现一段时间较长的阴雨天气。因此，长江三角洲地区农谚说“雷打惊蛰前，四十五日不见天”，广东农谚说“未惊蛰先惊雷，四十日雨霏霏”。春雨若来得早，雨水便会很充沛，可以促进农作物的生长。但是，长时间的阴雨天气又会影响春播育秧工作的正常开展。

一声春雷，预示着春耕即将开始，农民要劳碌起来：田里有活要干，园子里有菜要收拾，牛要牵到村边的沟里饮水。不过，看着雨水滋润过的禾苗，农民不仅不觉得辛苦，心里反而很欢喜。唐韦应物《观田家》诗云：“微雨众卉新，一雷惊蛰始。田家几日闲，耕种从此起。丁壮俱在野，场圃亦就理。归来景常晏，饮犊西涧水。饥劬^②不自苦，膏泽且为喜。”

① 清·《绵亿耕织图册》——耕地、秒：左图中，一位农夫正执鞭催牛，拖了农具犁地平田。右图中，一位农夫在用秒耕作。秒[chào]：把土弄得更细的农具，秒田就是用秒弄细土块，使地平整。

② 劬[qú]：过分劳苦，勤劳。饥劬，指饥饿劳累。

四、传统习俗

惊蛰有祭白虎、打小人等风俗习惯。

在中国南方地区，惊蛰有祭白虎的特色活动。虎是百兽之王，白虎为中国古代四象中的西方之象。据说，老虎五百岁化身为白虎，成为凶星，惊蛰时开口必有伤亡。因而，人们特地绘出口角有獠牙、满身黄色黑斑纹的纸老虎，在惊蛰时祭拜。祭拜时，一般要在纸老虎的嘴上抹上生猪肉，寓意将其嘴巴塞住，使之不能咬人。粤剧演出之前，曾经有《祭白虎》的开台戏，又称作《玄坛伏虎》，戏称“打猫”“打老鼠”，通过“破台”仪式以求挡煞、驱邪之效。青海同仁市年都乎村至今有跳於菟^①舞的祭祀活动：用香灰涂抹全身，用墨汁在脸上、身上画满虎纹，以虎姿起舞。活动结束后，到河边洗净，寓意洗尽全村的灾病魔邪。

惊蛰打小人的风俗习惯广泛传播于广东民间。为防止邪恶小人兴风作浪，人们将纸剪成小人的形状，一边用鞋底抽打，一边口中念念有词。打小人的用意，除了宣泄内心的不满，更多的是表达对生活一帆风顺、福气安康的希望。

