# 如何写端午节活动策划方案版(精)(7篇)

来源：网络 作者：风吟鸟唱 更新时间：2024-06-22

*如何写端午节活动策划方案版(精)一1．知道独特的民风民俗是中华民族文化的重要组成部分，在了解家乡民风民俗来历的基础上，体会其对人们生活的影响，积极参与并设计本地有特色的民俗活动，增强民族自豪感。2．观察生活中存在的陈规陋习、迷信现象，自觉抵...*

**如何写端午节活动策划方案版(精)一**

1．知道独特的民风民俗是中华民族文化的重要组成部分，在了解家乡民风民俗来历的基础上，体会其对人们生活的影响，积极参与并设计本地有特色的民俗活动，增强民族自豪感。

2．观察生活中存在的陈规陋习、迷信现象，自觉抵制不良风气和各种迷信活动，树立移风易俗的观念，增强社会责任感。

了解家乡民风民俗的来历。

体会民风民俗对人们生活的影响，激发学生的民族自豪感。

1．春节来历的相关资料。

2．跳绳、毽子、陀螺等活动器材。

3．布置学生搜集不同民族的民风民俗和传统的文娱活动方式。阅读有关传统节日的资料。

2课时

（一）导入新课

1．播放表现节日喜庆的民乐，课件展示一组反映我国传统的民风民俗的画面。

2．同学们，伴随着优美的旋律，你们看到了什么？

3．从悠悠远古到现代文明，在几千年的历史长河中，我们中华民族用自己的智慧和双手创造了灿烂的文明，同时也形成了许多独特的习俗和文化。这节课，就让我们一起走近咱们中华民族的传统节日，好吗？（提示课题）

（二）认识春节

1．你知道我们民族有哪些传统节日?

2．哪个节日是最隆重的？（春节）

3．提起春节，我们就会情不自禁地想起关于它的美丽传说、多彩活动、心情故事等感兴趣的内容。

4．现在请每个学习小组自由选择感兴趣的话题进行讨论探究，待会儿用说说、画画、演演等方式进行汇报。（给“美丽传说”组发相关阅读材料）

5．分组汇报。

（1）美丽传说

a．春节也称过年，你知道哪些有关过年的传说呢？

b．观看简短动画（有关年兽的传说）。

c．这些传说为过年增加了一些神秘的色彩，但是它们并不可信，你们知道经过考证的过年的起源吗？（讲述春节的来历）

d．由此可见，那时过年的目的何在？

e．三千年以来，过年逐渐成为中国民间最隆重、最热闹的节日。年复一年，中国人民经历着过年，每个人对过年都有自己的感受和体验。

（2）多彩活动、心情故事

说一说，你们家是怎样过春节的？你最感兴趣的活动是什么？相机交流：

①你家贴上了什么春联？

②老师也搜集了一些春联，大声读一读，体会其中传达的情感。

③你家年夜饭吃些什么？吃饺子象征着什么？

④你是怎么给亲朋好友拜年的？

此时此刻，我们每个人都沉浸在美好的回忆中。是啊，咱们中国的春节，不但热闹、喜庆，还包含着深厚的文化内涵。

除夕夜怎样辞旧迎新？

①过年的日子里，除夕夜是大家最重视的，你家吃完年夜饭后干什么？

②除夕夜的过法也是多种多样的，现在请大家注意分析一份网上调查的数据《除夕之夜怎么过》，请你们发表看法。

③所占比例最大的是哪一种形式？（看春节联欢晚会）

④1983年春节，中央电视台开始举办春节联欢晚会，多年来已经成为过年的一种新形式。全国人民除夕夜的文化大餐，它到底发挥了什么作用？请看一段晚会的录像。（播放《春节联欢晚会》片段。）

