

# 创意端午亲子活动方案(汇总9篇)

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

## 创意端午亲子活动方案篇一

为了有效落实、推进“两纲”教育，进一步弘扬和培养以爱国主义为核心的民族精神，传承中华民族优秀传统文化让广大中小学学生更好地了解、认同和喜爱传统节日，进而内化为对民族文化的认同感和自豪感。我校决定在全校范围内开展“适应自然变化与其和谐相处”端午节主题教育活动。

端午节由来、古代端午节核心主题是人与自然的和谐、主要习俗、纪念屈原、《离骚》，弘扬爱国精神。

20xx年x月x日——x日。

1、普及传统节日知识。学校利用专题黑板报、升旗仪式和班校会，大力普及端午节的节日知识，引导青少年进一步了解传统节日、认同传统节日、喜爱传统节日、过好传统节日。要按照“三贴近”原则，把端午节主题文化活动与创建全国文明城市结合起来，与“讲文明、树新风”活动结合起来，与青少年思想道德建设结合起来，通过形式多样的教育活动，进一步激发学生的爱国热情。

2、举办端午节传统主题班会。为纪念爱国主义诗人屈原，传承爱国主义精神，欢庆中华民族传统佳节，各班级在端午节前开展主题班会，通过端午节由来、习俗和吟诵屈原诗歌等形式多样的活动，掀起缅怀屈原爱国主义精神，歌颂和谐盛世的热潮。本次主题班会结合家校联动，面向家长开放，营

造传统节日教育的整体氛围。

3、开展三个“一”活动：一次学包粽子活动体验过传统节日的乐趣；一次升旗仪式专题教育活动；一张端午节主题教育版报。

4、延伸和拓展主题教育活动，要求在学生中讨论如何面对纷至沓来的洋节日，如圣诞节、情人节。

1、加强领导，精心组织。把该主题活动作为落实、推进“两纲”教育，弘扬民族精神的重要举措，各班不断探索学生喜闻乐见的传统节日教育方式。制定切实可行的活动方案，认真抓好落实。

2、创新形式，务求实效。要不断创新活动的形式和载体，不断增强节日文化活动的群众性、吸引力、感染力，努力增强青少年学生过传统节日的意识。

## 创意端午亲子活动方案篇二

20xx年xx月xx日下午15：00—17：00（备注：活动的2小时，给员工正常计算薪资）

公司大门入口处，露天式场地。（备注：若碰到雨天，改为二楼车间内）

1、领导节日问好及致辞，5分钟。

2、游戏环节，人力资源部组织，80分钟

（1）端午节知识竞答（团队游戏，约15分钟）

作为中国重要的传统节日之一，端午节有其独特的由来传说和习俗活动，此块活动主要是测试员工对端午节蕴含的相关

知识是否了解，人力资源部会筛选一些端午节知识的趣味竞答，抢答正确的人员奖励礼品。

## (2) 吃粽子比赛（个人游戏□30xx45分钟）

参赛者以三人为一组（男女分开比赛），蒙好双眼，待主持人宣布“开始”后，各参赛选手在原地抱头转五圈，然后找到自己的粽子，以最快的速度解开包装吃完粽子，当完全咽下后举手示意，由裁判检查无误后示意主持人宣布比赛结束，完成游戏时间最短的选手，奖励奖品，其他两位发放纪念品。

## (3) 你来我往游戏（团队游戏，20分钟）

参赛者4人一队，分开2组，用绳索做成圆形，两人站在绳索的两端，在地上画上直线，一端各站一人，手拿西瓜和一次性杯子，站在绳索内的2人各往相反方向使力，方可吃到西瓜，并将西瓜籽吐到杯子中，终极在规定时间内，西瓜籽数多者获胜，获胜的一组两人奖励奖品，另一组两人奖励纪念品。

