

The background features a light green, textured surface with scattered orange and pink floral motifs. On the left and right sides, there are detailed illustrations of green leaves and orange flowers. The central text is in a dark green, serif font.

清明时节雨纷纷

——清明节主题班会

清明节的来历

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。

清明上河图(局部)



此为全图



基本简介

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。在古时，还有一种说法，就是“三月节”。

在古人的观念里，108是代表完满、吉祥、久远、高深的大数，把清明放在冬至后第108天，是有很深的含义。清明的得名，不仅缘于万物此时的生长清洁明净，也缘于这一时期的太阳也是清新的太阳，流转于这一时期天地之间的阳气，也是清新的阳气。



清明节的近亲——寒食节

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。

清明节的习俗

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

清明节扫墓

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，打球者头戴幘巾，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。鞞飞惊电掣，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。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/126040002005010111>