⑤到底春节联欢晚会发挥了什么作用？

（三）方式讨论

1．春节的活动是如此多姿多彩，那你知道，人们最希望的过年方式是什么吗？出示教材内容“猜猜看”，请学生自由竞猜。

2．师动情总结：合家团聚仍是人们过年的首选。（播放歌曲《常回家看看》，学生可自由跟唱。）

3．引导学生读小故事《到外公外婆家过春节》，谈谈感受，并说说你在春节期间是怎样表达对长辈、亲人真挚情感的。

（四）拓展延伸

1．正因为春节蕴涵着这么深厚的文化道德情感，所以千百年来一直受到人们的重视和喜爱，代代继承发扬。其实除了春节以外，中国还有许多传统节日。请同学们列举其他的传统节日，并说出主要民俗。

2．相机介绍

①端午节：节日来历、屈原简介、诵读诗歌。

②中秋节：吟诵借月抒怀的诗句。

3．传统节日中倾注了中国人太多的情感，体现着我们中华民族独特的文化，课后请大家搜集、阅读相关内容，更深入地体会其中蕴含的魅力！（在《新春序曲》中结束本课。）

（一）激发情感，了解不同民族的民风民俗。

1．我国是一个多民族的国家，你知道有哪些民族?

2．每个民族都有着独特的民风、民俗。课前老师请大家搜集了这方面的资料，老师也找到一些，放在每小组的学习资料袋中。请大家认真地看看这些资料，待会儿展开一个小小的竞赛，好吗？

3．老师这儿有一些图片，你们能判断他们是哪个民族的，并简要介绍这个民族的民风民俗吗？

4．你还知道哪些少数民族的民俗活动？它们各有什么象征意义？

5．小结：不同的民风民俗，都是我们中华民族文化宝库中的绚丽之花。

（二）亲身体验，感受传统文娱活动的乐趣。

1．我国的悠久历史还留下了许多相传很久的文化娱乐活动，你们看——（出示：风筝、陀螺、跳绳、毽子等。）

2．玩过这些游戏吗？谁能现场露一手？

3．阅读文章《踢毽子》，结合自己的体验，说说毽子带来的快乐。

4．你们还知道哪些传统文娱活动？

（三）总结

我国是一个历史悠久的文明古国，在长期的历史进程中，各个民族用自己的智慧和双手创造了灿烂的文明，同时也形成了自己独特的习俗和文化。各民族的习俗和文化像一部部生活百科全书，值得我们去学习研究，它是我们中华民族文化宝库中璀璨的明珠！

**如何写端午节活动策划方案版(精)二**

各位老师、各位同学，早上好!在开始今天的讲话前，先让我为大家读一读这首歌谣:“五月五，是端阳。门插艾，香满堂。吃粽子，撒白糖。龙舟下水喜洋洋。”儿歌里说到的节日就是即将来到的端午节。

今年的6月16日是农历五月初五，是我国传统节日端午节。端午时节，千家品粽，万户悬囊，人们纷纷挂艾草、赛龙舟、办诗会。

关于端午节起源的传说可多了，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，最有名的是《离骚》。后来，秦国军队攻占了楚国都城。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，跳进了泪罗江。当时他62岁。

百姓们爱戴屈原，当听到他自杀的消息后，纷纷划着船奔向江中，去打捞屈原的遗体，但没能找到。他们怕江中的鱼虾会咬

食屈原的遗体，又纷纷把江米装迸竹筒，扔到水里，想用江米喂食鱼虾来保护屈原的遗体。从此，每年的五月初五，人们都会自发地来到江边，悼念屈原，还要划着船冲进汹涌的波涛，象征人们争相打捞屈原遗体，以此来寄托对屈原的哀思。久而久之，我国南方就形成了端午节赛龙舟的习俗。因此，端午节又成了纪念屈原的节日。

每逢佳节倍思亲，我们将如何度过一个有意义的传统节日呢?