3、颁奖环节，公司各部门领导进行颁奖，拍照留念，预计20分钟。

4、集体合影，5分钟。

活动报名时间：截止到xx月xx日17：30，以便公司预备活动用品和礼品，报名方式：到二楼人力资源部填写活动报名表。

报名需要注意：

1、端午节知识竞答不需要报名，全体员工现场抢答。

2、吃粽子比赛活动，可以单人报名，人力资源部根据总共报名的人数，男女分开比赛。

3、你来我往游戏，员工需要找好自己的搭档一同报名，即需要2人同时报名；可以男男搭，男女搭，女女搭。一人可以报名多个游戏。

## 1、活动奖品

(1) 知识竞答，预备10个问题，奖品为沐浴露小瓶装，约10元/瓶，共xxxx元。

(2) 吃粽子比赛，每组3人，奖品为洗发水小瓶装，约10元/瓶，纪念品为洗衣粉，约4元/袋，即一组18元，按照有30人报名参加，共xxxx元。

(3) 你来我往游戏，每组4人，赢的一组奖品为沐浴露/洗发水小瓶装，约10元/瓶，参与的另一组奖品为洗衣粉，约4元/袋，4人共xx元，按照10组报名，共xxxx元。

## 2、活动道具

(1) 庆祝端午节的横幅，作为活动背景，活动进行期间拍照，合影等需要用到，预算5米，约xx元。

(2) 活动期间的粽子，若30人参加预备35个粽子；活动需要的西瓜预备2个，共预计xxxx元。

## 3、端午节福利

全体员工每人一袋粽子，2只装，约6元/人，目前约90个员工，共xxxx元；活动总经费预计□xxxx元。

## 创意端午亲子活动方案篇三

中国端午节习俗历史悠久，它的传承涉及到亚洲的许多国家和地区，形成一个端午习俗文化圈。中、日、韩、越南等国

端午习俗的相同与相似，是历民俗文化的交流和影响造成的。我们不只是一是要探讨它的源流，更重要的是要研究它的传承对各国、各民族民众的生活所发生的重大的影响。韩国江陵的端午祭，不仅是韩国的文化遗产，也是世界文化遗产。韩国将来自中国的端午节习俗本土化了，变为韩国民族文化遗产的一部分，受到重视和保护，这种经验很值得学习和借鉴。中国各地仍在传承着端午龙舟竞渡的习俗，如果将中国端午节的各种民俗事象加以妥善地保护，将是对世界文化的贡献。

端午节有着悠久的历史富有深远的意义，举办端午节活动不仅具有经济效益，更有社会效益。

纪念屈原，屈原的爱国精神和感人诗辞，已广泛深入人心。传统节日，目前正在衰退之中，大学生对中国传统节日渐渐淡忘，如果将中国端午节的各种民俗事象加以妥善地保护，对端午节开展纪念活动，将是对世界文化的贡献。

为了进一步弘扬民族优秀传统文化，对大学生进行热爱祖国、孝敬父母、尊长敬先等思想教育。这样的活动使大学生进一步了解祖国的传统节日、更加喜爱祖国传统节日、并准备过好自己的传统节日，激发了学生的爱国热情。

活动地点□x教x教室

活动时间□20xx年x月x日晚x点

活动负责人：全班班委

活动参加者：44人（全班44人）

（一）端午奇缘话习俗。（可以通过上网、查阅书籍等方式了解）

学生畅所欲言，只要跟端午有关的知识 and 风俗都可以说，以

抽签的形式随机上台介绍，也可回答下面的问题。

- 1、五月初五是什么节日？（端午节）
- 2、你们知道端午节的来历吗？
- 3、学生生动地讲述端午节的起源故事等等。

（二）外来学生说说自己家乡过端午的习俗。（班上4位外来学生）

（三）做香袋比赛。

（主持人）：同学们，佩香袋是端午节的习俗之一，每到那一天，小朋友的脖子上挂上了妈妈为自己做的各式的香袋，心里乐滋滋的。今天，我们就自己动手做香袋，看谁的手最巧，做的香袋最漂亮。将自己做好的香袋送给老师或者同学。

