# 清明节荡秋千的由来（小编整理）

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2024-07-29

*第一篇：清明节荡秋千的由来清明节的习俗是丰富有趣的，除了讲究禁火、扫墓，还有踏青、荡秋千、蹴鞠、打马球、插柳等一系列风俗体育活动。下面是小编给大家整理的清明节荡秋千的由来，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。清明节荡秋千的由来在中国民...*

**第一篇：清明节荡秋千的由来**

清明节的习俗是丰富有趣的，除了讲究禁火、扫墓，还有踏青、荡秋千、蹴鞠、打马球、插柳等一系列风俗体育活动。下面是小编给大家整理的清明节荡秋千的由来，欢迎大家借鉴与参考，肯定对大家有所帮助。

清明节荡秋千的由来

在中国民俗节日里，寒食、清明、上巳是相伴相行出现的，甚至很多时候会将其相提并论而趋向于混同，最终则寒食和上巳都被并入了清明，使得清明节成为包容多种民俗内容的传统节日。宋代张择端《清明上河图》就把当时东京(今开封)清明节的盛况展现得淋漓尽致，同时也让我们看到，在宋时的清明里除了扫墓踏青以外，还有射柳、拔河、蹴鞠、相扑、听书、看戏、斗鸡、放风筝、荡秋千等民俗活动。

在如此众多的活动中，有一项受女子欢迎的游戏，那就是荡秋千。

古时的秋千多用树桠枝为两边支架，中间悬起两绳，下栓踏板而成。相传远古时代，人们为了获得高处的食物，需要借助藤条或是绳索来回摇荡来采摘果实。南朝梁宗懔《荆楚岁时记》里开篇就记载：“立春之日。悉翦彩为燕以戴之。帖宜春二字。为施钩之戏，以缏作篾缆相罥，绵亘数里，鸣鼓牵之。又为打球、秋千之戏。”隋杜公赡为“秋千”作注说：“《古今艺术图》云：‘秋千，本北方山戎之戏，以习轻趫折。’后中国女子学之，乃以彩绳悬木立架，士女炫服，坐立其上，推引之，曰名‘秋千’。楚俗亦谓之‘施钩’，《涅槃经》谓之‘罥索’。”唐代徐坚《初学记》卷四中又将“打球”、“秋千”二事置于“寒食”条目之下，也说明在早期的秋千是寒食节日中的一项传统活动。到了汉武帝时，秋千逐渐成了祝寿的代名词。唐高无际《汉武帝后庭秋千赋序》云：“秋千者，千秋也。汉武祈千秋之寿，故后宫多秋千之乐。”千秋万寿，取的其实是谐音，为了避讳，所以改千秋为秋千。

如果说北方山戎人荡秋千是为了强健体格，宫廷秋千是为了讨个好彩头，那么自齐桓公北伐山戎并将其传入中原之后，秋千也确确实实成为了节令里盛行的游戏，以至于“每至寒食为之”。

秋千，绝不仅是来回摇摆如此单调的游戏。魏晋至唐宋，秋千就已是在寒食清明前后一项必不可少的项目。五代王仁裕《开元天宝遗事》载：“天宝宫中至寒食节，竞竖秋千，令宫嫔辈戏笑以为宴乐，帝呼为半仙之戏，都中士民因而呼之。”“半仙”，恐怕就是嫔妃们随秋千的摆荡飘起衣衫美裙宛若仙女一般吧!唐代诗人作品中常常可以看到秋千的影子，王维《寒食城东即事》有“蹴鞠屡过飞鸟上，秋千竞出垂杨里”，杜甫《清明》里“十年蹴鞠将雏远，万里秋千习俗同”。秋千常与蹴鞠一起出现，“蹴鞠”是男子踢球游戏，秋千则是女子专属，男女相伴，意趣横生。唐宋时期，秋千一直是寒食节里最流行的活动。由于寒食在唐代有七天的国定假期，一年之中也唯有此时树木葱绿，所以人们纷纷选择去户外感受大自然的美感。

