

最新我们的端午节演讲稿三分钟(汇总8篇)

即兴是一种真实而独特的表演方式，能够带给观众不同寻常的艺术体验和感受。以下是一些关于典礼的精彩故事，让我们一起领略其中的情感和震撼力。

我们的端午节演讲稿三分钟篇一

老师们，同学们：

第一，端午节是纪念诗人屈原的节日，是爱国的节日。经过千百年的传承，屈原的爱国主义情怀与端午节的人文内涵已密不可分。

第二，端午节是卫生节。端午前后正是春夏交替之时，天气炎热，多雨潮湿，蚊虫滋生，是传染病的高发时节。为了避免疾病的发生，古人在端午节前后插艾叶、以驱蚊蝇净化空气。

第三点，端午节是体育节。龙舟竞渡是一项很有气势、极具合作精神的竞技活动。端午竞渡能对群众性的水上运动、强身健体、民众团结起到很好的推动和促进作用。

第四点，端午节是美食节，因为我们要吃可口粽子。晋代，粽子被正式定为端午节食品。人们浸糯米、洗粽叶、包粽子，如今粽子的花色品种更为繁多。

同学们，中国的传统节日五彩缤纷，文化内涵丰厚，因为地域不同，各地的习俗也稍有不同。有些传统的习惯已经淡化了不少，今天的国旗下讲话，我们了解了端午文化，也希望我们能作为传统文化的传承者。

另外，同学们你们知道吗，今天也是第17个全国爱眼日，我们要怎样爱护眼睛呢？要注意饮食，平时多吃富含维生素的水果蔬菜来补充眼睛所需的营养，平时注意用眼卫生，不用脏手揉眼睛，注意多休息放松，多参加户外运动，少玩电脑少看电视，避免眼睛疲劳，每天做做眼保健操，使眼睛周围血液循环通畅就可以了。谢谢大家！

我们的端午节演讲稿三分钟篇二

亲爱的老师、同学们：

大家好！

今天是端午节。你知道端午节的由来吗？端午节其实有很多名字，比如端阳节，五一节等等。在古代，端午节是每个人用来消除疾病和预防流行病的，所以我们直到现在仍然有在家乡采摘艾叶的习惯。端午节也和屈原息息相关。这一天是屈原去世的日子，所以这一天也成了我们纪念屈原的日子。

端午节前几天，我们家就开始大力包粽子了。粽子又尖又圆又方。我们家习惯吃红豆绿豆原味的尖粽子。我最喜欢的是原味，蘸了点白糖，然后咬了一大口，连续的，蹦蹦跳跳的，很好吃。有空的时候，我会和妈妈一起去我家后面的山上采集一些艾叶，而不是耳朵后面。听说我们不会头疼。在这个节日里，全家人都很开心，一起做饭，一起丰富这个美好的一天，这对我们每个人来说都是一个非常有意义的节日。

相信每个人都会有不一样的端午节。端午节很丰富。有许多有趣的事情正在发生。比如，我去看了一次龙舟比赛。场面很浓。许多人聚集在河边看他们比赛龙舟。看着他们划着桨，长长的船在水上滑行，真的很有趣。这一天我们会喝雄黄酒，雄黄酒也是用来防病防疫的。这些东西象征着美好的愿景和对生活的热爱和享受。

同学们，端午节来了。我想每个人都想回家吃粽子。但是，我希望在吃粽子的同时，不要忘记宣传我们传统节日的美德，这样我们就可以普遍吃粽子，学习屈原的诗歌，学习什么样的魄力，让这个节日在我们的思考下更有价值和意义。

端午节，让我们带着纪念和感激好好享受这个节日，好好传承这个文化。让我们在未来保持这种责任感，传播和传承我们的文化。端午节是一个快乐的节日，同时也需要思考。这一天，送上祝福，祝你好运。祝你在未来的岁月里安心安康。祝你越来越好的学习，越来越好的成绩回报祖国，回报学校，回报父母！

我们的端午节演讲稿三分钟篇三

亲爱的老师、同学们：

大家好！

我很高兴站在这里分享端午节的故事。众所周知，端午节是我们伟大的诗人屈原下河的日子，但也许很少有人知道，五月五日的端午节在我们有着五千多年中华文明的国家也是一个极其重要的节日，它已经成为中国的四大传统节日，包括春节、中秋节和清明节。

据说端午节起源于对天象的崇拜，是从古代祭拜龙族祖先演变而来的。“段”在古汉语中是“始”、“始”的意思，“端午”是“五月初五”。古代人习惯把五月的前几天称为“五月末”，“段毅”的意思是五月的第一天，“端午”的意思是我们的端午节在五月的第五天。

