

# 粽情端午

ZONG QING  
DUAN WU

五月初五，端午節快樂  
溝通課程

徐育婷6/17







# 前言

端午節為每年農曆五月初五，又稱端陽節、午日節、五月節、五日節、艾節、端五、重午、重五、午日、夏節、蒲節，是夏季的一個驅除瘟疫的節日，與春節、中秋等節日同屬東亞文化圈的大中華地區及日本、朝鮮、韓國、越南的重要傳統節日。

- 《端午節》小牛老師說故事

40 <https://www.youtube.com/watch?v=sl6Ubrq7Ecs>

- 端午節的故事 <https://www.youtube.com/watch?v=ZOz8GFV2ByU>

- 【聽故事過節】 <https://www.youtube.com/watch?v=C9EnbUKLJn4>







# 端午節的故事





# 紀念屈原



- 屈原早年受楚懷王信任，常與楚懷王商議國事，反對楚懷王與秦國交好。楚頃襄王謀劃再與秦國講和，屈原斥責楚頃襄王和子蘭，楚頃襄王大怒，屈原因此被驅除出楚國都郢都，被流放於江南地區。然而，使得屈原接觸底層的人民，與豐富生動的民間文化，留下了千古絕唱《離騷》
- 秦武安君白起率軍攻破郢都，楚頃襄王被迫遷都。屈原雖日夜思念郢都，卻因被放逐而不能回朝效力祖國而十分痛苦和悲傷，從行至長江邊，作《懷沙》賦。懷抱石，投入汨羅江而死。後世端午節吃粽子即是為紀念屈原。
- 端午吊屈原
  - <https://www.youtube.com/watch?v=9ujFLa1Hfz4>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=Udvgcl4-8t0>





## 端午節的由來





# 來源



端午節起源於中國，最初為古代百越地區（長江中下游及以南一帶）崇拜龍圖騰的部族舉行圖騰祭祀的節日，百越之地春秋之前有在農曆五月初五以龍舟競渡形式舉行部落圖騰祭祀的習俗。後因戰國時期的楚國（今湖北）詩人屈原在該日抱石跳汨羅江自盡，統治者為樹立忠君愛國標籤將端午作為紀念屈原的節日；部分地區也有紀念伍子胥、曹娥等說法。

---

## 端午節的習俗

[https://www.youtube.com/watch?v=D96WwnKm4Yg&list=PL\\_HLw8EyT447kEMHHi4s78C-M1lYuvHHV&index=7](https://www.youtube.com/watch?v=D96WwnKm4Yg&list=PL_HLw8EyT447kEMHHi4s78C-M1lYuvHHV&index=7)



# 伸展操

## 動一動，休息一下

- ◆ 日常伸展操 - 輕量版  
<https://www.youtube.com/watch?v=3VTpB3qGEJM>
- ◆ 家居健體操 - 進階版  
<https://www.youtube.com/watch?v=o3lkM6jOk1w>







端午節的活動



[https://www.youtube.com/watch?v=mfFM9xipl-s&list=PL\\_HLw8EyT447kEMHHi4s78C-MlYuvHHV&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=mfFM9xipl-s&list=PL_HLw8EyT447kEMHHi4s78C-MlYuvHHV&index=6)

寶寶巴士---賽龍舟吃粽子

# 劃龍舟

賽龍舟是為了紀念愛國詩人屈原而興起的。由此可見，賽龍舟不僅是一種體育娛樂活動，更體現出人們心中的愛國主義和集體主義精神。劃龍舟是屈原故里最大的群眾性集會，鑼聲一響《招魂曲》一唱，隨著“我哥回”的聲聲呼喚，四鄉八裡的人們便聚集到了西陵峽兩岸，用劃龍舟這種最古老最隆重的方式紀念屈原