让我们把粽叶轻轻展开，将爱国情包入。两千多年前，三闾大夫屈原情系百姓，心忧天下，怀石投江殉国。为了纪念这位伟大的爱国诗人，人们每到这天便把用五色丝线包裹的粽子投到水中，表达悼念之情。屈原的爱国精神，影响和感召着一代又一代中华儿女。

让我们把粽叶轻轻展开，将文明包入。传统文化史中华民族的根和源，是中华民族的精神血脉和延续基因。作为新时期的少年儿童，作为光荣的少先队员，我们要传承中华文明，并将它发扬光大。

让我们把粽叶轻轻展开，将责任包入。建设有中国特色的社会主义是我们国家发展的目标和方向，让我们肩负责任，勇于承担。

同学们，在这个绵延两千年的传统佳节里，让我们把粽叶轻轻展开，包住所有的感恩与祝福，送给我们伟大的祖国。

**如何写端午节活动策划方案版(精)三**

节日是生活给予人们的馈赠，在翘首等待的过程中充满了惊喜，所有的准备都是甜蜜的。

端午是个特别的节日：雄黄酒，艾草，香囊，五彩丝线中国是个神秘的国度，由此可见一斑吧，美丽的传说和人们的宗教情节，让这个节日平添了几分灵性和热闹。

节日的前一天，是最有气氛的。端午也不例外，特别是人口密集的小街道，空气里弥漫的是节日的味道。到处是人们挑卖的花花绿绿的香囊，粽子，鸡蛋，鸭蛋一切与节日有关的东西。人们格外忙碌和欢快，为明天准备着。这就是幸福的生活吧，看人们对待节日的态度就知道了。

街头一个老人吸引了我们的视线，她手工编织和缝制的东西与众不同，做工有点粗糙，但看得出格外用心。有花束，还有孙悟空等，那花朵上趴着一只布做的蝴蝶，脑袋上甚至还支棱着两根硬的胡须，用布捻成有缝好的;那猴子的手一丁点大，五个手指头却分明得很这已经是一种民间工艺，只有她这一代人还保留着这样的虔诚，技艺和审美。身旁是她的女儿，说她九十多岁了，被报纸和电视都采访过，就爱倒刺这个。老人和她的手艺都成了这个街头的艺术品。支持她的做法，也是为了给孩子讨一点福气，就买了一束花还有她亲手搭配和剪下的五彩丝线。

年年端午，只有今年是在家包的粽子。我和妹的提议，初期我妈是反对的，说街头哪哪卖的都是，更何况我那么笨手笨脚。

东西早买回来了，我妈只好妥协。

我和妹包了二十来个粽子，一个个胖嘟嘟的，歪三倒四，绑着红色的棉线。我们很享受过程，觉得生活就应该是这样，亲手包制生活的味道。我的一家亲戚，每个节日都过得一本正经，每个人都很用心，不敷衍，我在他们家过了一个端午，煮好的粽子在炉子上小火闷了一夜，那味道香软粘滑，是我吃过最好味道的粽子，那个端午也是像模像样，最有端午的味道。传统节日就应该保留传统的习俗，尊重和珍惜这种习俗，日子才不会在时光流逝中褪色和寡淡下去。

我们买了艾草，明天一早要插到门头的，据说可以辟邪。可喜的是，卖艾草的到处都是，生意奇好。习俗正日渐走入城市，被更多人认可和传播，大俗大雅。

我们还打算明早迎着第一缕阳光是采摘露水，如果用来洗眼睛，就一年不会生眼病，还有赖头草，用来煎蛋，预防小孩的暑气。

多么熟悉的构思，又多么遥远，我是在什么时候在端午来临的时候有这种情调和心情的?那是在我是个小女孩的时候吧，那年我不过十多岁，一恍，就是十年过去了。正如池莉所说：终于发现太阳还是太阳，青山还是青山这是多么好!

**如何写端午节活动策划方案版(精)四**

甲：“五月五，是端阳，门插艾，香满堂。吃粽子，撒白糖，赛龙舟，喜洋洋。”同学们，你们知道儿歌里说的是什么节日吗?(端午节)

甲：对，是端午节，端午节又称端阳节、端五节。这一天，吃粽子，尝咸蛋，划龙船，挂艾草形成了端午节独特的风俗。今年的端午节是6月12日，就是本星期三，国家为了更好的宣传和保护我们的非物质文化遗产——端午节，还特地放假一天呢。乙，那你知道端午节的起源吗?

