

最新龙舟训练计划方案 赛龙舟(优质8篇)

为确保事情或工作顺利开展，常常要根据具体情况预先制定方案，方案是综合考量事情或问题相关的因素后所制定的书面计划。那么我们该如何写一篇较为完美的方案呢？下面是小编为大家收集的方案策划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

龙舟训练计划方案 赛龙舟篇一

今天下午，天气晴朗，天空万里无云，校园里五颜六色的鲜花散发出阵阵芳香。在这美好的日子里，我们排着整齐的队伍高高兴兴地来到了外操场，迎接四年级划龙舟比赛。看得出我们对这次比赛充满了信心和期待。

比赛规则是这样的：四个人一组，一人拿一根棍子在地上划，划行时不能超过分界线，看哪一个班先到终点谁就赢。

比赛开始了，首先上去比赛的队是我们班。我们班的运动员面带笑容，非常自信地站到了“舟”上。只听“啪”的一声，比赛的发号枪声响了，只见我们班的运动员使劲地划着，一起喊着“哎哟哎哟”的口号声，我们班的啦啦队呐喊着“四（*）班加油，四（*）班加油”，还有的同学一边挥舞着彩旗，一边在场边追着运动员，看他们的表情，恨不得在旁边帮运动员出力。还剩1米、1分米、1厘米……“耶！我们胜利了！”我们全班同学欢呼着，运动员下从“舟”上跳下来互相击掌庆贺。可是，这时，裁判员却把运动员叫了过去，跟他们说了什么。原来，在离终点1厘米的地方，我们班的运动员以为已经到了终点，就停止了前进。当我们班的运动员重新上“舟”划行到达终点后，已经耽误了30左右秒，最后，我们只获得了第六名。

这次比赛，我们班虽然没有获得好的名次，但是，我们已经达到了锻炼身体的目的。同时，通过这次活动，我们也懂得了一个道理，做任何事情都要细心。

2赛龙舟

炎热的暑假到了，今天，爸爸带我去母亲河看赛龙舟。

一到母亲河边，我就看见在平静的水面上有两艘彩色的龙船在水中摇来晃去，好像两只小鸭在走路。岸边已经是人山人海了，大家冒着酷热的阳光来观看精彩的赛龙舟比赛。

过了一会儿，比赛就开始了。只见红龙顺利地游出了起点线，而青龙的人们一时反应不过来，所以晚了一步，被红龙渐渐甩在了后面。

青龙中的人不甘心落后，努力向前追去，快看：打鼓的人敲一下，划船的人就用力划一下，他们齐心协力，还不断发出：“加油！加油！”的鼓劲声。此时，岸两边的人，也拼命扯着嗓子喊加油。有的人还一边喊一边打手势。红龙中的人见青龙追了上来，赶紧向前划。这时候，激动人心的时刻到了：红龙和青龙的游行速度不分上下，一会儿你前面，一会儿我前面，大家谁也不让谁，岸上的喊声响得快要震破了天：“加油，千万不能输，打败他们！青龙似乎已感受到了人们对他们的希望，竭尽全力，终于，在观众的期待中，青龙遥遥领先了。红龙不服输，拿着船桨还在划行。一把把船桨一上一下，在他们的手中上下翻飞。可这时候，青龙已经到了终点，岸上的人们立刻欢呼起来，成功属于青龙！

今天的赛龙舟比赛，让我明白了一个道理，只要坚持不懈，齐心协力，成功一定属于他们！

3赛龙舟

家乡中山，我对她有着十二分的感谢与敬佩。

波光粼粼的湖面上荡漾这几只船，船上的几十来人定定地站着。

然而，他们缓缓地坐下，等待着什么。忽然，哨声响起，划手像发疯了似的使劲划，用力划，急速划，顿时，场面热闹起来了，纷纷鼓起了掌，有的欢呼雀跃，有的兴奋不已。随着鼓声的强劲，划手们更有力地划着，拼命地划着，大起大落地划着，口号更是声如洪钟，一二三，嘿咻。声音、时间和速度震撼了你我、大家！

