

最新龙舟比赛应急预案(优质7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

龙舟比赛应急预案篇一

江苏省海安县第二实验幼儿园 阎征华

活动目标：

锻炼幼儿的腿部力量和协调性。

体验团结协作的乐趣，培养竞争意识。

活动准备：

1、 观看赛龙舟的录像 2、 节奏轻快的音乐，收录机 3、 红旗一面

活动过程：

一、准备活动

听音乐，师生一起做模仿动作（体育项目）

游泳（活动上肢） 射击（弓箭步，左右开弓） 乒乓球（半蹲，体转） 竞走（全身运动） 体操（放松运动）

二、“开龙舟”游戏

1、 幼儿自由结伴五人一组，后面的幼儿依次抱住前面幼儿的

腰或者拉住衣服，蹲着向前走。（老师只交待“开龙舟”游戏的基本玩法，让幼儿自己在玩中体验怎样使“龙舟”前进的技巧）

2、老师观察：幼儿自由结伴的情况。开龙舟游戏时，幼儿能否步调一致，有节奏地蹲着向前走。

3、集中幼儿一起说说，“开龙舟”游戏玩得怎样

师：小朋友，“开龙舟”的游戏好玩吗？你们玩得怎样？

幼：我们“开龙舟”时有一个小朋友掉队了，他没跟上。

幼：前面的小朋友走得太快了。

师：那么怎样让“龙舟”上的小朋友走得一样快慢，让“龙舟”顺利地开起来呢？

幼：要一起走。

幼：要喊口令

幼：喊1、2、3、4……

幼：喊加油、加油……

师：如果速度一致，有节奏地走，“龙舟”是不是就能开得快呢？小朋友们再试一试。

4、幼儿再玩“开龙舟”游戏

幼：我们还要一起出同一个方向的脚。

师：你们小组商量，一起先出左脚，还是先出右脚？

5、幼儿第三次玩“开龙舟”游戏

老师观察，幼儿游戏的情况，进行个别指导。

三、竞赛游戏：赛龙舟

过渡语：小朋友们的龙舟开得很好，（出示红旗），下面我们来进行龙舟赛，看哪条龙舟最先到达红旗处，就算胜利。

- 1、 幼儿五人组龙舟，并排从起点出发，开展龙舟赛。
- 2、 加大难度，八人一组，十人一组组成龙舟，再次比赛。

四、放松整理活动

龙舟比赛应急预案篇二

端午节是中华民族的传统节日之一，而打乒乓球、游泳、赛龙舟等活动也成为端午节期间的传统活动。龙舟赛是中国传统水上运动之一，也是中国文化中不可或缺的一部分。随着生活水平的提高，越来越多的人参与赛龙舟活动，我也在这次端午节体验到了赛龙舟的精彩活动。在这一过程中，我获得了许多宝贵的经验，下面就和大家分享一下我的心得体会。

第一段：准备工作非常关键

在参加龙舟比赛之前，我首先要进行的就是准备工作。包括身体训练、储备体力，掌握基本的划桨技巧，以及根据赛程安排和队友的特点安排训练计划等等。尤其是在个人船员与团队之间的协同配合方面，精确时机和节奏的安排是至关重要的。此外，小事情也不能忽略，比如服装、装备等的准备要考虑地面气温和湿度等因素，以便发挥最佳状态。在准备工作的基础上，才能更好的迎接比赛。

第二段：整合团队优势

龙舟比赛是一项集体项目，比赛中的船长——龙头，是由整个队伍从中选出的。船长不仅要有很高的领导能力，还要懂得沟通、磨合团队内部的关系，发挥出队员们的个人优势和专长，整合团队的力量在比赛中取得胜利。不同的人有不同的习惯，也有不同的主观意见，但是，只有积极发挥大家的长处，妥善处理短处，把每个队员都团结整合起来，在比赛中才能达到事半功倍的好效果。

第三段：谨慎操作保证安全

赛龙舟不仅是一个竞技比赛，更是一个要注意安全的活动。船员的安全非常重要。在比赛中，如果没有注意安全，不仅会让我们的比赛计划受影响，同时也会对我们的健康安全造成威胁。队员必须牢记安全第一的原则，并熟练掌握划桨技巧，纪律性要严格执行。赛前要认真听取工作人员讲解安全事项，并依据比赛规程来安排各个位置的队员。只有保证安全，才能让大家真正享受这种喜庆而盛大的比赛。

第四段：坚持到底取得胜利

在赛场上，团队船员们要全力以赴，充分发挥潜力，打败对手，取得胜利。敬业精神、团队协作、真挚合作，都需要在赛场上体现出来，只有全力以赴，才能最大程度地发挥团队的力量，从而达到最高的目标。当到达比赛的最后部分的时候，我们需要留存耐力和激情，坚持到底，一直保持稳定的船速，这样才能战胜对手，赢得比赛。

第五段：分析经验总结教训

比赛结束的时候，大家需要认真分析经验、总结教训，以便下一次参赛时的表现更好。比如，对自己的表现是否尽如人意，对团队的配合是否圆满，对队友表现及组织规划是否合

理等等方面进行分析。并从中总结出个人的不足，以便进一步改进，提高技能水平；也总结出团队的不足和优势，以便提高整个团队水平，为下一次的比赛打好基础。

总之，龙舟运动是一项需要团队一起配合，集一切力量，全力以赴去迎接挑战的运动。正因为有了这样富有激情的精神与行动，才能带领我们走向胜利，并深深体会到这种活动的文化内涵。更重要的是，它让我们得到了身体锻炼和心灵陶冶的同时，也促进了人们的相互沟通，进一步打造了一个和谐、团结、积极、向上的社会向导。