乙：关于端午节起源的传说可多了，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20\_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，最有名的是诗歌《离骚》。后来，秦国军队攻占了楚国都城。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。当时他62岁。

百姓们爱戴屈原，当听到他自杀的消息后，纷纷划着船奔向江中，去打捞屈原的遗体，但没能找到。他们怕江中的鱼虾会咬食屈原的遗体，又纷纷把江米装迸竹筒，扔到水里，想用江米喂食鱼虾来保护屈原的遗体。从此，每年的五月初五，人们都会自发地来到江边，悼念屈原，还要划着船冲进汹涌的波涛，象征人们争相打捞屈原遗体，以此来寄托对屈原的哀思。久而久之，我国南方就形成了端午节赛龙舟的习俗。因此，端午节又成了纪念屈原的节日。

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棕子、观看赛龙舟时，不要忘记20\_多年前那位爱国大诗人——屈原。

甲：丙，那你可以再给大家仔细介绍一下端午的习俗吗?

丙：好的，我国民间过端午节是较为隆重的，庆祝的活动也是各种各样，比较普遍的活动有以下种种形式：大家请看 (图片，黑板)

賽龙舟，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。

现在，我们南京人，每年也都会在玄武湖举办划龙舟比赛，端午节休息的时候，同学们如果有空，一定要和家人一起去观看啊，既可以了解我们源远流长的端午文化，又可以切身感受一下龙舟比赛的佳节氛围。

端午节吃粽子，这是中国人民的又一传统习俗。端午节吃粽子，这是中国人民的又一传统习俗。粽子，又叫“角黍”、“筒粽”。其由来已久，花样繁多。

每年五月初五，中国百姓家家都要浸糯米、洗粽叶、包粽子，其花色品种更为繁多。从馅料看，北方多包小枣的北京枣粽;南方则有豆沙、鲜肉、火腿、蛋黄等多种馅料，其中以浙江嘉兴粽子为代表。吃粽子的风俗，千百年来，在中国盛行不衰，而且流传到朝鲜、日本及东南亚诸国。

佩香囊，端午节小孩佩香囊，传说有避邪驱瘟之意，实际是用于襟头点缀装饰。香囊内有朱砂、雄黄、香药，外包以丝布，清香四溢，再以五色丝线弦扣成索，作各种不同形状，结成一串，形形色色，玲珑可爱。

悬艾叶菖蒲：民谚说：“清明插柳，端午插艾”。端午节也是自古相传的“卫生节”，人们在这一天洒扫庭院，挂艾枝，悬菖蒲，洒雄黄水，饮雄黄酒，激浊除腐，杀菌防病。这些活动也反映了中华民族的优良传统。

丙：此外，咱们南京人还有“过端午、吃五红”的习俗。所谓的“五红菜”通常指烤鸭、苋菜、红油鸭蛋、龙虾、黄鳝。

据悉，端午节的“吉”时在“午时”，南京至少八成以上的家庭在此时团聚在一起共进午餐，谓之“赏午”，吃“五红”，以防毒辟邪。

“五红菜”不仅是一顿简单的饭，它体现了中国人的传统观念和美好愿望：团圆、健康。

甲：听了你们的介绍啊，我还真的长了知识呢，对端午的了解又更进了一步，这个星期传统的端午节又会来到我们身边。从现在开始，大家就可以帮着妈妈包香喷喷的粽子了。先用碧绿的棕叶卷成锥形，再加上雪白的糯米，喜欢吃甜的就加红通通的枣子或红豆，咸得呢，香肠、咸肉、花生都可以放，真是各有风味。当粽子蒸熟时，满屋子既飘有棕叶的清香、糯米的甜味，还有各种辅料的香味，真是垂涎三尺。到了端午那天，同学们别忘了把房子打扫干净，在厨房洒上雄黄水，用来杀死毒虫。在家门口插上艾叶用来驱邪。还可以用红、黄、蓝、白、黑五色丝线系在自己的脖颈、手腕或足踝上可以保你长命，这五色的丝线还能编成漂亮的蛋兜，装上一个清壳油亮的大鸭蛋挂在脖子上晃来晃去可真威风呀!那，丁，在端午节即将来临的时候，你还有什么话想对我们银城园的孩子们说呢?