在后面落后的船只紧追其后，顷刻间，仿佛一条条发怒的蛟龙正往前腾飞。水面上不时飞跃一些灿烂的水花，晶莹的水珠与汗水浸透了他们的衣裳、脸颊，但是划手们并没停下，反而更有力地划桨，一丝不苟地完成每一个动作！

每一个动作都充满力量，每一个动作如同蛟龙腾跃，每一个动作都如摘星巨手，每一个动作都是光和影的匆匆变化，使人战栗在浓烈的艺术享受之中，使人叹为观止。

比赛结束了，我默默地凝视着碧蓝碧蓝的湖水，双眸望着溅湿的鞋子，对家乡发出由衷的感叹：啊，中山，我的家乡，我美丽而可爱的家乡，我感谢您生养了这些民俗风情，更感谢您哺育了我，谢谢您！

4赛龙舟

“加油！一二……”这是哪传来的声音？喔原来是我们小记者在赛龙舟呀。

今天是我们小记者在当阳夏令营活动的第二天，老师为了培养我们的团队精神，把我们带到了青龙湖，进行赛龙舟的比赛。

前两场，我们都力胜对方。可对方队员却大叫不公，说他们男生少，鼓手差，晕船多。老师只好调整。

调整后，两队的实力就差不多了。我们队也都知道，接下来的比赛要想取胜可不容易了，要靠团结，而不只是力量了。

“好，开始！”随着鼓手的一声吆喝，比赛开始了。“加油！一二！加油！一二！”我们伴随着铿锵有力的鼓声大声的呐喊着，心中燃起了斗志。大家随着口号声，一起用力，一起使劲。

已经超过他们了。我下意识的回头看了一，只见他们手忙脚乱，正互相埋怨，前面的在划，后面的在说，动作极不一致，更没有领头羊喊口号。我心想，我们还是团结力量大呀！

可渐渐地，我有点体力不支了，但终点还没到。休息会儿吗？不行，我要坚持，为了胜利，我要坚持，为了团队，我要坚持，就是为了证明自己，我也要坚持。最终，我们队取得了胜利。

这次活动让我懂得了：在赛龙舟中，不仅要团结，还要有坚持不懈的精神。在学习、生活中更是这样！

5赛龙舟

今天，妈妈带着我和哥哥去迎泽公园玩。

一进公园，我就发现今天来迎泽公园玩的人特别多。而且，天空中还挂满了红色的绣球。来到迎泽湖边，我发现有很多人往那里走，这是怎么回事呢？跑过去一看，我才知道，今天要举行一场龙舟计时赛。

不一会儿，一条绿色的龙舟划到起点。这可真是一条名符其实的龙舟啊！船头有一个龙头。两只大大的眼睛炯炯有神。

两条龙须骄傲地翘起来。嘴巴凸起，里面还有一颗珍珠。船身细长，但还可以坐两排人，每一排坐十个人，船头还站着一位指挥员。

绿队先上场。他们穿着一致的衣服。比赛开始了，指挥员有节奏的吹着嘴中的哨子，舞着手中的两面红旗。划手们就按他的指挥去划船。他们划得很整齐，总是一块抬桨，一块落下桨，连桨抬得高度都一样。岸边的观众都伸长脖子，看着这一场精彩的比赛，还高声地喊：“加油，加油。”绿队越划越来劲，速度也越来越快，不一会儿就到达了终点。该红队上场了红队也不甘落后，但最后因为指挥员出现了一点小小的失误，把本来应该获得的冠军让给了绿队。绿队终于获得了龙舟比赛的冠军。