清明节的传统食物

1.青团子

清明时节江南一带有吃青团子的风俗习惯。青团子是用一种名叫“浆麦草”的野生植物捣烂后挤压出汁，接着取用这种汁同晾干后的水磨纯糯米粉拌匀揉和，然后开始制作团子。团子的馅心是用细腻的糖豆沙制成，在包馅时，另放入一小块糖猪油。团坯制好后，将它们入笼蒸熟，出笼时用毛刷将熟菜油均匀地刷在团子的表面，这便大功告成了。

2.鸡蛋

民间习俗认为，清明节吃个鸡蛋，一整年都有好身体。清明节吃鸡蛋其源起是先秦时代某些地区有禁火习俗，多日的禁火寒食，煮熟的鸡蛋是度过这一时期的最好的食品储备。

3.暖菇包

暖菇包是泰宁的传统特色小吃。暖菇原料学名鼠曲草，又叫佛耳草，当地人称为暖菇草。每年清明前夕，田间地头长满鼠曲草，毛茸茸、鲜嫩嫩的，正是采摘的好时节，也是制作暖菇包的好季节。

4.子推馍

“子推馍”，又称老馍馍，类似古代武将的头盔，重约250—500克。里面包鸡蛋或红枣，上面有顶子。顶子四周贴面花。面花是面塑的小馍，形状有燕、虫、蛇、兔或文房四宝。

5.薄饼

厦门民谚有云“清明吃薄饼”，意思是清明节一家人在扫墓后要聚在一起包薄饼吃。

清明节习俗活动

扫墓祭祖

中国历史上，寒食禁火，祭奠先人，早已蔚为习俗。唐朝之后，寒食节逐渐式微，于清明节扫墓祭祖成了此后持续不断的节俗传统。唐朝大诗人白居易《寒食野望吟》诗云：“乌啼鹊噪昏乔木，清明寒食谁家哭?风吹旷野纸钱飞，古墓累累春草绿。棠梨花映白杨树，尽是生死离别处。冥漠重泉哭不闻，萧萧暮雨人归去。”宋朝诗人高菊卿也曾于一诗中描写道：“南北山头多墓田，清明祭扫各纷然。纸灰飞作白蝴蝶，泪血染成红杜鹃。日落狐狸眠冢上，一滴何曾到九泉!”就是到了今天的社会，人们在清明节前后仍有上坟扫墓祭祖的习俗：铲除杂草，放上供品，于坟前上香祷祝，燃纸钱金锭，或简单地献上一束鲜花，以寄托对先人的怀念。

荡秋千

荡秋千，这是我国古代清明节习俗。秋千，意即揪着皮绳而迁移。它的历史很古老，最早叫千秋，后为了避忌讳，改为秋千。古时的秋千多用树桠枝为架，再栓上彩带做成。后来逐步发展为用两根绳索加上踏板的秋千。秋千之戏在南北朝时已经流行。《荆楚岁时记》记载：“春时悬长绳于高木，士女衣彩服坐于其上而推引之，名曰打秋千。”唐代荡秋千已经是很普遍的游戏，并且成为清明节习俗的重要内容。由于清明荡秋千随处可见，元明清三代定清明节为秋千节，皇宫里也安设秋千供皇后、嫔妃、宫女们玩耍。打秋千不仅可以增进健康，而且可以培养勇敢精神，至今为人们特别是儿童所喜爱。

蹴鞠

鞠是一种皮球，球皮用皮革做成，球内用毛塞紧。蹴鞠，就是用足去踢球。这是古代清明节时人们喜爱的一种游戏。相传是黄帝发明的，最初目的是用来训练武士。

射柳

射柳是一种练习射箭技巧的游戏。据明朝人的记载，就是将鸽子放在葫芦里，然后将葫芦高挂于柳树上，弯弓射中葫芦，鸽子飞出，以飞鸽飞的高度来判定胜负。

**第二篇：清明节由来**

清明节由来

中国传统的清明节大约始于周代，已有二千五百多年的历史。它在古代不如前一日的寒食节重要，因为清明及寒食节的日期接近，民间渐渐将两者的习俗融合，到了隋唐年间（581至907年），清明节和寒食节便渐渐融合为同一个节日，成为扫墓祭祖的日子，即今天的清明节。从此，清明节踏青扫墓成为中华民族一种固定的风俗。