活动前准备：

- 1、材料：碎布、棉花、香料粉、丝线（或中国结细线）；
- 2、工具：剪刀、针、缝衣线；
- 3、将碎布画上自己喜欢的形状，如：圆形、三角形、桃形、动物形等；
- 4、剪下相对的两片；
- 5、做法：
  - （1）用线将三边从反面缝合，留下一边。
  - （2）翻过来，塞入沾有中药店买回来的香料粉的棉花。

(3) 将最后一边缝合，再加长绳装饰即完成。

学生动手做香包，然后进行评比。

(四) 与诗共舞

(主持人)：同学们，你们有谁知道端午节也是什么节？不知道吧，告诉大家端午节也是诗人节，诗人写了很多赞颂端午的诗歌，下面请各小队表演诗朗诵。

(每一小队自行准备，形式可以自主创设)

(五) 观看赛龙船庆端午的x者短片。

队员们踊跃发表自己的观点。

香袋材料工具□x元

其他备用费用□x元

- 1、小心运用剪刀、针等工具；
- 2、认真听主持人安排活动；
- 3、活动前每位同学对端午节知识要有初步的了解（通过查资料）；
- 4、保持活动地点的干净整洁，活动结束后做相应的打扫。

## 创意端午亲子活动方案篇四

1、知道端午节是中国传统的节日，了解端午节独特的. 风俗习惯及其意义。

2、与家人一起制作香袋、观看粽子的制作方法。

1、制作粽子和香袋的各种材料。

2□ppt

(一)观看ppt引入话题：

2、屈原是谁?屈原和端午节有什么关系?

3、观看ppt□了解粽子、艾草、龙舟等。

(二)和家长一起动手制作香袋、纸制三角粽。

(三)观看部分家长表演包粽子，并与家人一起品尝粽子。

在这次端午节活动中，孩子们对把粽子抛到河里，纪念屈原，赛龙舟等都很好奇。

活动刚开始，幼儿和家长都迫不及待的开始装香料，做香囊，每一个香囊都倾注了孩子家长的无穷用心。在兴致勃勃地观看了几位家长制作粽子后，孩子们在剥粽子的时候发现：各种粽子的大小不同，包法也不同，有的是用线扎捆起来的、有的则不是用线，是直接用粽叶穿过去的。但是孩子们都想知道这粽叶软软的怎么可以穿进去的?是怎么穿的?当粽子被切成一块一块开始品尝时，他们品尝各种各样的粽子。孩子们都很开心，对端午节有了进一步的感性认识。

在此活动中孩子们不仅吃到了美味的粽子，更从活动中了解了这个活动的由来，以及我们民间对于活动的重视，更进一步增强了孩子们的民族自豪感。

本次主题活动内容丰富有趣，活动效果好。通过活动，使幼儿对端午节这个中国传统节日有了一定的了解和认识，同时

也发展了动手能力，感受了节日的快乐气氛。

## 创意端午亲子活动方案篇五

为弘扬中华民族优秀传统文化，充分挖掘端午节的'文化内涵，为培育践行社会主义核心价值观，创建全国文明城市，扩大城市文化影响服务，丰富大众节日文化生活，促进对传统节日的了解和认同，激发爱国、爱党、爱沈阳，共圆中国梦的热情，由\_\_市精神文明办公室和\_\_市孔学会共同举办甲午年端午文化雅集活动。

### 二、时间地点

活动时间：5月28日16：00 时

活动地点：\_\_公园

### 三、参加人员

市委宣传部副部长\_\_，市文明办主任\_\_，\_\_区相关领导，\_\_孔学会领导、专家，市民群众代表，省、市属新闻媒体记者共计200人（观众人数待定）。

### 四、内容形式

围绕爱国、爱党主题，学会专家学者进行专题讲座，为群众讲解端午节的由来，端午节民俗等，进行爱国主义教育；学生与会员进行鼓舞、古筝、诗诵、茶艺表演；学会书法家和楹联专家现场进行书法创作和楹联展示；品尝粽子等，激发大众爱国、爱党、爱沈阳热情，增加民族自尊心和自豪感，在参与民俗活动中了解传统文化内涵，增长民俗知识，促进家庭和睦，社会稳定。

