

2023年赛龙舟的心得体会(大全5篇)

军训心得是对参与军事训练过程中所思所感所悟进行总结和整理的一种方式，既可以记录自己的经历，也可以对未来的训练提供借鉴。以下是小编从实习生们的实习心得中整理出的精彩范文，供大家参考和学习。

赛龙舟的心得体会篇一

“五月五，粽飘香，插艾叶，挂荷包”。在无数孩子盼望中扳着指头数了无数次后，端午节终于来了。下面是小编为大家收集关于端午赛龙舟吃粽子心得体会，欢迎借鉴参考。

端午节到了，我来到奶奶家，包粽子。

开始包粽子了，我和奶奶来到厨房，奶奶问我：“你喜欢吃什么馅的粽子呀？”“毛芋馅和蛋黄馅！”我回答奶奶。我们端来碧绿的箬叶，香喷喷的糯米，综线，毛芋馅和蛋黄馅。我先拿起两片箬叶，折成漏斗形，拿起勺子兜了一勺米放进箬叶里，可我一疏忽，手没捏紧，米全洒在了地上，我飞快地拿来扫把，把米扫干净。我就干脆兴致勃勃地坐在凳子上，看奶奶熟练地包粽子。过了一会儿，我想：坐在这里看奶奶包粽子，还不如照着奶奶的样子学包粽子呢！于是我就照着奶奶的样子学了起来：先把箬叶这成漏斗形，往里面放一勺糯米，然后把馅放进去，在放一块肉，最后再放一勺糯米，在用一片箬叶包好，用综线绑紧。包着包着，我熟能生巧，一会儿就学会了，而且越包越好，奶奶夸我真能干。

粽子终于包好了，我们把粽子放进锅里煮，过了一会儿香喷喷的粽子就出锅了，我赶紧跑去把粽子剥开，津津有味地吃。看着这些粽子，我心里乐滋滋的。

这次端午节真难忘！

xx年06月04日 星期六 天气：晴

农历五月初五是端午节。学校放三天假，是双休日和端午节加在一起的。说到端午节，也就想到了屈原，据说，屈原是在农历五月初五受冤，抱着石头自投旧罗江后，当地百姓闻讯马上划船捞救，直行至洞庭湖，终不见屈原的尸体。老百姓为了不让屈原被鱼儿吃掉，家家做粽子，把粽子投进旧罗江中。

妈妈和爸爸带我一起去外婆家过，这时，外婆正在煮香喷喷的糯米粽子。外婆说：“中国江南民间端午节有吃“五黄“的食俗。“五黄“指黄鳝，黄鱼，黄瓜，咸蛋黄及雄黄酒。这时，外公要跟我讲讲端午节的习俗，听说在江南地区：他们为了驱邪，用艾，菖蒲和蒜这“端午三友“驱鬼，还有一种重要的驱鬼方法，是在室内挂避邪驱鬼的符咒。这时，香喷喷的粽子煮好了，刚煮好的粽子热气腾腾的，我第一个坐在位子上，说：“外婆，我来帮您尝尝粽子熟不熟“外婆笑眯眯的说：“看你这只小馋猫，好！外婆给你先来一个。“我把粽叶拨开，看到了糯米粽子，闻一闻，哇！真香啊！接着狼吞虎咽地吃了起来。外婆说：“现在的粽子品种可多啦！有豆沙粽，水晶粽，肉粽，咸肉粽……“听着听着，口水都要流了下来。

去了外婆家，我了解了不少知识，不过端午节的粽子真是太好吃了！

今天是端午节，大家知道端午节的来历吗？！不知道吧！那就让我来告诉你们吧！你们还记得楚国那位爱国大将屈原吗？我来说一说他吧！

屈原是战国时期出国人，很有学问。他在楚王身边做官，以形象是自己的国家富强起来。昏君楚王却听信奸臣的话，把屈原削职流放。在流放中，屈原听说楚国的都城被敌人占领，百姓遭难，悲愤极了。五月初五这一天，他来到汨罗江边，