清明节，又称扫坟节、鬼节、冥节，与七月十五中元节及十月初一寒衣节合称三冥节，都与祭祀鬼神有关。

清明节，又叫踏青节，按阳历来说，它是在每年的4月4日至6日之间，正是春光明媚草木吐绿的时节，也正是人们春游（古代叫踏青）的好时候，所以古人有清明踏青，并开展一系列体育活动的习俗。清明节古时也叫三月节，已有2500多年历史。

公历四月五日前后为清明节，是二十四节气之一。在二十四个节气中，既是节气又是节日的只有清明和冬至。它的原意是大自然已经到了转暖的时候，万物开始复苏，可以春耕播种了。中国古代将清明分为三候：“一候桐始华；二候田鼠化为鹌；三候虹始见。”意即在这个时节先是白桐花开放，接着喜阴的田鼠不见了，全回到了地下的洞中，然后是雨后的天空可以见到彩虹了。

回澜小学三年级:胡敏杰

**第三篇：幼儿园清明节教案《荡秋千》**

清明节教案《荡秋千》适用于清明节主题教学活动当中，培养幼儿的勇敢精神，增进其身心健康；锻炼幼儿的平衡能力，让幼儿了解秋千的来历，快来看看幼儿园荡秋千教案吧。

活动目的：

1.让幼儿了解秋千的来历。

2.培养幼儿的勇敢精神，增进其身心健康；锻炼幼儿的平衡能力。

3.知道节日的时间、来历和风俗习惯，感受节日的气氛。

4.参与节日游戏。

活动准备：

在幼儿园内用木头、绳子、踏板架一牢固的秋千，“熊猫荡秋千”的挂图。

活动过程：

1.出示“熊猫荡秋千”的挂图，引出课题。教师边出示挂图边问：“小朋友知道今天是什么节日吗？”（清明节）

“节日里，动物园里的小熊猫也玩起了有趣的游戏，它们在干什么？”（荡秋千）

2.介绍秋千的来历。

让幼儿知道秋千是我们的祖先借以攀树取食和避兽宿息的一种工具。后来演化为秋千活动。

3.介绍秋千的玩法，引起幼儿的兴趣。组织幼儿荡秋千。

①两手握绳，坐或站在两绳之间的横板上。

②当站着荡时，两腿并拢，并屈膝前荡；坐着荡时可有人在后边将秋千上的人往前推。

③要求幼儿排成一路纵队站在一旁，每人荡2—3分钟，荡过的小朋友站至队尾。教师边指导边表扬表现勇敢的小朋友，鼓励胆小的幼儿。

4.命题画：“小猴荡秋千”。画出小猴荡秋千的各种姿态。

本文扩展阅读：秋千是中国古代北方少数民族创造的一种运动。春秋时期传入中原地区，因其设备简单，容易学习，故而深受人们的喜爱，很快在各地流行起来。汉代以后，秋千逐渐成为清明、端午等节日进行的民间习俗活动并流传至今。新中国成立后，随着各种现代体育项目的兴起，秋千运动除在少数地区仍广为流行外，在中国大部分地区已成为儿童的专项活动。1986年2月，国家体委制订了《秋千竞赛规则》（草案），同年，秋千被列为全国少数民族体育运动会正式比赛项目。到1999年第六届全国少数民族运动会，秋千已发展为包括6个单项的较大项目。

**第四篇：关于清明节的由来**

关于清明节四年（7）班 44号 钟希琳 关于清明节的由来

我国传统的清明节大约始于周代，已有二千五百多年的历史。清明最开始是一个很重要的节气，清明一到，气温升高，正是春耕春种的大好时节，故有“清明前后，种瓜种豆”。“植树造林，莫过清明”的农谚。后来，由于清明与寒食的日子接近，而寒食是民间禁火扫墓的日子，渐渐的，寒食与清明就合二为一了，而寒食既成为清明的别称，也变成为清明时节的一个习俗，清明之日不动烟火，只吃凉的食品。

关于寒食，有这样一个传说：

相传春秋战国时代，晋献公的妃子骊姬为了让自己的儿子奚齐继位，就设毒计谋害太子申生，申生被逼自杀。申生的弟弟重耳，为了躲避祸害，流亡出走。在流亡期间，重耳受尽了屈辱。原来跟着他一道出奔的臣子，大多陆陆续续地各奔出路去了。只剩下少数几个忠心耿耿的人，一直追随着他。其中一人叫介子推。有一次，重耳饿晕了过去。介子推为了救重耳，从自己腿上割下了一块肉，用火烤熟了就送给重耳吃。十九年后，重耳回国做了君主，就是著名春秋五霸之一晋文公。