丁：在包粽子、赛龙舟、吃五红的同时，同学们，你们可知道端午节这个在我国延续了已有了20\_多年的历史的传统节日竟要被其他国家申报联合国成为他国的文化遗产!真的是芒刺在背啊，这就更督促我们要好好重视我国的传统节日，加紧保护我国的民间文化，使其发扬光大、源远流长，并借此使我们民族的凝聚力和向心力进一步加强。这是我们的责任，也是我们的义务与荣誉。让我们行动起来，就从5月28号开始，用我们稚嫩的双手拂去那一层尘埃，不要冷落了中国自己的传统节日，让春节，清明，端午，中秋重新焕发出属于新世纪中华民族的风采。让华夏文明在中国彻彻底底的红火起来吧!

**如何写端午节活动策划方案版(精)五**

老师们、同学们!

端午节，门插艾，香满堂，吃粽子，洒白酒，龙舟下水喜洋洋。这些，都是曾经端午节上最热闹的活动，然而，随着时代的变迁，社会节奏的加快，外来文化的大举入侵，中国人不再眷顾流传几千年的中国传统文化，而是将目光转向了“圣诞节”“愚人节”这样的节日，面对这种现状，我们不得不感到悲哀，发出“端午节是否不再姓“中”这样的疑问。

当我们还沉浸在西洋节日的欢声笑语中时，据可靠消息说“亚洲某国准备向联合国教科文组织申报端午节为本国的文化遗产，目前已将其列入国家遗产名录。

听到这种消息，中国人除了惊讶只有尴尬，这不仅仅是一个传统节日的得失，不仅仅是少了几项庆祝活动，更重要的是，这是中国的传统节日，文化内涵丰富，留存着华夏民族独特的文化记忆，每过一次传统节日，就是中华民族凝聚力和向心力的一次加强和洗礼，如今，这个拥有20\_\_多年历史的传统佳节眼瞅着即将成为他国的国家遗产，我们将有多么尴尬?

无庸讳言，这些年来，我国的传统节日，似乎总离不开吃。端午节吃粽子，清明节吃青团，元宵节吃汤圆，中秋节吃月饼，春节更不在话下——大鱼大肉让你吃到不想吃。农耕社会对饥饿的恐惧，形成了我国传统节日最鲜明的风俗——吃。如今，满足了温饱需求的人们正在奔向全面小康，什么时候都有的吃，想吃多少都可以，传统节日的吸引力一下子失去了特有的魅力。

在继承传统文化方面，我们守着“聚宝盆”却不善于保护和挖掘。比如文字，当代青年有几个熟识并能运用繁体字?连文字都不认识又如何了解古代文化?再比如造纸，我国造纸工业化生产的结果是传统手工业的流失，许多高质量的宣纸要到日本或韩国才能买到，他们不但继承了我们的传统造纸技术，还有新的发展。就拿端午节来说，它已融入各个临近国家的文化中，形成了独特的生命力——在新加坡，每年端午节举行的国际龙舟邀请赛闻名于世;在韩国，端午节被称为车轮节，是插秧结束后祈求丰年的日子。在很长一段时间里，中国人着眼于创新，却往往容易忽视对传统的坚持，文化的缺失必然导致精神断层甚至扭曲，而精神文明的再次断层又将带来什么?有句话说的好：只有民族的才是世界的。在面临全球经济一体化的今天，该如何保护与继承我们的传统文化，显然已是一个不容回避的问题。而现时的洋节兴盛与传统节日衰弱间的反差，更凸显了这个问题的迫切性。