劳动实践

惊蛰吃梨



图 1-14 蒸梨

① 於菟 [wū tú]: 虎的别称。

惊蛰吃梨是民间的一项风俗习惯。惊蛰节气，气候干燥，而梨有润燥去火的效果。雪梨银耳盅，香甜润肺，制作过程简单有趣。

一、材料准备

蒸笼、碗筷、刀具、勺子、雪梨、冰糖、红枣、银耳等。

二、活动过程

指导老师协助学生切开雪梨的上半部，留作盖子。

由学生用勺子或专门工具去掉梨核，将梨放入小碗中。

由学生依据自己的喜好依次放入银耳、红枣、冰糖，并盖好盖子，完成梨盅制作。

指导老师引导学生把小碗整齐放入笼屉中，做好标记。

待水烧开后，上锅蒸制 30 分钟以上，雪梨银耳盅即可出锅。

指导老师协助学生认领自己自制的雪梨银耳盅，围坐一同品尝。

课程方案

一、主题

一声惊雷百虫醒，田间育苗除害虫。

二、内容

（一）耕读课堂

惊蛰知识汇。

惊蛰故事会：黄帝“蒙鼓皮”。

惊蛰文字说：惊。

认识一幅画：清·《绵亿耕织图册》。

品味一首诗：晋·陶渊明《拟古（其三）》。



（二）田园课堂

学会一种农活：培土、除虫。

培育一种农作物：黄瓜、芋头、西瓜苗、早稻。

认识一种花卉：杜鹃花、玉兰。

寻找一只虫子：蜜蜂。

（三）民俗课堂

制作一个作品：剪纸、小鼓、昆虫标本。

编演一个话剧：各类虫子角色扮演。

制作昆虫屋。

（四）食育课堂

制作应节特色美食：梨粥、雪梨百香果酱、杂粮煎饼、冰糖雪梨、蒸笼宴。

（五）节气花语

桃花：满树和娇烂漫红，万枝丹彩灼春融。



项目四 春分耕读

七绝·苏醒

五代末宋初·徐铉

春分雨脚落声微，柳岸斜风带客归。
时令北方偏向晚，可知早有绿腰肥。

知识要点 

一、节气释名

春分，时间点恰好在立春、立夏两个节气之间，将春天平分为二，故此得名。《月令七十二候集解》中说：“春分，二月中。分者半也，此当九十日之半，故谓之分。秋同义……方氏曰：阳生于子，终于午，至卯而中分，故春为阳中，而仲月之节为春分。正阴阳适中，故昼夜无长短云。”春分时，东方刮来的风刚刚吹到，气温在慢慢回升，故又称作“东风试暖”。

说文解字 

分



图 1-15 “分”的甲骨文、篆书（图片来源：Chinese Etymology 字源）

在 24 个节气之中，春分是第一个带“分”的节气。分，有分开、一半之意。分的甲骨文、篆书看起来都像用一把刀将物体一分为二。《说文解字》中说：分，“别也。从八从刀，刀以分别物也”。

二、气象物候

春分在每年的3月20日或21日，此日，太阳位于黄经零度。太阳直射在赤道之上，全球昼夜平分，故又有“日中”“日夜分”之称。春分之后，太阳直射在地球上的位置向北移动，除了青藏高原、东北、西北等地区之外，中国大部分地区进入春天。东北地区偶有降雪，华东地区降水增多，华南地区气温达到15摄氏度以上。

春分的三个物候特征为“玄鸟至”“雷乃发声”“始电”。元稹在《咏廿四气诗·春分二月中》中写道：“二气莫交争，春分雨处行。雨来看电影，云过听雷声。山色连天碧，林花向日明。梁间玄鸟语，欲似解人情。”“玄鸟”即燕子，诗中的“电影”“雷声”“玄鸟”，对应了春分的三个物候特征：燕子从南方返回，下雨开始打雷，天空出现闪电。

知识链接

趣味问答：燕子为何称为“玄鸟”？

春分，一候海棠，二候梨花，三候木兰。海棠，原产中国，被誉为“花中神仙”“花中贵妃”等。海棠花盛开于4~5月，花未开时颜色红艳，花开后为粉红色。金元好问《同儿辈赋未开海棠》诗云：“枝间新绿一重重，小蕾深藏数点红。”北宋柳永《木兰花（海棠）》词曰：“东风催露千娇面。欲绽红深开处浅。”

春分之后，杏、毛樱桃、复叶槭、山荆子、垂柳、稠李、杜仲、樱花、榆叶梅、鸡爪槭等开花，油菜花进入旺盛期。因此，安徽农谚说：“春分到，花儿俏。”

三、农事活动

春分往往在九九之后还要再过九天，到了春分，农民开始春耕，农谚有云：“九九加一九，耕牛遍地走。”春分是春耕春种最繁忙的季节，因此，江西农谚说：“春分一到家家忙，先种瓜豆后插秧。”

春分过后，越冬作物开始生长，需水量较大，田间管理工作主要是做好蓄水保

墒^①。在中国北方，冬小麦进入拔节期，由匍匐在地纷纷变为直立，故称作“起身”。农谚有云，“春分麦起身”“麦到春分昼夜长”。当气温在 10 摄氏度以上，小麦各节间开始生长，速度自下而上递增，最长的节间，有的每日可长 1~2 厘米。东北、西北地区春灌施肥，华东地区灌溉防病。在中国南方，春分是种瓜点豆的最佳时期，早稻开始育秧，雨水迅速增多，要做好排涝防渍工作。华南地区清田排水，西南地区防虫治病。《绵亿耕织图册》——浸种、布秧见图 1-16。