### 五、活动议程

- 1、序曲：《鼓韵悠长》，鼓舞表演（\_\_小学40人），8分钟。
- 2、主持人上场宣布活动开始，介绍与会来宾，2分钟。
- 3、孔学会\_\_会长活动致辞，3分钟。
- 4、古筝演奏（曲目待定），8分钟。
- 5、\_\_教授端午主题演讲，20分钟。
- 6、《大同篇》诗朗诵，（儿童10余名），5分钟。
- 7、《粽香茶礼》表演，10分钟。
- 8、书法展示（4名书法家，4名儿童），15分钟。
- 9、品尝粽子香，（与书法同时进行），15分钟。
- 10、书法赠送，3分钟。
- 11、市文明办领导讲话。
- 12、尾声：领导与活动表演者合影留念。

活动时间共计90分钟左右。

## 创意端午亲子活动方案篇六

以游戏的形式体现端午的风俗，弘扬民族文化，烘托节日气氛，丰富校园文化，活跃同学们的. 课余生活。

活动时间

6月20日16：：00

## 活动地点

男生公寓门口

## 活动具体安排

(1) 追忆历史，端午有奖问答我们在场地周围悬挂长绳，绳上按顺序粘上有关端午节风俗，歌谣等的问答题目。同学们若知道题目答案的可将题目拿下，到对奖处回答，答对者发放奖品。

(2) 夹弹珠游戏每组5名参赛者，各1双筷子，1个水杯。工作人员宣布开始后，计时1分钟，选手开始夹弹珠，时间到，工作人员宣布结束并检查各杯中弹珠数目，数目多者获胜，发放奖品。

(3) 镖王争霸端午有射箭的风俗。由于条件限制，我们以飞镖代替射箭。男生射镖距离为2米，以3镖总数超过24环者为胜。女生射镖距离为1米，以3镖总数超过150环者为胜。（男女镖牌有区别）。

(4) 观看与端午有关的电影此项活动由电影协会主办，首先我们在网上下载有关端午习俗的电影，如划龙舟和各地在端午节的习俗，让大家增长见识，最后播放有关纪念屈原的电影，活动在电影中结束。

一：活动前期宣传由院宣传部负责。

二：有奖知识问答题由学习部负责。

三：活动横幅由团委办公室负责。

四：电影下载和有关题材的视频由电影协会负责。

五：活动现场安排由主席团和团委秘书长，团委组织部负责。

## 活动经费预算

横幅：20元 飞镖盘：80（买两个） 纪念品：200元 共计：300元

## 创意端午亲子活动方案篇七

### 我市银行别出心裁创意营销

每年6月第三个周日就是父亲节，而今年的父亲节恰巧是端午假期的第二天。我市银行纷纷抓住机会，大打“温情牌”，推出各类特色产品和优惠活动。

江南农村商业银行工会服务卡专属理财，特推一款预期年化收益率高达5.95%的理财产品，起售额度5万元，理财期限190天，认购时间到今天截止。由于额度有限，有意向的客户需带好本人身份证、工会服务卡到该行任意网点进行认购。

端午节吃粽子是中华民族的传统习俗。江南农村商业银行在“粽子”上做文章，开展“1元”粽子带回家特惠活动。

购物也是小长假的必备项目，对此，常州建行携手苏宁电器推出端午分期促销活动，即日起至20xx年7月5日，持龙卡信用卡至苏宁电器指定门店购买手机通讯类单笔消费满人民币1500元及以上，即可现场办理龙卡信用卡商户分期业务，并享6期、12期0手续费分期优惠；而在6月20日和6月21日两天，市民持常州农行信用卡在常州武进万达百货刷卡消费，在商场促销活动的基础上，单卡单笔消费满500元，还可立减50元（单卡单日限优惠1次，单件商品限优惠1次，每活动日限前100名）。