龙舟比赛应急预案篇三

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。

龙舟比赛应急预案篇四

端午节是中国传统的节日之一，赛龙舟也是端午节的一项重要传统活动。随着现代社会的发展，越来越多的人加入到了赛龙舟的行列中来。参加赛龙舟，也成为了许多人的一种生活方式和习惯。这不仅仅是一项体育活动，更是一种文化的传承。本文将分享近年来我参加赛龙舟的心得体会。

第二段：比赛前的准备

参加赛龙舟需要充分的准备。首先，要合理安排训练时间及内容，注意身体的锻炼，增强体能。其次，要熟悉赛事规程，特别是竞赛规则和技巧，并通过模拟比赛进行实战演练，以期在比赛中发挥最佳水平。最后，在比赛前还要认真制定战术和分工明确的计划，合理分配队员的位置和任务。这些准备工作的都是为了在比赛中有更好的表现。

第三段：比赛中的体验

在比赛中，团队与个人都会有所体验。龙舟中每个人都是重要的一份子，共同合作着向着终点冲刺。同时，要注意力的配合和时机的把握。比赛中，团队成员的配合、默契和信任是非常重要的，这也是团队精神体现的最好的时候。

第四段：比赛后的反思

每一次的比赛都是一次反思的机会，无论是优胜或者败北，我们都可以从中找到更好的方案和提升，以备下一次的比赛。在失败的时候，不要轻易的放弃，要挖掘失败的原因，并作出适当的反馈以期下一次不犯同样的错误。在成功的时候，要保持清醒的头脑，认真总结经验，不断完善团队的战术和技巧。

第五段：终极感想

赛龙舟是一项兼具技术要求和团队力量的运动项目。通过团队合作，让每个人的潜能充分发挥。在赛龙舟的过程中，我们见证了激情，艰辛，合作和成功，更加深刻的领悟到了团队的重要和人与人之间的相互信任。尽管产生了很多的挑战，但是通过团队合作，我们克服一切难关，共同取得了胜利。赛龙舟，不仅仅是一项运动，更是一种信仰，激情，和力量的象征。

龙舟比赛应急预案篇五

端午节是我国传统的重要节日，这一天人们会吃粽子、赛龙舟等传统的活动，其中赛龙舟被誉为中国古老的水上竞技。作为一项传统文化活动，赛龙舟不仅代表着民族文化的传承，更重要的是体现了人们团结协作的精神和勇毅不屈的决心。小编近日刚刚参加了一场赛龙舟比赛，下面就和大家分享一下我的心得和体会。

第二段：准备工作

赛龙舟的比赛需要队员们进行大量的训练和充分的准备，因为比赛中的每一个细节都会影响到输赢。作为参赛队员，我们需要配合训练，磨练技能，而且还要注意饮食、休息等方面，保证最佳的竞技状态。我们的教练还告诉我们必须精神抖擞，时刻保持高昂的斗志和干劲，才能够勇往直前，顺利完成比赛。我坚信，只有通过充分练习和理性的准备，才能够对赛事充满信心，顺利完成比赛。

第三段：比赛过程

终于到了比赛日，我和队友们早早地来到了赛场，既兴奋，又紧张。人声鼎沸，赛场热闹异常，队伍都在进行最后的策略部署。看着其他队伍，发现他们都不是蒞弱，都比我们更

加训练有素，这时候我稍微有一点担心，不过很快就意识到我不能被这些拦下。比赛开始了，猛然一声枪响，所有队伍都开始了加速，龙舟犹如火箭般地冲向前方，水花四溅，声势浩大。旁边的观众们欢呼，加油打气声不断。我们队员紧密配合，默契十足，每一个动作都刚好合乎规则。比赛中，我们要时刻保持专注，克服疲惫和困难，抓住每一个机会，争取更好的成绩。

第四段：收获和感悟

经过激烈的角逐，我们最终赢得了比赛的胜利。这场比赛，让我更加意识到团队合作和个人努力力量的重要性。大家的紧密配合和默契，才是我们能够成功的原因。而且，面对困难，经过不懈的努力和毅力，我们才获得了最后的胜利。同时，也让我更加明白了赛龙舟这一古老的传统文化就如同我们的生活一样，需要不停地活久见，不断的擂响下去，生生不息。

第五段：总结

赛龙舟虽然是一项传统的体育竞技，但是它背后却蕴含着深厚的文化底蕴，是中华民族的优秀文化遗产。通过参与比赛，不仅让我重新认识了这项传统文化，更感受到了传统文化对人们的精神力量的磨练。未来，我会更加热爱这项体育运动，持之以恒地投入到赛龙舟中，更好地传承和弘扬这一传统文化。

龙舟比赛应急预案篇六

今天又要进行一年一度的龙舟赛啦我真高兴啊。

让我们一睹为快吧！

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。

今天的太阳热辣辣的，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，都蹣跚着脚，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！

龙舟比赛应急预案篇七

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，都蹠着脚，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！