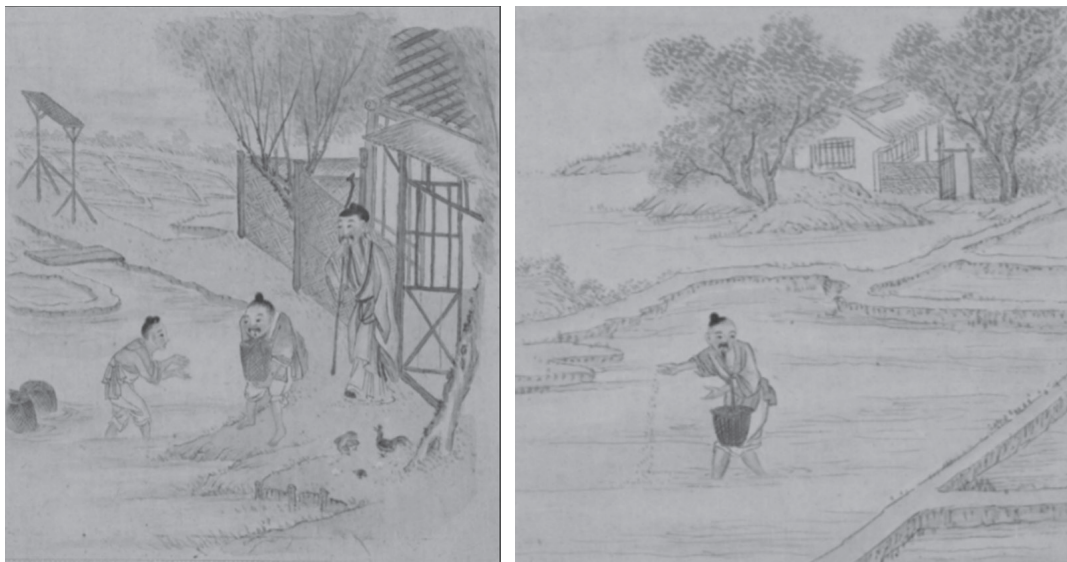


图 1-16 清·《绵亿耕织图册》——浸种、布秧^②（图片来源：故宫博物院）

春雨可以保证农作物的正常生长。开春后，冬小麦、油菜等越冬作物返青，需要充沛的水肥。宁夏、四川农谚说：“春分有雨，家家欢喜 / 坛内有米。”在中国北方，少雨地区要抓紧时间春灌，对开启拔节生长阶段的冬小麦要浇好拔节水、施好拔节肥。农谚有云：“春分麦起身，农事 / 肥水要跟进。”在中国南方，要留意天气持续低温并伴有连绵阴雨，以防对农作物造成比较大的危害。

早春会出现“倒春寒”天气，什么是“倒春寒”？当气温回暖之后，还有冷空气入侵，因而又出现一段时间的低温阴雨天气。倒春寒对农业生产危害比较大，中国北方的冬小麦、蔬菜等农作物生长受到影响，中国南方的稻、棉等农作物容易烂秧、

① 墒 [shāng]：田地里土壤的湿度。保墒，指保持住土壤里适合种子发芽和作物生长的湿度。

② 清·《绵亿耕织图册》- 浸种、布秧：左图中，二人将装有稻种的筠篮放在溪水里，让稻种浸泡发芽。右图中，农夫挎篓行于田间，布种育秧。筠 [yún]：竹子，筠篮指竹篮。



死苗。因此，农谚说：“春分前后怕春霜，一见春霜麦苗伤。”“春分雪，闹麦子。”此时，拔节小麦的幼穗、新叶仍然鲜嫩，倒春寒会对其造成严重冻害，导致不同程度的减产。如果再出现寒潮天气，冬小麦覆盖的雪比较厚，雪迟迟不能融化，麦苗甚至会窒息而死。

春分前后是养蚕、种树的大好时节。唐王建《雨过山村》诗云：“妇姑相唤浴蚕去，闲看中庭栀子花。”古人重视植树，夜半时分便起床做准备。清宋琬《春日田家》诗曰：“夜半饭牛呼妇起，明朝种树是春分。”