出去旅游已是不少市民小长假的首选项目。为回馈广大客户，江南农村商业银行特推“悦驾江南享半价精彩旅程不打折”活动。

适合送女性的礼物有很多，但如果是父亲节，该给父亲送什么礼物？这成了不少市民的难题。我市部分银行便以此为切入点，推出以“健康养生”为主题的新意礼物。

“我行日前推出的天目瓷系列产品，非常适合当父亲节礼物。”交通银行常州分行工作人员告诉记者，交行集大师之力，融现代技法，历经三年半的时间、上千次的试验，倾力打造出制作技艺繁杂、釉彩自然天成的“天目瓷”系列茶具珍品。其最大的创新是在茶盏中嵌入纯银吉祥物，不但能充分发挥白银的保健功能，更为茶盏增加了独特的工艺与艺术价值。

常州中行则推荐“养生银杯”20xx系列产品作为父亲节礼物。据该行个金部主管潘卫英介绍，养生银杯采用60克纯银内胆，具有杀菌消炎等功效；杯身采用全钢结构，坚硬又轻便；运用先进技术，密封性佳，保温保冷效果好。

不同于以往银行搭上节日，围绕理财产品、信用卡、贵金属等推出的营销活动，今年，江南农村商业银行别出心裁，与常州市文明办、常州市教育局、共青团常州市委和常州邮政局联合举办了“一封家书”书信征文活动。据介绍，该活动从6月13日温馨开启，到7月5日截止，预计全市将有5万名学生有机会参与该活动。

## 创意端午亲子活动方案篇八

端午节，也就是农历五月初五。

教室

端午节是中国的传统节日，通过端午节来进一步了解中国的传统节日，用心去体验我国的传统节日中蕴涵的意义。端午节的来源之一是纪念屈原，我们也要通过端午节来怀念屈原——这位可歌可敬的爱国诗人。

1. 了解端午节的由来。(同学们在家通过看书，上网查阅等途径了解端午节的由来。)

具体内容如下：

(1) 农历五月初五是什么节日?(端午节)

(2) 那么，你们知道端午节的来历吗?

(3) 学生讲述端午节的起源故事。

(4) 一起收看端午节各地的风俗习惯视频

2. 与妈妈一起包粽子

(主持人)：同学们，在端午节吃粽子是端午节的习俗之一，粽子的味道不用说了，是十分美味的。但并不是每个人都会包粽子的。今天我们就自己动手和妈妈一起来包粽子，看谁的手儿最巧，包的粽子最漂亮。

材料：糯米、去皮绿豆、肉粹、粽叶、粽绳。

方法：

1. 将粽叶折成漏斗形

2. 在漏斗形的粽叶里放入适量的糯米、去皮绿豆以及肉粹。

3. 用大拇指和食指按住粽叶的两边把那个比较长的粽叶向糯米这边压成一个三角形。

4. 将粽叶包好后用准备好的绳子把它绑紧。

5. 蒸煮。

学生和家長动手包。

### 3. 诗歌朗诵

(主持人): 同学们, 你们有谁知道端午节也是什么节? 不知道吧, 告诉大家端午节也是诗人节, 诗人写了很多赞颂端午的诗歌, 下面请看诗朗诵表演。

第一□xx同学朗诵。

第二: 小组朗诵。

第三: 女生齐诵。

第四: 男女朗诵。

第五: 家长和學生齐诵

(诗歌内容附后)

### 4. 观看赛龙舟录像。

(主持人): 同学们, 你们到过汨罗江吗? 看过“龙舟竞赛”吗? 端午节赛龙舟不单是传统庆祝活动, 也是一项国际体坛盛事! 端午节起源于诗人屈原因不满朝廷腐败而投汨罗江自尽, 敬重他的村民便以喧天的锣鼓声把江中鱼虾吓走, 而同时又把粽子抛进江中喂饲鱼虾, 以免它们啄食屈原的躯体。

赛龙舟可以说是端午节的高潮。龙舟长10米多, 以龙头和龙尾作装饰, 船身还特意雕上麟状花纹, 唯妙唯肖; 每只龙舟可容纳20至22人, 二人并肩而坐, 在船首的鼓手和船尾的舵手引领下, 以及围观人群的呐喊声中划向终点。现在, 我让我们一起加入这一行列。

(播放赛龙船庆端午的视频。)

(主持人): 看了刚才的录像, 我们来谈谈自己的想法吧!