其实，不光是传统节日，整个中国民族民间文化的生存环境如今都面临着经济全球化和现代化的挑战。一些西方发达国家凭借强大的综合国力，先进的科技手段和发达的文化传播手段，积极传播西方的价值观念和生活方式，对包括中国在内的发展中国家的民族民间传统文化生态造成了一定的冲击。

中国的传统节日五彩缤纷，文化内涵丰厚，留存着人类独特的文化记忆，对祖先创造的历史文化遗存，必须怀有敬畏之心，必须高度重视。我们是中华民族的栋梁之才，中华文明需要我们共同传承。同学们，不要冷落了中国自己的传统节日，让华夏文明在中国彻彻底底的红火起来吧。

**如何写端午节活动策划方案版(精)六**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

早上好!

五月五，是端阳，门插艾，香满堂。吃粽子，撒白糖，赛龙舟，喜洋洋。节日是生活给予人们的馈赠，因为在翘首等待的过程中充满了惊喜，所有的准备也都是甜蜜的。

端午节的前几天，是最有气氛的。勤劳的人们格外忙碌和欢快，空气里到处弥漫着粽叶的清香，这就是幸福的生活吧。

端午节始于中国的春秋战国时期，至今已有20xx多年历史。那么它到底是一个什么样的节日呢?

第一，端午节是纪念诗人屈原的节日。因为爱国诗人屈原见国破人亡，五月初五投汨罗江。屈原沉江后，古人将竹筒装米投入江中，万舟齐发、呐喊鼓乐吓退蛟龙，以此表示对屈原的崇敬和怀念。

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，古人在端午节时插艾叶用以驱蚊蝇、虫蚁，净化空气。

第三，端午节是体育节。因为人们在这天要在水上赛龙舟。龙舟竞渡是一项很有气势、极具合作精神的竞技活动。端午竞渡能对强身健体、民众团结起到很好的促进作用。

第四，端午节是美食节。早在晋代，粽子就被正式定为端午节食品。人们浸糯米、洗粽叶、包粽子，其花色品种更为繁多。从形状看有四角形、锥形、菱形。从馅料看，北方多包小枣;南方则有豆沙、鲜肉、火腿、蛋黄等多种馅料，可谓粽叶飘香粽子可口。

同学们，中国的传统节日文化内涵丰厚，但有些传统的习惯已经淡化了不少，希望我们能怀着敬爱之心和珍爱之情来过好中华民族的每一个传统佳节，成为古老文明与传统文化的继承者和传播者。

谢谢大家!

**如何写端午节活动策划方案版(精)七**

每年的五月初五都是我国传统的端午节，而到了端午节，我就非常的开心，因为端午节可以吃粽子，还可以看赛龙舟的节目。

端午节快到了，妈妈已经准备好了过端午节的东西了：姜米、苇叶、大枣、白糖，这些材料都是端午节必备的东西。

我觉得应该赶快把粽子包好，这样端午节当天就不用那么麻烦了。而妈妈的想法却恰好和我一样，我么母女开始忙活起来。

我帮妈妈一起包粽子，妈妈也手把手一步一步的教我，我学得很认真，并把步骤记录了下来：第一步：拿水泡上姜米；第二歩：把苇叶洗干净；第三步：把大枣洗干净；第四步：把苇叶围成一个圆锥形，圆锥形地下必须是尖尖的才能防止姜米漏下去；第四步：用手紧紧按住苇叶，把姜米放进去；第五步：在姜米上放上几颗大枣；第六步：用线绳绕一圈系上。就完成了。

吃粽子时先把线绳解开，然后蘸着白糖吃，好吃极了。

端午节还有一个风俗习惯，那就是赛龙舟。往年每次电视里有赛龙舟的节目，我都吵着要看。而且如果我晚上看的话，就会大喊：“加油!加油!加油!”吵得我的家人都不能安心入睡了。

龙舟很漂亮，特别是那个龙头，好有威风啊!我喜欢龙舟，真想亲自上去坐一坐。

这个端午节我过得非常的开心，我喜欢端午节，喜欢端午节的赛龙舟，喜欢在端午节吃粽子!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找