比赛结束了，我想：一个人本领再大，也是微不足道的。只要大家齐心协力，向一个目标奋斗，就一定能够达到目的。

6赛龙舟

咦，为何岐江河岸站满了人？哦，原来是一年一度的赛龙舟比赛开始了。

只见湛蓝蓝的天空下，碧绿的河面上，五颜六色的龙舟整装待发，运动员们个个精神抖擞，信心满满，仿佛胜利在握。而河岸上的观众仿佛比参赛选手还要紧张，个个屏息得凝望着。

随着裁判员的一声令下，齐头并发的龙舟突然间像离弦的箭一样，非一般的向前冲去，河岸上的观众哦整齐的喊着：加油，努力！加油努力！“而龙舟上的36人，掌舵、敲锣、打鼓，剩下的全市划桨人员，他们划桨整齐而迅速，不出丝毫的差错，敲锣打鼓的清脆而有力。随着锣声、鼓声，运动员们也拼命地喊着：一二，一二！”他们的胳膊、腿、全身，有力地拼搏着，急速地拼搏着、大起大落地拼搏着。大家都

灌注了全身的力气，使出了吃奶的劲，拼命追赶着。它使你从来没有如此鲜明的感受到生命的存在、活跃和强盛。尾随在后面的龙舟，不紧不慢地跟随着，我看着就替他们着急，多想跳进船上拉他们一把。刹那间，锣声、鼓声、划桨声汇成了一曲激昂雄浑的曲子。

赛龙舟终于结束了，胜利的选手们欢呼雀跃，而成绩不太理想的队伍依然充满着恬静的笑容，下次继续努力。

看到这个场面，我不禁想起了爱国诗人屈原，我们生活在幸福的时代里，更应该珍惜眼前的一切，也要向屈原学习。让我们向屈原致敬吧！

7端午看龙舟

今天是端午节。9:30在全球通大桥那边，会举行一场划龙舟比赛。

才吃完早饭，爸爸妈妈就带着我，沿着滨江大道，一直往全球通大桥方向散步。我们要到那里去看端午龙舟赛。

刚出门的时候，天气还很好。到了滨江大道，天空就慢慢变得灰蒙蒙起来，不久就还下起了毛毛细雨。

全球通大桥的两边已经站满了看热闹的群众，桥下的河面上排列着红、黄、蓝各色的龙舟，一共有八艘。龙舟上的运动员一字形排列着，整整齐齐。他们正在练习着呢，其中一个人坐在船的前头敲着鼓，中间还站着一个人在为他们喊加油。看他们，一个个的多有信心，多有精神啊！

比赛开始了，一声枪响，龙舟就像箭一样在水面上穿行开了。他们划的可真快，还把水浪给划出来了。说实话，我真的很羡慕他们，因为我也很想去划船，但没机会。

这时，雨越下越大，衣服都快要淋湿了，但看热闹的人群没有谁离开。还有人放起了一串串的鞭炮呢。过了不久，雨又越下越小，最后雨停了。新鲜的空气从河面上迎面扑来，让参加划船比赛的人，更有精神，划的更快了。

激烈的比赛结束了，最终蓝队赢了。我想他们肯定高兴的不得了。

8激烈的赛龙舟

去年的端午节。在老家，我舅舅参加了我们老家的赛龙舟。他是最后一名。他上龙舟之前，还给我们打了个招呼。赛龙舟开始了：舅舅将桨在水里划的水花四溅，也不顾头上的汗，就拼命的划。两岸的人民震天动地地喊着：“加油！”龙舟在不断的滑行。岸上的人们是人山人海啊！

到了比赛中间，大家喊累了，就静静地看着比赛，似乎无人在喊叫。但只有人在拍手。表弟们拍的手都红的要死。到了比赛中间，舅舅在的那艘龙舟速度减了不少，大概留在最后冲刺。可我估计应该冲刺不了，因为，龙舟只有划才可以游动，不划，就倒了下去。

比赛中间，也是很难划的，只能奋力地划。水花不断地溅到了各位选手的衣服上，只剩下“咚咚咚咚锵”的声音了。我们都停止了拍掌，等着比赛的结尾，突然有两条龙舟划地飞快，我舅舅所在的那艘龙舟马上在后面赶。两岸的人们开始快活地喊叫起来了。又是震天动地，喊的耳朵都“聋”了。比赛马上接近结尾，龙舟更是加快了速度，我舅舅所在的那艘龙舟，保持着第三名的速度。所有龙舟只奔目标，“咚咚锵”“咚咚锵”“咚咚锵”的声音敲响了。龙舟们到得了目标，我舅舅那艘龙舟是第三名，共有4艘龙舟，这个成绩还是不错的。