同学们踊跃发表自己的观点。

## 5. 吃粽子

请评委根据粽子的样式, 口感评价。并且评出最佳包粽子大王; 最好吃的粽子; 以及最会吃粽子大王。

## 6. 班主任讲话:

同学们, 今天的端午节过得很有意义。老师高兴地看到同学们心灵手巧的一面, 感受到学生的参与的热情, 强烈的表现欲望以及作为一名新时代的少年对信息、资料的搜集能力。同时也非常感谢家长对我们活动的热情参与。通过本次活动, 我们近距离接触了端午节, 对它有了更深的认识。

## 7. 活动结束。

# 创意端午亲子活动方案篇九

过端午节是我国两千多年来的习惯。时至今日, 端午节仍是一个十分盛行的节日。这天我们就来过一个个性的、有好处的端午节。

活动日期: 端午节, 也就是农历五月初五。

活动地点: 教室

活动目的: 端午节是中国的传统节日, 透过端午节来进一步了解中国的传统节日, 用心去体验我国的传统节日中蕴涵的好处。端午节的来源之一是纪念屈原, 我们也要透过端午节

来怀念屈原——这位可歌可敬的爱国诗人。

活动资料：

具体资料如下：

(1) 农历五月初五是什么节日(端午节)

(2) 那么，你们明白端午节的来历吗

(3) 学生讲述端午节的起源故事。

(4) 一齐收看端午节各地的风俗习惯视频

(主持人)：同学们，在端午节吃粽子是端午节的习俗之一，粽子的味道不用说了，是十分美味的。但并不是每个人都会包粽子的。这天我们就自己动手和妈妈一齐来包粽子，看谁的手儿最巧，包的粽子最漂亮。

材料：糯米、去皮绿豆、肉粹、粽叶、粽绳。

方法：

1. 将粽叶折成漏斗形

2. 在漏斗形的粽叶里放入适量的糯米、去皮绿豆以及肉粹。

3. 用大拇指和食指按住粽叶的两边把那个比较长的粽叶向糯米这边压成一个三角形。

4. 将粽叶包好后用准备好的绳子把它绑紧。

5. 蒸煮。

学生和家长动手包。

(主持人): 同学们, 你们有谁明白端午节也是什么节不明白吧, 告诉大家端午节也是诗人节, 诗人写了很多赞颂端午的诗歌, 下面请看诗朗诵表演。

第一□xx同学朗诵。

第二: 小组朗诵。

第三: 女生齐诵。

第四: 男女朗诵。

第五: 家长和学生齐诵

(诗歌资料附后)

(主持人): 同学们, 你们到过汨罗江吗看过“龙舟竞赛”吗? 端午节赛龙舟不单是传统庆祝活动, 也是一项国际体坛盛事! 端午节起源于诗人屈原因不满朝廷腐败而投汨罗江自尽, 敬重他的村民便以喧天的锣鼓声把江中鱼虾吓走, 而同时又把粽子抛进江中喂饲鱼虾, 以免它们啄食屈原的躯体。

赛龙舟能够说是端午节的高潮。龙舟长10米多, 以龙头和龙尾作装饰, 船身还特意雕上麟状花纹, 唯妙唯肖; 每只龙舟可容纳20至22人, 二人并肩而坐, 在船首的鼓手和船尾的舵手引领下, 以及围观人群的呐喊声中划向终点。此刻, 我让我们一齐加入这一行列。

(播放赛龙船庆端午的视频。)

(主持人): 看了刚才的录像, 我们来谈谈自己的想法吧!