晋文公执政后，对那些和他同甘共苦的臣子大加封赏，唯独忘了介子推。有人在晋文公面前为介子推叫屈。晋文公猛然忆起旧事，心中有愧，马上差人去请介子推上朝受赏封官。可是，差人去了几趟，介子推不来。晋文公只好亲去请。可是，当晋文公来到介子推家时，只见大门紧闭。介子推不愿见他，已经背着老母躲进了绵山（今山西介休县东南）。晋文公便让他的御林军上绵山搜索，没有找到。于是，有人出了个主意说，不如放火烧山，三面点火，留下一方，大火起时介子推会自己走出来的。晋文公乃下令举火烧山，孰料大火烧了三天三夜，大火熄灭后，终究不见介子推出来。上山一看，介子推母子俩抱着一棵烧焦的大柳树已经死了。晋文公望着介子推的尸体哭拜一阵，然后安葬遗体，发现介子推脊梁堵着个柳树树洞，洞里好象有什么东西。掏出一看，原来是片衣襟，上面题了一首血诗：

割肉奉君尽丹心，但愿主公常清明。

柳下作鬼终不见，强似伴君作谏臣。

倘若主公心有我，忆我之时常自省。

臣在九泉心无愧，勤政清明复清明。

晋文公将血书藏入袖中。然后把介子推和他的母亲分别安葬在那棵烧焦的大柳树下。为了纪念介子推，晋文公下令把绵山改为“介山”，在山上建立祠堂，并把放火烧山的这一天定为寒食节，晓谕全国，每年这天禁忌烟火，只吃寒食。

走时，他伐了一段烧焦的柳木，到宫中做了双木屐，每天望着它叹道：“悲哉足下。”“足下”是古人下级对上级或同辈之间相互尊敬的称呼，据说就是来源于此。

第二年，晋文公领着群臣，素服徒步登山祭奠，表示哀悼。行至坟前，只见那棵老柳树死树复活，绿枝千条，随风飘舞。晋文公望着复活的老柳树，像看见了介子推一样。他敬重地走到跟前，珍爱地掐了一下枝，编了一个圈儿戴在头上。祭扫后，晋文公把复活的老柳树赐名为“清明柳”，又把这天定为清明节。

以后，晋文公常把血书袖在身边，作为鞭策自己执政的座佑铭。他勤政清明，励精图治，把国家治理得很好。

此后，晋国的百姓得以安居乐业，对有功不居、不图富贵的介子推非常怀念。每逢他死的那天，大家禁止烟火来表示纪念。还用面粉和着枣泥，捏成燕子的模样，用杨柳条串起来，插在门上，召唤他的灵魂，这东西叫“之推燕”（介子推亦作介之推）。此后，寒食、清明成了全国百姓的隆重节日。每逢寒食，人们即不生火做饭，只吃冷食。在北方，老百姓只吃事

第1页，共3页

先做好的冷食如枣饼、麦糕等；在南方，则多为青团和糯米糖藕。每届清明，人们把柳条编成圈儿戴在头上，把柳条枝插在房前屋后，以示怀念。

1.清明节的由来

清明节是我国民间重要的传统节日,是重要的八个节日：上元、清明、立夏、端午、中元、中秋、冬至和除夕之一。一般是在公历的四月五日,但其节期很长,有十日前八日后及十日前十日后两种说法,这近二十天内均属清明节。

清明节的起源，据传始于古代帝王将相“墓祭”之礼，后来民间亦相仿效，于此日祭祖扫墓，历代沿袭而成为中华民族一种固定的风俗。本来，寒食节与清明节是两个不同的节日，到了唐朝，将祭拜扫墓的日子定为寒食节。

“清明节”的得名还源于我国农历24节气中的清明节气。冬至后第105天就是清明节气。清明节气共有15天。作为节气的清明，时间在春分之后。这时冬天已去，春意盎然，天气清朗，四野明净，大自然处处显示出勃勃生机。用“清明”称这个时期，是再恰当不过的一个词。