赛龙舟使我们珠三角端午节的一种独特的民俗活动，这个活

动的起因是为纪念我国古代时的一伟大的诗人——屈原而设立的。

我今年有幸去看了一次赛龙舟，因为爸爸当天正好有空，所以我们全家去看赛龙舟。到达赛龙舟的场地时，岸两边早已被围观的人们围得水泄不通了，我看了桥上的一个空挡，便叫家人挤了过去。这个位置居高临下整个江面一目了然。

赛龙舟开始了，每只龙舟都像一支离弦的箭，一个劲的向前冲，每一只龙舟下面都都绑着不少粽子，每向前一步，龙舟上都有人用刀子把粽子斩下扔进水里。每只龙舟的速度都不分上下：一会儿1号领先，不一会儿8号又追上了。

突然，划船手好像力气大增，每一只龙舟的速度更快了。这时，击鼓手开始鸣鼓了，划船手顿时很有节奏的跟着喊起：“咚！咚！咚咚咚！嗨！嗨！嗨嗨嗨。”天公也好像来助威，开始下起了毛毛细雨。真是鼓声！人声！助威声！声声震耳！雨水！汗水！江水水水相容！

龙舟的速度越来越快，仿佛龙群在江水中急速飞腾。渐渐的，渐渐的。1号，5号，9号构成了领先集团。100米！50米！20米终点越来越近，只见5号的力量一发不可收拾的爆发了！把后面的两条龙舟远远地甩在后面，然后冲线了！

赛龙舟真是一项激烈的比赛啊！

龙舟训练计划方案 赛龙舟篇二

端午节是我国最为盛大的传统节日之一，传说是为了纪念战国时期的伟大诗人——屈原的。在当天，我们都要举行许许多多的节日，其中，最令人难忘，震撼的，还是划龙舟。

虽然温州的龙舟比赛在全国并不是名声浩大，但是仍让我过了一把眼瘾。

那一天，下着下雨，我们拿着伞，站在奶奶家的河边，河上，一条条龙舟都有着打鼓手和掌舵手，以及为这条“蛟龙”提供肌肉和力量的划手。

就像是晴天上的霹雳，一声哨响，惊醒了河中的蛟龙，顿时，鼓手像是使出了吃奶的力气，如天上的雷公般，高高地甩起双手，又以迅雷不及掩耳之势地捶下，还伴着那声惊天的鼓声以及震地的呐喊声，霎时间，鼓声大作：咚！

咚！咚！

咚！咚！咚！

咚！咚！咚！咚！咚！咚！

鼓声越来越快越来越有劲，听地所有人都热血沸腾，所有的划手似乎举着的都是武器，来杀向自己的绝世仇人，他们随着鼓声渐渐加快，到最后手起，桨落，激溅起一米高的水花，在转瞬间，他们又抡了一轮，似乎水对于他们都没了阻力，远远望去，一条十几米的“龙”在水中摇摆，而那掌舵手，就是这条巨龙的尾巴，他左手握着舵，同时看向前方，是那么从容自如地摆着尾舵，如神龙摆尾，近了！近了！，距离终点也只剩几米了，此时，只有两条龙舟距离终点最近，他们两队不分上下，所有的人的动作都整齐划一，连成一片，鼓手更是卖力，希望从气势上比过对方，就在这时，不知是不小心还是水流太急，一位划手一不小心将桨带入水中，虽然只是一人，但还是大局已定，另一条龙舟赢了。