同学们踊跃发表自己的观点。

请评委根据粽子的样式，口感评价。并且评出最佳包粽子大王；最好吃的粽子；以及最会吃粽子大王。

同学们，这天的端午节过得很有好处。老师高兴地看到同学们心灵手巧的一面，感受到学生的参与的热情，强烈的表现欲望以及作为一名新时代的少年对信息、资料的搜集潜力。同时也十分感谢家长对我们活动的热情参与。透过本次活动，我们近距离接触了端午节，对它有了更深的认识。

附活动资料：

## 1、故事概况。

### (1) 屈原投江

为了纪念爱国诗人屈原，居民为了不让跳下汨罗江的屈原尸体被鱼虾吃掉，所以在江里投下许多用竹叶包裹的米食(粽子)，并且竞相划船(赛龙船)期望找到屈原的尸体。

### (2) 曹娥寻父尸

东汉孝女曹娥，因曹父溺江而亡，年仅十四岁的她沿江豪哭，经十七日仍不见曹父尸首，乃在五月一日投江，五日后两尸合抱而浮起的感人事迹，乡人群而祭之。

### (3) 伍子胥的忌日

传说伍子胥助吴伐楚后，吴王阖闾逝世，皇子夫差继位，伐越大胜，越王勾践请和，伍子胥主战，夫差不听，却听信奸臣言，赐伍子胥自杀，并于于五月五日将尸体投入江中，此后人们于端午节祭祀伍子胥。

(4) 端午节有哪些习俗呢(同学们交流从各种渠道了解的有关于端午节的各种习俗。)

附：习俗的传说。

### 1) 挂艾草、菖蒲

端午节在门口挂艾草、菖蒲，都有其原因。通常将艾草、菖蒲用红纸绑成一束，然后插或悬在门上。因为菖蒲天中五瑞之首，象征去除不祥的宝剑，因为生长的季节和外形被视为感“百阴之气”，叶片呈剑型，插在门口能够避邪。所以方士们称它为“水剑”，之后的风俗则引伸为“蒲剑”，能够斩千邪。艾草代表招百福，是一种能够治病的药草，插在门口，可使身体健康。在我国古代就一向是药用植物，针灸里面的灸法，就是用艾草做为主要成分，放在穴道上进行灼烧来治病。

### 2) 喝雄黄

因端午节后各种虫类，开始活跃起来，瘟疫渐多，雄黄具有消除疫病的功用；也是因白蛇传的故事，白蛇喝了雄黄酒之后，差点现出蛇形，所以民众则起而仿效，期望收到去邪的功能。此种习俗，在长江流域地区的人家很盛行。

### 3) 吃粽子

因屈原投江，民众怕屈原的尸体被鱼、虾吃掉，所以用竹筒装好米食投入江中，之后演变成用竹箨、竹叶包好投入江里喂鱼、虾。

### 4) 悬钟馗像

钟馗捉鬼，是端午节习俗。在江淮地区，家家都悬钟馗像，用以镇宅驱邪。唐明皇开元，自骊山讲武回宫，疟疾大发，梦见二鬼，一大一小，小鬼穿大红无裆裤，偷杨贵妃之香囊和明皇的玉笛，绕殿而跑。大鬼则穿蓝袍戴帽，捉住小鬼，挖掉其眼睛，一口吞下。明皇喝问，大鬼奏曰：臣姓钟馗，

即武举不第，愿为陛下除妖魔，明皇醒后，疟疾痊愈，于是令画工吴道子，照梦中所见画成钟馗捉鬼之画像，通令天下于端午时，一律张贴，以驱邪魔。

## 5) 划龙船竞赛

当时楚人因舍不得贤臣屈原死去，于是有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，是为龙舟竞渡之起源，后每年五月五日划龙舟以纪念之。借划龙舟驱散江中之鱼，以免鱼吃掉屈原的尸体。现代则为一种表现团队精神的最佳活动，而且举办划龙船比赛，近年来有逐渐发展成国际邀请赛的情形。龙船比赛会让外国友人喜欢的原因：它是一种有别于国外盛行的独木舟或八人式的划船，而是一种需要更多默契的力与美的运动。