怀抱一块石头，以纵身跳入汨罗江中。出国的百姓听到屈原投江的消息，都十分悲痛。他们含着泪划着船赶来打捞屈原，还把粽子扔到江里喂鱼，希望鱼儿不要伤害屈原的身体。这就是五月端阳包粽子的来历。

端午节还有许多有趣的活动。列如赛龙舟，挂香囊，香囊内有朱砂、雄黄、香药，外包以丝布，清香四溢，再以五色丝线弦扣成索，作各种不同形状，结成一串，形形色色，玲珑夺目。还有挂艾叶、菖蒲的习惯。

端午节的活动可真多啊！

今天是五月初五端午节。我们早早地就吃完了粽子准备去看赛龙舟了。

我们到河边看见河的两旁人山人海。我和爸爸马上就抢了一个座位看赛龙舟。下午2点，赛龙舟开始了，龙舟有红队、白队、黄队、蓝队……穿着各种各样的衣服，头上绑了块白布，上面写了几个字——“奋斗！奋斗！努力奋斗，战胜困难”。红队就是我们水南队。我和爸爸在给水南队加油呢！那些观众都在为各自的竞赛队加油。离终点不远了，就在这紧急的时刻，人群更加沸腾了，观众们在拼命地为他们加油。我和爸爸也用力地喊：“红队，加油！红队，加油！……”。红队听到喊声，队员更加精神抖擞。最后红队最先到达了终点，夺得了冠军。

赛龙舟需要队员们的同心协力、奋力拼搏，才能划的快。它发扬了我们中华民族奋力拼搏的精神，也宏扬了我们中华民族的优良传统美德。

“五月五，粽飘香，插艾叶，挂荷包”。在无数孩子盼望中扳着指头数了无数次后，端午节终于来了。

端午节，是纪念屈原的日子。提起屈原，想必大家都不陌生，

我们都知道，战国时期的楚国诗人、政治家，“楚辞”的创立者和代表。虽然屈原已经去世了很久，但是，我们应该学习他那爱国精神，这样，才是真正让他永远活着！

有一种精神，是屈原精神，它可以让我们的国家更为强大，让每个人都可能成为伟人。放眼全中国，虽有人不具备爱国情怀，但越来越多的人已经将屈原当作学习的榜样，越来越多的人已经习惯了对祖国怀有深深的爱。从精神意义上来讲，有没有屈原这个人并不重要，重要的是他留给我们这种屈原精神，这种爱国情怀！屈原留给我们的不仅仅只有无数诗词，还有他那宝贵的精神文化遗产！

而在端午节与姐姐的嬉戏更是引发了我的思考。

在吃过了粽子以后，我和姐姐便压不住孩子好玩的天性，吵着要出去玩。而出去了，却又感到没什么可玩的了。姐姐提出了唱歌，我们便一起唱起来。

一唱歌，我便有些害羞。就我这五音不全长时间只听《斯卡博罗集市》的人怎么跟得上姐姐们那潮流的步伐呢？在默默听姐姐唱很久后，姐姐终于体谅我，问：“萌萌你会唱啥？一起唱。”于是，我就害羞的起了个头：“起来，不愿做奴隶的人们……”虽然姐姐们都很惊讶的盯着我，但是她们还是跟我一起唱了起来。接下来，便是少先队员队歌……与姐姐一起无虑的唱歌，我真的感觉无比快乐，仿佛整个人都被洗刷了一遍，什么都不想的唱着，仿佛我从出生以来只做过唱歌这一件事情似的，这种专注的感觉真的很美好。

如果屈原知道今天的人们是如此幸福，他一定会很高兴的吧！

赛龙舟的心得体会篇二

“五月五，粽飘香，插艾叶，挂荷包”。在无数孩子盼望中扳

着指头数了无数次后，端午节终于来了。

端午节，是纪念屈原的日子。提起屈原，想必大家都不陌生，我们都知道，战国时期的楚国诗人、政治家，“楚辞”的创立者和代表。虽然屈原已经去世了很久，但是，我们应该学习他那爱国精神，这样，才是真正让他永远活着！

