

佛山赛龙舟体验，龙船茶小吃，龙船福袋，龙舟饭一天

出行人数：40-200 人（逢周末出发，提前 3 周确认，预计 5 月 17 日开放，6 月 15 日截止）

行程安排（以下时间仅供参考）

深圳（131KM 巴士车程约 1 小时 50 分）龙游古村

08: 00-10: 00 于指定地点集合上车乘坐空调旅游车前往佛山九江镇龙游古村

九江镇作为著名的龙舟之乡，沙咀龙船文化更是源远流长。走进沙咀，随处可见的别具岭南水乡特色的景观，漫步在沙咀，仿佛置身于一幅水墨画中，让人心旷神怡！沙咀傍水而居，因水而兴，不仅承载了九江传统龙船文化，至今还保留不少清朝时期的古建筑，如闻名的安良里、沙咀石桥、古驿道、龙王庙、汇源约门楼等等，历经风雨洗礼，见证着时代的变迁。



10: 00-10: 15 抵达龙舟展馆处，村名为各位贵宾举办龙船契友欢迎仪式（送福袋）

九江龙船阿契的起源，是由于昔日交通不便，与外人结识的机会不多，加之九江人自古以营运渔业为

生，纵横四海间认识的人多了，不知不觉间，便有了“阿契”（兄弟）的产生。在传统九江龙船文化中，“阿契”只在龙舟竞渡活动期间往来，并由东道主龙船所属的村社，宴请“阿契”，共聚情谊，正是亲切的一声“来啦，阿契”，让龙舟文化一代一代传承下去。

通过龙船契友的形式欢迎游客，龙舟教练为游客送上一杯淡淡的香茶、玲龙船福袋、祈求平安顺景。



10: 15-10: 35 传统龙船鼓点展示

看龙船长老现场展示起龙、游龙、赛龙的鼓声，学习九江特色的“三声”“五声”“七声”龙船鼓打法。了解本土龙舟传统文化，游客学习龙舟鼓法。



10: 35-11: 00 听龙船故事，传承结契酒仪式

听龙船长老讲述 200 年龙舟老故事，了解结契酒仪式，体验龙船桨传酒时赛。在活动过程中团队成员不仅了解九江龙船传统文化，还考验了团队成员之间的默契和协作能力，从而体会到龙舟队员之间的深厚友谊和团结精神。



11: 00-12: 00 品味龙船茶小吃，游览历史大门楼+许愿有求必应观音庙

吃过龙船茶，一切顺顺利利，感受九江龙舟契友文化热情。

了解傍水而居，因水而兴的沙咀村文化历史，了解沙咀人民的生活习俗和审美观念，并许愿祈福有求必应观音庙，深入了解沙咀的文化底蕴。



12: 00-13: 00 前往享用龙舟宴

体验了传统龙舟文化礼俗后，与队员一同共享龙船饭美食，寓意着团结和祝福。



13: 00-18: 00 组建龙舟队，选出队长、鼓手，进行讲解、训练、比赛等

一、团队破冰

二、由冠军队教练带领进行龙舟训练

划手，是船的动力来源，其动作的整齐和发力点的一致，是船快速前行的保证；安全注意事项的了解是活动的保障。

三、陆地龙舟训练

练习握桨、齐桨，听着教练指挥进行系统式训练

四、龙舟试水训练

组织队伍试水、试赛道

五、龙舟点睛仪式

邀请嘉宾为龙舟赛龙舟“点睛”

六、龙舟竞速比赛

全员体验团队合作和速度与激情，进行比赛

总结分享，颁奖仪式

教练总结、定获胜队伍、领导颁奖、获胜队伍发言、领导结语，合照。



18: 00-19: 00 前往用晚餐

19: 00-21: 00 结束行程，返回温馨的家

(早：√ 中：√ 晚：√)

——以上行程时间安排可能会因天气、路况等不可抗力因素，在不影响行程和接待标准前提下，
经全体游客协商同意后，进行游览顺序调整，敬请谅解！ ——