[2] 冬至后一百零五天谓之寒食，从前这天禁火，冷食，故又称“冷节”、“禁烟节”。民间传说寒食是为了纪念春秋时的介子推被火焚于绵山，晋文公下令禁火。介子推是山西人，所以冷食习俗在山西首先流行。旧时寒食断火，次日宫中有钻木取新火的仪式，民间也多以柳条互相乞取新火。

2.清明节的风俗习惯

清明节的习俗是丰富有趣的，除了讲究禁火、扫墓,还有踏青、荡秋千、踢蹴鞠、打马球、插柳等一系列风俗体育活动。相传这是因为寒食节要寒食禁火，为了防止寒食冷餐伤身，所以大家来参加一些体育活动，以锻炼身体。清明节，民间忌使针，忌洗衣，大部分地区妇女忌行路。傍晚以前，要在大门前洒一条灰线，据说可以阻止鬼魂进宅。因此，这个节日中既有祭扫新坟生离死别的悲酸泪，又有踏青游玩的欢笑声，是一个富有特色的节日。荡秋千

这是中国古代清明节习俗。秋千，意即揪着皮绳而迁移。它的历史很古老，最早叫千秋，后为了避忌讳，改之为秋千。古时的秋千多用树桠枝为架，再栓上彩带做成。后来逐步发展为用两根绳索加上踏板的秋千。荡秋千不仅可以增进健康，而且可以培养勇敢精神，至今为人们特别是儿童所喜爱。

蹴鞠

鞠是一种皮球，球皮用皮革做成，球内用毛塞紧。蹴鞠，就是用足去踢球。这是古代清明节时人们喜爱的一种游戏。相传是黄帝发明的，最初目的是用来训练武士。打马球，也是端午之戏之一。马球，是骑在马上，持棍打球，古称击鞠。三国曹植《名都篇》中有“连翩击鞠壤”之句。唐代长安，有宽大的球场，玄宗、敬宗等皇帝均喜马球。章怀太子墓中《马球图》，画出了唐代马球的兴盛：画上，二十多匹骏马飞驰，马尾扎结起来，打球者头戴幞巾，足登长靴，手持球杖逐球相击。《析津志》记辽国把打马球作为节日的传统风俗，于端午、重九击球。《金史·礼志》也记金人于端午击球。宋代有“打球乐”舞队。至明代，马球仍流行。《续文献通考·乐考》记载明成祖曾数次往东苑击球、射柳。明《宣宗行乐图》长卷中绘有宣宗赏马球之场面。当时的官员王直写的端午日观打球的诗：“玉勒千金马，雕文七宝球。鞚飞惊电掣，伏奋觉星流。炎页过成三捷，欢传第一筹。庆云随逸足，缭绕殿东头。”北京白云观前也有群众骑马击球之典。清代天坛一带也还有马球运动，直至清中叶之后，马球才消失了。近年西安市又出现了仿古马球运动，使这一古老的体育运动在绝迹多年后重又出现在中华大地上。

踏青

又叫春游。古时叫探春、寻春等。四月清明，春回大地，自然界到处呈现一派生机勃勃的景象，正是郊游的大好时光。我国民间长期保持着清明踏青的习惯。

植树

清明前后，春阳照临，春雨飞洒，种植树苗成活率高，成长快。因此，自古以来，我国就有清明植树的习惯。有人还把清明节叫作“植树节”。植树风俗一直流传至今。1979年，人大常委会规定，每年三月十二日为我国植树节。这对动员全国各族人民积极开展绿化祖国活动，有着十分重要的意义。

放风筝

放风筝也是清明时节人们所喜爱的活动。每逢清明时节，人们不仅白天放，夜间也放。夜里在风筝下或风稳拉线上挂上一串串彩色的小灯笼，像闪烁的明星，被称为“神灯”。过去，有的人把风筝放上蓝天后，便剪断牵线，任凭清风把它们送往天涯海角，据说这样能除病消灾，给自己带来好运。