有一种精神，是屈原精神，它可以让我们的国家更为强大，让每个人都可能成为伟人。放眼全中国，虽有人不具备爱国情怀，但越来越多的人已经将屈原当作学习的榜样，越来越多的人已经习惯了对祖国怀有深深的爱。从精神意义上来讲，有没有屈原这个人并不重要，重要的是他留给我们这种屈原精神，这种爱国情怀！屈原留给我们的不仅仅只有无数诗词，还有他那宝贵的精神文化遗产！

而在端午节与姐姐的嬉戏更是引发了我的思考。

在吃过了粽子以后，我和姐姐便压不住孩子好玩的天性，吵着要出去玩。而出去了，却又感到没什么可玩的了。姐姐提出了唱歌，我们便一起唱起来。

一唱歌，我便有些害羞。就我这五音不全长时间只听《斯卡博罗集市》的’人怎么跟得上姐姐们那潮流的步伐呢？在默默听姐姐唱很久后，姐姐终于体谅我，问：“萌萌你会唱啥？一起唱。”于是，我就害羞的起了个头：“起来，不愿做奴隶的人们……”虽然姐姐们都很惊讶的盯着我，但是她们还是跟我一起唱了起来。接下来，便是少先队员队歌……与姐姐一起无虑的唱歌，我真的感觉无比快乐，仿佛整个人都被洗刷了一遍，什么都不想的唱着，仿佛我从出生以来只做过唱歌这一件事情似的，这种专注的感觉真的很美好。

如果屈原知道今天的人们是如此幸福，他一定会很高兴的吧！

赛龙舟的心得体会篇三

端午节到了，我来到奶奶家，包粽子。

开始包粽子了，我和奶奶来到厨房，奶奶问我：“你喜欢吃什么馅的粽子呀？”“毛芋馅和蛋黄馅！”我回答奶奶。我们端来碧绿的箬叶，香喷喷的糯米，综线，毛芋馅和蛋黄馅。我先拿起两片箬叶，折成漏斗形，拿起勺子兜了一勺米放进箬叶里，可我一疏忽，手没捏紧，米全洒在了地上，我飞快地拿来扫把，把米扫干净。我就干脆兴致勃勃地坐在凳子上，看奶奶熟练地包粽子。过了一会儿，我想：坐在这里看奶奶包粽子，还不如照着奶奶的样子学包粽子呢！于是我就照着奶奶的样子学了起来：先把箬叶这成漏斗形，往里面放一勺糯米，然后把馅放进去，在放一块肉，最后再放一勺糯米，在用一片箬叶包好，用综线绑紧。包着包着，我熟能生巧，一会儿就学会了，而且越包越好，奶奶夸我真能干。

粽子终于包好了，我们把粽子放进锅里煮，过了一会儿香喷喷的粽子就出锅了，我赶紧跑去把粽子剥开，津津有味地吃。看着这些粽子，我心里乐滋滋的。

这次端午节真难忘！

赛龙舟的心得体会篇四

端午节到了，我们除了要吃粽子，煮鸡蛋，喝黄酒来纪念诗人屈原，纪念他的还有另外一种方式，那就是精彩激烈的龙舟赛。

天气真热，热浪阵阵袭来，不一会儿已经是大汗淋漓了，终于龙舟赛开始了，第一轮三条龙舟出场，一号龙舟赢了。第二轮开始后，二号和三号由于协作能力差一开始就撞到了一起，结果可想而知，彼此都输给了第一队。第三轮二号赢了，四号输了。第四轮二号赢了……今天天气虽然很热，但我明