端午节有很多别称，我们的习俗决定了我们经常把端午节叫做“粽子节”、“龙舟节”。在中国许多与屈原关系密切的地方，端午节是龙舟竞赛，所以这一天也被称为“端午节”。传说中用粽子驱除咬人遗骸的小鱼的习俗，让我们习惯了端

午做粽子吃粽子。家家户户都会拿粽子当我们的'食物。一方面，我们向屈原致敬，另一方面，我们祝自己在端午节身体健康。

我的家乡是屈原投河的地方，这让我比别人更关注端午节。端午节到了老家，我们就早早的去河边等着赛龙舟的开始。无论男女老少，每个人都会到袖手旁观河边为龙舟队呐喊助威。

中午，我们都回家吃粽子。粽子是每个家庭勤劳的“厨师”提前几天包好的。孩子们走到水边时，树叶被他们摘下来了。有纯糯米的碱粽子，红豆的甜粽子，中间夹一小块肉的咸粽子。不管是哪一个，在我们把它放在桌子上的那一刻，我们都会挑一个我们喜欢吃的，在端午节的时候进行吃粽子的仪式。因为我在家里很喜欢吃粽子，所以我妈会多给我包粽子，放在冰箱里冷冻。再想吃粽子的时候，拿出来解冻，粽子就成了端午以外的零食或者主食了。

同学们，你们有什么关于端午节的特别故事吗？如果有，上来分享给大家！我们需要关注我们的传统节日，这是我们祖先流传下来的习俗，是我们生活的历史和过去。

谢谢，我的演讲结束了！

我们的端午节演讲稿三分钟篇四

亲爱的老师和同学们：

大家好！

今天国旗下的演讲是《我国传统节日——端午节》。

同学们，农历五月初五是中国传统的端午节。今年的龙舟节是__月__日，也就是本周日。关于端午节的起源有很多传说，

其中纪念屈原的说法最为流行。屈原是中国古代伟大的爱国诗人，生于20__多年前的战国时期的楚国。他为人正直，学识渊博，才华横溢，在楚国占有重要地位。因为主张坚决对抗秦国侵略，被攻击拒绝，被楚王赶出朝廷。屈原非常愤怒，在流放期间写了很多爱国诗词，最的是《__》。后来，秦军攻占了楚国的都城。楚失千里，尸横遍野。屈原心如刀割，不想看到国殇的惨状。农历五月初五，他抱着石头跳进了汨罗江。他62岁。

今年的端午节假期是__，也就是这周__，假期请注意安全，尤其是最近流感严重的时候，尽量少去公共场所。最后祝同学们端午节快乐平安。

我的发言到此结束，谢谢！

3. 端午节演讲稿六年级

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家早上好！有首儿歌说得好：“五月五，是端阳。插艾叶，戴香囊，吃粽子，撒白糖，龙船下水喜洋洋。”这首儿歌讲的就是我国一年一度的传统节日——端午节。今天我在国旗下演讲的主题是《端午节的由来》。

一年一度的端午节又要到了，端午节是每年农历的五月初五，又称端阳节，是夏季的一个驱除瘟疫的节日。端午节是我国汉族人民的传统节日。

关于端午节起源，相关的传说可多了。其中，纪念屈原的说法流传得最广。屈原是我国古代伟大的爱国诗人，出生在多年前战国时期的楚国。他为人正直，学识渊博，很有才干，在楚国担任了重要职务。因为他主张坚决对抗秦国侵略，而受到打击、排斥，还被楚王赶出了朝廷。屈原悲愤极了，在流放途中写下了许多充满爱国精神的诗篇，最有名的就是

《__》。后来，秦__队攻占了楚国都城。楚国失地千里，尸横遍野。屈原心如刀割，他不愿意看到国破家亡的惨景，就在农历五月五日这一天，怀抱石块，跳进了汨罗江。当年他62岁。

同学们，屈原因为热爱祖国、关心百姓疾苦而受到人们的爱戴。当我们津津有味地吃粽子、观看赛龙舟时，不要忘记2000多年前那位爱国大诗人——屈原。

让我们怀着敬爱之心和珍爱之情来看待中华这一传统佳节吧！提前祝大家端午节快乐！

谢谢大家！

我们的端午节演讲稿三分钟篇五

同学们，你们知道端午节是什么时候吗？对，就是农历五月初五，也就是本周日。端午节，又称端阳、重五、端五节。早在周朝，就有“五月五日，蓄兰而沐”的习俗。但今天端午节的众多活动都与纪念我国伟大的文学家屈原有关。