# 掛艾草與菖蒲

- 在端午節人們把菖蒲、艾葉插於門庭、懸於堂中，用以驅瘴避邪。在傳統的端午對聯或帖子亦有“綠艾懸門添藻彩，青蒲注酒益芬芳。菖華泛酒堯樽綠，菰葉縈絲楚粽香”等句。可知艾蒿與菖蒲均為端午節習俗中普遍使用的兩種植物
- 傳統故事43 端午插菖蒲艾草  
[https://www.youtube.com/watch?v=RI7R\\_ZK94r4&t=157s](https://www.youtube.com/watch?v=RI7R_ZK94r4&t=157s)
- 端午插菖蒲艾草  
[https://www.youtube.com/watch?v=RI7R\\_ZK94r4&list=PL\\_HLw8EyT447kEMHHi4s78C-M11YuvHHV&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=RI7R_ZK94r4&list=PL_HLw8EyT447kEMHHi4s78C-M11YuvHHV&index=5)





# 戴香包

- 戴香包，香包又叫香袋、香囊、荷包等，有用五色絲線纏成的，有用碎布縫成的，內裝香料，佩在胸前，香氣撲鼻。陳示靚的《歲時廣記》引《歲時雜記》提及一種“端五以赤白彩造如囊，以彩線貫之，搗使如花形。”以及另一種“蚌粉鈴”：“端五日以蚌粉納帛中，綴之以綿，若數珠。令小兒帶之以吸汗也”。這些隨身攜帶的袋囊，內容物幾經變化，從吸汗的蚌粉、驅邪的靈符、銅錢，辟蟲的雄黃粉，發展成裝有香料的香囊，製作也日趨精緻，成為端午節特有的民間藝品。

- 為什麼端午節要戴香包？

<https://www.youtube.com/watch?v=BEVoQAzbH44>

- 端午香包 好玩又健康

[https://www.youtube.com/watch?v=qqsD1\\_jxKIU](https://www.youtube.com/watch?v=qqsD1_jxKIU)







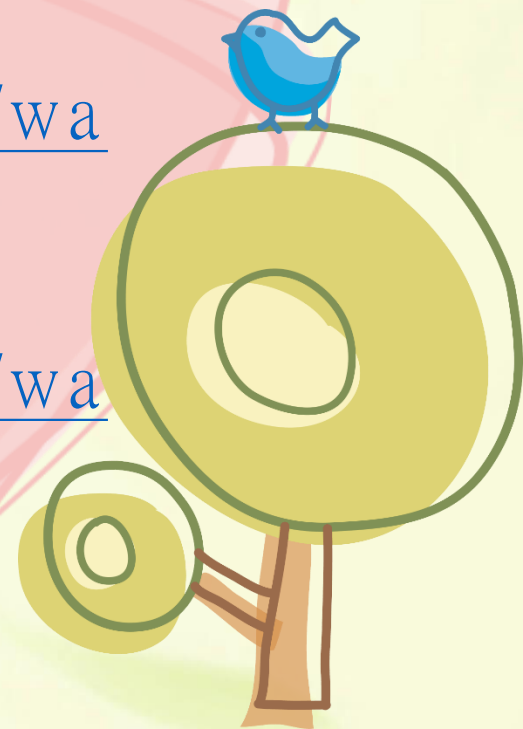
# 護眼操 讓眼睛休息一下囉！

## ◆ eye眼健康操

<https://www.youtube.com/watch?v=mtzmlIjtbZo>

## ◆ 愛EYE元氣護眼操

<https://www.youtube.com/watch?v=umU1kLjvdkA>







## 端午節的食俗



# 包粽子



- 包粽子，首先要準備好粽子葉，老北京包粽子的粽子葉一般是葦葉，用在包粽子上就被稱為粽葉。過去，粽子葉都是老人們去自己摘的，現在北京城周邊沒有蘆葦蕩了，這粽子葉也只有去超市買了。很多人認為粽子葉越綠越豔越好，其實不然，越綠越豔的粽葉有可能是用顏料染成的，正常的粽葉應該是黃綠色略顯陳舊；正常的粽葉包出的粽子有一種粽葉的香味而不是其他的怪味；如果煮完粽子之後，水是淡黃色，那說明這粽葉沒問題，否則，那粽子還是不要吃了。

- 20110612《唐朝小栗子》端午節

<https://www.youtube.com/watch?v=e7d6WJF-ZPc>

- 端午食粽

[https://www.youtube.com/watch?v=0mKDCd8yauo&list=PL\\_HLw8EyT447kEMHHi4s78C-M11YuvHHV&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=0mKDCd8yauo&list=PL_HLw8EyT447kEMHHi4s78C-M11YuvHHV&index=4)