扫墓

清明扫墓，谓之对祖先的“思时之敬”。其习俗由来已久。明《帝京景物略》载：“三月清明日，男女扫墓，担提尊榼，轿马后挂楮锭，粲粲然满道也。拜者、酹者、哭者、为墓除草添土者，焚楮锭次，以纸钱置坟头。望中无纸钱，则孤坟矣。哭罢，不归也，趋芳树，择园圃，列坐尽醉。”其实，扫墓在秦以前就有了，但不一定是在清明之际，清明扫墓则是秦以后的事。到唐朝才开始盛行。《清通礼》云：“岁，寒食及霜降节，拜扫圹茔，届期素服诣墓，具酒馔及芟剪草木之器，周胝封树，剪除荆草，故称扫墓。”并相传至今。

清明祭扫仪式本应亲自到茔地去举行，但由于每家经济条件和其它条件不一样，所以祭扫的方式也就有所区别。“烧包袱”是祭奠祖先的主要形式。所谓“包袱”，亦作“包裹”是指孝属从阳世寄往“阴间”的邮包。过去，南纸店有卖所谓“包袱皮”，即用白纸糊一大口袋。有两种形式：一种是用木刻版，把周围印上梵文音译的《往生咒》，中间印一莲座牌位，用来写上区号亡人的名讳，如：“已故张府君讳云山老大人”字样，既是邮包又是牌位。另一种是素包袱皮，不印任何图案，中间只贴一蓝签，写上亡人名讳即可。亦做主牌用。关于包袱里的冥钱，种类很多。

插柳

据说，插柳的风俗，也是为了纪念“教民稼穑”的农事祖师神农氏的。有的地方，人们把柳枝插在屋檐下，以预报天气，古

谚有“柳条青，雨蒙蒙；柳条干，晴了天”的说法。黄巢起义时规定，以“清明为期，戴柳为号”。起义失败后，戴柳的习俗渐被淘汰，只有插柳盛行不衰。杨柳有强大的生命力，俗话说：“有心栽花花不发，无心插柳柳成荫。”柳条插土就活，插到哪里，活到哪里，年年插柳，处处成阴。

清明插柳戴大鬼节，是百鬼出没讨索之时。人们为防止鬼的侵扰迫害，而插柳戴柳。柳在人们的心目中有辟邪的功`受佛教的影响，人们认为柳可以却鬼，而称之为“鬼怖木”，观世音以柳枝沾水济度众生。北魏贾思勰《齐民要术》里说：“取柳枝著户上，百鬼不入家。”清明既是鬼节，值此柳条发芽时节，人们自然纷纷插柳戴柳以辟邪了。

**第五篇：清明节由来**

清明节由来：

我国传统的清明节大约始于周代，已有二千五百多年的历史。清明最开始是一个很重要的节气，清明一到，气温升高，正是春耕春种的大好时节，清明前后，种瓜种豆、植树造林，由于清明与寒食的日子接近，而寒食是民间禁火扫墓的日子，渐渐的，寒食与清明就合二为一了，而寒食既成为清明的别称，也变成为清明时节的一个习俗，清明之日不动烟火，只吃凉的食品。清明节的习俗：

清明节是传统的纪念祖先的节日，其主要形式是祭祖扫墓。这一习俗相沿已久，据史书记载，秦汉时，墓祭已成为不可或缺的礼俗活动。

清明节的小故事：

小英雄王二小故事

抗日战争时期，王二小的家乡是八路军抗日根据地，经常受到日本鬼子的“扫荡”，王二小是儿童团团员，他常常一边在山坡上放牛，一边给八路军放哨。1942年10月25日，日本鬼子又来扫荡，走到山口迷了路。敌人看见王二小在山坡上放牛，就叫他带路。王一小装着听话的样子走在前面，为了保卫转移躲藏的乡亲，把敌人带进了八路军的埋伏圈。突然，四面八方响起了枪声，敌人知道上了当，就气急败坏地用刺刀挑死了王二小，正在这时候，八路军从山上下来，消灭了全部敌人。

王二小牺牲了，当地军民把他埋葬在刘家庄的山坡上。现在，王二小的坟上长满了青草。他的鲜血染红的那块大石头，现在还静静地卧在山沟里，人们把它叫做“血色石”。

这个故事让我们深深感到，今天的幸福生活来之不易，是无数革命先烈用生命和鲜血换来的，他们的精神永远值得我们学习和更加珍惜现在的生活，用勤劳和智慧去开创明天，开创未来。

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