白了团队团结的力量是多么重要，我真的很快乐。

你看，好多条龙舟在冉冉升起的太阳的光辉下开始比赛了。队员们都憋红了脸，咬紧了牙，使出了全身力气拼命地划。连天空中的白云也好像在给他们喊着口号：“加油！加油”！龙舟的身后留下了一道道的波纹，好像一条条真龙载着各自的主人乘风破浪、你追我赶、毫不相让、力争夺冠。看着这激烈的场面，让我深深的感悟到一个道理，那就是：一个人本领再大，也是微不足道的，只有人们齐心协力，向一个目标奋进，才能够成功。

□

赛龙舟的心得体会篇五

端午中国的端午节还有许多别称，如：午日节、五月节、浴兰节、女儿节、天中节、诗人节、龙日等等。虽然名称不同，但各地人们过节的习俗却大同小异。下面是小编为大家收集的20xx端午节心得体会，过端午，赛龙舟吃粽子范文5篇。希望可以帮助大家。

“五月五，粽飘香，插艾叶，挂荷包”。在无数孩子盼望中扳着指头数了无数次后，端午节终于来了。

端午节，是纪念屈原的日子。提起屈原，想必大家都不陌生，我们都知道，战国时期的楚国诗人、政治家，“楚辞”的创立者和代表。虽然屈原已经去世了很久，但是，我们应该学习他那爱国精神，这样，才是真正让他永远活着！

有一种精神，是屈原精神，它可以让我们的国家更为强大，让每个人都可能成为伟人。放眼全中国，虽有人不具备爱国情怀，但越来越多的人已经将屈原当作学习的榜样，越来越多的人已经习惯了对祖国怀有深深的爱。从精神意义上来讲，

有没有屈原这个人并不重要，重要的是他留给我们这种屈原精神，这种爱国情怀！屈原留给我们的不仅仅只有无数诗词，还有他那宝贵的精神文化遗产！

而在端午节与姐姐的嬉戏更是引发了我的思考。

在吃过了粽子以后，我和姐姐便压不住孩子好玩的天性，吵着要出去玩。而出去了，却又感到没什么可玩的了。姐姐提出了唱歌，我们便一起唱起来。

一唱歌，我便有些害羞。就我这五音不全长时间只听《斯卡博罗集市》的人怎么跟得上姐姐们那潮流的步伐呢？在默默听姐姐唱很久后，姐姐终于体谅我，问：“萌萌你会唱啥？一起唱。”于是，我就害羞的起了个头：“起来，不愿做奴隶的人们……”虽然姐姐们都很惊讶的盯着我，但是她们还是跟我一起唱了起来。接下来，便是少先队员队歌……与姐姐一起无虑的唱歌，我真的感觉无比快乐，仿佛整个人都被洗刷了一遍，什么都不想的唱着，仿佛我从出生以来只做过唱歌这一件事情似的，这种专注的感觉真的很美好。

如果屈原知道今天的人们是如此幸福，他一定会很高兴的吧！

六月四日 星期二 晴

端午节到了，我来到奶奶家，包粽子。

开始包粽子了，我和奶奶来到厨房，奶奶问我：“你喜欢吃什么馅的粽子呀？”“毛芋馅和蛋黄馅！”我回答奶奶。我们端来碧绿的箬叶，香喷喷的糯米，综线，毛芋馅和蛋黄馅。我先拿起两片箬叶，折成漏斗形，拿起勺子兜了一勺米放进箬叶里，可我一疏忽，手没捏紧，米全洒在了地上，我飞快地拿来扫把，把米扫干净。我就干脆兴致勃勃地坐在凳子上，看奶奶熟练地包粽子。过了一会儿，我想：坐在这里看奶奶包粽子，还不如照着奶奶的样子学包粽子呢！于是我就照着奶

奶的样子学了起来：先把箬叶这成漏斗形，往里面放一勺糯米，然后把馅放进去，在放一块肉，最后再放一勺糯米，在用一片箬叶包好，用粽线绑紧。包着包着，我熟能生巧，一会儿就学会了，而且越包越好，奶奶夸我真能干。