好！周围的人大叫。虽然比赛结束了，当人们还是久久沉浸在那种紧张，刺激的心情当中，我也对这场比赛而震撼，它的拼搏，协作精神也深深地打动了我的。

好一个赛龙舟！

龙舟训练计划方案 赛龙舟篇三

五月里的一天，天气晴朗，万里无云。蚂蚁王国举行了一次龙舟比赛。

小蚂蚁们是分成了三组。第一组的龙舟是用半块西瓜皮做的，小蚂蚁队员们齐心协力往前划，可是刚划出不久，西瓜皮就开始在水里打转，不向前进了。

第二组的龙舟是用一大片树叶做的。叶子很轻，小蚂蚁们团结合作，划得就像离弦的箭一样快，不一会儿就到了终点。

第三组用了一个饮料瓶当做龙舟。可是饮料瓶总在水里打滚儿，上面的小蚂蚁纷纷掉进了水里，成了“落汤蚂蚁”。等他们爬上来，已经被远远地落在了后面。

比赛结束了，第二组取得了胜利，他们高兴地又唱又跳。

通过这一个故事，我们就知道了：要齐心协力、团结合作才能争第一。

龙舟训练计划方案 赛龙舟篇四

能去看赛龙舟是我梦寐以求的'事。很有幸，我在网上看到了一次国际龙舟邀请赛。

这是一场湛江的国际龙舟比赛。气势如虹，只见那里人山人海，共有九个国家参赛。九面国旗迎风招展，有中国、美国、澳大利亚、英国、新加坡、马来西亚……我们中国的国旗威严地飘扬在九面国旗的正中间。

不一会儿，比赛开始了。九条龙舟在海面上一字排开，运动员们个个精神抖擞，似乎浑身上下都是力量，需要爆发出来。随着一颗红色信号弹冲上天空，九条龙舟像离弦的箭般，向

对岸狂奔过去。开始九条龙舟你追我赶，不相上下。瞬间，挂着澳大利亚旗帜的龙舟脱颖而出，冲到了最前面。紧跟其后的是美丽队，而中国队紧贴美国队身后。海中央水花翻，像是一条条蛟龙海底冲到了海面，很壮观。

九条龙舟你不让我，我不让你，在海水里争先恐后地遨游。离对岸只有三十米了，这时，只见中国队的三十名划船手，一起高喊：“一二三，划！一二三，划！”伴随着节奏的喊声，船手们紧握船浆，不停地使劲划着。擂鼓的龙头干脆站了起来有力地敲打大鼓。随着观众的呐喊声，中国队终于不负众望第一支冲到了终点，场上一片欢腾，汇成了一个欢乐的海洋。

我怀着激动的心情欣赏完精彩的国际龙舟赛。

我明白了这个道理，只有大家团结一心，向着目标前进，才能取得胜利。

龙舟训练计划方案 赛龙舟篇五

在家乡秭归屈原故里，赛龙舟是在农历的五月初五端午节进行的。

那天的头上，总是一块透明的蓝天，像一块丝手帕，手帕上绣着一个火红的太阳。那些停留着的细碎而洁白的云块，一如我的心情，是一朵朵绽放的花朵。

大街小巷，挂满了标语；每户人家门前都挂着艾叶；巷子里，飘满了艾叶和粽子的香味。

人们穿着艳丽的节日服装，提前坐在长江两岸。岸边人声鼎沸、彩旗飘扬，如同一幅绚丽多彩的水墨画。

我坐下来，心里有抑制不住的兴奋：今天的龙舟赛很特别，

因为爸爸也是赛手。爸爸在黄队，我待会要为他们加油！我的目光里闪烁着无限的兴奋，屏息凝神，坐在江边。

忽然，“嗖”的一声响，我抬头看着瓦蓝的天空，三颗红色的信号弹腾空而起，像三位红色仙女在空中抖开舞裙。

还没反应过来，十几条龙舟像离弦之箭冲了出去，赛手们在鼓点声中一会儿转着圈，一会儿又摆成一字形。

这时，锣鼓声、爆竹声、欢呼声、叫喊声、口号声，形成了一首激情的交响乐。

这时的龙舟，像千万匹马齐头并进，观众们议论纷纷。

“我觉得黄队会赢！”

“紫队实力好像更强！”

“爸爸，加油！”

