

划龙舟简报(大全5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

划龙舟简报篇一

龙舟比赛是中国传统的民俗体育活动，自古以来备受青睐。近年来，随着健身运动的流行，龙舟比赛也变得越来越受欢迎。作为一名参与过龙舟比赛的选手，我深有感触和收获。以下是我对这项活动的心得体会。

首先，龙舟比赛是一项需要团队默契的运动。在龙舟比赛中，每个队员都有自己的分工和特定的角色。只有大家相互配合、紧密协作，才能让龙舟顺利前进。比赛过程中，我们不仅要互相支持，还要时刻保持和谐的团队氛围。在训练过程中，我们总是一起克服困难，共同进步。正是这种团队精神的体现，让我们在比赛中取得了优异成绩。

其次，龙舟比赛让我懂得了坚持的重要性。在比赛中，我们需要划桨不累、不气馁，坚持到终点。当我们每人都感到疲倦、无力时，只有坚持下去，才能获得胜利。比赛中的辛苦让我深刻体会到，人生的道路上也常常会遇到困难和挫折。只有坚持努力，才能战胜困难，取得成功。因此，我会更加珍惜时间和机会，时刻保持奋发向前的动力。

另外，龙舟比赛也让我认识到了团结的力量。在训练和比赛中，我们时常能看到队友们齐心协力、紧密团结的场景。在这个过程中，我们不仅相互扶持着，还共同经历着每一个高潮和低谷。与队友们一起分享快乐和困难，让我深感到了团

结的重要性。我相信，只有大家团结一心、共同努力，才能取得更好的成绩。这种团结精神不仅在龙舟比赛中有用，也会影响到我的日常生活和工作。

最后，龙舟比赛让我体验到了乐趣和挑战。参与龙舟比赛，划动桨柄，全身心地投入其中，感受着龙舟在水中飞速前进的刺激。这种快感和紧张感让我充满了动力和斗志，也让我远离了生活的压力和烦恼。同时，龙舟比赛也是一项具有挑战性的运动。每次比赛都需要全力以赴，尽力争取最佳成绩。这种挑战不仅能激发我的潜力，还让我不断超越自我，不断突破自己的限制。

总之，龙舟比赛给了我很多宝贵的体验和收获。它不仅让我懂得了团队合作和坚持不懈的重要性，更让我深刻领悟到了团结和挑战的力量。希望将来有更多的人能够参与到龙舟比赛中，体验到其中蕴含的乐趣和意义。无论是在这项传统而又现代的活动中，还是在生活中的各个方面，我们都能发掘出自己内在的潜力，成就出更好的自己。

划龙舟简报篇二

今天又要进行一年一度的龙舟赛啦我真高兴啊。

午饭过后，我来到河边，只见河两岸人山人海、人声鼎沸，人多得像银河上的不计其数的小星星，有留平头的，有梳辫子的，有黑发的，有白发的……人人都穿上了自己喜欢的衣服：红的、黄的、紫的、花的……可真是色彩缤纷啊。

今天太阳热辣辣的，晒得河两岸上的`人个个都满头大汗。可他们都没把太阳放在眼内，都踮着脚，伸着脖子，焦急而又耐心地等待龙舟赛事的来临。突然，只听见枪声一响，主持人通过鞭炮声一声令下：“比赛开始！”顿时，人们大喊大叫起来，犹如一只只跃跃欲试的小鸟。

过了一会儿，主持人惊讶地叫了一声，人们都不约而同地望向远处。接着，又是一阵欢呼声。从不远处若隐若现看见一只只小艇陆续地划来。参赛的龙舟可真多啊！锣鼓喧天，龙舟越来越近了，上面坐着的不尽是年轻的选手，当中有许多是五十多岁的老人。他们拼命地划着，争分夺秒，你追我赶毫不相让。那神情，好像在决斗。生怕别人快自己一步，会追上自己。岸上也是汹涌一片，人们有的喊：“乐众队加油！”有的喊：“勒流队加油！”喊声震天动地。

时间一分一秒地过去了，一转眼已经到了赛事的后半段了。可是不知是谁叫了一声：“不要放弃，坚持就是胜利，加油！”顿时，人们又高叫起来，都为他们打气。队员们终于鼓起了勇气，努力地往前冲，敏捷地往前划，又进行他们的“生死决斗”了。