四、传统习俗

春分有送春牛、粘雀子嘴、祭日、竖蛋、吃春菜等风俗习惯。

送春牛就是送“春牛图”。春分这天，“春官”将印有一年农历节气、象征农事图案的红纸或黄纸（单面印刷）送到家家户户。

粘雀子嘴是指用细竹签将不包心的汤圆插好立在田边，希望鸟雀吃了黏住嘴巴，这样就能防止其破坏庄稼，从而确保五谷丰登。

从周代开始，春分祭日，《礼记》中记载：“祭日于坛。”《燕京岁时记》中记载：“春分前后，官中祠庙皆有大臣致祭，世家大族亦于是日致祭宗祠，秋分亦然。”明、清两朝，春分时皇帝在日坛祭日。日坛坐落于北京朝阳门外东南，体现了“日东”这一特点。清道光二十三年（1843）以后，祭日庆典渐渐没落。2011年3月21日春分，日坛恢复了祭日典仪，具体包括卤簿仪仗、乐舞、祭坛礼仪祭祀三个部分。

由于春分意味着春天已过半，人们对春天充满了留恋。南唐徐铉《春分日》诗言：“燕飞犹个个，花落已纷纷。思妇高楼晚，歌声不可闻。”春光飞逝让人无计可施，人们往往因为想起“旧事”而感慨忧伤，欧阳修《踏莎行》词曰：“蓦然旧事上心来，无言敛皱眉山翠。”



知识链接

节气非遗：赶分社等

湖南省郴^①州市安仁县的赶分社，2014年被列入第四批国家级非物质文化遗产保护名录。“社”，指土地神，祭祀土地神的地方、日子、祭礼。“分社”是“春分”“春社”的总称。安仁县赶分社是目前全国唯一一个保存较完整的春分节令活动，主要有祭神农、开药市、备农耕、赏春花、吃药膳、躬耕田等内容，时间延续半个月。

新疆维吾尔自治区塔城地区的诺茹孜节，2011年被列入第三批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。“诺茹孜”意为春雨日、新的一天，是维吾尔族、塔吉克族、塔塔尔族、哈萨克族、乌孜别克族等少数民族迎接春天到来的节日。每年的3月21日为国际诺茹孜节，巴尔干地区、黑海盆地、高加索、中亚、中东等区域也会举行庆祝活动。诺茹孜节要用九种谷物、九种蔬菜等做成“诺茹孜饭”，有忆苦思甜、祈祝五谷丰登之意；还要举行唱歌、跳舞、赛马、摔跤等文娱体育活动。

劳动实践

春分蛋染



图 1-17 染蛋

① 郴 [chēn]：地名，湖南省地级市。



春分蛋染是民间的风俗习惯。春分时节，阳光明媚，草长莺飞，染蛋制作非常有意思。

一、材料准备

鸡蛋、艾草、薄荷、纱布、茶叶蛋调料包、绳子、电锅等。

二、活动过程

指导老师协助学生将鸡蛋放入锅中煮熟。

分发鸡蛋，每位学生一个鸡蛋，将鸡蛋剥开。

分发纱布，学生根据喜好挑选艾草或者薄荷。

指导老师引导学生将鸡蛋和艾草或薄荷包在纱布里，用绳子系紧。

指导老师协助将包好的鸡蛋放入锅中，加入调料包。

待水开后静置半小时，制作完成。

学生认领各自的鸡蛋，打开查看成果。

课程方案

一、主题

人间春色正中分，养蚕种瓜放风筝。

二、内容

（一）耕读课堂

春分知识汇。

春分故事会：嫫祖养蚕。

春分文字说：分。

品味一首诗：宋·葛胜仲《蝶恋花·已过春分春欲去》。

认识一幅画：徐悲鸿《春之歌》。

认识一条虫：蚕。

（二）田园课堂

学会一种农活：植树、点花授粉。

播种一种农作物：黄豆、瓜苗、大葱苗、春韭菜苗、向日葵。

认识一种花卉：樱花、郁金香、李花、桃花。

领养一条虫：蚕。

（三）民俗课堂

制作一个风筝。

制作蚕丝手工。

挖荠菜。

护蛋、孵小鸡。

（四）食育课堂

制作应节特色美食：立鸡蛋、太阳糕、春菜、荠菜馄饨、竹筒饭。

（五）节气花语

海棠花：嫣然一笑竹篱间，桃李漫山总粗俗。