# 喝雄黃酒

- 雄黃酒，用研磨成粉末的雄黃泡制的白酒或黃酒，漢民族傳統節日端午節的飲品。
- 雄黃酒需在太陽下曬，有的從五月初一曬到初五。作為一種中藥藥材，雄黃可以用做解毒劑、殺蟲藥。於是古代人就認為雄黃可以克制蛇、蠍等百蟲，"善能殺百毒、辟百邪、制蠱毒，人佩之，入山林而虎狼伏，入川水而百毒避"。雖然雄黃酒裡含砷化合物，砷元素是砒霜的主要成分，但是少量的砷是對身體有益的
- 雄黃酒的由来

<https://www.youtube.com/watch?v=3nMb6CUoB>  
[DU](#)





# 打糕

端午節是吉林省延邊朝鮮族人民隆重的節日。這一天最有代表性的食品是清香的打糕。打糕，就是將艾蒿與糯米飯，放置於獨木鑿成的大木槽裡，用長柄木捶打制而成的米糕。這種食品很有民族特色，又增添節日的氣氛。

- 吃打糕

- <https://www.youtube.com/watch?v=DDaq0k4oNfI>

- 朝鮮打糕

- [https://www.bilibili.com/video/BV11T4y1N7iz/?spm\\_id\\_from=333.788.recommend\\_more\\_video.-1](https://www.bilibili.com/video/BV11T4y1N7iz/?spm_id_from=333.788.recommend_more_video.-1)

- 簡易版香糯打糕

- <https://www.youtube.com/watch?v=9aCy2Jxqn14>







同學們知道怎麼包粽子嗎



## 肉粽作法步驟五

- 洗粽葉、包粽子、煮粽子的方法
- <https://www.youtube.com/watch?v=NXcqIHYiLvQ>
- 水果粽子
- [https://www.youtube.com/watch?v=0f36vHY0RY\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=0f36vHY0RY_Y)





將兩張粽葉折疊成漏斗



放入少量的糯米



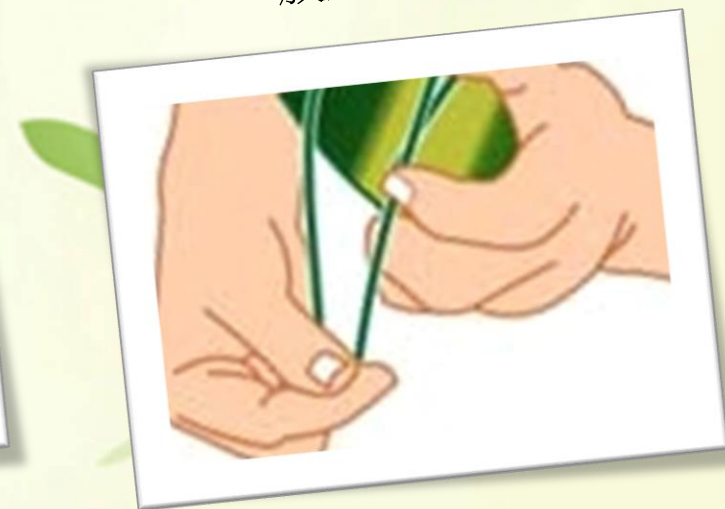
放入輔料



再加蓋一層糯米



將糯米裹緊



用繩子將粽葉裹緊



# 話端午

過端午節是大家最快樂的時候了，有看的、有吃的、又有得玩，  
在這個有意義的節日中，想到了什麼呢？  
請把他記下來。（跟端午節有關的都 可以呵！）  
我想到了……

我看到了……



# 對對碰

端午節當天，一般人都會在門口插上什麼植物來避邪或驅除蚊蟲？



粽子



艾草菖蒲



# 對對碰

端午節有哪些相關的習俗活動？



賽龍舟



吃月餅



掛香包



# 對對碰

請將你喜歡的香包造型和圖案設計在下麵的框框中：



# 粽情端午

ZONG QING  
DUAN WU

五月初五，端午節快樂