电线上的小鸟唧唧喳喳地闹个不停，好像在为运动员们打气；草坪上的一棵棵柳树舞动动着，似乎在为他们喝彩。水浪宝宝时而翻起浪花帮助。

一场激烈的龙舟赛结束了，第一名是乐众队。这场龙舟赛给了我一个启发：人生的路途是曲折的，我们要不断前进，我们要学习赛龙舟的精神奋勇拼搏、积极向上、齐心协力只要这样，我们就一定能成为成功者之一！

划龙舟简报篇三

活动目标：

- 1、对民间活动有兴趣，知道龙舟赛活动是中国传统的民间体育活动。
- 2、乐意尝试剪贴添画的方式表现龙舟的细节特征。

活动准备：龙头的图像、浅蓝色纸、剪刀、固体胶□ppt□视频、

放碎纸的小篮

活动过程：

一、视频导入（意图：观察龙舟的特征，知道赛龙舟活动是中国传统的民间活动。）

1□ppt□看看大人们在做什么？他们划的船是一艘什么样的船？哪里是船头？

2、小结：大人们划的船样子像龙，抬起头很神气的龙头，细细长长的身体，上面有鳞片装扮，龙的尾巴向上翘。

二、师生演示（意图：重点学习剪贴“龙头”图像的方法。）

1、我们也来玩玩赛龙舟的游戏。

2、请你们和老师一起做龙舟。

三、幼儿创作（意图：有序的使用工具材料表现龙舟的特征。）

1、龙舟我们自己做。

先用小剪刀（剪下图片上的龙头），用固体胶固定龙头的位置，用记号笔从龙头下方接住龙舟船身，让尾巴向上翘，最后添上鳞片。

2、幼儿创作。

（1）提醒幼儿按步骤剪纸、添画，完成龙舟。

（2）邀请谁坐在你的龙舟上和你一起划龙舟。

四、分享交流（意图：在游戏的过程中有喜爱民间活动的兴

趣。) (播放音乐“龙舟夺锦”渲染气氛)

1、用倒数计时，表示赛龙舟游戏开始。

3、找一找人数最多的龙舟、数一数龙舟上划船的人数。

活动反思：

整个活动，教师通过视频的导入、师生讲解演示、幼儿自我创作到最后作品的成功展示，时时体现出对幼儿进行的传统文化的艺术教育，达到了比较好的教育效果。通过活动，幼儿不仅了解了中国文化习俗活动的意义，还获得了多种经验的积累，如学会有序的使用多种工具的经验、用画剪结合的方式表现作品的经验等等。

划龙舟简报篇四

悠扬的击鼓声与划水声交织在一起，湍急的江水上，在一艘艘龙舟的划动下，波涛翻腾。作为一名参与龙舟训练的人员，我深深感受到了在艰苦训练中的辛苦与付出，同时也收获了许多宝贵的心得与体会。以下将从个人参与的动力，团队协作的重要性，坚持与毅力，信任与合作以及冷静与应变能力五个方面，分享我在龙舟训练中的心得体会。

首先，我参与龙舟训练的动力来自对传统文化的热爱和对挑战的渴望。龙舟作为中国传统文化的一部分，具有悠久的历史 and 深厚的文化内涵。参与龙舟训练，不仅可以感受到传统文化的魅力，还可以锻炼意志力与毅力。此外，挑战自我的冲动也是我参与龙舟训练的动力来源。龙舟训练固然辛苦，但正是因为它的困难，才能激发我对自身潜力的探索与挑战，让我不断突破自我，不断超越自己。

其次，团队协作的重要性在龙舟训练中得到了充分体现。龙舟训练要求全体队员的默契配合，只有每个人都同心协力、

齐心协力，才能使龙舟稳健前行。在训练中，我明白了团队协作的重要性，深刻体会到了团结一致的力量。每一次训练，我们都需要密切配合，在教练的指导下掌握好节奏和划桨的技巧，并且相互鼓励，共同进步。通过龙舟训练，我学会了不仅仅要关注个人的表现，更要从整个团队的角度思考和行动。

坚持与毅力也是我在龙舟训练中得到的重要体会。龙舟训练为我们提供了一个磨砺意志的平台。很多时候，训练的难度和疲惫会让人产生想要放弃的念头。然而，只有坚持下去，付出更多的努力和耐心，才能收获成功。在龙舟训练中，我不仅学会了付出真正的努力，也领悟到了坚持与毅力的重要性。只有坚持不懈，才能在训练中不断提升自己的水平。