战国时代，楚秦争夺霸权，诗人屈原很受楚王器重，然而屈原的主张遭到上官大夫靳尚为首的守旧派的反对，不断在楚怀王的面前诋毁屈原，楚怀王渐渐疏远了屈原，有着远大抱负的屈原倍感痛心，他怀着难以抑制的忧郁悲愤，写出了《离骚》、《天问》等不朽诗篇。公元前229年，秦国攻占了楚国八座城池，接着又派使臣请楚怀王去秦国议和。屈原看破了秦王的阴谋，冒死进宫陈述利害，楚怀王不但不听，反而将屈原逐出郢都。楚怀王如期赴会，一到秦国就被囚禁起来，楚怀王悔恨交加，忧郁成疾，三年后客死于秦国。楚顷襄王即位不久，秦王又派兵攻打楚国，楚顷襄王仓惶撤离京城，秦兵攻占郢城。屈原在流放途中，接连听到楚怀王客死和郢城攻破的噩耗后，万念俱灰，仰天长叹一声，投入了滚滚激流的汨罗江。

江上的渔夫和岸上的百姓，听说屈原大夫投江自尽，都纷纷来到江上，奋力打捞屈原的尸体，（此风俗日后演变成赛龙舟）人们纷纷拿出家中的粽子、鸡蛋投入江中，让鱼吃了就不会去咬屈大夫尸身。还有郎中把雄黄酒倒入江中，以便药昏蛟龙水兽，使屈原大夫尸体免遭伤害。过不了多久，水面上浮起了一条昏晕的蛟龙，龙须上还沾着一片屈大夫的衣襟，人们就把这恶龙拉上岸，抽了筋，然后把龙筋缠在孩子们的手、脖子上，又用雄黄酒抹七窍，有的还在小孩子额头上写上一个“王”字，使那些毒蛇害虫都不敢来伤害他们。从此，每年五月初一一屈原投江殉难日，楚国人民都到江上划龙舟，投粽子，喝雄黄酒，以此来纪念诗人，端午节的风俗就这样流传下来。

时至今日，端午节仍是中国人民中一个十分盛行的隆重节日。端午节现为国家法定节假日。

我们的端午节演讲稿三分钟篇六

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

端午节，是一个历史悠久的节日，也是一个热闹的节日。我家乡的端午节也一样。

关于端午节，有一个古老的故事。公元前278年，秦军攻破楚国京都。伟大的诗人屈原，眼看自己的祖国被侵略，心如刀割，但是始终不忍舍弃自己的祖国，于五月五日，在写下了绝笔作《怀沙》之后，抱石投汨罗江身死，以自己的生命谱写了一曲壮丽的爱国主义乐章。屈原死后，人们非常伤心，为了不让河里的鱼虾去吃屈原的尸体，于是就用蕉叶包住饭团丢进河里喂鱼。从此，每当端午节的时候就要吃粽子，看赛龙舟比赛。

端午节的时候，我们都要吃粽子。粽子的类别有很多，而且每种都很好吃。包粽子也很讲究。首先，把粽子叶卷成漏斗形然后把糯米和配料放进去，裹成一个圆锥形，用绳子扎起来，蒸熟之后就可以吃了。端午节那天，全家人围在一起吃粽子，可热闹了。端午节时人们还会赛龙舟。随着鞭炮声的响起，龙舟手们划着船桨，龙舟越来越快，龙头不停地晃动，飞快地向前行驶。仔细看看，龙舟上画着美丽的花纹，非常精致。龙头上顶着两只大龙角，下面是两只醒目的眼睛，嘴巴叼着一只小花篮。眼看一只龙舟就要超过前面那一只了，离终点已经很近了。前面一方也不服输，一口气冲过了终点。全场一片欢呼声，最紧张的就是我们这些观众了，龙舟赛真精彩啊。

这就是我家乡的端午节，如果有机会，你也来和我们一起度过快乐的端午节！

我们的端午节演讲稿三分钟篇七

今天我演讲的题目是《我所知道的端午节》。

农历五月初五，俗称“端午节”，端是“开端”、“初”的意思。初五可以称为端五。一些地方又将端午节称之为五月节、艾节、夏节。端午节是我国汉族人民的传统节日。始于春秋战国时期，至今已有__多年历史。端午节的由来与传说很多，主要有：纪念屈原说、纪念伍子胥说和纪念曹娥说；据闻一多先生的《端午考》和《端午的历史教育》列举考证，端午的起源，是中国古代南方吴越民族举行图腾祭的节日，比屈原更早。但千百年来，屈原的爱国精神和感人诗辞，已广泛深入人心。在民俗文化领域，中国民众把端午节的赛龙舟和吃粽子，都与纪念屈原联系在一起。