粽子终于包好了，我们把粽子放进锅里煮，过了一会儿香喷喷的粽子就出锅了，我赶紧跑去把粽子剥开，津津有味地吃。看着这些粽子，我心里乐滋滋的。

这次端午节真难忘！

xx年06月04日 星期六 天气：晴

农历五月初五是端午节。学校放三天假，是双休日和端午节加在一起的。说到端午节，也就想到了屈原，据说，屈原是在农历五月初五受冤，抱着石头自投旧罗江后，当地百姓闻讯马上划船捞救，直行至洞庭湖，终不见屈原的尸体。老百姓为了不让屈原被鱼儿吃掉，家家做粽子，把粽子投进旧罗江中。

妈妈和爸爸带我一起去外婆家过，这时，外婆正在煮香喷喷的糯米粽子。外婆说：“中国江南民间端午节有吃“五黄“的食俗。“五黄“指黄鳝，黄鱼，黄瓜，咸蛋黄及雄黄酒。这时，外公要跟我讲讲端午节的习俗，听说在江南地区：他们为了驱邪，用艾，菖蒲和蒜这“端午三友“驱鬼，还有一种重要的驱鬼方法，是在室内挂避邪驱鬼的符咒。这时，香喷喷的粽子煮好了，刚煮好的粽子热气腾腾的，我第一个坐在位子上，说：“外婆，我来帮您尝尝粽子熟不熟“外婆笑眯眯的说：“看你这只小馋猫，好！外婆给你先来一个。“我把粽叶拨开，看到了糯米粽子，闻一闻，哇！真香啊！接着狼吞虎咽地吃了起来。外婆说：“现在的粽子品种可多啦！有豆沙粽，水晶粽，肉粽，咸肉粽……“听着听着，口水都要流了下来。

去了外婆家，我了解了不少知识，不过端午节的粽子真是太好吃了！

六月七日 星期五 大雨

今天是端午节，大家知道端午节的来历吗？！不知道吧！那就让我来告诉你们吧！你们还记得楚国那位爱国大将屈原吗？我来说一说他吧！

屈原是战国时期出国人，很有学问。他在楚王身边做官，以形象是自己的国家富强起来。昏君楚王却听信奸臣的话，把屈原削职流放。在流放中，屈原听说楚国的都城被敌人占领，百姓遭难，悲愤极了。五月初五这一天，他来到汨罗江边，怀抱一块石头，以纵身跳入汨罗江中。出国的百姓听到屈原投江的消息，都十分悲痛。他们含着泪划着船赶来打捞屈原，还把粽子扔到江里喂鱼，希望鱼儿不要伤害屈原的身体。这就是五月端阳包粽子的来历。

端午节还有许多有趣的活动。列如赛龙舟，挂香囊，香囊内有朱砂、雄黄、香药，外包以丝布，清香四溢，再以五色丝线弦扣成索，作各种不同形状，结成一串，形形色色，玲珑夺目。还有挂艾叶、菖蒲的习惯。

端午节的活动可真多啊！

06月06日 星期六 天气：晴

今天是五月初五端午节。我们早早地就吃完了粽子准备去看赛龙舟了。

我们到河边看见河的两旁人山人海。我和爸爸马上就抢了一个座位看赛龙舟。下午2点，赛龙舟开始了，龙舟有红队、白队、黄队、蓝队……穿着各种各样的衣服，头上绑了块白布，上面写了几个字——“奋斗！奋斗！努力奋斗，战胜困难”。

红队就是我们水南队。我和爸爸在给水南队加油呢!那些观众都在为各自的竞赛队加油。离终点不远了,就在这紧急的时刻,人群更加沸腾了,观众们在拼命地为他们加油。我和爸爸也用力地喊:“红队,加油!红队,加油!……”。红队听到喊声,队员更加精神抖擞。最后红队最先到达了终点,夺得了冠军。

赛龙舟需要队员们的同心协力、奋力拼搏,才能划的快。它发扬了我们中华民族奋力拼搏的精神,也宏扬了我们中华民族的优良传统美德。