信任与合作在团队训练中也显得尤为重要。龙舟训练需要队员们紧密配合和信任，才能保证龙舟的稳定与速度。每个队员都有自己的特长和优点，只有相互之间充分信任，并充分发挥各自的优势，才能使整个团队更加协调。通过龙舟训练，我明白了在一个团队中，每个人的作用都是不可或缺的。只有相互信任并合作，才能在训练中达到最佳的效果。

最后，在龙舟训练中，我也感受到了冷静与应变的重要性。在训练中，有时会遇到一些突发情况，需要快速做出反应。这时候，冷静和应变能力就显得至关重要了。只有冷静下来，迅速做出正确的决策和应对措施，才能保证训练的顺利进行。通过龙舟训练，我不仅锻炼了自己的冷静与应变能力，也学到了如何在压力下保持镇定和灵活应对。

综上所述，通过参与龙舟训练，我从不同的方面获取了许多宝贵的心得与体会。从个人参与的动力，团队协作的重要性，坚持与毅力，信任与合作以及冷静与应变能力等方面，我受益匪浅。我相信这些心得与体会不仅对我个人的成长有着重要的意义，也对我的人生道路产生了积极的影响。龙舟训练不仅帮助我发现自身的潜力和能力，更让我明白了团队合作

和坚持不懈的重要性，成为我人生中的重要经历。

划龙舟简报篇五

龙舟是中国传统的划船比赛项目，其源远流长的历史和激烈的比赛氛围吸引了无数人的参与和爱好。作为一位热爱运动的人，我有幸加入了一支龙舟队伍进行训练。在这次训练中，我深刻体会到了龙舟训练的独特魅力和其中蕴含的深意。以下是我关于龙舟训练的心得体会。

首先，龙舟训练需要团队合作。在龙舟比赛中，船上的每个人都扮演着重要的角色，团队的默契配合是胜利的关键。训练中，我们必须一同划桨，并且保持统一的节奏和力量，以确保船的稳定和速度。每个人的动作和力度都必须同步，否则船只会因为不平衡而失去速度。通过团队合作的训练，我学会了与队友们相互信任和互相支持，这种凝聚力也在日常生活中得到了延续。

其次，龙舟训练要求团队的纪律性。每次训练，我们都必须按照教练的要求来进行，并且严格遵守训练计划。这需要我们有强烈的责任感和自律力。在训练过程中，我意识到自己的每一个动作和举止都会影响到整个船队的行动，因此我要时刻保持专注和集中精力。这种纪律性的培养也对我的学习和工作产生了积极的影响，让我学会了按时完成任务，并且保持高效率。

另外，龙舟训练需要身体的力量和耐力。划龙舟是一项体力劳动，每次训练都要求我们付出很大的体力，在高强度的锻炼中挑战自己的极限。通过长时间的划船和体力训练，我感受到自己身体上的变化，变得更加强壮和有活力。同时，我学会了管理体力，合理安排休息和调整，以避免过度劳累。这种锻炼方式不仅让我拥有了健康的体魄，也使我更加自信和有毅力去面对生活中的困难。

此外，龙舟训练让我领略了不同的文化和团队精神。龙舟作为中国传统文化的一部分，有着独特的仪式感和庄严的氛围。在每次比赛前，我们都要进行龙舟仪式，全队一同祈祷和致敬。这让我深刻感受到了团队的荣誉感和集体的力量。同时，我们的队伍中不仅有中国人，还有来自不同国家的外国友人。通过与他们一起训练和交流，我不仅学到了他们的文化和语言，也结交了许多宝贵的朋友。

最后，龙舟训练教给了我坚持不懈的精神。龙舟比赛需要长时间的备战和精心的准备，训练过程中的辛苦和疲惫都是必须付出的代价。然而，在面对困难和挑战时，我学会了不放弃和坚持到底。每一次艰难的训练都是对自己意志力的锻炼，也是对自己梦想的追求。通过这种坚持不懈的精神，我意识到只有付出努力和坚持，才能实现自己的目标和追求。

总的来说，龙舟训练不仅锻炼了我身体上的力量和耐力，也培养了我团队合作和纪律性。它让我了解到不同的文化和团队精神，同时教给我坚持不懈的精神和意志力。这是一次难忘的训练经历，也让我学会了更多体育运动背后的深意和价值。我相信，在未来的生活中，这些宝贵的经验和体验将会给我带来更多的助力和成长。