今天我就给同学们介绍一下屈原说：屈原，是春秋时期楚怀王的大臣。他倡导举贤授能，富国强兵，力主联齐抗秦，遭到贵族的强烈反对，屈原遭馋去职，被流放，在流放中，写

下了忧国忧民的《离骚》、《天问》、《九歌》等不朽诗篇，影响深远(因而，端午节也称诗人节)。公元前278年，秦军攻破楚国京都。屈原眼看自己的祖国被侵略，心如刀割，但是始终不忍舍弃自己的祖国，于五月五日，在写下了绝笔作《怀沙》之后，抱石投汨罗江身亡，以自己的生命谱写了一曲壮丽的爱国主义乐章。传说屈原死后，楚国百姓哀痛异常，纷纷涌到汨罗江边去凭吊屈原。渔夫们划起船只，在江上来回打捞他。人们见后纷纷仿效。一位老医师则拿来一坛雄黄酒倒进江里，说是蛟龙水兽喝醉晕倒，就不会伤害屈大夫。后来为怕饭团为蛟龙所食，人们想出用楝树叶包饭，外缠彩丝，发展成今天的粽子。

而这一天必不可少的活动逐渐演变为：吃粽子，赛龙舟，挂菖蒲、艾叶，薰苍术、白芷，喝雄黄酒。据说，吃粽子和赛龙舟，是为了纪念屈原，所以解放后曾把端午节定名为“诗人节”，以纪念屈原。至于挂菖蒲、艾叶，薰苍术、白芷，喝雄黄酒，则据说是为了压邪。

端午节除了人们所共知的吃粽子外，各地还有丰富的食俗。吃黄鳝吃面扇子吃茶蛋江西南昌地区，端午节要煮茶蛋和盐水蛋吃。蛋有鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋。蛋壳涂上红色，用五颜六色的网袋装着，挂在小孩子的脖子上，意谓祝福孩子逢凶化吉，平安无事。

每年端午节，我最喜欢吃粽子了，南北各地风俗习惯不同，粽子大小不一，有甜有咸，大的有达二、三斤的巨型兜粽，而小的也有小巧玲珑，长不及两寸的甜粽。我吃过咱们四川乐山产的肉粽子最好吃，黄澄澄的糯米里夹着腊肉，肥而不腻，吃起来一股花椒和竹叶的清香，口齿留香，味道悠长。最可贵的是价格低廉，每个重有八两，才二元五角钱。

我们的端午节演讲稿三分钟篇八

亲爱的老师、同学们：

大家好!

其中，最流行的是纪念屈原说。据说，公元前278年，秦军攻破楚国京都。屈原眼看自己的国家被侵略，含恨抱石头投汨罗江而死，屈原死后，楚国百姓哀痛异常，每年这一天纷纷涌到江边去凭吊屈原，所以在每年五月初五就有了赛龙舟、吃粽子、喝雄黄酒、悬艾草的风俗。其中赛龙舟最有特色，那争先恐后的激烈场面就像屈原强烈的爱国精神一样，几千年来一直激励着我们。

因为这深厚的文化底蕴，所以端午节现在已经成为了我们中华民族主要的传统节日之一、今天她仍然有着强大的生命力，在我们德清，每到这一天，家家户户的门上，都会挂上菖蒲、艾草，据说可以辟邪消灾。各家各户自然也少不了包粽子，那透着浓浓竹叶清香的粽子，是我们孩子们的最爱，枣子粽、火腿粽、赤豆粽……一个个引人垂涎三尺呢!有的地方，人们还会佩带着香袋，姑娘们以这五彩缤纷的香袋做饰物，既香味袅袅，又让自己变得更美丽动人，走在大街上自然引来了不少小伙们留连的目光。

偶然间，我从网上看到很多年前，韩国打算向联合国申报端午节为他们国家的遗产，我非常惊奇，觉得这是对我们中国人的'羞辱，端午节是中国人的，怎么可以让给别的国家去申报呢!这可能跟有些人喜欢过洋人的节日有关吧!我想，我们应该行动起来，为保护宏扬我们中国自己的传统文化，尽自己的一份力吧!

看了《我们的节日》，那一个个传统、有趣的节日，正款款地向我们走来，《我们的节日》一书，为我们打开了另一扇门，让我们通过另一个角度，去审视我们中华文化的博大精深，让我们更有理由为中华文化而自豪!

谢谢大家!