我忍不住叫起来。

龙舟们你追着我，我追着你，在江面上穿梭着，像一群在水面游弋的大鱼。龙舟船头站着的鼓手手握鼓锤，头戴红色头巾，扎着马步，重重的敲着鼓，那声音哄亮无比，响彻云霄，像闷雷流动，又像出征的号角。

赛手们紧握着浆，嘴中齐齐喊着口号：“一、二，一、二……”龙舟顿时火力全开，向前冲刺。一条条挥动的船浆像龙舟的翅膀，龙舟像是有了无穷的动力，向终点飞去！

此时，我咬紧牙关，握紧拳头，一颗心如鼓点般怦怦地跳动，目光里流淌着无限激动。

赛龙舟在欢乐的气氛中结束了，人们依依不舍地离开。

我真想再看一次家乡的赛龙舟，听一次令人兴奋的鼓点声，让心跳伴随着呐喊，再一次体验激情的快乐！

太阳升到高空，霞光在向四周散开，慢慢地，把整个天空映得通红……

龙舟训练计划方案 赛龙舟篇六

今天，我来写写端午节时看划龙舟的事儿吧！

那天天空飘散着星星点点的毛毛细雨，江面透着浓浓的雾气，就像天上的`仙女为“屈原投江”盖上一层轻纱，如梦如幻。

都说“六月的天，孩子的脸”，其实五月的天也一样，早上还是艳阳高照呢，到下午又变得雾气浓浓了。我们来到江边观看划龙舟的时候，大约14:00点。

岸边早已挤满了人，许多人还踩进了水中。其中甚至有人站在齐腰深的水里，只露出上半身。我看了，“脚痒”得不行，也想下去踩踩水，可惜我穿的是皮凉鞋，不能下水，否则鞋子进了水是要脱胶的，可又不想打赤脚，因为水里不仅有鹅卵石，还夹杂着许多碎石块，很容易划伤脚。

我蹲在码头的一块甲板上郁闷极了。妈妈仿佛知道我的心思，向一位路过的小姐姐借了她的塑料拖鞋，我换好鞋后，迫不及待地下了水。

哇！水里凉丝丝的，我不禁舒畅地轻吟出声来。拨开水中的`人群，我挤到了前边。此时，正好也开始划龙舟了。江面上一共有四条船，我一眼就看中了中央那条有着红、绿、紫三色的船，我站在了“三色”号这一边，也在心里给他加油。

比赛开始不久，三色就被远远地甩在了后边，我只能在心里干着急，却什么也做不了，我只好攥紧拳头，咬牙支持三色！

功夫不负有心人，一直落在下风的三色，像是打了鸡血一样，飞快地赶上了代号03的第三艘船，超越了第二艘代号01的船径直冲向了终点！“第一！欧耶，我喜欢的三色号第一！”我不禁欢呼起来。

比赛完了，我回到了甲板上，怀着感激的心情把鞋还给了小姐姐，和爸爸妈妈回家的途中，我还在想：古代朝廷好生腐败，要不然屈原也不要被他们逼得投江！一说起“江和船”，我不禁想起了“甲午大海战”，如果各代朝廷全是清官，个个为人正直，有谋有略，为民造福，那被迫迁了马关条约的耻辱还需要执行吗？看来，“为官清廉，爱国爱民”，才能捍卫美好家园。

龙舟训练计划方案 赛龙舟篇七

赛龙舟，是端午节的主要习俗。相传起源于古时楚国人因舍不得贤臣屈原投江死去，许多人划船追赶拯救。他们争先恐后，追至洞庭湖时不见踪迹。之后每年五月五日划龙舟以纪念之。借划龙舟驱散江中之鱼，以免鱼吃掉屈原的身体。竞渡之习，盛行于吴、越、楚。

其实，“龙舟竞渡”早在战国时代就有了。在急鼓声中划刻成龙形的独木舟，做竞渡游戏，以娱神与乐人，是祭仪中半宗教性、半娱乐性的节目。

后来，赛龙舟除纪念屈原之外，在各地人们还付予了不同的寓意。

江浙地区划龙舟，兼有纪念当地出生的近代女民主革命家秋瑾的意义。夜龙船上，张灯结彩，来往穿梭，水上水下，情景动人，别具情趣。贵州苗族人民在农历五月二十五至二十八举行“龙船节”，以庆祝插秧胜利和预祝五谷丰登。云南傣族同胞则在泼水节赛龙舟，纪念古代英雄岩红窝。不同民族、不同地区，划龙舟的传说有所不同。直到今天在南方的

不少临江河湖海的地区，每年端节都要举行富有自己特色的龙舟竞赛活动。

清乾隆二十九年(1736年)，台湾开始举行龙舟竞渡。当时台湾知府蒋元君曾在台南市法华寺半月池主持友谊赛。现在台湾每年五月五日都举行龙舟竞赛。在香港，也举行竞渡。

此外，划龙舟也先后传入邻国日本、越南等及英国。1980年，赛龙舟被列入中国国家体育比赛项目，并每年举行“屈原杯”龙舟赛。1991年6月16日(农历五月初五)，在屈原的第二故乡中国湖南岳阳市，举行首届国际龙舟节。在竞渡前，举行了既保存传统仪式又注入新的现代因素的“龙头祭”。“龙头”被抬入屈子祠内，由运动员给龙头“上红”(披红带)后，主祭人宣读祭文，并为龙头“开光”(即点睛)。然后，参加祭龙的全体人员三鞠躬，龙头即被抬去汨罗江，奔向龙舟赛场。此次参加比赛、交易会和联欢活动的多达60余万人，可谓盛况空前。尔后，湖南便定期举办国际龙舟节。赛龙舟将盛传于世。

龙舟训练计划方案 赛龙舟篇八

每当艳阳高照、粽叶飘香之时，中国人就迎来了一个意义非凡的节日——端午节。

今年端午节，天气晴朗，天空万里无云，我迅速地吃好早饭——粽子，便缠着爸爸妈妈带我去看赛龙舟。

太阳还没有完全升起来，我们便早早地来到了河坝上，我看到前来观赏龙舟赛的人们早已人山人海，章江两岸显出一派人头攒动的景象，整条江上人声鼎沸。我仗着个头瘦小，挤进熙熙攘攘的人群，找到一个能够居高临下的位置安闲地坐下。放眼望去，河面上已经停泊了十几条龙舟，龙舟形态各异：有的通体黑色，眼睛炯炯有神；有的五颜六色，张大嘴巴，好似随时都会射出一条火蛇；还有的宝蓝宝蓝，张开翅

膀，仿佛马上就要直飞苍穹……龙舟一字排开，气势十足，龙舟上的队员们蓄势待发。

只听一声令下，说时迟那时快，一条条龙舟好似离弦之箭飞了出去。龙舟在宽阔的江面上你追我赶，争先恐后朝着终点奋力划去。不一会儿，“猛龙队”首当其冲，脱颖而出，与其它龙舟拉开了距离，其余的队伍都急红了眼，恨不得自己获得无穷无尽的力量拼命追赶，号子声此起彼伏，大家划桨的动作统一而急促。临近终点，各龙舟的速度越来越快，鼓点也越来越急促，两岸的观众情不自禁地高喊：“加油！加油！”一条名为“神龙”的龙舟突然加快了速度，流星赶月似的连连超过几条龙船，一眨眼就与“猛龙队”并驾齐驱。

离终点不到50米了，到底谁更胜一筹呢？伴随着“呦嘿呦嘿”的号子声，两队船员拼命地向前划，队员们摇板入水的节奏越来越快，观众眼前只剩一片桨影，只剩一阵又一阵激起的水花。一声哨响，“神龙”号龙舟后来居上，第一个冲过了终点，勇夺第一，队员们高声欢庆，汗水混合着江水铺满了舟底，原本平静的河面留下了一道道经久不散的水波。

一年一度的龙舟比赛结束了，龙舟回到了各自的港口，河面又恢复了往日的平静，人潮渐渐散去，我也恋恋不舍地回了家。